

Centro de Alto Rendimento de Atletismo

Regulamento

O Centro de Alto Rendimento de Atletismo é um espaço vocacionado para o treino de Atletas de Alto Rendimento que ambicionam competir em Campeonatos da Europa, Mundo e Jogos Olímpicos.

A Federação Portuguesa de Atletismo procura disponibilizar os meios adequados para que atletas e treinadores tenham ao seu dispor recursos técnicos e de apoio necessários à preparação de mais alto nível. O CAR Atletismo é um espaço privilegiado para a preparação das nossas Seleções Nacionais e deve funcionar como local de formação de atletas, técnicos, dirigentes, juizes e outros agentes desportivos.

É constituído por uma nave coberta, ginásio de musculação, pista ao ar livre, área de apoio médico e fisioterapêutico e área de recuperação.

O horário de funcionamento é de segunda a sexta-feira, das 10h00 às 13h00 e das 15h00 às 21h00 e ao sábado das 10h00 às 13h00.

Treinadores e atletas devem cumprir o estipulado no presente regulamento, devendo o treinador pessoal empenhar-se para que os atletas sob a sua responsabilidade cumpram as normas definidas.

ORDEM DE PRIORIDADES PARA ACESSO À NAVE DO CAR ATLETISMO

Atletas das Tabelas de Performance Desportiva (TPD) da FPA, pela seguinte ordem de prioridades:

Prioridade “A”

Grupo 1 - PREPOL: Atletas e treinadores integrados no Projeto de Preparação Olímpica;

Grupo 2 - Atletas da Tabela de Performance Desportiva (TPD) da categoria Elite I. (Podem integrar o grupo de treino atletas que não constam na TPD desde que o total de atletas da TPD seja superior ao total dos restantes atletas).

Estes atletas e treinadores podem utilizar as instalações da Nave sem restrição em termos de horários e têm prioridade na utilização de zonas para o treino específico. Na ausência do Administrativo do CAR, o material pode ser levantado pelo treinador ou se o atleta estiver sozinho, pelo atleta, mas deve proceder ao registo escrito e devolver o material no final do treino.

Prioridade “B”

Grupo 3 - Atletas em Estágio ou Concentrações;

Grupo 4 - Atletas das categorias da TPD Sub-23, Júnior e Juvenil;

Grupo 5 - Atletas que treinam com treinadores reconhecidos pela Direção da FPA (Nota: no interior da nave apenas é autorizado o treino de atletas com mínimos para as competições nacionais do escalão a que pertencem, podendo cada treinador solicitar autorização para treinador dentro da nave para dois atletas sem mínimos para as competições nacionais).

O CAR tem uma equipa técnica constituída por treinadores de diferentes disciplinas (Técnicos Nacionais e colaboradores dos sectores) que exercem a sua atividade nas instalações do CAR.

Atletas da Prioridade “B” podem utilizar as instalações da Nave, apenas quando devidamente enquadrados pelos seus treinadores pessoais ou quando enquadrados por um Técnico do CAR.

Prioridade “C”

Grupo 6 - Outros atletas filiados na FPA;

Grupo 7 - Escolas de atletismo;

Grupo 8 - Outros grupos (escolas, faculdades, etc.).

De segunda a sexta-feira, entre as 19h00 e as 21h00, é possível o treino na nave por atletas ou grupos (clubes, academias, etc.) desde que autorizados pela estrutura técnica e diretiva do CAR.

Os atletas/treinadores ou grupos referidos na Prioridade “C” têm de apresentar proposta escrita à Direção de FPA para utilização da nave.

Após autorização, estes atletas/grupos podem utilizar a Nave, embora com restrições relativas a horários e espaços de treino, de forma a não coincidirem com o treino dos atletas prioritários e sempre acompanhados dos seus treinadores. Estes atletas/grupos devem fazer a marcação dos seus horários de treino com o técnico administrativo do CAR.

