

CENTRO DE ALTO RENDIMENTO DO JAMOR

Documento Orientador de Integração de Praticantes Desportivos 2026/27

Aprovado em reunião do Conselho Diretivo | Data: 16/07/2026

O **Centro de Alto Rendimento do Jamor** (CAR Jamor) é uma unidade orgânica integrada no Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P., (IPDJ) com instalações localizadas no Centro Desportivo Nacional do Jamor (CDNJ) e que está ao serviço das necessidades dos praticantes que se encontram nos níveis mais elevados do alto rendimento desportivo.

Anualmente, através de um processo de candidaturas realizadas pelas Federações Desportivas, o CAR Jamor acolhe um conjunto de praticantes desportivos, aos quais proporciona condições de treino para a obtenção de resultados desportivos de excelência. Proporciona ainda oportunidades de aprendizagem e desenvolvimento no contexto desportivo, social e pessoal e serviços de alojamento e alimentação, aos quais é aplicada uma isenção parcial ou total do valor das taxas aplicáveis, de acordo com os níveis de rendimento desportivo e de desempenho escolar dos praticantes.

Assim, é exigível que a admissão dos praticantes desportivos ao CAR Jamor, aos seus serviços e valências, obedeça a critérios bem determinados e rigorosos.

1. NATUREZA DOS SERVIÇOS DE APOIO

O CAR Jamor coloca ao dispor das Federações e dos praticantes desportivos integrados, de acordo com o regime atribuído, os seguintes serviços e valências:

Alojamento | Alimentação | Apoio ao Treino | Avaliação e Controlo do Treino | Apoio Médico | Fisioterapia | Massagem | Hidroterapia, Crioterapia, Sauna | Nutrição | Tutoria | Apoio Socioeducativo | Lavandaria

2. REGIMES

As Federações Desportivas poderão candidatar os praticantes desportivos aos seguintes regimes:

- 2.1. Regime Interno – os praticantes admitidos terão acesso aos serviços de alojamento, alimentação, às instalações e a todos os restantes serviços e valências de apoio;
- 2.2. Regime Externo – os praticantes desportivos mencionados nos pontos 5.1.1, 5.1.2, 5.1.3 e 5.1.4, que treinam em instalações localizadas no CDNJ, terão acesso a uma refeição diária (almoço ou jantar), às instalações e a alguns serviços e valências de apoio (repouso, estudo, balneários).
- 2.3. Regime de Utilização Periódica – os praticantes desportivos, durante a sua permanência em estágio no CDNJ, terão acesso às instalações e a alguns serviços e valências de apoio.

3. FORMALIZAÇÃO DAS CANDIDATURAS

3.1. As candidaturas poderão ser formalizadas mediante o preenchimento e envio da [Lista Ordenada dos Candidatos](#), acessível através do link <https://carjamor.ipdj.gov.pt/candidaturas>.

Este documento deverá ser preenchido de acordo com a ordenação preferencial da respetiva Federação Desportiva para a integração dos praticantes;

3.2. As candidaturas deverão ser entregues, até ao dia 21 de agosto de 2026, exclusivamente em formato digital (PDF), por correio eletrónico, para o endereço carjamor.candidaturas@ipdj.pt;

3.3. A Lista Ordenada dos Candidatos deve ser acompanhada da seguinte documentação:

- 3.3.1.** [Ficha de Candidatura Individual](#) (informação pessoal, desportiva e académica de cada candidato)
- 3.3.2.** **Certificado de Aproveitamento Escolar** (Ficha ENES ou documento oficial emitido pela instituição de ensino, relativos ao ano letivo anterior)
- 3.3.3.** [Termo de Responsabilidade](#)
- 3.3.4.** [Boletim de Vacinas](#)
- 3.3.5.** [Informações Clínicas](#)
- 3.3.6.** [Preferências e Intolerâncias Alimentares](#)
- 3.3.7.** [Consentimento Informado](#)

Nota: Antes de preencher os documentos, descarregue os ficheiros para o seu computador. O preenchimento deve ser efetuado nos ficheiros guardados localmente, de forma a garantir a correta gravação da informação.

4. EXCLUSÃO

São considerados motivos de exclusão das candidaturas apresentadas:

- 4.1.** A falta de apresentação dos documentos de habilitação, designadamente referidos nos pontos 3.1 e 3.3, devidamente assinados e preenchidos;
- 4.2.** A apresentação dos documentos de habilitação preenchidos manualmente ou em formato não digital. Não serão aceites *PrintScreens* dos documentos.
- 4.3.** As candidaturas dos praticantes que tenham sido residentes no CAR Jamor no ano anterior e que tenham um registo de ausências injustificadas (noites não pernoitadas) superior a 50 % do período de permanência, excluindo-se as ausências devidamente justificadas por participação em estágios, competições ou por motivo de lesão.

Aquando da avaliação das candidaturas, podem ser solicitados elementos adicionais com vista ao esclarecimento de aspetos que careçam de clarificação.

