



Federação Portuguesa de Badminton

REGULAMENTAÇÃO DAS VÁRIAS VALÊNCIAS DO PAAR

(Programa de Apoio ao Alto Rendimento)

GERAL

Todas as situações relacionadas com treinos, fisioterapia, escola, residência, etc. deverão ser comunicadas aos responsáveis, dos serviços Federação Portuguesa de Badminton (FPB), pelo Programa de Apoio ao Alto Rendimento (PAAR).

TREINOS

- Os atletas PAAR terão acesso a “treinos com raquete” de 2ª feira a 6ª feira. Podendo estes ser diários ou bi-diários, com todo o grupo PAAR e/ou em grupo reduzido.
 - Os treinos para os atletas inseridos no PAAR serão administrados exclusivamente por técnicos da FPB.
 - Os atletas que estejam inseridos no PAAR devem dar conhecimento à Equipa Técnica dos treinos (e respetivos horários) que tenham fora do contexto/horários do Programa. Tal medida deve-se à importância de estabelecer um plano de treino o mais individualizado possível para cada atleta e, como tal, ser fundamental gerir o volume e a carga de treino de cada um.
- Os atletas PAAR terão acesso a um plano de treino físico, que será devidamente monitorizado pelos técnicos do Centro de Alto Rendimento – Ginásio (CAR), em consonância com o planeamento de treino geral definido pela equipa técnica.
- Os atletas PAAR terão acesso a um Relógio Desportivo Polar para monitorização de treinos.
- Os atletas PAAR deverão:
 - Ser assíduos e pontuais em todas as sessões de treino;
 - Vestir equipamento adequado à prática da modalidade e apresentarem-se já equipados na hora designada para o início das sessões;
 - Demonstrar empenho e dedicação em todas as tarefas;
 - Ser transparentes e honestos na comunicação de qualquer problema físico, por menos que possa ser, junto da equipa técnica;
- O acesso ao espaço de treino é restrito aos atletas PAAR, equipa técnica, staff FPB e staff CAR FPB; qualquer elemento não indicado previamente não está autorizado a aceder ao espaço de treino PAAR;
- Caso os pais/encarregados de educação pretendam falar com a equipa técnica deverão informar e agendar previamente esse contacto;

- Caso um atleta PAAR tenha conhecimento antecipadamente de alguma falta a treino que possa ter de vir a dar, deverá comunicá-la com 48 horas de antecedência junto da equipa técnica; qualquer falha em fazê-lo, resultará numa falta injustificada (salvo por motivos médicos ou outros que possam vir a ser considerados justificáveis);
- Um atleta PAAR que seja reincidente no ato de faltar injustificadamente ficará sujeito a uma avaliação da sua continuidade no Programa.
- Acompanhamento técnico em torneios: o acompanhamento técnico em competições oficiais fica sujeito à disponibilidade dos treinadores para estarem presentes em determinada competição/momento da competição; a equipa técnica nacional (responsável pelos treinos PAAR) não fará acompanhamento técnico de nenhum atleta PAAR em jogos em que este defronte um atleta que integre com regularidade as seleções nacionais (aquele que tenha participado efetivamente em, pelo menos, três ações de preparação e ou participação competitiva da seleção nacional nos últimos 12 meses);
- Por treino de grupo entende-se um treino em que estejam presentes todos os atletas PAAR clinicamente aptos; por treino individualizado/grupo reduzido entende-se um treino em que estejam presentes não mais do que três atletas PAAR;
- O horário de treino, nomeadamente os horários de treinos individualizado/grupo reduzido, podem ser ajustados numa base semanal, pois estarão dependentes de vários fatores como a ocorrência de competições nos fins-de-semana imediatamente antes e após a semana de treino; período de preparação do atleta de acordo com o calendário competitivo; disponibilidade dos treinadores de acordo com participação internacional das seleções nacionais; articulação com o calendário de avaliação escolar.

MEDICINA DESPORTIVA:

- Os atletas PAAR terão acesso a consultas com o Diretor Clínico da FPB sempre que necessário.
- Os atletas PAAR usufruirão de três avaliações de fisioterapia, uma imediatamente antes da retoma dos treinos (após as férias de verão) e as outras em altura a definir.
- Os atletas PAAR terão acesso a consultas/tratamentos de fisioterapia quinzenalmente.
- Os atletas PAAR poderão ter acesso a consultas/tratamentos de especialidade por indicação do Diretor Clínico da FPB.

TRANSPORTES

- O atleta tem direito a usufruir do serviço de transporte FPB (treinos/residência/escola/fisioterapia), de acordo com o horário estipulado, sempre que não haja tempo útil para o fazer em autonomia.
- Em casos excecionais e para os quais tenha existido uma comunicação prévia, será facultado transporte de acordo com a disponibilidade dos Serviços da FPB.

- O atleta tem direito a usufruir do serviço de transporte TOMA (transporte urbano coletivo) e do Projeto Rainhas (bicicletas elétricas de uso compartilhado) de forma gratuita (*aplicável apenas aos atletas UAARE*).

RESIDÊNCIA DA FPB (*aplicável apenas aos atletas residentes*)

Todos os atletas PAAR deverão tomar conhecimento do conteúdo dos Regulamentos Geral e Interno da Residência da FPB (RFPB) e segui-los conscienciosamente.

- Os atletas PAAR deverão cumprir escrupulosamente os horários de recolher (22h30), silêncio (23h) e de visitas (das 8h às 22h).

- As visitas apenas terão acesso à sala de estar da RFPB e não poderão acontecer em momentos de estágios, competições ou noutras situações indicadas pela FPB.

➤ Aquando das visitas os serviços da FPB deverão ser sempre avisados das mesmas.

- O atleta é responsável pela manutenção/arrumação do seu quarto e de todos os espaços comuns por ele utilizados;

- O atleta é responsável por colocar em local próprio a sua roupa suja, para que seja tratada (lavada e passada a ferro), e efetuar o levantamento da mesma e a sua arrumação depois de lavada.

- O atleta tem direito a usufruir do serviço de troca de roupa da cama e banho, limpeza do quarto e de todos os espaços comuns da residência.

- O atleta tem direito a usufruir do serviço de refeições, do pequeno-almoço de 2ªfeira até ao jantar de 6ªfeira. O serviço de refeições é composto por: pequeno-almoço, almoço, lanche e jantar (snacks e outros reforços alimentares serão da responsabilidade do atleta/encarregados de educação).

- O atleta tem direito a usufruir do serviço de internet wireless disponibilizado pela FPB, em toda a residência.

- As autorizações para saídas terão que ser comunicadas por e-mail, com pelo menos 24 horas de antecedência, pelo encarregado de educação, ao responsável pelo PAAR nos serviços da FPB e validadas por este.

Tomei conhecimento e aceito as condições acima referidas,

O Encarregado de Educação: _____ Data: _____

O atleta: _____ Data: _____