

Nível	Âmbito	Nº dias	Nº max marcação dia	Nº max marcações Sala	Treino nave	Treino exterior	Massagem Semana	Biomecânica Semana	Fisioterapia Semana	Consultas		
										Psicologia Semana	Medicina Desportiva	Nutrição Semana
Prioridade 1	PREPOL / PREPAL / PRESUL	30 dias	8	4	12	12	2	4	2	2	1	1
Prioridade 2	PEO/PEP/PES	21 dias	8	4	12	12	2	4	2	2	1	1
Prioridade 3	CAR Residentes	21 dias	8	4	12	12	2	4	2	2	1	1
Prioridade 4	PAR 4	21 dias	8	4	12	12	2	4	2	2	1	1
Prioridade 5	Seleção Nacional A (2 primeiros da Disciplina) / AR Adpatado	18 dias	8	3	10	10	1	3	2	1	1	1
Prioridade 6	PAR 5 (Seniores)	15 dias	6	3	8	8	1	**	+	+	+	+
Prioridade 7	PAR 5 (sub-20; sub-23)	12 dias	6	2	8	8	1					
Prioridade 8	Nacional (1) (Seniores e sub-23)	12 dias	4	1	6	6	1					
Prioridade 9	Nacional (2) (Jovens sub-18; sub-20)	12 dias	4	1	6	6						
Prioridade 10	Proposta DTN (ver critérios abaixo)	10 dias	3	1	6	6						
Prioridade 11	Outras Situações de atletas devidamente autorizadas	8 dias	3	1	6	6						
Prioridade 12	Atletas Estrangeiros	7 dias	3	1	7	7						

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

Caso o atleta necessite de mais sessões semanais devido a um tratamento, será o Fisioterapeuta a efetuar esses agendamentos.

+ Mediante disponibilidade

Massagem

Os períodos de massagem terão 30 min de duração em Lisboa e 45min na Maia, 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 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 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

Nacional (ver critérios abaixo)

- 1) Atletas do escalão Sub23 e Sénior, que se tenham classificado em lugar de pódio na época imediatamente anterior à época vigente
- 2) Atletas do escalão Sub18 e Sub20, que se tenham classificado em lugar de pódio na época imediatamente anterior à época vigente

Proposta DTN (ver critérios abaixo)

- 10.1) Atletas que já representaram a Seleção nacional, mas que devido a lesões prolongadas ou outros impedimentos, não foram à seleção nos últimos dois anos.
- 10.2) 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.
- 10.3) 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.
- 10.4) Um treinador que seja supervisionado no seu treino pelo TN do Setor, poderá ter acesso para alguns dos seus atletas até um máximo de 3.