Aos sábados, apenas podem treinar dentro da nave atletas de Prioridade “A” e “B”

Dúvidas, questões ou autorizações pontuais podem ser solicitadas por escrito ao Diretor e ao Responsável Técnico do CAR através do mail: CARjamor@fpatletismo.pt

Funcionamento do CAR

Funções do Administrativo do CAR:

É da responsabilidade do técnico administrativo zelar pelo cumprimento de normas e regulamentos e comunicar à estrutura técnica e diretiva do CAR qualquer anomalia detetada e comportamentos que não respeitem o normal funcionamento.

- a) Garantir o horário de funcionamento do CAR;
- b) Controlo de entradas e utilização da Nave;
- c) Entrega e receção de material;
- d) Com exceção de solicitações pontuais, permanecer na zona da receção e ginásio entre as 10h00 e as 13h00 e as 16h00 e 19h00.

Acesso à nave do CAR

1. São autorizados a levantar a chave os elementos da estrutura técnica da FPA e atletas/treinadores da PREPOL e Elite I.
2. Os atletas PREPOL, Elite I, II e Categoria Nacional podem utilizar as instalações do CAR sem a presença do seu treinador, desde que cumpram os respetivos planeamentos de treino e o seu treinador informe o Diretor do CAR.
3. Os atletas das categorias Sub-23, Júnior, Juvenil podem utilizar as instalações do CAR desde que acompanhados pelo seu treinador ou enquadrados por um dos Técnicos do CAR.
4. Para os restantes atletas terem acesso às instalações do CAR, é necessário terem autorização da Direção da FPA, do Diretor do CAR e assegurarem as seguintes condições:
 - a. Terem definido os horários e espaços a utilizar;
 - b. Cumpram os regulamentos de utilização do CAR;
 - c. Tenham enquadramento técnico através dos seus treinadores ou de um técnico do CAR.
5. Pedidos pontuais podem ser autorizados se solicitados ao Responsável Técnico e ao Diretor do CAR.

Zonas de treino com acesso priorizado definido pelos grupos 1 a 5:

- a) Sala de Musculação;
- b) Zona de Salto com Vara;
- c) Zona do Lançamento do Peso;
- d) Caixa de Saltos;
- e) Tapete de ginástica;
- f) Pista de 60 metros.

Enquadramento Técnico

1. Todos os atletas que treinam no CAR têm de indicar o seu treinador e este tem de ser certificado pela Comissão para o Conhecimento da FPA.
2. Todos os treinadores que orientam atletas no CAR têm de obrigatoriamente possuir a certificação de Treinador de atletismo de Grau II, certificado pela FPA.
3. Qualquer técnico que pretenda realizar a sua atividade nas instalações do CAR e que apenas tenha o Certificado de Treinador de Grau I, poderá fazê-lo até à realização do primeiro Curso de Treinadores de Grau II, o qual terá de frequentar e ter aproveitamento, para poder continuar a ter acesso.

Requisição de material

1. Todo o material necessário deve ser requisitado ao responsável administrativo;
2. Tem de haver registo escrito do material requisitado;
3. O material tem de obrigatoriamente ser devolvido no final da sessão de treino;
4. Sempre que exista danos em material durante o treino, os atletas ou treinadores devem dar conhecimento aos responsáveis do CAR;
5. O material pode ser requisitado por atletas desde que o treinador identifique quais atletas têm autorização.
6. O material requisitado fica à responsabilidade do treinador que requisita ou que solicita ao atleta.

