



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO



programa
nacional de
marcha
e corrida

Formulário e Regulamento dos CMC

1. Formulário de adesão ao Programa Nacional Marcha e Corrida

Ao preencher o presente formulário ao seu envio, juntamente com o protocolo de cooperação, a entidade proponente está a formalizar a sua adesão ao Programa Nacional Marcha e Corrida, através da constituição de um CMC.

1. 1- Entidade Proponente: _____

2. Morada: _____

C. Postal: _____

3. Contatos de responsável: Tel: _____

Tlm: _____

E-mail do responsável a contactar: _____

4. Identificação da zona do CMC

4. 1 - A nossa zona de prática é do tipo:

Zona de Prática	Sim	Não
Parque Natural (ex: Parque da Cidade)		
Ecopista		
Zona Histórica		
Marginal Pedonal		
Zona Florestal		
Zona Desportiva (ex: Estádio Futebol/Atletismo)		
Outros		

4.2 - A nossa zona de prática possui as seguintes características:

	Sim	Não
Variiedade de Percursos		
Espaços Limpos		
Bebedouros		
Sombras		
Locais de descanso/recuperação		
Circuitos de Manutenção		
Outros		

4.3 – O nosso CMC possui as seguintes instalações de apoio:

	Sim	Não
WC		
Balneários		
Edifício/Gabinete de Apoio		
Outros		

5- Enquadramento técnico

5. 1 - O técnico responsável pelo CMC tem formação técnica (de acordo com o Dec. lei nº248-A/2008) para o apoio aos participantes (SIM/NÃO)

5.2 – Em caso de resposta positive, indique que tipo de formação possui:

5.3 – Em caso de resposta negative pretende:

5.3.1- Enviar um técnico para ter formação do PNMC (SIM/NÃO)

5.3.2- Contratar um técnico já formado (SIM/NÃO)

**Agradecemos o envio deste formulário (juntamente com o
protocolo de cooperação para):**

19.

Federação Portuguesa de Atletismo
Programa Nacional de Marcha e Corrida
Largo da Lagoa – 15 B
2799-538 Linda-a-Velha
Tel: 214146020 Fax- 2146021
E-mail: marchacorrída@gmail.com

Regulamento do CMC

3. Regulamento Centros de Marcha e Corrida

1- Preâmbulo

Criado para responder as necessidades dos cidadãos, o PNMC, tornou-se num programa imprescindível na promoção e generalização da prática desportiva junto da população portuguesa procurando elevar a qualidade de vida dos praticantes.

Neste sentido, a sua missão pauta-se por prestar um apoio técnico com elevados níveis de qualidade e eficácia, contribuindo para um serviço público de excelência que se reflita num melhor relacionamento com todos os seus intervenientes. Embora as atividades desenvolvidas em cada Centro, sejam sobretudo no âmbito da marcha e corrida, estas possuem características muito particulares a determinados níveis que necessitam ser definidas para que esteja clara a sua utilização junto dos praticantes .

A existência de um regulamento responde à necessidade de explicitar um conjunto de regras e orientações relativa à atividade a desenvolver nos CMC, com o propósito de harmonizar e otimizar a intervenção e envolvimento de todos os seus intervenientes (quadro de pessoal de apoio, corpo técnico e praticantes).

O presente Regulamento deve ser entendido como um conjunto de deveres e direitos de cada um dos intervenientes acima mencionados, de forma a tornar mais claro e objectivo as funções e obrigações de cada grupo nas diferentes atividades desenvolvidas pelos CMC – estrutura base de todo o PNMC.

2- Objetivos dos CMC

Os CMC constituem-se como um local de acolhimento que proporcionará a todos os participantes a prática regular da marcha e da corrida. Na sua essência deve ter como preocupação fundamental, a melhoria dos índices de saúde e aptidão física, servindo também como elemento integrador dos indivíduos.

3- Gestão e Coordenação

A administração, gestão e coordenação do Centro de Marcha e Corrida é da responsabilidade da entidade promotora, à qual compete assegurar a sua eficácia e o seu pleno funcionamento.

A utilização das instalações obedecerá a horários pré-estabelecidos. No caso de se tratarem de recintos fechados ou reservados não é permitida a entrada dos praticantes nas instalações sem a presença de um técnico responsável.

O responsável técnico referido no número anterior superintende tecnicamente as atividades desportivas desenvolvidas nas instalações desportivas, competindo-lhe zelar pela sua adequada utilização.

Os monitores ou instrutores com funções nas instalações desportivas atuam sob a orientação técnica do responsável técnico.

Desde que enquadrados pelos respectivos técnicos nos horários previstos para realização das atividades, após a devida identificação podem aceder genericamente à utilização das instalações e equipamentos dos Centros de Marcha e Corrida todos os praticantes inscritos no CMC /PNMC.

