

MANUAL DE CANDIDATURAS CAR JAMOR 2026

REGISTO DAS ALTERAÇÕES

01 2026-07-06 Emissão inicial

Revisão	Data	Descrição
---------	------	-----------

1. Introdução	4
2. Objetivos	4
3. Tutoria	4
4. Atletas Internos	4
a. Critérios de Elegibilidade	5
b. Critérios de Seriação	5
c. Programa Desportivo e Escolar/Laboral	6
5. Atletas Externos	6
a. Critérios de Elegibilidade	6
b. Critérios de Seriação	7
6. Enquadramento e Apoio	7
a. Enquadramento Técnico	7
b. Apoio Médico-desportivo	7
c. Transportes e Deslocações	8
d. Sala de Estudo "Aprender+"	8
7. Cronograma do Processo de Candidaturas	8
8. Forma de Candidatura	8
9. Políticas de Conformidade e Exclusão	8
10. Anexos	9

1. Introdução

As exigências do treino de Alto Rendimento — orientado para a obtenção de resultados de relevo a nível internacional — aliadas a uma exigente atividade académica, tornam imprescindível dispor de condições excepcionais de preparação e de um sólido sistema de apoio a atletas de elevado potencial. Por essa razão, desde 1997 que a Federação de Triatlo de Portugal (FTP) assentou a sua estratégia de Alto Rendimento na criação e organização de grupos de trabalho no Centro de Alto Rendimento (CAR) do Jamor.

Em 2026, a FTP pretende dar continuidade a este percurso, apresentando uma nova candidatura ao CAR Jamor que reforçará ainda mais as bases de preparação dos nossos triatletas.

2. Objetivos

- Assegurar condições de apoio privilegiadas para a conquista de resultados desportivos de nível internacional.
- Proporcionar condições de apoio privilegiadas que favoreçam elevados índices de aproveitamento escolar e académico.
- Desempenhar um papel ativo na formação pessoal e social dos praticantes, alinhado com os parâmetros de qualidade do Alto Rendimento, promovendo fair play, respeito pelas regras, jogo limpo, solidariedade, responsabilidade e bem-estar físico e psicológico.
- Disponibilizar assistência médica, psicológica, fisioterapêutica e nutricional através dos serviços da FTP e do Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) no CAR Jamor.

3. Tutoria

A FTP, com o apoio do IPDJ, garante um tutor, cuja função é coordenar com os treinadores e os atletas do grupo de Triatlo, de forma a assegurar o bom funcionamento no CAR Jamor e a ligação entre este grupo, a estrutura da FTP e a estrutura do CAR Jamor.

4. Atletas Internos

A capacidade de enquadramento no CAR Jamor é limitada, tanto pelo espaço físico disponível, como pela capacidade em assegurar um enquadramento técnico de qualidade. No processo de candidaturas para 2026-2027 o número de vagas a que cada Federação Desportiva terá acesso ainda não está definido. Sendo assim, esta

Federação só irá publicar os resultados das candidaturas após a atribuição das quotas por parte do IPDJ. Serão ainda consideradas candidaturas para atletas externos.

a. Critérios de Elegibilidade

O processo de seleção dos candidatos obedecerá aos seguintes critérios de elegibilidade:

- Triatletas filiados na FTP;
- Triatletas com 18 anos a partir de setembro de 2026;
- Estatuto de Alto Rendimento ou reconhecido talento para a prática do Triatlo;
- Atletas do ensino secundário com aproveitamento escolar no ano letivo 2026/2027, ou equivalente;
- Atletas que tenham representado a Seleção Nacional em Campeonatos da Europa ou do Mundo de Triatlo no ano de 2025 ou 2026, até à data de candidatura;
- Elevado nível de responsabilidade e organização para a convivência numa residência;
- Cumprimento do Regulamento do CAR Jamor;
- Situação regularizada do CAR Jamor, relativo ao ano de 2025/2026 ou anteriores.

b. Critérios de Seriação

Para além dos critérios de elegibilidade, são a considerar os critérios de seriação apresentados abaixo por nível de prioridade:

1. Atletas que, até à data limite para receção de candidaturas, estejam integrados por via de resultado direto, num dos níveis do Programa de Preparação Olímpica (PPO) ou Projeto Esperanças Olímpicas (PEO) do Comité Olímpico de Portugal.
2. Atletas que, até à data limite para receção de candidaturas, possuam estatuto de Alto Rendimento.
3. Atletas entre os 18 e os 23 anos, que integraram as seleções nacionais em Campeonatos da Europa ou do Mundo de Triatlo entre o dia 1 de janeiro de 2026 e a data limite para receção de candidaturas;
4. Atletas que, até à data limite para receção de candidaturas, tenham alcançado um resultado que lhes possibilitou a integração no Projeto Olímpico da FTP (PO FTP);

Caso o número de candidatos seja superior ao número de vagas:

- c. prevalece o atleta que tenha o nível do PO FTP mais elevado;

- d. dentro do mesmo nível, o melhor resultado internacional obtido em 2026;
 - e. escolha por parte da equipa técnica da FTP.
5. Atletas cujo enquadramento técnico ou grupo de treino estejam comprometidos por fatores geográficos.

c. Programa Desportivo e Escolar/Laboral

Aquando da candidatura ao lugar de interno no CAR Jamor, o atleta terá necessariamente de entregar um Programa Desportivo e Escolar, onde conste:

