



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE RUGBY

RUA JULIETA FERRÃO N° 12 -3° -1600-131 LISBOA
Telefone 351 21 7991690 Fax 351 21 793 61 35
e-mail:geral@fpr.pt

CENTRO DE ALTO RENDIMENTO

ACADEMIA

CÓDIGO DE CONDUTA DO JOGADOR

1 - INTRODUÇÃO

Sendo o principal objectivo da Academia do Centro de Alto Rendimento da Federação Portuguesa de Rugby preparar jogadores para futuramente virem a poder ingressar no lote de jogadores convocados para as Selecções Nacionais de XV e de 7's, deverão, desde já, os jogadores integrados nesta Academia, reger-se por princípios de conduta, quer em acções desportivas quer na sua vida social.

É assim estabelecido este Código de Conduta, que aponta aspectos do seu comportamento, desportivo e social, a serem interiorizados pelo desportista, de modo a que seja um exemplo para todos os que com ele convivem, quer no rugby quer fora dele.

2 – CÓDIGO DE CONDUTA

O jogador da Academia do Centro de Alto Rendimento deve:

- 2.1 Assumir e respeitar o compromisso com a Academia do Centro de Alto Rendimento.
- 2.2 Ser honesto consigo próprio nas lesões, devendo comunicar, sempre, ao fisioterapeuta qualquer ocorrência, para que esta seja atempada e devidamente analisada e efectuado o seu acompanhamento médico, sempre que necessário.
- 2.3 Ser honesto em todas as situações, nomeadamente nas relações com todos os intervenientes da Academia do CAR, assim como com eventuais equipas adversárias.
- 2.4 Ser sempre solidário.
- 2.5 Ter confiança e atitude positiva.
- 2.6 Ser pontual, chegando cedo a todos os compromissos.
- 2.7 Trabalhar com vontade, humildade, concentração e atitude ganhadora.
- 2.8 Cumprir os planos de treino individual (ginásio ou outro recomendado) e colectivo, bem como o plano nutricional (plano alimentar e suplementação).



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE RUGBY

RUA JULIETA FERRÃO N° 12 -3° -1600-131 LISBOA
Telefone 351 21 7991690 Fax 351 21 793 61 35
e-mail:geral@fpr.pt

- 2.9 Usar os equipamentos de treino, deslocações, refeições, etc., de acordo com o planeado.
- 2.10 Ter sempre Fair Play, cumprindo as leis de jogo, aceitando as decisões do árbitro, respeitando-o assim como o adversário.
- 2.11 Ser responsável fora de campo, comportando-se como um desportista, nomeadamente em relação ao consumo de álcool ou outra substâncias, ao tabaco e às horas de sono.
- 2.12 Manter hábitos de vida saudáveis e ter comportamento ético e desportista que sejam exemplo da sua condição de cidadão/desportista e da modalidade, quer em público quer perante os órgãos de comunicação social.
- 2.13 SER EXEMPLO EM TODAS AS SITUAÇÕES E TER ORGULHO EM PERTENCER À ACADEMIA DO CENTRO DE ALTO RENDIMENTO