



2023 - 2024

---

# DOSSIER DE TREINO

---

ACADEMIA DE FORMAÇÃO DO PALHEIRO GOLFE



RUA DO BALANCAL, 29  
FUNCHAL - ILHA DA MADEIRA

---

[GOLFCLUB.PALHEIRONATUREESTATE.COM](http://GOLFCLUB.PALHEIRONATUREESTATE.COM)

# Índice

|   |    |
|---|----|
| I. Introdução .....   | 3  |
| 1.1. A Equipa.....  | 3  |
| 1.2. Objetivos da Época Desportiva.....                         | 3  |
| 1.2.1. Objetivos Gerais .....                                   | 3  |
| 1.2.2. Objetivos Específicos .....                              | 4  |
| 1.3. A Importância do Treino .....                              | 4  |
| II. Conteúdo de Treino por Fator e Área Específica .....        | 5  |
| 2.1. Fator Físico .....   | 5  |
| 2.2. Fator Técnico .....  | 5  |
| 2.3. Fator Estratégico.....                                     | 0  |
| 2.4. Jogo de Campo .....  | 0  |
| III. Tipos de Sessões de Treino.....                            | 1  |
| 3.1. Treino Individual com Treinador e Recurso Garmin R10 ..... | 1  |
| 3.2. Aulas de Grupo Academia .....                              | 2  |
| 3.3. Treino Autónomo .....                                      | 2  |
| 3.4. Treino Autónomo + Volta de Campo .....                     | 2  |
| 3.5. Total Volume de Treino por Época.....                      | 4  |
| 3.5.1. Volume de treino – escalões competição .....             | 4  |
| 3.5.2. Volume de treino – escalões pré-competição .....         | 4  |
| 3.5.3. Volume de treino – escalões iniciados .....              | 5  |
| IV. Calendarização.....   | 6  |
| 4.1. Aulas/ Treinos.....  | 6  |
| 4.2. Competições.....   | 7  |
| 4.2.1. Competição internas .....                                | 7  |
| 4.2.2. Competições Clube.....                                   | 8  |
| 4.2.3. Competições Regionais .....                              | 8  |
| 4.2.4. Competições Nacionais .....                              | 8  |
| 4.3. Interrupções e Feriados.....                               | 9  |
| V. Planeamento Trimensal por período.....                       | 10 |
| VI. Equipamento e Recursos Necessários.....                     | 11 |
| VII. Regulamento interno .....                                  | 12 |
| 7.1. Condições e Regras da AFPG .....                           | 12 |
| VIII. Critérios Representação Nacional .....                    | 13 |
| 8.1. Critérios gerais.....                                      | 13 |

|  |    |
|--|----|
| 8.2. Deveres dos jogadores .....                     | 14 |
| 8.3. Período de definição dos atletas apurados ..... | 15 |
| IX. Contactos e Comunicações .....                   | 16 |
| 9.1. Supervisão e ação proativa .....                | 16 |
| 9.2. Comunicação e notificação .....                 | 16 |
| 9.3. Medidas de segurança específicas .....          | 17 |
| 9.4. Evacuação e abrigos de emergência .....         | 17 |
| 9.5. Retorno seguro .....                            | 17 |
| X. Anexos .....                                      | 18 |
| 10.1. Exame Médico Desportivo .....                  | 18 |

# I. Introdução

## 1.1. A Equipa

A equipa da Academia de Formação do Palheiro Golfe (AFPG) é composta por três membros dedicados e comprometidos:

- **Edgar Rodrigues (Treinador de Golfe Nível III):** Edgar Rodrigues traz conhecimento especializado como treinador de nível III, proporcionando uma orientação técnica e estratégica de alto nível. Seu profissionalismo é uma referência na equipa.
- **Luis Franco (Treinador de Golfe Nível I & TPI Certified Level 1):** Com vasta experiência e paixão pelo golfe, Luis Franco lidera nosso treino técnico e motivação. Sua presença como treinador é uma inspiração para nossos atletas.
- **Sulamita Neves (Professora Coordenadora da Academia):** Sulamita Neves, professora de Educação Física e coordenadora da academia, desempenha um papel crucial na criação das condições ideais para o desenvolvimento dos nossos atletas.

## 1.2. Objetivos da Época Desportiva

### 1.2.1. Objetivos Gerais

- **Promover o amor pelo golfe:** Incentivar e nutrir uma paixão genuína pelo golfe nos nossos atletas, criando um ambiente onde eles se sintam inspirados e motivados a se dedicar ao desporto.
- **Excelência em formação:** Compromisso inabalável com a excelência na formação de jogadores de golfe, proporcionando-lhes a melhor educação e treino possível.
- **Desenvolver cidadãos exemplares:** Além de formar atletas de alto nível, procuramos moldar jovens cidadãos responsáveis, respeitosos e éticos, preparados para enfrentar desafios dentro e fora do campo de golfe.
- **Promover a saúde e o bem-estar:** Incentivar um estilo de vida saudável e ativo entre os nossos atletas, enfatizando a importância da saúde física e mental.
- **Fomentar uma comunidade golfe forte:** Construir uma comunidade de golfe forte e unida, onde atletas, treinadores, pais e apoiantes se envolvam e colaborem para o sucesso da academia.

