



## NORMAS DE PARTICIPAÇÃO

O Programa **Supera-Te** é da responsabilidade da Câmara Municipal de Cascais, através do Departamento de Promoção do Talento.

## DESTINATÁRIOS

- Jovens dos 12 aos 18 anos federados num clube de Cascais e residentes ou estudantes no Concelho;
- Pais / educadores de jovens federados num clube de Cascais e residentes ou estudantes no Concelho; \*
- Treinadores desportivos com cédula profissional que exerçam em clubes do Concelho de Cascais; \*
- Dirigentes de clubes do Concelho de Cascais. \*

**\*Nota Importante:** os pais, treinadores e dirigentes podem inscrever-se independentemente dos seus filhos / atletas participarem no programa.

## OBJETIVOS

### Supera.Te Jovens

- Fornecer ferramentas emocionais e psíquicas como complemento ao trabalho desportivo;
- Aumentar o autoconhecimento e segurança;



- Reduzir níveis de ansiedade, insegurança e desmotivação muitas vezes associados à prática desportiva intensa e de competição;
- Aumentar o conhecimento sobre nutrição desportiva;
- Ajudar o jovem a alcançar os objetivos propostos.

### **Supera.Te Pais / Educadores**

- Desenvolver e treinar competências emocionais e psíquicas dos pais, para lidar com jovens atletas, no sentido de melhorar a gestão de expectativas no jovem e relações familiares.

### **Supera.Te Treinadores**

- Desenvolver e treinar competências emocionais e psíquicas dos treinadores, para lidar com jovens atletas, no sentido de melhorar a relação treinador-atleta-equipa e potenciar a performance desportiva do atleta.

### **Supera.Te Dirigentes**

- Desenvolver e treinar competências emocionais e psíquicas dos dirigentes, para lidar com todos os intervenientes no processo: jovens atletas, treinadores e pais.

### **DURAÇÃO DO PROGRAMA**

**Jovens:** o programa terá aproximadamente 12 sessões de 90 minutos (18 horas no total) em formato semanal;

**Pais / educadores:** 4 sessões de 90 minutos (6 horas no total);



**Treinadores:** 4 Sessões de 240 minutos (16 horas no total);

**Dirigentes:** 3 Sessões de 180 minutos (12 horas no total).

## FORMAÇÃO

Os jovens, pais / educadores, treinadores e dirigentes poderão realizar a sua inscrição para cada uma das fases que apresentem disponibilidade:

- 1ª Fase decorre de novembro a fevereiro horário / dia da semana;
- 2ª Fase decorre fevereiro a Maio horário / dia da semana.

## LOCAL DE FORMAÇÃO

As formações e atividades serão realizadas em Cascais em local a designar.

## CANDIDATURAS

### Supera.Te Jovens

- Para poderem participar no programa **Supera.Te**, os jovens devem inscrever-se no site Cascais Jovem, cujas inscrições para a primeira fase ocorrem no início de Novembro e para a segunda fase ocorrem em fevereiro;
- A inscrição no programa é feita através do formulário disponível em [cascaisjovem.pt](http://cascaisjovem.pt);
- Ao inscrever-se, o jovem deverá anexar a seguinte documentação requerida no formulário de inscrição, sob pena de não poder participar:



- Autorização para a frequência no programa, pelo encarregado de educação tratando-se de jovens menores de idade, (minuta própria no site);
- Autorização de divulgação da imagem (minuta própria no site).
- Caso o jovem inscrito seja selecionado, seguir-se-á a 2º fase de seleção na qual terá que comparecer presencialmente em sítio e data a designar com a seguinte documentação:
  - Cartão de cidadão;
  - Comprovativo de residência no Município de Cascais (carta de condução, fatura de água, etc.) ou comprovativo de frequência em estabelecimento de ensino do Município de Cascais;
  - Cópia ou cartão de atleta federado.

### **Supera.Te Pais / Educadores**

- Para poderem participar no programa **Supera.Te**, os pais / educadores devem inscrever-se no Site Cascais Jovem cujas inscrições para a primeira fase ocorrem no início de Novembro e para a segunda fase ocorrem em fevereiro;
- A inscrição no programa é feita através do formulário disponível em [cascaisjovem.pt](http://cascaisjovem.pt).
- Ao inscreverem-se os pais / educadores deverão anexar a seguinte documentação requerida no formulário de inscrição, sob pena de não poder participar:
  - Autorização de divulgação da imagem (minuta própria no site).
- Caso o pai / educador inscrito seja selecionado, seguir-se-á a 2º fase de seleção na qual terá que comparecer presencialmente em sítio e data a designar com a seguinte documentação:
  - Cartão de cidadão do próprio e do filho / educando federado;



- Comprovativo de residência no Município de Cascais do filho / educando federado (carta de condução, fatura de água, etc.) ou comprovativo de frequência em estabelecimento de ensino do Município de Cascais;
- Cópia ou cartão do jovem atleta federado.

