



## **CONTRATO-PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO**

Tendo em conta a importância que a atividade desportiva organizada tem no desenvolvimento dos mais jovens, quer na dimensão da saúde, ajudando ao desenvolvimento de práticas e estilos de vida saudáveis, que na dimensão cívica, permitindo aos jovens um contrato direto com elementos da cultura desportiva essenciais para lá das fronteiras do desporto e da escola - a aprendizagem das regras de cooperação e de competição saudável, dos valores da responsabilidade e do espírito de equipa, do esforço para atingir metas desejadas ou da importância de cumprimento de objetivos e coletivos - é celebrado o presente contrato - programa de desenvolvimento desportivo entre:

Primeiro outorgante: Município de Vila Flor, pessoa coletiva número 506 696 464, neste ato representado por: Fernando Francisco Teixeira de Barros, com domicílio necessário nos paços do concelho, sito na Avenida Marechal Carmona, União de Freguesias de Vila Flor e Nabo e Concelho de Vila Flor, que outorga na qualidade de presidente da Câmara Municipal de Vila Flor, em conformidade com os poderes que lhe são consignados na alínea a) do nº 1 do Art.º68 da Lei n.º 169/99 de 18 de Setembro, com as alterações introduzidas pela Lei n.º 5-A/2002, de 11 de Janeiro e pela Lei 75/2013 de 12 de Setembro.

E

Segundo outorgante: Associação Desportiva Dão Dinis, pessoa coletiva nº 513 447 822, representado neste ato por: Sandra Isabel Marcelino Cruz, com domicílio necessário no Bairro do Corniteiro nº 2, 5360-150 Samões - Vila Flor, que outorga na qualidade de presidente da associação.

Clausula 1º



## Objeto

1- Constitui objeto do presente contrato a execução de um programa de desenvolvimento desportivo consubstanciado, em especial no fomento da prática de diversas modalidades desportivas, competitivas, no concelho de Vila Flor entre as camadas mais jovens, de forma:

- a) Contribuir para a formação global, equilibrada e harmoniosa das crianças e jovens;
- b) Desenvolver o gosto e o hábito de prática desportiva regular;
- c) Contribuir para o processo de sociabilização e da criação de melhor qualidade de vida;
- d) Proporcionar momentos de convívio e lazer;
- e) Proporcionar o contato com outros espaços, outras entidades e outras realidades.

2- A execução do referido programa irá determinar a concretização das seguintes ações específicas:

- a) Participação e organização de encontros desportivos, na modalidade artes marciais e defesa pessoal
- b) Participação em torneio nacionais, regionais e locais;
- c) Participação em estágios técnicos;
- d) Promoção de atividades desportivas, não competitivas, nas modalidades de artes marciais e defesa pessoal nomeadamente em acampamentos promovidas para o efeito.

## Clausula 2ª

### Comparticipação financeira

1- A participação financeira a prestar pelo município de Vila Flor à Associação Desportiva Dão Dinis para apoio à execução do programa de atividade referido na clausula 1 do presente contrato-programa é correspondente ao valor 6.000,00€ (Seis Mil Euros ), a pagar em duas tranches de 3.000,00€ (Três Mil Euros) cada.

2- A componente financeira não abrangida pelos números anteriores é assegurada pela segunda outorgante, de acordo com o cronograma financeiro anexo.

3- Paralelamente à participação financeira obriga-se a primeira



outorgante à cedência gratuita dos equipamentos desportivos municipais para o desenvolvimento do contrato-programa, considerando-se como uma participação não financeira.

### Clausula 3ª

#### Obrigações da Associação Desportiva Dão Dinis

A segunda outorgante obriga-se:

- a) Executar o programa de atividades e orçamento apresentado ao 1º outorgante, que constituem objeto do presente contrato-programa, de forma a atingir os objetivos expressos naquele programa;
- b) Respeitar o prazo de execução predeterminado;
- c) Enviar ao primeiro outorgante o relatório final sobre a execução do presente contrato-programa;
- d) Prestar todas as informações, bem como apresentar comprovativos da efetiva realização da despesa, acerca da execução deste contrato-programa sempre que solicitados pelo Município de Vila Flor;
- e) Cumprir toda a legislação existente sobre o combate à violência e dopagem associadas ao desporto.

### Clausula 4ª

#### Duração do contrato-programa

Sem prejuízo de eventual revisão do acordo entre as partes, o período de vigência deste contrato-programa decorre de 1 de Janeiro de 2018 a 31 de Dezembro de 2018, nas formas previstas no Artigo 56.º do anexo 1 da lei n.º 75/2013 de 12 de Setembro na sua redação atual e o n.º1 do artigo 27.º do decreto lei 273/2009 de 1 de Outubro.

### Clausula 5ª

#### Incumprimento do contrato-programa

A falta de cumprimento do presente contrato-programa implica a total devolução da verba referida na clausula 2.