### 1.2.2. Objetivos Específicos

- **Desenvolver habilidades fundamentais:** Garantir que todos os atletas adquiram habilidades técnicas sólidas no golfe, incluindo técnicas de swing, putt, chip e *approach*.
- **Tática e estratégia avançadas:** Capacitar nossos atletas com uma compreensão aprofundada das táticas e estratégias do golfe, permitindo-lhes tomar decisões inteligentes durante as partidas.
- **Aprimorar a mentalidade competitiva:** Treinar a mente dos atletas para enfrentar a pressão das competições, desenvolvendo a resiliência, a concentração e a confiança necessárias para competir em alto nível.
- **Apoiar a educação acadêmica:** Incentivar a excelência acadêmica e proporcionar apoio educacional para que os atletas possam equilibrar seus compromissos escolares com o golfe.
- **Participação em competições de elite:** Preparar nossos atletas para competições de elite, com um foco em torneios regionais, nacionais e internacionais, visando conquistar títulos e representar a academia com distinção.
- **Desenvolver líderes no golfe:** Capacitar alguns de nossos atletas para se tornarem líderes e embaixadores do golfe, inspirando outros e contribuindo para o crescimento do esporte em nossa região.
- **Promover a diversidade e inclusão:** Garantir que nossa academia seja um local inclusivo e diversificado, onde todos os talentos, independentemente de sua origem, gênero ou habilidades, tenham a oportunidade de desenvolver seu potencial no golfe.
- **Avaliação e melhoria contínua:** Implementar um sistema robusto de avaliação de desempenho para identificar áreas de melhoria e ajustar nossas estratégias de treino e formação.

### 1.3. A Importância do Treino

O treino desempenha um papel fundamental na realização dos nossos objetivos. Através de sessões de treino bem planejadas e estruturadas, nossos atletas adquirem as habilidades técnicas, físicas e estratégicas necessárias para se destacarem no golfe. Além disso, o treino fortalece a mentalidade competitiva dos nossos atletas, promovendo a resiliência e a capacidade de enfrentar desafios com confiança.

O nosso dossier de treino de golfe é uma ferramenta essencial para direcionar nosso esforço coletivo e alcançar o sucesso. Nos próximos capítulos, descreveremos os planos,

estratégias e métodos que utilizaremos para desenvolver o potencial dos nossos atletas e alcançar nossos objetivos na época desportiva de 2023/2024.

## II. Conteúdo de Treino por Fator e Área Específica

O nosso programa de treino abrange uma ampla gama de elementos essenciais para o desenvolvimento completo de um golfista de alto rendimento. Dividido em quatro fatores distintos, cada componente é cuidadosamente projetado para aprimorar a capacidade dos nossos atletas e alcançar resultados excepcionais no campo de golfe.

### 2.1. Fator Físico

Neste fator, concentramo-nos na preparação física dos nossos atletas. Isso inclui aperfeiçoar a agilidade, equilíbrio e mobilidade, bem como aprimorar técnicas específicas, como o lançamento. O objetivo é criar uma base sólida que permita um desempenho consistente e duradouro.

### 2.2. Fator Técnico

Este fator é subdividido em várias áreas técnicas críticas. Para o *Putting*, *Chipping*, *Pitching*, *Swing* Completo e *Bunker*, dedicamos atenção minuciosa aos detalhes. Isso abrange desde a posição inicial até a finalização, controlando direção e velocidade, bem como garantindo distâncias precisas. Cada aspeto técnico é fundamental para alcançar a perfeição no golfe.

No que diz respeito ao planeamento do [volume de treino](#), a Academia de Formação do Palheiro Golfe adotará uma abordagem estratégica para otimizar o desenvolvimento das habilidades técnicas dos nossos atletas. O treino será cuidadosamente dividido de acordo com os seguintes pontos percentuais, que refletem a importância relativa de cada área técnica:

- *Putting*: 20%
- *Chipping*: 15%
- *Pitching*: 15%
- *Bunker*: 10%
- *Full Swing*: 40%
  - Ferros 9, 8, 7 e 6: 22%
  - Ferros 5, 4, HY, 3 e M1: 18%

Essa estrutura equilibrada, de tempo de treino, permitirá que nossos atletas aperfeiçoem suas habilidades em todas as áreas fundamentais do golfe, garantindo um desenvolvimento completo e uma base sólida para enfrentar os desafios competitivos. A metodologia de treino será continuamente revista e ajustada para atender às necessidades individuais dos atletas e maximizar seu potencial nesta modalidade (vide [ponto 3.5.](#)).

### 2.3. Fator Estratégico

No golfe, a estratégia desempenha um papel crucial. Focamos na mentalidade do jogador, na relação com o espaço, na construção de sequências e rotinas eficazes e no conhecimento das regras do jogo. Uma atitude vencedora e uma abordagem estratégica são elementos-chave para o sucesso no campo.

### 2.4. Jogo de Campo

Avaliar o desempenho em situações reais de jogo é o teste final para aprimorar todas as habilidades desenvolvidas. Medimos o desempenho dos nossos atletas em campo, analisando como todas as componentes - físicas, técnicas e estratégicas - se traduzem em competições e torneios de golfe reais.

O nosso programa de treino é uma época de aperfeiçoamento contínuo, com o objetivo de transformar jogadores em golfistas de alto nível. Através de uma abordagem abrangente e especializada, procuramos moldar campeões no mundo do golfe.

Com base nos fatores acima referidos serão efetuadas avaliações técnicas, por período, individualmente, ou seja, no **Treino da semana** com o Treinador.

| Período | Avaliação  | Meses                        | Data Limite            |
|---------|------------|------------------------------|------------------------|
| 1º      | Inicial    | outubro, novembro e dezembro | 31 de dezembro de 2023 |
| 2º      | Intermédia | janeiro, fevereiro e março   | 31 de março de 2024    |
| 3º      | Final      | abril, maio e junho          | 30 de junho de 2024    |

Tabela 1. Avaliações técnicas.

## III. Tipos de Sessões de Treino

Na Academia de Formação do Palheiro Golfe, compreendemos a importância do treino personalizado e da autonomia na formação de golfistas promissores. Estamos empenhados em oferecer uma variedade de sessões de treino semanais que se adequam às necessidades dos alunos e proporcionam um ambiente de aprendizagem completo.

Aqui estão os tipos de sessões de treino que oferecemos, com especial destaque nas orientações fornecidas nos Treinos Autónomos:

### 3.1. Treino Individual com Treinador e Recurso Garmin R10

**Duração:** De 30 minutos a 60 minutos, dependendo do nível de jogo e escalão do jogador.

**Descrição:** Estas sessões de treino personalizadas são uma oportunidade única para os alunos receberem *coaching* individualizado, aproveitando as vantagens do inovador recurso [Garmin R10](#).