### **Supera.Te Treinadores**

- Para poderem participar no programa **Supera.Te**, os treinadores devem inscrever-se no site Cascais Jovem cujas inscrições para a primeira fase ocorrem no início de Novembro e para a segunda fase ocorrem em fevereiro.
- A inscrição no programa é feita através do formulário disponível em [cascaisjovem.pt](http://cascaisjovem.pt);
- Ao inscreverem-se os treinadores deverão anexar a seguinte documentação requerida no formulário de inscrição, sob pena de não poder participar:
  - Autorização de divulgação da imagem (minuta própria no site).
- Caso o treinador inscrito seja selecionado, seguir-se-á a 2ª fase de seleção na qual terá que comparecer presencialmente em sítio e data a designar com a seguinte documentação:
  - Cópia da Cédula profissional;
  - Cópia do Currículo Vitae.

### **Supera.Te Dirigentes**

- Para poderem participar no programa **Supera.Te**, os dirigentes devem inscrever-se no Site Cascais Jovem cujas inscrições para a primeira fase ocorrem no início de Novembro e para a segunda fase ocorrem em fevereiro.
- A inscrição no programa é feita através do formulário disponível em [cascaisjovem.pt](http://cascaisjovem.pt);



- Ao inscreverem-se os dirigentes deverão anexar a seguinte documentação requerida no formulário de inscrição, sob pena de não poder participar:
  - Autorização de divulgação da imagem (minuta própria no site).
- Caso o dirigente inscrito seja selecionado, seguir-se-á a 2º fase de seleção na qual terá que comparecer presencialmente em sítio e data a designar com a seguinte documentação:
  - Comprovativo de atividade profissional como dirigente no concelho de Cascais.

## CRITÉRIOS DE SELEÇÃO

Os candidatos a todos os programas serão selecionados tendo em conta as respostas dadas no formulário de inscrição. Será ainda critério de seleção a diversidade de cada grupo em formação, nomeadamente ao nível do género, das modalidades praticadas e das diversas freguesias do Município.

## PARTICIPAÇÃO

- A organização do programa **Supera.Te** compromete-se em:
  - Ter profissionais credenciados e responsáveis em todas as áreas de atuação do programa Supera.Te;
  - Manter um clima de respeito mútuo e colaboração em todas as ações programadas;
  - Comunicar, sempre que possível, pelas vias oficiais qualquer alteração ao programa ou ao planeamento das ações programadas.
- Os participantes comprometem-se em:



# SUPERA+TE

- Comparecer às formações agendadas de forma assídua e pontual e a manter um espírito colaborativo e comportamento adequado e responsável;
- Zelar pelos materiais entregues e/ou utilizados e pelas instalações em que decorrerão as atividades;
- Respeitar todos os intervenientes.
- Todos os participantes que tiverem presentes em pelo menos 80% das formações previstas terão direito a um diploma de participação passado pela entidade organizadora.
- O canal oficial de comunicação do programa Supera.Te será o correio eletrónico [cascaisjovem@cm-cascais.pt](mailto:cascaisjovem@cm-cascais.pt). Todas as informações referentes a candidaturas, processos de seleção, alterações ao programa ou à sua calendarização, ou qualquer outra informação será sempre transmitida por esta via.

## **NORMAS DISCIPLINARES**

- A falta de comparência as sessões deve ser justificada até 2 (dois) dias a seguir à ocorrência, junto do respetivo serviço enquadrador, que deverá comunicar o fato de seguida à Divisão de Juventude (DJUV);
- A ausência de justificação válida origina a não continuação no programa, e contará como fator no processo de seleção para próximas edições do projeto;
- Todas as faltas dadas por motivos sem documento de justificação consideram-se “injustificadas”;
- Todo o participante do programa que não cumpra as obrigações de assiduidade, pontualidade e cumprimento de tarefas definidas no programa poderá ser excluído do mesmo, após análise da situação e decisão conjunta da DJUV e serviço enquadrador.



## DESISTÊNCIAS

- Tendo sido selecionado para participar no programa, caso queira desistir, o jovem deverá comunicar por escrito a sua desistência ao serviço enquadrador, bem como à Divisão de Juventude, com pelo menos 5 dias úteis de antecedência;
- A desistência sem motivo devidamente justificado contará como fator no processo de seleção para futuros projetos.