



# Normas e Recomendações Viagens – Equipes de Base 2018

[cbj.com.br](http://cbj.com.br)

PATROCINADORES

APOIO

PARCEIROS DE MÍDIA



cielo



GOBO

SPORTV

ESPN

## **NORMAS E RECOMENDAÇÕES – VIAGENS EQUIPES DE BASE**

Além da busca dos objetivos esportivos, a comissão técnica das equipes de base possui uma forma rigorosa de conduzir as ações que envolvem as seleções nacionais, baseada nos princípios da HUMILDADE, RESPONSABILIDADE e RESPEITO.

### **DEVERES DO ATLETA:**

- **Manter seus dados atualizados**
- **Ler e responder todos os e-mails enviados pela comissão técnica**

### **ASPECTOS GERAIS**

#### **Pontualidade e disciplina**

- Este é um aspecto primordial para o bom relacionamento do grupo. A pontualidade deve ser observada rigorosamente para evitarmos atrasos e custos com deslocamento por perda de transporte.
- A disciplina será fundamental para o sucesso das nossas ações.

#### **Atenção às orientações dos técnicos e dirigentes**

- Procurar estar atento para os comandos dos técnicos e dirigentes. Evitar conversas paralelas durante as reuniões, momentos onde todas as recomendações, avisos, horários e procedimentos serão comunicados ao grupo.

#### **Apetrechos pessoais**

- Cada um deve cuidar das suas coisas. Nos locais públicos, existe o risco de furto. Cuidem de suas coisas e, se possível também as dos seus colegas.

#### **Dúvidas e questionamentos**

- Quaisquer dúvidas ou questionamentos devem ser dirigidos aos técnicos ou chefe de delegação.
- A comissão técnica está a disposição para auxiliá-los em todos os aspectos da viagem.

### **Limpeza dos judogis**

- Mesmo com muitas sessões de treinamentos e competições, os judogis devem estar limpos. Viabilizaremos locais para lavagem dos mesmos sempre que possível. Para tanto, cada atleta deve reservar uma quantia para tal ação.

### **Malas e bagagens**

- Os atletas deverão fazer suas malas tendo como referência o clima, e a previsão do tempo para o local da viagem. A consulta à previsão de tempo é facilmente encontrada na internet.

### **Identificação das malas**

- Como muitas malas, bolsas e mochilas são idênticas, sugerimos que todos utilizem uma identificação particular.

### **Transporte das bagagens (ônibus e avião)**

- Nos embarques e desembarques, assim como nos check-ins/outs, não basta cuidar da sua bagagem. Todos deverão ajudar para que o procedimento seja rápido e que nada seja esquecido.
- Os primeiros a entrar nos ônibus devem dirigir-se para os bancos traseiros do veículo, deixando os bancos da frente para os dirigentes que serão os últimos a entrar e os primeiros a sair para realizar suas funções administrativas.
- O excesso de bagagem, caso haja, será de responsabilidade de cada atleta.

### **Atitude nos aeroportos e outros locais**

- Nunca devemos esquecer que nós estamos representando a nossa modalidade (judô), a CBJ e o Brasil.
- Em muitos casos você estará em outros países com culturas diferentes do que está acostumado. Fique sempre atento para não desrespeitar nada ou ninguém.
- Um grupo grande chama a atenção. Vamos evitar bloquear os acessos e fluxos com malas ou com grupos amontoados.

#### **Atitude nos refeitórios**

- Colocar no prato apenas o que vai ser consumido.
- Recolher o prato e talheres sempre que necessário.

#### **Comportamento durante os vôos e locais públicos**

- Respeitar os demais passageiros do voo sem muita movimentação e conversas em tom elevado;
- Não atrapalhar a tripulação na execução de suas funções;
- Ser discreto.

#### **Compras em supermercado**

- Sempre que possível os atletas serão acompanhados por um dos integrantes da delegação.
- É totalmente proibida a compra e o consumo de bebidas alcoólicas durante todo o período da viagem.

#### **Entrega de Cartão de embarque**

- Todos os cartões de embarque devem ser entregues ao membro da comissão técnica designado para recolher, ainda dentro do avião;
- Os atletas que efetuam trechos separados devem enviar o cartão de embarque para a sede da CBJ, de acordo com os dados abaixo;

#### **Confederação Brasileira de Judô – A/C Equipes de Base**

Rua Capitão Salomão, 40, Humaitá - Rio de Janeiro - RJ  
Cep:22271-040

#### **Passeios e lazer**

- Sempre que possível vamos incentivar a ida para passeios, visitas a pontos turísticos e locais de diversão (participação opcional).
- Os atletas serão convidados e seguirão para tais locais com os membros da comissão técnica, que ficarão responsáveis pelos mesmos.

- Uma quantia em dinheiro precisa ser reservada para essas ações, que não estão cobertas nos gastos da competição.
- Em nenhuma hipótese o atleta se ausentará do local de alojamento ou concentração sem a devida autorização de um membro da comissão técnica da CBJ.

#### **Uso do celular e Internet**

- O uso do celular no Brasil (durante o treinamento) será permitido apenas nas horas vagas.
- No exterior, é extremamente caro a utilização deste equipamento. A forma mais simples de comunicação é através de Skype, ou outros aplicativos gratuitos e facilmente habilitados no Brasil.

#### **Procedimentos nos hotéis**

- Qualquer consumo extra, tipo: lavagem de roupa, frigobar, telefone, internet (se não for gratuito), será cobrado diretamente do atleta.
- Antes do Check-out (saída do hotel) as despesas deverão ser pagas e o comprovante de pagamento deve estar de posse dos atletas.
- É terminantemente proibida a permanência de atletas masculinos nos quartos de atletas femininos e vice-versa, sejam quais forem os motivos ou justificativas para tal procedimento.