O [Garmin R10](#) é um dispositivo de treino de golfe de última geração que utiliza tecnologia avançada para aprimorar a experiência de treino. Este dispositivo portátil e inteligente é usado pelos nossos treinadores para fornecer análises detalhadas do desempenho dos jogadores durante as sessões de treino.

#### Recursos e Benefícios do Garmin R10:

- **Análise de Tacada:** O [Garmin R10](#) rastreia e analisa cada tacada, oferecendo informações precisas sobre distância, velocidade da bola e direção. Isso auxilia os treinadores a identificar áreas de melhoria específicas.
- **Visualização em Tempo Real:** Durante a sessão de treino, os alunos podem visualizar, em tempo real, as informações fornecidas pelo [Garmin R10](#) em um dispositivo móvel ou *tablet*. Isso permite que eles ajustem a sua técnica imediatamente com base nos dados fornecidos.
- **Histórico de Desempenho:** O dispositivo também regista o histórico de desempenho ao longo do tempo, permitindo um acompanhamento contínuo do progresso e a definição de metas específicas de melhoria.

Durante as sessões de treino individuais, os treinadores utilizarão o [Garmin R10](#) para recolher dados importantes sobre cada tacada do aluno. Isso inclui informações sobre a distância percorrida pela bola, a velocidade e a direção. Com base nessas informações, os treinadores podem fornecer orientações precisas para aperfeiçoar a técnica do aluno e alcançar um melhor desempenho.

As sessões de Treino Individual com Treinador e o recurso [Garmin R10](#) oferecem uma abordagem moderna e altamente eficaz para o desenvolvimento de golfistas de alto desempenho. Estamos comprometidos em utilizar tecnologia de última geração para apoiar nossos atletas a atingirem seus objetivos no golfe.

### 3.2. Aulas de Grupo Academia

**Horário:** Realizadas aos sábados ou domingos, conforme o nível de jogo e escalão do jogador.

**Descrição:** As aulas de grupo são uma oportunidade valiosa para os alunos praticarem suas habilidades em um ambiente social e competitivo. Nossos treinadores supervisionam essas sessões, garantindo uma experiência de aprendizagem dinâmica e interativa.

### 3.3. Treino Autónomo

**Descrição:** Nos Treinos autónomos, oferecemos orientações detalhadas e guias de treino para que os alunos possam aperfeiçoar suas habilidades de forma independente. Além de práticas específicas de golfe, também fornecemos orientações sobre preparação física, ajudando nossos alunos a desenvolver uma base sólida para o sucesso no golfe.

### 3.4. Treino Autónomo + Volta de Campo

**Descrição:** Esta sessão de treino combina treino autónomo com aplicação prática no campo. Nestas sessões, os atletas têm a oportunidade de aplicar o que aprenderam durante uma volta de campo, fortalecendo suas habilidades em situações reais de jogo.

É importante salientar que a escolha de jogar 18 buracos, 9 buracos ou qualquer outro número de buracos deve ser feita com base nas orientações dos nossos treinadores. O jogador tem a liberdade de personalizar sua sessão de treino de acordo com as recomendações dos treinadores, incluindo a possibilidade de focar nos buracos em que enfrenta maiores desafios.

Contudo, é fundamental que o jogador respeite rigorosamente as regras do campo e a etiqueta de jogo, levando em consideração também a presença de outros jogadores no campo.

Em suma, no Clube Palheiro Golfe, através da nossa Academia, comprometemo-nos a proporcionar uma experiência de treino abrangente e personalizada, orientando cada aluno na realização do seu pleno potencial no golfe. Como parte desse compromisso, apresentamos a tabela com as horas de treino semanal recomendadas para nossos atletas, a fim de maximizar seu desempenho.

|                | Escalões  | Nº de sessões de Treino (por semana) | Treino Individual com Treinador (por semana) | Aulas de Grupo Academia (por semana) | Treino Autônomo* (por semana) | Treino Autônomo + Volta de Campo (por semana) | Total de Horas Semanal |
|----------------|-----------|--------------------------------------|--|--------------------------------------|-------------------------------|---|------------------------|
| COMPETIÇÃO     | Sub18     | 4                                    | 60m  | 120m                                 | 120m                          | 75m   | 6h15m                  |
|                | Sub16     | 4                                    | 60m  | 120m                                 | 120m                          | 75m   | 6h15m                  |
|                | Sub14     | 4                                    | 60m  | 120m                                 | 120m                          | 75m   | 6h15m                  |
| PRÉ-COMPETIÇÃO | Sub12     | 4                                    | 30m  | 90m                                  | 90m                           | 60m   | 4h30m                  |
|                | Sub10 - C | 4                                    | 30m  | 90m                                  | 90m                           | 60m   | 4h30m                  |
| INICIADOS      | Sub10     | 3                                    | 60m (mensal)                                 | 60m                                  | 45m                           | N.A.  | 2h00m                  |

Tabela 2. Horários e tipo de sessões treino.

\*Chipping, Putting, Bunker, Pitching, Swing | Tacos (Driving Range).

#### LEGENDA:

- **VERMELHOS (Iniciados):** para atribuição de Handicap, o jogador deverá ser submetido às avaliações técnicas junto dos treinadores e deverá realizar um exame teórico de regras e etiqueta no golfe.
- **NOTA: as sessões de treino individual,** com o Treinador, estão sujeitas a disponibilidade e deverão ser reservadas com a antecedência mínima de 72h com os treinadores Edgar Rodrigues e Luis Franco.

### 3.5. Total Volume de Treino por Época

#### 3.5.1. Volume de treino – escalões competição

Durante a época desportiva que se estenderá de outubro de 2023 a junho de 2024, o volume de treino dedicado aos escalões de competição, totalizam **12.000 minutos** de preparação meticulosa. Essa extensa quantidade de tempo dedicada ao treino representa o compromisso inabalável da equipa com o aperfeiçoamento de suas habilidades e o desejo de alcançar o sucesso nas competições que se aproximam.

