



# FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE RUGBY

RUA JULIETA FERRÃO Nº 12 -3º -1600-131 LISBOA  
Telefone 351 21 7991690 Fax 351 21 793 61 35  
e-mail:geral@fpr.pt

## CENTRO DE ALTO RENDIMENTO

### ACADEMIA

## OBRIGAÇÕES E DEVERES DO JOGADOR

São Obrigações e Deveres do jogador da Academia do Centro de Alto Rendimento da Federação Portuguesa de Rugby:

1 - Cumprir o plano de treinos da Academia do CAR, de acordo com o Mapa de Actividades:

- 1.1 – Participar nos treinos de campo regionais  
(2 treinos semanais de Setembro a Maio)
- 1.2 – Participar nos treinos de campo nacionais  
(1 treino mensal de Setembro a Maio)
- 1.3 – Realizar treinos físicos  
(2 treinos semanais de Setembro a Maio e 3 treinos semanais em Junho e Julho)
- 1.4 – Realizar testes físicos  
(trimestrais, ou sempre que para tal for convocado)
- 1.5 – Fazer inspecções médicas  
(anuais)
- 1.6 – Fazer análises clínicas  
(trimestrais)
- 1.7 – Estar disponível para a realização de análises anti-doping  
(de acordo com CNAD)
- 1.8 – Comparecer nas consultas de nutrição desportiva  
(mensais)
- 1.9 – Cumprir o Código de Conduta da Academia do CAR

2 - Lesões

Método de informação e tratamento

- 2.1 – O jogador deve comparecer SEMPRE aos treinos de campo, onde deve informar o fisioterapeuta presente, sobre a sua lesão



## FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE RUGBY

RUA JULIETA FERRÃO Nº 12 -3º -1600-131 LISBOA  
Telefone 351 21 7991690 Fax 351 21 793 61 35  
e-mail:geral@fpr.pt

- 2.2 – Caso a lesão tenha ocorrido em actividade do seu clube, o fisioterapeuta do clube deve contactar o seu colega da Academia, informando-o da lesão (como e onde) e quais foram as medidas tomadas
- 2.3 – O fisioterapeuta da Academia acompanhará a recuperação do jogador, encaminhando-o para o tratamento mais adequado (médico, fisioterapia ou ginásio), devendo, para o efeito, ser mantido informado quer pelo jogador, quer pelo fisioterapeuta do seu clube
- 2.4 – Cabe ao fisioterapeuta da Academia manter informado o Staff desta, nomeadamente managers, treinadores e preparadores físicos, sobre a lesão do jogador, e se está ou não impedido de comparecer nas actividades da Academia
- 2.5 – Só com este acompanhamento é que se consideram justificadas as faltas quer aos treinos de campo quer aos treinos físicos

### 3 - Condições de exclusão do Protocolo da Academia

Poderão ser excluídos da Academia do Centro de Alto Rendimento os jogadores nas seguintes condições:

- 3.1 – Falta de aproveitamento escolar
- 3.2 – Atinja 20% de faltas aos treinos (de campo e físicos) em dois meses seguidos ou três alternados
- 3.3 – Falta de cumprimento das consultas de nutrição desportiva
- 3.4 – Falta de cumprimento do Código de Conduta da Academia do CAR