Em caso algum a entidade responsável pela gestão das instalações desportivas é responsável pelo eventual desaparecimento de haveres e/ou objetos pessoais.

4. Período de Funcionamento

Os CMC funcionam em ciclos anuais com um calendário semelhante ao ano escolar, iniciando-se em meados de Setembro e terminando em finais de Julho (aproximadamente 11 meses). O mês de Agosto destina-se a férias.

As actividades nos CMC, devem ser funcionar com um mínimo de 3 sessões por semana em horário que mais se ajuste às necessidades dos praticantes locais.

Os horários e períodos de funcionamento e frequência semanal mencionados anteriormente devem ser adaptados às realidades locais sempre que razões de ordem técnica ou relacionadas com o índice de utilização o justifiquem.

5. Tipo de Atividades

Nos Centros de Marcha e Corrida podem ser desenvolvidas as seguintes atividades:

- a) Atividades de sensibilização, iniciação, aperfeiçoamento de actividades de marcha e corrida;
- b) Treinos de preparação de atividades de Marcha e Corrida;

6. Taxas de utilização

A admissão de qualquer participante à frequência das atividades dos CMC fica condicionada ao pagamento das taxas de inscrição anual definida pela Coordenação do PNMC.

A inscrição no PNMC permite aos participantes ter acesso:

- A) Aos benefícios do Cartão de praticante com as vantagens associadas, promovidas pelos parceiros do PNMC;
- B) Às instalações e equipamentos desportivos da Rede de centros a nível nacional;
- C) Às atividades regulares de treino e eventos locais e nacionais;
- D) Ao enquadramento técnico qualificado e programas de treino personalizados ;
- E) Ao Seguro desportivo.

7. Instalações e Percursos

Os CMC têm como finalidade a prestação de serviços desportivos à população em geral, e destinam-se fundamentalmente à prática da marcha e corrida.

A utilização das instalações obedece a horários pré-estabelecidos. No caso de se tratarem de recintos fechados ou reservados não é permitida a entrada dos praticantes nas instalações sem a presença de um técnico responsável.

Desde que enquadrados pelos respectivos técnicos nos horários previstos para realização das actividades, após a devida identificação podem aceder genericamente à utilização das instalações e equipamentos dos Centros de Marcha e Corrida todos os praticantes inscritos no CMC /PNMC.

Os percursos definidos em cada Centro, podem ser utilizados:

- a) em regime livre – destinado a praticantes em geral, sem a presença de técnicos;
- b) em regime de treinos com carácter regular– destinado a praticantes inscritos no

PNMC para prática de marcha e corrida em grupo com o acompanhamento de um técnico qualificado;

Em casos excepcionais, devidamente justificados, poderá o responsável do Centro autorizar, por períodos determinados, a prática de atividades nas instalações por parte dos praticantes inscritos no PNMC em regime diferente dos previstos anteriormente.

8. Praticantes

Na generalidade, os praticantes obrigam-se a :

- 1- Independentemente dos objetivos, a efetuar previamente a avaliação do seu estado de saúde de modo a detetar eventuais factores de risco e garantir não possuir, quaisquer contra-indicações médicas para a prática das atividades físicas a desenvolver nos CMC;
- 2- Garantir que é da sua inteira responsabilidade assegurar-se previamente à inscrição, do seu estado da aptidão física para o exercício das atividades desenvolvidas nos CMC de acordo com o estabelecido na Lei n.o 5/2007, de 16 de Janeiro (Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto), n.o 2 do artigo 40.o;
- 3- Garantir que por sua livre e expressa vontade, prescinde de apresentar Atestado Médico que comprove a sua aptidão física;
- 4- Efetuar a sua inscrição no PNMC, pagando o valor anual previsto. Mediante proposta apresentada à Coordenação do PNMC podem ser concedidas isenções, totais ou parciais das taxas, quando se verificarem condições de precariedade social e económica.
- 5- Os praticantes deverão ser portadores do cartão identificativo – pessoal e intransmissível- emitido pela Coordenação do PNMC de modo a poderem identificar-se de imediato sempre que solicitado pelos funcionários de serviço de cada Centro;
- 6- Respeitar e cumprir as indicações e orientações que os técnicos e funcionários do Centro lhe transmitirem;
- 7- Apresentar-se com o calçado e vestuário adequado e outras condições relacionadas com o seu aspecto físico, de forma a não colocar em causa a sua integridade física e a dos restantes praticantes.