Ao longo desses meses de treino intenso, os atletas, sob orientação dos seus treinadores, estarão dedicados a dominar as técnicas específicas exigidas pela modalidade do golfe. O volume de treino reservado para estes escalões de competição demonstra o compromisso da organização em investir no futuro do desporto, capacitando jovens talentos com as habilidades e a mentalidade necessárias para alcançar o sucesso nas competições futuras. Estes minutos de treino não apenas moldarão atletas hábeis, mas também contribuirão para o crescimento e a excelência do desporto em geral.

| Técnica                      | Outubro 2023      | Novembro 2023 | Dezembro 2023 | Janeiro 2024      | Fevereiro 2024 | Março 2024  | Abril 2024        | Mai 2024    | Junho 2024  |
|------------------------------|-------------------|---------------|---------------|-------------------|----------------|-------------|-------------------|-------------|-------------|
| <i>Putting</i>               | 300               | 300           | 150           | 300               | 300            | 225         | 225               | 300         | 300         |
| <i>Chipping</i>              | 225               | 225           | 115           | 225               | 225            | 167         | 167               | 225         | 225         |
| <i>Pitching</i>              | 225               | 225           | 115           | 225               | 225            | 167         | 167               | 225         | 225         |
| <i>Bunker</i>                | 150               | 150           | 70            | 150               | 150            | 115         | 115               | 150         | 150         |
| Ferros (9, 8, 7 e 6)         | 330               | 330           | 165           | 330               | 330            | 250         | 250               | 330         | 330         |
| Ferros (5, 4, HY, 3 e M1)    | 270               | 270           | 135           | 270               | 270            | 200         | 200               | 270         | 270         |
| <b>TOTAL de impactos   m</b> | <b>1500</b>       | <b>1500</b>   | <b>750</b>    | <b>1500</b>       | <b>1500</b>    | <b>1125</b> | <b>1125</b>       | <b>1500</b> | <b>1500</b> |
|                              | <b>1º Período</b> |               | <b>3750</b>   | <b>2º Período</b> |                | <b>4125</b> | <b>3º Período</b> |             | <b>4125</b> |

Tabela 3. Volume de Treino – sub14, sub16 e sub18.

#### 3.5.2. Volume de treino – escalões pré-competição

Durante a empolgante época desportiva que se estenderá ao longo do período em questão, um total de **8.640 minutos** serão alocados com dedicação e cuidado especial para os escalões de pré-competição, incluindo as categorias sub10-C e sub12. Estes minutos preciosos de treino representam um investimento significativo no desenvolvimento dos jovens atletas,

preparando-os para desafios futuros e dando-lhes uma base sólida para suas carreiras desportivas.

Nos escalões de pré-competição, o foco será aprimorar as habilidades fundamentais necessárias para o sucesso no mundo desportivo. Cada minuto de treino será projetado para nutrir o talento emergente, desenvolver a técnica adequada e inculcar os valores fundamentais do desporto, como *fair play* e trabalho em equipa. Essa fase é crucial para construir a base sobre a qual os atletas jovens construirão suas carreiras desportivas, e a atenção dedicada a esses escalões reflete o compromisso com o desenvolvimento sustentável do talento desportivo.

À medida que esses jovens atletas se aprofundam no treino, aprenderão não apenas a aprimorar suas habilidades individuais, mas também a colaborar com os colegas de equipa. Essa colaboração não apenas fortalecerá os laços entre os atletas, mas também os preparará para as demandas competitivas que encontrarão à medida que avançam para níveis mais avançados de competição.

| Técnica                      | Outubro 2023      | Novembro 2023 | Dezembro 2023 | Janeiro 2024      | Fevereiro 2024 | Março 2024  | Abril 2024        | Mai 2024    | Junho 2024  |
|------------------------------|-------------------|---------------|---------------|-------------------|----------------|-------------|-------------------|-------------|-------------|
| Putting                      | 216               | 216           | 110           | 216               | 216            | 160         | 160               | 216         | 216         |
| Chipping                     | 162               | 162           | 80            | 162               | 162            | 120         | 120               | 162         | 162         |
| Pitching                     | 162               | 162           | 80            | 162               | 162            | 120         | 120               | 162         | 162         |
| Bunker                       | 110               | 110           | 55            | 110               | 110            | 80          | 80                | 110         | 110         |
| Ferros (9, 8, 7 e 6)         | 240               | 240           | 120           | 240               | 240            | 180         | 180               | 240         | 240         |
| Ferros (5, 4, HY, 3 e M1)    | 190               | 190           | 95            | 190               | 190            | 150         | 150               | 190         | 190         |
| <b>TOTAL de impactos   m</b> | <b>1080</b>       | <b>1080</b>   | <b>540</b>    | <b>1080</b>       | <b>1080</b>    | <b>810</b>  | <b>810</b>        | <b>1080</b> | <b>1080</b> |
|                              | <b>1º Período</b> |               | <b>2700</b>   | <b>2º Período</b> |                | <b>2970</b> | <b>3º Período</b> |             | <b>2970</b> |

Tabela 4. Volume de Treino – sub10-C e sub12.

### 3.5.3. Volume de treino – escalões iniciados

Nos escalões de iniciados será dedicado um total de **3.840 minutos** onde abrange os atletas do escalão sub10. Esses minutos preciosos de treino representam um investimento fundamental no desenvolvimento dos jovens atletas que estão dando os primeiros passos no mundo do desporto.

Nos escalões de iniciados, o foco principal será proporcionar uma introdução sólida ao mundo do golfe. Cada minuto de treino será projetado com grande cuidado para desenvolver habilidades básicas, familiarizar os atletas com os conceitos fundamentais do golfe e introduzir

paixão e entusiasmo pela prática desportiva. Essa fase é fundamental para construir uma base sólida e proporcionar uma experiência positiva para os jovens atletas, incentivando-os a continuar a sua jornada desportiva.

