

Nível	Âmbito	Nº dias	Nº max marcação dia	Nº max marcações Sala	Treino nave	Treino exterior	Massagem Semana	Biomecânica	Fisioterapia	Consultas		
										Psicologia	Medicina Desportiva	Nutrição
Prioridade 1	PREPOL / PREPAL / PRESUL	30 dias	8	4	X	X	2	*/#	X	X	X	X
Prioridade 2	PAR 4	21 dias	8	4	X	X	2	*/#	X	X	X	X
Prioridade 3	Seleção Nacional A (2 primeiros da Disciplina) / AR Adpatado	18 dias	8	3	X	X	1	*	X	X	X	X
Prioridade 4	PAR 5 (Seniores)	15 dias	6	3	X	X	1	**	+	+	+	+
Prioridade 5	PEO/PEP/PES	15 dias	6	4	X	X	1	**	+	+	+	+
Prioridade 6	PAR 5 (Jovens sub-18; sub-20; sub-23)	12 dias	6	1	X	X	1					
Prioridade 7	Nacional (Seniores e sub-23)	12 dias	4	1	X	X	1					
Prioridade 8	Nacional (Jovens sub-18; sub-20)	12 dias	4	1	X	X						
Prioridade 9	Proposta DTN (ver critérios abaixo)	10 dias	3	1	X	X						
Prioridade 10	Atletas Estrangeiros	7 dias	4	2	X	X						

Mediante alteração das condicionantes atuais, a tabela poderá sofrer modificações.

#### Biomecânica

Todos os testes marcados têm de ser validados pelo responsável;

\* Os testes físicos podem ser marcado 4 vezes por semana, período máximo por sessão 1h30;

\*\* Apenas testes de avaliação física: podem ser marcados 1 vez por mesociclo ou em estágios e concentrações organizados pela FPA (marcados pelo TN responsável)

# As avaliações técnicas podem ser marcadas 1 vez por semana, período máximo por sessão 2h45;

#### Fisioterapia

Os períodos de tempo na Fisioterapia terão nesta fase 1h de duração

+ Mediante disponibilidade

#### Massagem

Os períodos de massagem terão 30 min de duração em Lisboa e 45min na Maia e em Braga, de acordo com a periodicidade indicada no mapa acima. Sempre que se justificar, os atletas da prioridade 1 e 2 poderão acumular 2 períodos seguidos.

#### Psicologia

Sempre que possível nesta fase de pandemia, e para futuro relativamente às consultas a atletas fora da área de residência de Lisboa, podem e devem ser acompanhados via plataforma Zoom

Periodicidade de consultas: **por marcação**

+ Mediante disponibilidade

#### Nutrição

Sempre que possível nesta fase de pandemia, e para futuro relativamente às consultas a atletas fora da área de residência de Lisboa, podem e devem ser acompanhados via plataforma Zoom

+ Mediante disponibilidade

#### Medicina Desportiva

As consultas têm a duração de cerca de 20min.

+ Mediante disponibilidade

#### Proposta DTN (ver critérios abaixo)

9.1) Atletas que já representaram a Seleção nacional, mas que devido a lesões prolongadas ou outros impedimentos, não foram à seleção nos últimos dois anos.

9.2) Atletas das disciplinas de salto com vara, lançamento do disco, lançamento do martelo e provas combinadas, que treinem com treinadores que utilizam regularmente o CAR Jamor.

9.3) Os treinadores nacionais e os treinadores que habitualmente treinam no CAR Jamor e que treinam atletas que já realizaram MQ para as grandes competições internacionais (JO, CM e CE), podem treinar um máximo de 3 atletas que não se enquadram em mais nenhum critério.

9.4) Um treinador que seja acompanhado no seu treino pelo TN do Setor, poderá ter acesso para alguns dos seus atletas, desde que autorizados por esse TN