- 8- Os pedidos de participação pontual (praticantes não inscritos) nos treinos deverão ser feitos diretamente pelos praticantes aotécnico responsável, antes do início do treino, cabendo a este a sua autorização – sempre com o pressuposto de apresentar /entregar o respectivo termo de responsabilidade para essa atividade.
- 9- Em caso de acidente no decorrer da atividade, o participante deve seguir dentro dos prazos previstos, os passos previstos no Manual de procedimentos da Companhia Seguradora;
- 10- Ao inscreverem-se no PNMC, os praticantes passam a beneficiar de:
 - a) Seguro desportivo;
 - b) Enquadramento técnico qualificado e presencial;
 - c) Acesso às instalações e equipamentos desportivos dos vários Centros anível nacional, tendo como conceito básico a noção de Rede de Centros – em que mediante a apresentação do cartão de praticante do PNMC- o praticante poderá frequentar essas instalações desportivas frequentar os treinos aí realizados.No acesso a Centros cujas Instalações desportivas tenham uma utilização condicionada e com cuja entidade responsável tenha sido celebrado um Protocolo diferenciado, devem ser respeitadas as regras definidas pela respectiva entidade responsável.
 - d) Promoções e parcerias estabelecidas com o PNMC e CMC .

9. Técnicos

Na generalidade, os técnicos obrigam-se a:

- 1- Realizar de forma adequada e periódica a avaliação do estado de saúde (Realização de despiste de doenças e factores de risco / estratificação do risco cardiovascular), da composição corporal e da condição física de cada participante;
- 2- Prescrever o treino dentro de padrões de segurança e de acordo com as orientações técnicas e metodologias adequadas a cada praticante ou grupo (objectivos e características individuais);
- 3- Organizar as atividades que ajudem a promover a adesão dos praticantes ao programa, criando ambientes de treino seguros e motivantes;
- 4- Em caso de existência de condições atmosféricas adversas, a decisão de

realização ou não do treino, a autorização de participantes não inscritos nas atividades e o impedimento da entrada/permanência de indivíduos nas mesmas atividades depende única e exclusivamente do técnico.

- 5- Garantir o nível de qualificação necessário para orientarem e supervisionar as atividades do Centro de acordo com o Dec. Lei no 248-A/2008;
- 6- O responsável técnico superintende tecnicamente as atividades desportivas desenvolvidas no CMC, competindo-lhe ainda garantir que os monitores ou instrutores com funções no CMC atuem sob a sua supervisão e orientação técnica.

10. Entidades Responsáveis

A entidade responsável pela implementação do CMC é responsável por:

- 1-** Criar condições e estruturas de apoio à realização das atividades a efetuar no âmbito deste Protocolo, em função da disponibilidade de infra estruturas existente no Município, nomeadamente o espaço físico que funcionará como gabinete de apoio ao Centro de Marcha e Corrida;
- 2-** Garantir e coordenar as condições de funcionamento do Centro (espaços de prática limpos, seguros e com indicação de diferentes percursos, estruturas de apoio aos praticantes, balneários, etc...)
- 3-** Garantir o nível de qualificação dos técnicos que orientam e supervisionam as atividades do Centro no âmbito do presente protocolo de acordo com o Dec. Lei no 248-A/2008
- 4-** Garantir a segurança dos praticantes, nomeadamente evitar lesões que aconteçam no decorrer da prática das suas atividades. Como tal, o PNMC possui um contrato de seguro pelos riscos de acidentes pessoais para cobertura das atividades e deverá ser ativado sempre que se verifique um incidente no decorrer destas;
- 5-** Divulgar junto da população, as atividades a realizar no âmbito do Centro de Marcha e Corrida, de forma a dar-lhes expressão e projeção, nomeadamente nos seus sítios da internet e através de outros meios de comunicação locais existentes;
- 6-** Reencaminhar para a Coordenação do PNMC as fichas de inscrição e respetivos comprovativos de pagamento sempre que um praticante adere ao PNMC no seu

Centro;

- 7- Manter uma ligação regular com a coordenação do Programa, de forma a garantir uma constante atualização de dados e apoio direto aos técnicos e praticantes;
- 8- Enviar á FPA sempre que possível no início de cada época (Setembro), o plano de atividades do CMC que fixará as ações concretas a realizar e as condições da sua realização podendo, a todo o tempo, serem consideradas novas ações e iniciativas;

Os Centros de Marcha e Corrida deverão atualizar regularmente dados relativos ao funcionamento do Centro e entregar, um relatório anual com a descrição do número de praticantes envolvidos no Centro, a apresentação sumária das atividades desenvolvidas e a apreciação global do projeto.

OS CMC poderão estabelecer protocolos com outras entidades que preveja condições e benefícios para os seus praticantes.

Compete aos CMC zelar pela observância das normas acima mencionadas.

Linda a Velha , 15 de Julho de 2015