À medida que os atletas iniciados aprofundam o seu treino, aprenderão não apenas as técnicas e habilidades essenciais do golfe, mas também os princípios de *fair play*, trabalho em equipa e respeito pelos seus colegas e treinadores. Esses valores são fundamentais não apenas para o seu crescimento como atletas, mas também para a sua formação como indivíduos responsáveis e éticos.

| Técnica                      | Outubro 2023      | Novembro 2023 | Dezembro 2023 | Janeiro 2024      | Fevereiro 2024 | Março 2024  | Abril 2024        | Mai 2024   | Junho 2024  |
|------------------------------|-------------------|---------------|---------------|-------------------|----------------|-------------|-------------------|------------|-------------|
| <i>Putting</i>               | 100               | 100           | 48            | 100               | 100            | 80          | 80                | 100        | 100         |
| <i>Chipping</i>              | 70                | 70            | 36            | 70                | 70             | 55          | 55                | 70         | 70          |
| <i>Pitching</i>              | 70                | 70            | 36            | 70                | 70             | 55          | 55                | 70         | 70          |
| <i>Bunker</i>                | 50                | 50            | 20            | 50                | 50             | 30          | 30                | 50         | 50          |
| Ferros (9, 8, 7 e 6)         | 120               | 120           | 70            | 120               | 120            | 100         | 100               | 120        | 120         |
| Ferros (5, 4, HY, 3 e M1)    | 70                | 70            | 30            | 70                | 70             | 40          | 40                | 70         | 70          |
| <b>TOTAL de impactos   m</b> | <b>480</b>        | <b>480</b>    | <b>240</b>    | <b>480</b>        | <b>480</b>     | <b>360</b>  | <b>360</b>        | <b>480</b> | <b>480</b>  |
|                              | <b>1º Período</b> |               | <b>1200</b>   | <b>2º Período</b> |                | <b>1320</b> | <b>3º Período</b> |            | <b>1320</b> |

Tabela 5. Volume de Treino – sub10.

## IV. Calendarização

O calendário de treino é projetado para proporcionar uma visão completa e organizada da nossa programação anual. Os eventos e aulas são classificados e assinalados para facilitar a sua identificação.

### 4.1. Aulas/ Treinos

Aqui, encontrará as datas e horários das aulas de treino conduzidas pelos nossos treinadores de golfe. As aulas são segmentadas de acordo com os fatores físicos, técnicos e

estratégicos, garantindo uma abordagem completa para o desenvolvimento do golfista conforme referido nos capítulos II e III.

## 4.2. Competições

Estão disponíveis diversas oportunidades competitivas para os atletas da Academia de Formação do Palheiro Golfe, ao longo do ano, incluindo competições internas (da Academia Júnior), regionais (e.g. Circuito *Drive Challenge* Madeira), nacionais, competições do clube, estágios e clínicas. Essas oportunidades oferecem experiências únicas e emocionantes para nossos atletas aprimorarem suas habilidades e participarem da comunidade de golfe.

### 4.2.1. Competição internas

A AFPG, internamente, realiza vários torneios por época desportiva que acontece, normalmente, na semana anterior às interrupções letivas. O *Ranking* AFPG está associado aos torneios internos da academia, onde é inserido o resultado de cada torneio e atribuído uma pontuação ao mesmo. O regulamento do referido *Ranking* será disponibilizado *on-line*, na **pasta referente** a todos os documentos da Academia.



Estas competições estão devidamente identificadas e constam do site oficial do [Clube Palheiro Golfe](#) (password de acesso golfpalheiro).

| Designação                       | Data       | Observações  |
|----------------------------------|------------|--|
| <b>I - Torneio de Abertura</b>   | 04.11.2023 | Todos os jogadores da Academia.<br>A contar para o <i>Ranking</i> da Academia. |
| <b>II - Torneio de Natal</b>     | 09.12.2023 |  |
| <b>III - Torneio de Carnaval</b> | 10.02.2024 |  |
| <b>IV - Torneio de Páscoa</b>    | 23.03.2024 |  |
| <b>FINAL - Junior Major</b>      | 23.06.2024 |  |

Tabela 6. Calendário competições internas AFPG. Nota: calendário suscetível a alterações.

#### 4.2.2. Competições Clube

Além das competições referidas no ponto anterior os jogadores, com acesso ao campo e, por sua vez, *handicap*, poderão participar nos torneios do [Clube Palheiro Golfe](#) desde que respeitem os termos e condições dessas mesmas competições. Para visualizar as competições e seus regulamentos, [clique aqui](#) (password de acesso golfpalheiro).



#### 4.2.3. Competições Regionais

[Circuito Drive Challenge Madeira](#) – é um Circuito organizado com o apoio da Federação Portuguesa de Golfe. Este Circuito é composto por seis torneios, dois deles disputados em cada um dos três campos de golfe, da RAM, mais uma final num desses mesmos campos (a cada ano rotativamente é alterado). Esta competição envolve todos os jovens atletas, com *handicap*, inscritos nas escolas de formação de golfe. Cada torneio desenrola-se no primeiro fim de semana do mês e, maioritariamente, aos domingos para que seja possível uma volta de treino no sábado, dia anterior à competição.



| Designação                            | Data                | Campo             |
|---------------------------------------|---------------------|-------------------|
| 1º Torneio Drive Challenge Madeira    | 4 de fevereiro 2024 | Santo da Serra    |
| 2º Torneio Drive Challenge Madeira    | 10 de março 2024    | Palheiro Golf     |
| 3º Torneio Drive Challenge Madeira    | 21 de abril 2024    | Porto Santo Golfe |
| 4º Torneio Drive Challenge Madeira    | 26 de maio 2024     | Santo da Serra    |
| 5º Torneio Drive Challenge Madeira    | 16 de junho 2024    | Porto Santo Golfe |
| 6º Torneio Drive Challenge Madeira    | 28 de julho 2024    | Palheiro Golf     |
| FINAL Torneio Drive Challenge Madeira | 22 de setembro 2024 | Porto Santo Golfe |

Tabela 7. Calendário Competições Regionais.