### **ASPECTOS MÉDICOS**

#### **Doenças, dores e mal-estar**

- Qualquer sintoma de doenças, dores e mal-estar devem ser comunicados imediatamente ao responsável pelo departamento médico que está na equipe.
- Nunca automedicar-se.

### **Remédios controlados**

- Quando, por qualquer motivo, um atleta estiver fazendo uso de medicação controlada, a Confederação Brasileira de Judô se reservará o direito de solicitar do responsável legal do atleta, um laudo médico discriminando o distúrbio além de um atestado médico que habilite o atleta tratado à prática do desporto (judô) em alto rendimento, a receita do profissional médico, a posologia, e os medicamentos necessários para a manutenção do tratamento pelo período que o atleta estiver servindo a CBJ.
- Os documentos solicitados deverão ser enviados ao médico das equipes de base da CBJ com antecedências de um mês da data marcada para a apresentação do atleta. Tal exigência justifica-se pela necessidade da produção de justificativas médicas, no caso das substâncias ingeridas estarem listadas dentre as drogas consideradas doping.

### **Recuperação, Fisioterapia, seguro médico e medicação**

- É importante que todos os atletas tenham um plano de saúde com cobertura nacional.
- A CBJ possui uma equipe composta por médicos e fisioterapeutas que poderão dar o suporte para o atleta da categoria de base durante as ações.
- A eles também deverão ser reportados qualquer necessidade de ingestão de remédios prescritos.

### **Bandagens e estabilizadores articulares**

- Durante os treinamentos e competições o material de uso pessoal deverá ser fornecido pelos atletas. A equipe médica da CBJ estará à disposição para os atendimentos necessários.

## ASPECTOS TÉCNICOS

### Relatórios

- Os atletas deverão produzir relatórios dos seus treinamentos e competições orientados por seus técnicos.

### Treinamentos diários

- Os judocas estarão sendo avaliados diariamente. Sua atitude e empenho nos treinamentos serão constantemente observados pelos técnicos e dirigentes. Lembre-se que muitos gostariam de estar tendo a oportunidade de representar o Brasil.
- Treinar com empenho, dedicação e muita vontade.

### Treinamento físico, trabalho nutricional e trabalho psicológico

- Caso você tenha um preparador físico, nutricionista, psicólogo ou médico que te acompanha, passe o contato deles para a comissão técnica da CBJ.

### Trocas de material esportivo

- É comum a prática de troca de camisas e outros materiais esportivos entre atletas. Não recomendamos este procedimento. Você jamais poderá ficar sem uniforme da CBJ.

### Uniforme

- É fundamental a utilização do uniforme que será disponibilizado pela CBJ. Ele será a garantia do grupo se manter sempre junto, facilitando a identificação dos atletas pelos líderes da delegação.

### Pesagem

Os atletas devem estar dentro dos limites de peso estabelecidos pela CBJ:

- Treinamento fora do período de competição: 4% acima da categoria de peso para o sub21, e 3% acima da categoria de peso para o sub18;
- Concentração ou Treinamento no período de competição: 3% acima da categoria de peso para as duas classes (sub18 e sub21);
- Dia do embarque internacional (véspera de evento): 1% acima da categoria de peso.

### **Participação em eventos**

- Os atletas das Equipes de Base da CBJ se comprometem a não participar de eventos, treinamentos, simpósios e work shops de entidades que não sejam as seguintes: Federação Internacional de Judô (FIJ), Confederação Pan-americana de Judô (CPJ), Confederação Sul-americana de Judô (CSJ), Confederação Brasileira de Judô (CBJ) e a Federação Estadual filiada à CBJ a qual pertença o atleta.

### **Ranking Nacional**

- Está previsto no regulamento do ranking nacional a perda de pontos por transgressões disciplinares leves e graves.
- A comissão técnica será responsável pela análise e classificação de cada caso. O resultado da classificação das infrações em leve ou grave será comunicado, através de documento oficial, ao atleta, ao professor direto do atleta e Federação Estadual.
- Os casos mais graves serão levados à comissão disciplinar da CBJ.

### **OS ATOS DE INDISCIPLINA SÃO SANCIONADOS COM BASE NA LEI 9.615/98, QUE PREVÊ:**

Art. 47. No âmbito de suas atribuições, o Comitê Olímpico e Paraolímpico Brasileiros e as entidades nacionais de administração do desporto têm competência para decidir, de ofício ou quando lhes forem submetidas pelos seus



filiados, as questões relativas ao cumprimento das normas e regras de prática desportiva.

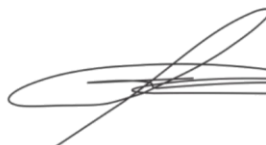
Art. 48. Com o objetivo de manter a ordem desportiva, o respeito aos atos emanados de seus poderes internos, poderão ser aplicadas, pelas entidades de administração do desporto e de prática desportiva, as seguintes sanções:

- I - advertência;
- II - censura escrita;
- III - multa;
- IV - suspensão;
- V - desfiliação ou desvinculação.

1º A aplicação das sanções previstas neste artigo não prescinde do processo administrativo no qual sejam assegurados o contraditório e a ampla defesa.

§ 2º As penalidades de que tratam os incisos IV e V deste artigo somente poderão ser aplicadas após decisão definitiva da Justiça Desportiva.

---



Sílvio Acácio Borges

Presidente



Marcelo Theotônio

Gestor das Equipes de Base