5. CRITÉRIOS DE ORDENAÇÃO PREFERENCIAL

A ordenação preferencial para a integração de praticantes desportivos nos diferentes regimes, bem como a atribuição de alojamento em função das vagas existentes, é da exclusiva competência do IPDJ e resultará da avaliação realizada pelo CAR Jamor aos documentos de habilitação das candidaturas, relativamente aos seguintes critérios:

5.1. Nível de Rendimento Desportivo

5.1.1. Praticantes de *Alto Rendimento de Nível A (*)* e/ou integrados no *Projeto Olímpico*;

5.1.2. Praticantes de *Alto Rendimento do Nível B (*)*;

5.1.3. Praticantes de *Alto Rendimento do Nível C (**)*;

5.1.4. Praticantes que ainda não conseguiram alcançar o estatuto de Alto Rendimento, mas que estão envolvidos em projetos especiais de preparação e/ou pré-selecionados para uma *Representação Nacional* em eventos de expressão internacional;

5.1.5. Praticantes indicados pelas respetivas Federações Desportivas como *Jovens Talentos*, ou seja, atletas que revelem particulares condições desportivas, que possuam níveis de desempenho e de rendimento excecionais no escalão etário a que pertencem, mas que estejam sujeitos a limitações inerentes às condições de treino ou de enquadramento técnico no seu clube de origem (para os praticantes residentes fora da Grande Lisboa) ou a limitações relacionadas com os recursos financeiros da sua família.

(*) - De acordo com o D.L. nº 272/2009 de 01 de outubro.

(**) - De acordo com o D.L. nº 272/2009 de 01 de outubro e a Portaria nº 325/2010 de 16 de junho.

5.2. Nível de Desempenho Escolar

5.2.1. Praticantes que tenham frequentado **com aproveitamento** o Ensino Básico, Secundário ou Profissional, no ano anterior (ao da candidatura);

5.2.2. Praticantes que tenham frequentado **com aproveitamento, em pelo menos 40 ECTS**, o Ensino Superior, no ano anterior (ao da candidatura);

5.2.3. Praticantes que tenham frequentado **com aproveitamento, em pelo menos 20 ECTS**, o Ensino Superior, no ano anterior (ao da candidatura).

Para candidaturas de praticantes em Regime Interno, em caso de igualdade de classificação ou falta de opções de alojamento, os critérios de desempate e preferência na ordenação final de candidatos/as admitidos, serão os seguintes:

A integração em projetos desportivos de relevante interesse nacional, idade do candidato, a antiguidade no CAR Jamor como praticante residente, a distância do domicílio ao CAR Jamor (Morada Fiscal); a utilização de instalações do CDNJ para a prática da modalidade.

Para cada candidato/a será efetuado o preenchimento de uma Grelha de Avaliação, que constitui o Anexo 2 do presente documento.

6. ENCARGOS

6.1. Reduções ou isenções das taxas fixadas

O IPDJ apoiará as Federações Desportivas, com uma redução efetiva dos encargos de alojamento e alimentação associados a cada um dos praticantes em regime interno no CAR Jamor, ao abrigo do nº 3 do Despacho nº 4672/2021, de 7 de maio [Tabela de taxas e outras receitas referentes à prestação de serviços e utilização das instalações afetas ao IPDJ], alterado pelo Despacho nº 9251/2021, de 20 de setembro. Esta redução é intransmissível e exclusivamente aplicável a cada um dos praticantes admitidos e atribuída diretamente em função do seu estatuto desportivo e desempenho escolar.

6.2. Determinação da percentagem inicial de isenção

Após a validação realizada pelo CAR Jamor aos documentos de habilitação das candidaturas, será calculada individualmente, por praticante, a percentagem de isenção parcial ou total dos encargos de alojamento e alimentação, tendo por base os seguintes critérios:

Estatuto desportivo do praticante	Isenção aplicável
<i>Alto Rendimento do Nível A e/ou integrado no Projeto Olímpico</i>	70%
<i>Alto Rendimento do Nível B</i>	60%
<i>Alto Rendimento do Nível C</i>	50%
Pré-selecionado para Representação Nacional e/ou envolvido em projetos especiais de preparação	40%
Jovem Talento	30%

Desempenho escolar	Isenção aplicável
Frequência do Ensino Básico, Secundário ou Profissional com aproveitamento	30%
Frequência do Ensino Superior com aproveitamento, em pelo menos 40 ECTS	
Frequência do Ensino Superior com aproveitamento, em pelo menos 20 ECTS	20%

6.3. Faturação

A Federação receberá mensalmente uma fatura discriminada por cada praticante, com os valores correspondentes aos dias de alojamento e às refeições efetivamente realizadas por cada praticante, já com a aplicação da respetiva isenção.