#### 4.2.4. Competições Nacionais

O [Drive Tour – Campeonato Nacional de Jovens](#) é composto por um total de 6 torneios realizados de janeiro a outubro, culminando em uma emocionante final em novembro. Este circuito, ao longo do ano, oferece aos nossos alunos a oportunidade de aprimorar suas habilidades e competir em alto nível, construindo assim um caminho de sucesso no mundo do golfe.



[Clique aqui](#) para saber mais sobre o [Drive Tour – Campeonato Nacional de Jovens](#).

| Designação                           | Data                        | Campo                 |
|--------------------------------------|-----------------------------|-----------------------|
| 1º Torneio Drive Tour - CN de Jovens | 13 a 14 de janeiro de 2024  | Penina Hotel & Resort |
| 2º Torneio Drive Tour - CN de Jovens | 16 a 17 de março de 2024    | Oporto & Miramar      |
| 3º Torneio Drive Tour - CN de Jovens | 18 e 19 de maio de 2024     | Ribagolfe Oaks        |
| 4º Torneio Drive Tour - CN de Jovens | 28 a 30 de junho de 2024    | St. Estevão           |
| 5º Torneio Drive Tour - CN de Jovens | 21 a 23 de agosto de 2024   | Estela                |
| 6º Torneio Drive Tour - CN de Jovens | 19 a 20 de outubro de 2024  | Aroeira               |
| <b>FINAL Nacional Drive Tour</b>     | 08 a 09 de novembro de 2024 | TBA                   |

Tabela 8. Calendário Drive Tour 2024.

É importante destacar que para participar neste Circuito, é fundamental cumprir com rigor e respeito todos os critérios e requisitos estabelecidos pelo Clube no início de cada época desportiva. Estes critérios abrangem aspetos como desempenho, comportamento ético e normas de participação, garantindo que todos os atletas estejam em conformidade com os padrões de excelência e integridade que o Clube estabelece como missão.

### 4.3. Interrupções e Feriados

As datas de interrupções letivas e feriados também estão destacadas no calendário para auxiliar na programação das atividades de treino.

Poderá visualizar o Calendário Anual, com referência às datas acima referidas, [clikando aqui](#).



## VI. Equipamento e Recursos Necessários

Segue a lista de equipamentos de golfe, instalações, recursos tecnológicos e materiais de treino necessários.

| Tacos de Golfe:                           |                             | Acessórios de Golfe:   | Outros Acessórios: |
|---|-----------------------------|--|--------------------|
| Drivers                                   | Sacos de Golfe              | Tees de golfe  | Cones              |
| Ferros (3-9)                              | <i>Trolleys</i>             | Marcadores de bola   | Bandeiras          |
| Wedges (PW, SW, LW)                       | Bolas (de treino e de jogo) | Vareta de alinhamento  | Alvos              |
| Putters                                   |                             |  | Aros (Hula Hoop)   |
| Instalações:                              |                             | Tecnologia de Treino:  |                    |
| Campo de treino / <i>Driving Range</i>    |                             | <i>Software</i> de análise de <i>swing</i> - Garmin Approach R10 |                    |
| Áreas de <i>putting</i> e <i>chipping</i> |                             |  |                    |
| <i>Bunkers</i> de treino                  |                             | Material de Análise de Dados:                                    |                    |
| Campos de golfe de 18 buracos             |                             | Computador e tablet  |                    |

Tabela 10. Recursos academia.

### Material de Treino Físico:

- Equipamento de preparação física (faixas elásticas, fitball, pesos, etc.)
- Bolas de várias modalidades (basquetebol, voleibol, etc.)

### Materiais Educativos (para guia no treino autónomo):

- *e-Book* com Exercícios de Preparação Física golfe.
- *e-Book* com Planos de Treino de golfe.

### Acessórios à responsabilidade do atleta (opcional):

- Luvas de golfe
- Toalhas de golfe (para limpeza tacos)
- Chapéu / Boné
- Óculos de sol
- Protetor solar

## VII. Regulamento interno

Para garantir o funcionamento adequado da Academia de Formação do Palheiro Golfe e proporcionar uma experiência segura e gratificante aos nossos alunos, estabelecemos as seguintes condições e regras:

### 7.1. Condições e Regras da AFPG

- 7.1.1. O ingresso na AFPG está limitado a alunos com idades compreendidas entre os 4 e os 21 anos, ambos inclusive.
- 7.1.2. Às crianças e jovens que se inscrevem na AFPG é oferecido o pagamento da quota anual do Clube Palheiro Golfe, pelo que passam a ser sócios de pleno direito desse Clube, usufruindo de todas as vantagens e benefícios inerentes a esse estatuto (ex.: descontos no Restaurante, aluguer de equipamento e *Pro-Shop* do Palheiro Golf).
- 7.1.3. O aluno da AFPG deve seguir as instruções dos profissionais, bem como dos demais colaboradores do Palheiro Golf.
- 7.1.4. Os pais/acompanhantes que desejarem assistir às aulas dos alunos da AFPG deverão ter em atenção que, em caso de acidente, a Sociedade Turística do Palheiro Golfe, S.A. e o Clube Palheiro Golfe não se responsabilizam por quaisquer danos materiais e/ou físicos que possam advir. Apenas os alunos inscritos, na AFPG, e com o Exame Médico Desportivo válido, estão segurados, em caso de acidente, nas nossas instalações desportivas.
- 7.1.5. Ao jogar no campo os alunos devem respeitar todas as regras de golfe assim como as regras internas do Palheiro Golf, tais como: jogar sem demoras (apanhando a bola após demasiadas pancadas); ao verificar a presença de jogadores mais rápidos, deixá-los imediatamente passar à frente; repor a relva/*divot* após uma pancada; alisar os *bunkers*; etc.
- 7.1.6. No Palheiro Golf considera-se ofensa grave atitudes de mau comportamento. Existindo queixas de outros jogadores, as mesmas serão tratadas com rigor e celeridade, resultando numa penalidade proposta pelos profissionais de ensino. Existindo a necessidade de suspensão do estatuto de aluno, não haverá direito a reembolsos.
- 7.1.7. Se o aluno mudar o seu *handicap* ou representar outro clube, que não o Clube Palheiro Golfe, ser-lhe-á retirado o estatuto de aluno e de sócio, não havendo direito a restituição de valores pagos.
- 7.1.8. As faltas às aulas e atividades não dão direito a reembolso/crédito de prestações pagas e/ou devidas.