Utilização dos Espaços e Materiais

1. Devem ser cumpridas as regras de etiqueta e de cortesia na relação com todos os outros utentes das instalações;
2. Atletas, treinadores e outros utentes da Nave, devem evitar atitudes e comportamentos que perturbem o treino e concentração dos restantes atletas, como por exemplo: brincadeiras, conversas com tom de voz demasiado elevada ou em termos ofensiva, gritos e discussões;
3. Dentro da Nave, não é permitido usar auriculares ou auscultadores, com exceção do seu uso nas zonas de descanso e de alongamentos;
4. Na sala de musculação é proibido o uso de qualquer tipo de música, exceto a música ambiente;
5. Os treinadores e atletas devem estar apropriadamente equipados, não sendo permitido o uso de vestuário não desportivo;
6. Nas instalações do CAR apenas pode ser consumido bebidas de suporte à atividade;
7. Não é permitido treinar em tronco nu dentro da nave;
8. O treino deve ser efetuado nas zonas próprias e nos horários estabelecidos;
9. Os sacos, mochilas e objetos pessoais devem ser colocados em locais próprios;
10. O CAR e a FPA não se responsabilizam por eventuais roubos ou pelo desaparecimento de objetos pessoais;
11. É proibido sujar as instalações e entrar na Nave com os sapatos sujos de lama;
12. Por questões de higiene, todos os atletas devem usar toalhas nas máquinas de musculação;
13. Apenas os elementos da FPA (treinadores, técnicos de apoio) podem utilizar os computadores.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.



PORTUGAL

PATROCINADORES



Nestlé



RICOH

Pista de 60 metros

1. Os atletas devem correr todos no mesmo sentido;
2. O retorno ao local de partida deve ser feito pela parte exterior da pista;
3. As barreiras e os blocos de partida, após a sua utilização, têm de ser arrumados nos respetivos locais previstos;
4. As pistas 1 e 2 são prioritárias para a utilização de células fotoelétricas;
5. Corredores 1 e 2 são destinados ao treino de velocidade;
6. Corredores 5 e 6 para o treino de barreiras.
7. Exercícios de técnica de corrida, mobilidade, barreiras (sem corrida) e de saltos que impliquem a utilização de barreiras, devem ser colocados fora da pista de 60 metros.

Zona de Salto com Vara e Lançamento do Peso

1. O treino nestes locais tem de respeitar a lista de prioridades;
2. Na zona de Lançamento do Peso:
 - a. Deve haver o cuidado de não utilizar engenhos cuja distância de lançamento não seja compatível com as dimensões e características do local de treino;
 - b. O círculo de lançamentos deve ser utilizado prioritariamente para o treino técnico do lançamento do peso, devendo os restantes exercícios ser realizados na pista exterior.

Tapete de ginástica;

1. No tapete de ginástica não é permitido usar calçado;
2. Não é permitido comer;
3. Se estiverem atletas PREPOL ou Elite I e II ou Categoria Nacional a treinar na zona de Salto com Vara ou Lançamento do Peso, não é permitido usar o tapete, a não ser que haja consentimento desses atletas/treinadores.

Sala de Musculação:

Na sala de musculação podem ocorrer situações problemáticas para a integridade física do atleta. O uso de cargas desajustadas, a tipologia de exercícios, o estado condicional do atleta, a incorreta execução dos exercícios, etc., potencia a ocorrência de lesões.

É da responsabilidade dos técnicos pessoais a elaboração dos planos de treinos adequados e o controle do treino dos atletas.

Com o intuito de colaborar na correta execução dos exercícios e o cumprimento de normas de segurança, a FPA disponibiliza um Técnico de apoio à sala de musculação cujas funções são:

- a) Garantir o acesso à sala de musculação de acordo com as prioridades definidas;
- b) Organizar o mapa de utilização da sala de musculação e informar os treinadores;
- c) Colaborar com os técnicos para cumprimento dos planos de treino de musculação;
- d) Identificar e comunicar ao atleta e treinador situações que ponham em risco a integridade física do atleta;
- e) Colaborar com o atleta e técnico para a correção da execução dos exercícios;
- f) Garantir que os utilizadores mantêm a sala arrumada;
- g) Com exceção de solicitações pontuais, permanecer na zona do ginásio entre as 10h00 e as 13h00 e as 16h00 e 20h00.

Funções do Responsável Técnico

Em observância com o Decreto-Lei n.º 385/99 de 28 de Setembro, a Federação Portuguesa de Atletismo nomeia o Responsável Técnico da instalação.

O responsável técnico superintende tecnicamente as atividades desportivas desenvolvidas nas instalações desportivas, competindo-lhe zelar pela sua adequada utilização.

Federação Portuguesa de Atletismo, 11 de Novembro 2013

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



RICOH