6.4. Atualização periódica do estatuto desportivo

Sempre que ocorram alterações relevantes no estatuto desportivo do praticante, designadamente obtenção, renovação ou perda de estatuto de alto rendimento ou representação nacional, poderá ser revista a determinação da percentagem de isenção da componente desportiva, durante o período de permanência do praticante no CAR Jamor.

6.5. Tutores Residentes

As despesas de alojamento e alimentação dos tutores residentes serão assumidas integralmente pelo IPDJ, sendo dada preferência à candidatura dos tutores que sejam também treinadores da modalidade.

6.6. Treinadores Residentes

As despesas de alojamento e alimentação dos treinadores residentes serão assumidas em 50% pela respetiva Federação. A aceitação destas candidaturas estará sujeita à existência de vagas após a colocação dos praticantes (de acordo com as prioridades estabelecidas anteriormente) e dos tutores residentes, em geral, e na condição de que não se candidate qualquer tutor residente dessa modalidade.

6.7. Praticantes em regime externo

Aos praticantes em regime externo, o IPDJ atribuirá uma refeição diária (almoço ou jantar), apoio ao nível de repouso, lazer e estudo e utilização de balneários.

6.8. Praticantes em regime de utilização periódica

Os praticantes em regime de utilização periódica poderão beneficiar das infraestruturas, serviços e valências do CAR Jamor durante a sua permanência em estágio no CDNJ, sendo que as despesas de alojamento e alimentação serão integralmente suportadas pelas respetivas Federações.

7. PROCESSO DE CANDIDATURA E ADMISSÃO

O processo de candidaturas está organizado em 3 fases que decorrem de forma sequencial:

Fase I - entre 22 de julho e 21 de agosto, as Federações poderão formalizar as candidaturas de acordo com o ponto n.º 3 do presente documento;

Fase II - no dia 3 de setembro, o CAR Jamor divulgará a lista dos candidatos admitidos;

Fase III - a partir do dia 4 de setembro, os candidatos admitidos podem entrar na Residência, após confirmação por e-mail da data e hora de *check-in*, por parte dos serviços do CAR Jamor.

O *check-in* deverá ser agendado no Secretariado através do email carjamor@ipdj.pt ou do telefone **210 540 325**.

Todos os praticantes serão recebidos por um elemento do CAR Jamor. Sugere-se a presença dos pais/encarregados de educação e tutor para os praticantes admitidos pela primeira vez.

8. PROTEÇÃO DE DADOS

Nos termos do Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados, aprovado pelo Regulamento (UE) 2016/679 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 27 de abril de 2016 (RGPD), transcrito pela Lei n.º 58/2019, de 8 de agosto, consigna-se o seguinte:

- a) O Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P., procede ao tratamento dos dados pessoais dos/as candidatos/as para efeitos de gestão do processo de candidatura, onde se inclui a análise dos requisitos de admissão; a aplicação dos métodos de seleção; a publicitação das listas, as comunicações e notificações.
- b) Os dados pessoais dos/as candidatos/as são conservados pelo prazo de doze meses contados desde a data de admissão dos praticantes desportivos.

LISTA DE ANEXOS

Anexo 1 – Cronograma do processo de candidatura

Anexo 2 – Grelha de Avaliação

Anexo 3 – [Lista Ordenada dos Candidatos](#)

Anexo 4 – [Ficha de Candidatura Individual](#)

Anexo 5 – [Regulamento Interno da Residência](#)

Anexo 6 – [Termo de Responsabilidade](#)

Anexo 7 – [Consentimento Informado](#)

Anexo 1 - Cronograma do processo de candidatura

Datas previstas	Entidade	Ações / Documentos a enviar
22 de julho	CAR Jamor	Divulgação e abertura das candidaturas
Fase I 22 de julho a 21 de agosto	Federações/ Praticantes	Preenchimento e envio dos seguintes documentos para carjamor.candidaturas@ipdj.pt: - Lista Ordenada dos Candidatos - Ficha de Candidatura Individual - Certificado de Aproveitamento Escolar - Termo de Responsabilidade - Boletim de Vacinas - Informações Clínicas - Preferências e Intolerâncias Alimentares - Consentimento Informado
Fase II 3 de setembro	CAR Jamor	Divulgação dos praticantes admitidos
Fase III 4 de setembro	Praticantes/ CAR Jamor	Agendamento de <i>check-in</i> carjamor@ipdj.pt ou 210 540 325

Anexo 2 – Grelha de Avaliação

Critérios de desempate e preferência na ordenação final		Pontuação aplicável
Projetos desportivos de relevante interesse nacional		20
Idade do candidato	14 a 16 anos	15
	17 a 25 anos	20
	mais de 25 anos	5
Antiguidade do candidato no CAR Jamor, como praticante residente	0 a 2 anos	20
	3 anos	15
	mais de 3 anos	10
Distância do domicílio do candidato ao CAR Jamor (Morada Fiscal)	500 ou mais km	20
	nº de km/25	x
Utiliza instalações do CDNJ para a prática da modalidade		20