Os assuntos da AFPG que, eventualmente, não estejam abrangidos neste regulamento e que precisarem de atenção e/ou deliberação, serão apreciados caso a caso, pelos Profissionais de ensino da AFPG e pela Direção do Clube Palheiro Golfe.

## VIII. Critérios Representação Nacional

### 8.1. Critérios gerais

- a. Os jogadores apurados por meio de Campeonatos Regionais serão convidados a fazer parte de uma equipa para participar em alguns torneios nacionais da Federação Portuguesa de Golfe (FPG). Estes jogadores **terão alguns apoios especiais** de acordo com o orçamento do Clube.
- b. Para que um jogador possa ser selecionado para a equipa tem que ser sócio de Clube Palheiro Golfe com a sua **inscrição e mensalidade em dia**, por um período mínimo de 3 meses, que coincida com as datas dos respetivos torneios, e inscrito na FPG pelo Clube Palheiro Golfe até dia 31 de março.
- c. Todos os jogadores selecionados para fazer parte da equipa têm que **respeitar os parâmetros pré-definidos**.
- d. A todos os membros da equipa será entregue equipamento do Clube Palheiro Golfe que **deverá ser sempre utilizado** nos torneios internos do Clube, Academia júnior e nos Torneios do FPG (exceto quando exista um equipamento fornecido pela FPG).

Os **critérios** terão como base a performance de todos os atletas no momento dos torneios, nas modalidades em que os mesmos se disputam, nomeadamente:

- HCP;
- Resultados Gross nas Ordens de Mérito (OM) do Clube do ano anterior e do ano corrente;
- Resultados Gross nos torneios da FPG (e.g. *Drive Challenge Madeira*);
- Historial do Atleta:
  - Assiduidade e pontualidade (inclui treinos autónomos);
  - Participação em torneios do Clube;
  - Respeito pelo outro;
  - Notas escolares.

Aos juniores apurados, o Clube Palheiro Golfe suportará as seguintes despesas:

- ✓ Viagem aérea;

- ✓ Transporte;
- ✓ Estadia;
- ✓ Alimentação e despesas no campo de golfe (trolleys, bolas de treino, e volta de treino);
- ✓ Apoio e acompanhamento técnico (Treinador ou Coordenadora presentes nas competições).

A cada ano o Clube Palheiro Golfe compromete-se de enviar, a todos os encarregados de educação, a informação das propostas de deslocação aos Torneios Nacionais seguindo o aval dos mesmos. A partir dessa informação é solicitado, aos pais dos atletas apurados, um valor monetário, em forma de apoio, para fazer face às várias despesas inerentes à participação nos Torneios em questão.

## 8.2. Deveres dos jogadores

Participar no mínimo em 70% dos torneios da Academia Júnior do clube contados desde 01 de outubro do ano anterior e até 31 de junho do ano em curso.

- ✓ Participar no mínimo em 30% dos torneios do Clube contados desde 01 de setembro do ano anterior e até 31 de agosto do ano em curso.
- ✓ Ajudar os novos membros a serem enquadrados no Clube.
- ✓ Ser embaixador externo e interno do Clube e do Campo.
- ✓ Ser ativo em melhorar os serviços oferecidos pelo Clube & Campo.
- ✓ Sempre que esteja a representar o clube deve apresentar-se com o equipamento do mesmo.
- ✓ Jogar sempre de acordo com as regras de golfe e etiqueta.
- ✓ Respeitar as decisões tomada pela Comissão Técnica.

### 8.2.1. Um jogador pode deixar de estar apurado/convocado pelas razões seguintes:

- ✓ Deixar de ter as mensalidades da Academia Júnior, do Clube Palheiro Golfe, em dia.
- ✓ Deixar de cumprir os critérios pré-definidos pela competição em que está envolvida a participação (e.g. critérios máximos de HCP).
- ✓ Não cumprir as obrigações definidas nos pontos 1.1. e 1.2..
- ✓ Por razões disciplinares.

- ✓ A pedido do jogador, com antecedência mínima de 2 meses antes das competições em que ficou apurado, sob pena de ter de assumir as despesas já assumidas pelo Clube Palheiro Golfe.

### **8.2.2. Períodos de Avaliação dos atletas apurados**

As avaliações dos juniores, que compõem a equipa apurada, terão em consideração o desempenho dos jogadores nas avaliações realizadas pela Academia Júnior de forma periódica.

### **8.3. Período de definição dos atletas apurados**

A nomeação das equipas deverá ter lugar até 1 mês que antecede a abertura das inscrições pela FPG, podendo ser ajustadas em função dos resultados da OM, do ano em curso, e/ou outros parâmetros em análise, até uma semana antes do fecho das inscrições para o evento conforme definido pela FPG.

## IX. Contactos e Comunicações

Neste capítulo, abordaremos o plano de emergência abrangente do Palheiro Golf, que visa garantir a segurança de jogadores, visitantes e funcionários em várias situações, incluindo condições climáticas adversas, pandemias como a COVID-19, questões de saúde e acidentes no campo de golfe. É fundamental que todos estejam cientes dos procedimentos a serem seguidos em diferentes cenários de emergência.

### 9.1. Supervisão e ação proativa

O Palheiro Golf mantém um sistema de controle constante para detetar e responder a qualquer situação de emergência, independentemente de sua natureza. Isso inclui:

- Monitorização das condições climatéricas em tempo real.
- Preparação para lidar com acidentes no campo de golfe.
- Vigilância da situação de saúde pública, incluindo pandemias como a COVID-19.