### Clausula 6ª

#### Documentos complementares

Fazem parte do presente contrato-programa os seguintes documentos complementares:

- a) Programa de desenvolvimento desportivo.

Vila Flor, 20 de Março de 2018

O primeiro outorgante,

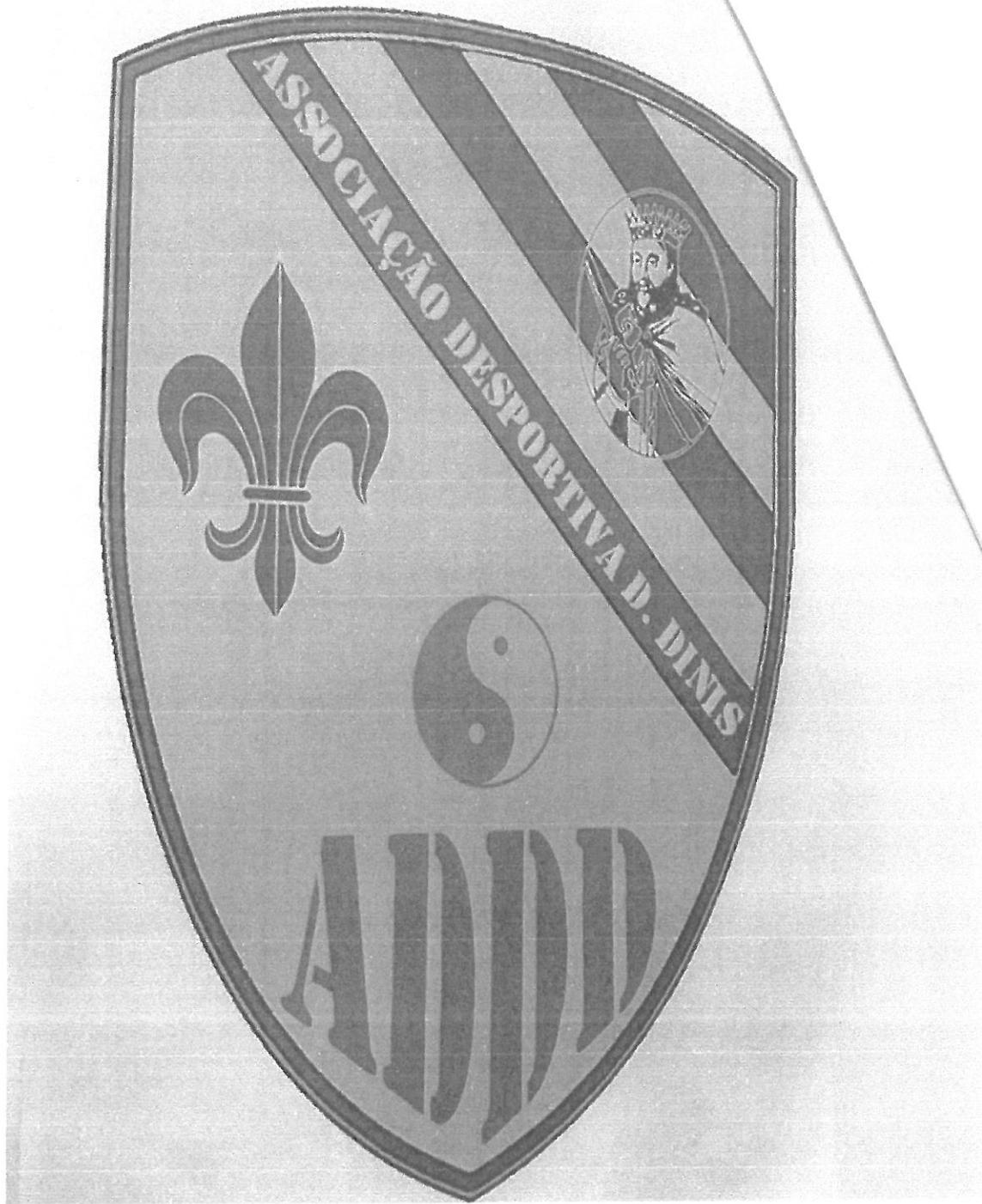


( Eng Fernando Francisco Teixeira de Barros)

O Segundo outorgante,


( Sandra Isabel Marcelino Cruz )



---

ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA D. DINIS

---

**PLANO DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO**

## I. Identificação

A Associação Desportiva Dão Dinis é uma coletividade desportiva fundada em 2015 e que tem a sua sede na Avenida Vasco da Gama CAVE-D 5360-305 Quinta da Pereira em Vila Flor.

### 1. Nome do Programa:

“ Todos em forma, todos ativos” - Programa de desenvolvimento dos desportos de combate ( Artes Marciais, Técnicas de Defesa e Combate Urbano ).

### 2. Identificação da Atividade a realizar:

Ensino e treino de Artes Marciais, Técnicas de defesa Pessoal e Desporto de Combate.

