
REGULAMENTO, CONDIÇÕES DE ACESSO AO CENTRO DE TREINO DE ALTO RENDIMENTO DE VILA NOVA DE GAIA e TABELA DE ENCARGOS PARA A ÉPOCA 2025-2026

1-Introdução

O Centro de Treino de Alto Rendimento da Federação Portuguesa de Ténis de Mesa (CAR) adota uma abordagem centrada no atleta, promovendo o seu desenvolvimento de forma global, sustentada e integrada. Esta finalidade só é possível graças a uma articulação próxima e contínua entre a Direção da FPTM, a equipa técnica do CAR, os estabelecimentos de ensino, as associações territoriais e regionais, os clubes e as famílias.

A aposta no desenvolvimento integral dos atletas é um pilar essencial da ação do CAR, abrangendo todas as suas dimensões: biopsicológica, psicomotora, intelectual, afetiva, sociocultural e desportiva.

Neste contexto, a FPTM assume o compromisso de proporcionar um ambiente seguro, acolhedor, que potencie a realização plena do potencial de cada jovem. Para além dos planos técnico-táticos, físicos e psicológicos,

2 - Missão da FPTM no âmbito do Centro de Alto Rendimento

Promover práticas de excelência na qualidade do treino;

Assegurar um ambiente seguro, inclusivo e estimulante, que favoreça a participação ativa dos jovens;

Gerir o CAR com base em princípios de confiança, liderança, colaboração, comunicação clara e um compromisso contínuo com a avaliação e melhoria.

3 - Estrutura de funcionamento Centro de treino da FPTM

4. Treinadores (um deles com tutoria no Acolhimento)

1. Psicólogo

1 Nutricionista

1. Médico

1. Fisioterapeuta

1 Interlocutor entre os atletas, famílias e a escola

4- Normas de Conduta dos Treinadores

Respeitar os direitos dos atletas em todos os contextos;

Promover relações baseadas no respeito, afeto e comunicação assertiva;

Criar um ambiente harmonioso, transparente e de confiança;

Cumprir rigorosamente as normas de entradas e saídas;

Evitar qualquer contacto físico ambíguo, agressivo ou com conotação sexual;

Manter sempre uma conduta íntegra e respeitadora da integridade física e psicológica dos atletas;

5 - Atletas Residentes

O CAR define em cada ano um conjunto de atletas residentes até um máximo de oito atletas de acordo com os critérios de inclusão.

5.1 - Atletas Não Residentes

Equipa composta por atletas que não residam no CAR, mas integram o programa de treinos e beneficiam das condições materiais, logísticas e dos recursos humanos disponibilizados pelo CAR, integrando-se plenamente na dinâmica de treino existente.

6 – Horário de Treino e de descanso

Sessão matinal de treino: 6h15 – 8h00 e 10h00 – 12h00

Atividades escolares: 8h15 – 15h00 / 16h00 / 17h00 / 18h00 (conforme o horário individual)

Sessão vespertina de treino: 15h00 – 20h00

Períodos de recuperação: Distribuídos ao longo do dia, conforme a disponibilidade de cada atleta

Tempo livre: 20h30 – 22h30

Repouso Noturno 22H30

7 - Critérios de Seleção para Integração no Centro de Alto Rendimento (CAR)

A integração de atletas no Centro de Alto Rendimento da Federação Portuguesa de Ténis de Mesa (FPTM) é conduzida com base numa avaliação criteriosa e multidimensional. Esta seleção visa identificar jovens talentos com elevado potencial desportivo, bem como o compromisso e a atitude necessários para corresponder às exigências de um ambiente de excelência.

A seleção assenta nos seguintes critérios:

7.1. Mérito Desportivo

Resultados desportivos relevantes, a nível nacional e/ou internacional.

Integração na Seleção Nacional com participação em campeonatos da Europa ou do Mundo

Integração na Seleção Nacional em competições internacionais

7.2. Avaliação Técnica e Tática

Observação direta por parte da equipa técnica, em treinos, estágios e competições;

Capacidade de adaptação ao modelo de treino do CAR;

Potencial de desenvolvimento técnico-tático a médio e longo prazo.

7.3. Perfil Físico e Psicológico

Avaliação da condição física atual e da margem de evolução com acompanhamento especializado;

Estabilidade emocional, motivação intrínseca, resiliência e espírito de equipa.

7.4. Comportamento e Atitude

Conduta disciplinada, responsável e respeitosa, dentro e fora do contexto desportivo;

Alinhamento com os valores institucionais da FPTM: Responsabilidade, Integridade e Fair-Play;

Capacidade de relacionamento saudável com treinadores, colegas, árbitros e demais agentes desportivos.

7.5. Compatibilidade Escolar e Familiar

Capacidade de conciliar o plano de treinos e competições com o percurso académico;

Envolvimento e disponibilidade familiar para garantir o cumprimento do plano de atividades do CAR.