### 9.2. Comunicação e notificação

Em caso de emergência, os jogadores, visitantes e funcionários serão prontamente informados por meio de:

- Mensagens de texto.
- E-mails informativos.
- Atualizações nas redes sociais ([instagram @clubepalheirogolfe](#) | [facebook](#)) e no [site oficial](#) do Clube Palheiro Golfe.
- Comunicados visuais nas áreas comuns.

### 9.3. Medidas de segurança específicas

- **Acidentes no Campo:** Em caso de acidentes no campo de golfe, o Palheiro Golf possui protocolos de resposta rápida. Jogadores e funcionários são incentivados a relatar incidentes e acidentes imediatamente para garantir a assistência adequada.
- **Questões de Saúde:** Em casos de problemas de saúde súbitos ou emergências médicas no campo de golfe, contamos com pessoal preparado e acesso a equipamentos de primeiros socorros.
- **COVID-19:** Em resposta à COVID-19, ou outras pandemias, implementamos rigorosas medidas de higiene, distanciamento social e uso de máscaras, de acordo com as orientações das autoridades de saúde.

### 9.4. Evacuação e abrigos de emergência

Para todas as situações de emergência, o Palheiro Golf tem procedimentos de evacuação e abrigos de emergência em vigor. Os pontos de encontro e abrigos são claramente sinalizados em todo o local.

### 9.5. Retorno seguro

O retorno às atividades normais será autorizado somente quando a situação de emergência estiver controlada e as autoridades competentes ou a equipa de segurança do Palheiro Golf considerarem seguro.

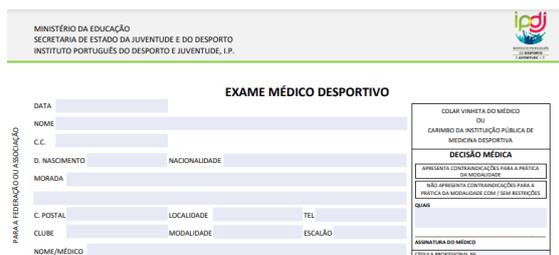
Este capítulo fornece uma visão geral do nosso compromisso com a segurança e o bem-estar de todos os envolvidos no Palheiro Golf, independentemente da natureza da emergência. Certifique-se de estar familiarizado com esses procedimentos para garantir uma experiência segura e tranquila no nosso campo de golfe.

## X. Anexos

### 10.1. Exame Médico Desportivo

O exame médico-desportivo (EMD) é, por determinação legal, obrigatório para todos os que se pretendam filiar em federações dotadas de utilidade pública desportiva. Assim sendo, o EMD deverá ser entregue no ato da inscrição, do seu educando e tem validade de um ano.

- Formulário poderá ser descarregado em: [ipdj.gov.pt](http://ipdj.gov.pt)
- Mais informações sobre o assunto, [clicando aqui](#) (Circular 07/2021 em [fpg.pt](http://fpg.pt)).



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
SECRETARIA DE ESTADO DA JUVENTUDE E DO DESPORTO  
INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I.P.

**EXAME MÉDICO DESPORTIVO**

DATA \_\_\_\_\_  
NOME \_\_\_\_\_  
C.C. \_\_\_\_\_  
D. NASCIMENTO \_\_\_\_\_ NACIONALIDADE \_\_\_\_\_  
MORADA \_\_\_\_\_  
C. POSTAL \_\_\_\_\_ LOCALIDADE \_\_\_\_\_ TEL. \_\_\_\_\_  
CLUBE \_\_\_\_\_ MODALIDADE \_\_\_\_\_ ESCALÃO \_\_\_\_\_  
NOME/MÉDICO \_\_\_\_\_

COPIAR VINHETA DO MÉDICO  
OU  
CARRIMBO DA INSTITUIÇÃO PÚBLICA DE  
MÉDICO DESPORTIVO

**DECISÃO MÉDICA**

APRESENTA CONTRAINDICAÇÃO PARA A PRÁTICA  
DA MODALIDADE \_\_\_\_\_  
NÃO APRESENTA CONTRAINDICAÇÃO PARA A  
PRÁTICA DA MODALIDADE COM / SEM RESTRIÇÃO \_\_\_\_\_

DATA \_\_\_\_\_  
ASSINATURA DO MÉDICO \_\_\_\_\_  
CÓDIGO PROFISSIONAL: 97 \_\_\_\_\_

Nota: Informamos que o Clube Palheiro Golfe possui protocolo com a [AVASAD](#) em que, todos os associados, ao efetuarem o seu EMD, na referida Clínica, terão um custo de apenas 14,00€.

O **processo de inserção do EMD** é pessoal pelo que deverá ser efetuado pelo encarregado de educação, de cada aluno, na plataforma [myFPG](#) (em: <https://my.fpg.pt/>).

Ao aceder ao site deverá efetuar o registo do seu educando, recorrendo ao número de federado\*, e de seguida receberá um e-mail (o indicado na ficha de inscrição do seu educando) com a informação necessária para dar seguimento ao registo.

\*Nota: Como consultar o número de federado do meu educando?

1º Clicar em consulta de listagem de handicaps, [clicando aqui](#);

2º Pesquisar pelo 1º e último nome (poderá colocar na alínea Clube, o Palheiro para reduzir a busca) e encontrará o número de federado (No.Fed.) do seu educando na coluna respetiva ao seu nome (número de 5 dígitos).

Após registo deverá aceder à barra, no canto superior direito, que indica “Envio de documentos” clicar em “Enviar” -> preencher o campo “Descrição” com a menção: exame médico desportivo -> clicar em “Escolher ficheiro” (só são admitidos ficheiros nos formatos pdf, jpg, jpeg e png) -> e clicar em “Enviar documento”, ou em alternativa enviar por e-mail para [licencas@fpg.pt](mailto:licencas@fpg.pt).

A plataforma myFPG é também útil, para o(s) seu(s) educando(s), porque permite participar em Competições Regionais e Nacionais além de verificar a evolução do seu jogo/handicap.