- Resultados internacionais alcançados e respetivas datas e locais;
- Pódios nacionais alcançados e respetivas datas e locais;
- Objetivos nacionais e internacionais para a época 2026/27;
- Objetivos internacionais para o ciclo Olímpico Los Angeles 2028 e Brisbane 2032;
- Se maior de 23, justificação e fundamentação para a integração, incluindo compatibilização com percurso académico ou laboral;
- Resultados escolares obtidos nos 2 anos anteriores;
- Objetivos escolares para o ano seguinte;
- Os atletas que não se encontrem integrados no sistema de ensino deverão apresentar um plano de desenvolvimento profissional que, no mínimo, será a frequência dos cursos de treinadores e evolução na respetiva carreira (Grau 1 no 1º ano; Grau 2 até 2 anos depois do Grau 1; Grau 3 até 3 anos depois do Grau 2).

5. Atletas Externos

Além do regime interno, é ainda possível aos atletas que o pretendem, apresentarem a sua candidatura a atleta externo.

O atleta externo tem as mesmas regalias e direitos dos atletas internos, sem acesso ao alojamento e alimentação.

A alimentação só estará assegurada para os atletas pertencentes ao Plano de Preparação Olímpica

a. Critérios de Elegibilidade

O processo de seleção dos candidatos obedecerá aos seguintes critérios de elegibilidade:

- Triatletas filiados na FTP;
- Triatletas com 18 anos a partir de setembro de 2026;
- Estatuto de Alto Rendimento ou reconhecido talento para a prática do Triatlo;
- Elevado nível de responsabilidade e organização para a convivência em ambiente de Alto Rendimento;
- Situação regularizada do CAR Jamor, relativo ao ano de 2025/2026 ou anteriores.

b. Critérios de Seriação

Para além dos critérios de elegibilidade, são a considerar os critérios de seriação apresentados abaixo por nível de prioridade:

1. Atletas que, até ao encerramento das candidaturas, estejam integrados por via de resultado direto, num dos níveis do PPO ou PEO do Comité Olímpico de Portugal.
2. Atletas que, até ao encerramento das candidaturas, possuam estatuto de Alto Rendimento.
3. Atletas que, até ao encerramento das candidaturas, tenham alcançado um resultado que lhes possibilitou a integração no PO FTP;

Caso o número candidatos seja superior ao número de vagas:

- a. prevalece o atleta que tenha o Nível do PO FTP mais elevado;
 - b. dentro do mesmo Nível, o melhor resultado internacional obtido em 2024;
 - c. escolha por parte da equipa técnica da FTP.
4. Atletas entre os 18 e os 23 anos, que integraram as seleções nacionais de Triatlo entre o dia 1 de janeiro de 2026 e a data limite para receção de candidaturas.

6. Enquadramento e Apoio

a. Enquadramento Técnico

Os atletas a integrar o CAR Jamor no Regime Interno ou Externo têm obrigatoriamente de ser enquadrados tecnicamente por um treinador devidamente habilitado para tal (Grau 2 ou superior), com apoio diário nas situações de treino.

b. Apoio Médico-desportivo

O médico da FTP é o único responsável por todos os assuntos no âmbito Médico Desportivo das Seleções Nacionais coordenadas pela FTP. A FTP prestará apoio para

a área de massagem e recuperação dos atletas integrados no Projeto Olímpico da FTP (Níveis Elite, Performance, Desenvolvimento e Júnior). Os atletas beneficiam ainda dos serviços do IPDJ de fisioterapia, nutrição, avaliação e controlo do treino.

c. Transportes e Deslocações

As deslocações entre a residência habitual e o CAR, tal como as deslocações diárias para os diferentes estabelecimentos de ensino são da responsabilidade de cada atleta.

d. Sala de Estudo “Aprender+”

No âmbito do projeto Unidade de Apoio ao Alto Rendimento na Escola (UAARE) O CAR Jamor disponibilizará uma “Sala de Estudo Aprender+” que contará com a presença de docentes da Escola Secundária Amélia Rey Colaço, organizada em blocos semanais de duas horas, para apoio aos atletas que frequentam o ensino secundário na Escola Secundária Amélia Rey Colaço ou qualquer outro estabelecimento de ensino no próximo ano letivo 2026/2027.

7. Cronograma do Processo de Candidaturas

- **7 de julho** – Divulgação do Manual de Candidaturas ao CAR Jamor;
- **14 de julho** – Data limite de envio das candidaturas;
- **A definir pelo IPDJ** – Divulgação dos selecionados e formalização das candidaturas junto do CAR Jamor.

8. Forma de Candidatura

Os atletas interessados deverão preencher o formulário online disponibilizado pela FTP.

Os atletas poderão candidatar-se simultaneamente para atletas internos e atletas externos. A avaliação de cada candidatura será feita separadamente e tendo em conta os critérios anteriormente especificados.

9. Políticas de Conformidade e Exclusão

A Federação de Triatlo de Portugal reserva-se o direito de, a qualquer momento, solicitar ao CAR Jamor a exclusão de qualquer atleta — interno ou externo — do

processo de candidatura ou dos apoios, sempre que este não cumpra, de forma reiterada, o regulamento interno do Centro de Alto Rendimento ou deixe de seguir o plano de treinos definido pelos seus treinadores.

10. Anexos

Ficha Candidatura Individual – CAR Jamor (será disponibilizada após confirmação da seleção da candidatura)