8 - Deveres dos atletas

Cumprir o plano de treino e competição;

Ser assíduo, pontual e comprometido;

Usar vestuário adequado;

Respeitar todos os elementos da comunidade desportiva;

Abster-se de atos violentos ou ofensivos;

Não consumir substâncias ilícitas;

Não usar equipamentos eletrónicos no espaço de treino e de forma perturbadora em qualquer espaço do CAR;

Não captar nem divulgar imagens sem autorização;

Preservar as instalações e materiais do CAR;

Conhecer e cumprir os regulamentos da FPTM, incluindo os relativos a antidopagem, violência e apostas.

9 Faltas

Considera-se falta a ausência ou atraso injustificado, ou a ausência de material necessário .

As faltas são registadas pela equipa técnica.

Faltas Justificadas:

São consideradas justificadas faltas por doença, falecimento de familiar, tratamentos médicos inadiáveis ou obrigações legais inadiáveis.

10 - Retirada do CAR

O atleta que pretenda abandonar o CAR deve comunicar, por escrito ao diretor de logística do CAR, ou à direção da FPTM.

A não participação injustificada em competições nacionais ou internacionais poderá levar à exclusão.

Violações graves ou reiteradas do regulamento poderão resultar na exclusão do atleta.

11 – Disposições Finais

O acesso e permanência no Centro de Alto Rendimento (CAR) constituem uma escolha voluntária, fundamentada na confiança mútua, no respeito pelas normas institucionais e na promoção de um ambiente de trabalho construtivo e exemplar.

É fundamental que todos os atletas, bem como os seus pais ou encarregados de educação (no caso de atletas menores), compreendam que o CAR não é apenas um espaço de treino e desenvolvimento, mas também um compromisso com padrões elevados de conduta.

Espera-se coerência e respeito por parte de quem usufrui dos recursos, condições e oportunidades oferecidas pelo centro e pela FPTM, não sendo compatível com essa postura a divulgação externa de comentários negativos ou desrespeitosos sobre o seu funcionamento. As críticas construtivas são bem-vindas, desde que expressas internamente, de forma responsável, respeitosa e com espírito de colaboração.

Qualquer atleta (pais/encarregado de educação) que, por qualquer motivo, não se sinta alinhado com os princípios e funcionamento do CAR, poderá, em total liberdade, cessar a sua participação. A permanência neste espaço é uma escolha que deve sempre refletir compromisso, respeito e responsabilidade. Contamos com todos para proteger o bom nome e a integridade de um projeto que é de todos.

Normas Complementares

É expressamente proibido o consumo de substâncias ilícitas, bebidas alcoólicas e produtos de tabaco nas instalações do CAR;

A captação de imagens (fotografias e/ou vídeos) nas instalações do CAR carece de autorização prévia por parte da Direção da FPTM/CAR;

As situações omissas neste regulamento serão analisadas e resolvidas pela Direção da Federação Portuguesa de Ténis de Mesa;

O presente regulamento entra em vigor na data da sua divulgação oficial, através de comunicado institucional e publicação no site da Federação Portuguesa de Ténis de Mesa.

Tabela de Encargos 2025/26

Bolsas de Alojamento CAR

Bolsa Elite

Alojamento em Quarto Duplo: 70 euros / mês

Bolsa Talento

Alojamento em Quarto Duplo: 180 euros / mês

Bolsa Base

Alojamento em Quarto Duplo: 400 euros / mês

Para todos os atletas residentes no CAR, para além do alojamento, está também incluído o transporte de e para a Escola Gaia Nascente bem como a realização de refeições ao custo de 8,50 euros

As Bolsas Elite, Talento e Base serão atribuídas a atletas internos em função do Nível Desportivo, das potencialidades técnicas físicas e mentais, bem como da idade e perfil social

“Bolsa Elite”

Objetivo: Apoiar atletas até aos 19 anos, com alto desempenho, que competem regularmente a nível internacional, representam o país em grandes competições internacionais e atingem resultados de alto nível (Classificações entre 1º a 8º)

“Bolsa Talento”

Objetivo: Apoiar atletas que já têm resultados comprovados a nível nacional (campeões nacionais, ou integração nas seleções nacionais)

“Bolsa Base”

Objetivo: Apoiar atletas emergentes que demonstram potencial, mas ainda não têm resultados de nível internacional.

Tabela de Encargos Para Atletas Estrangeiros

Treino

Época Desportiva: 6.000 euros

Um Mês: 750 euros

Uma Semana: 250 euros

Sessão de Treino: 40 euros

Alojamento

Época Desportiva: 5.000 euros

Um Mês: 650 euros

Por noite em quarto single: 60 euros

Por noite e por pessoa em quarto duplo: 46 euros

Por noite e por pessoa em quarto triplo: 40 euros

Nota: A tabela de encargos para atletas estrangeiros poderá ser ajustada em função do nível de qualidade demonstrado pelo atleta.

Lisboa 1 de Julho de 2025

A Direção