### 3. Responsável máximo de projeto:

Associação Desportiva Dão Dinis:

Contactos: Presidente – 938 211 898

Vice- Presidente - 919 230 253

Tesoureiro – 938 242 934

Email : [addd.guerreirosvilaflor@gmail.com](mailto:addd.guerreirosvilaflor@gmail.com)

### 4. Responsável Técnico:

Mestre Cinturão Negro 5º Dan – Carlos Mendes.

## II. Descrição Geral, justificação e funcionamento do programa

### 1. Descrição e caracterização :

## O conceito simples de Defesa Pessoal

Defesa pessoal, ou autodefesa ( do inglês self-defense ), é um conjunto de vários métodos que têm como fim neutralizar um ataque pessoal.

As técnicas de defesa pessoal têm sido derivadas das várias Artes Marciais tradicionais, adaptadas para uso por pessoas comuns, para se defenderem mesmo na sua vida normal.

Na defesa pessoal utilizam-se técnicas simples e evitam-se movimentos complexos. Utilizam-se principalmente bloqueios, imobilizações e alavancas para dominar o adversário o mais rapidamente possível, encurtando assim o tempo de contacto (combate) com o objetivo de evitar riscos e deixar-mos em segundo plano diferenças físicas.

No âmbito civil tentasse dominar o adversário de maneira segura e sem provocar danos excessivos, devido á responsabilidade civil da ação defensiva, quando ultrapassa os limites da legítima defesa. A defesa pessoal é baseada nos fundamentos de alguns desportos de combate / ou Artes Marciais, como o Kung-Fu, Judo, o Aikido ou Karatê.

O carater principal da defesa pessoal é a evitação de força, podendo ser aplicado a oponentes de maiores dimensões ou com uma força muscular maior. É por aquela razão que as técnicas básicas como os golpes únicos ( que se executam contra o oponente com partes específicas do nosso corpo) como o uso da palma da mão, as articulações dos dedos e as partes macias ou golpes de joelho, passando as demais por técnicas mais profissionais como por exemplo: Vários tipos de pontapés, vários tipos de ataques de mãos e também mais avançadas como os desequilíbrios ou mesmo as imobilizações (que são usadas em defesa pessoal de policia ou em modalidade esportiva, são as aplicações compreendidas na defesa pessoal de um individuo). No âmbito das forças de segurança, utilizam-se mais as técnicas com maior poder ofensivo e letal, valendo-se também de armas. Algumas artes, exemplo do sistema ( da Rússia) e do Krav-Magá (de Israel), são de origem militar e também para uso civil.

No entanto no que diz respeito á Defesa Pessoal a (A.D.P.N.T.) Associação Defesa Pessoal Nordeste Transmontano tem como diretor técnico o Mestre Carlos Mendes que criou o próprio programa da A.D.P.N.T. programa esse que se encontra dividido em três partes.

1ª Partes tem como objetivo ensinar os mais jovens a assimilar o conceito de defesa pessoal elaborando um conjunto de técnicas, e posturas para os mais jovens, assim como a camaradagem em que todos eles são submetidos ao respeito individual e em grupo. Dando-lhe uma auto estima de excelência, mais confiança. Incutindo-lhes a filosofia Marcial.

2ª Parte mais complexa, com técnicas mais elaboradas, mais exigência dos praticantes, em preparação dos mesmos para os combates de competição.

3ª Parte consiste na formação da defesa pessoal aos agentes de segurança, pois aqui já é um patamar mais elevado e mais elaborado, pois já se treina com faca, bastão e arma.

Texto da responsabilidade do Mestre : Carlos Mendes

## **2. Espaço de Treino e Equipamento de Proteção Individual:**

A prática destas modalidades requer um espaço de treino tipo salão, um tatami, para a prática das quedas e trabalho de chão alguns equipamentos de preparação física, assim como de material pessoal para os atletas, como luvas, caneleiras proteção de dentes, coquinhas e coletes de proteção.

## **3. Inscrições:**

A nossa Associação tem abertas as inscrições para qualquer tipo de público, com idade compreendida entre os 4 anos e até idade avançada.

A partir dos 40 anos se quiser inscrever-se a nível competitivo poderá fazê-lo nas categorias de veteranos.

## **4. Treinos e Horários:**

Os nossos treinos realizam-se num baixo alugado pela Associação na morada seguinte Av. Vasco da Gama CAVE-D, 5360-305 Quinta Vila Flor :

Terças-Feiras: das 17: 30h às 19:00h

Sextas-Feiras: das 17:30h às 19:00h

## **5. Outros:**

Estamos a trabalhar em conjunto associados á A.D.P.N.T.( Associação Defesa Pessoal do Nordeste Transmontano).

Com esta Instituição os atletas praticam as modalidades ao longo do ano.

## **6. Justificação Social e Desportiva do Programa:**

A principal justificação é que pretendemos acolher grandes eventos nacionais e internacionais na modalidade de Artes Marciais, Defesa Pessoal de Desporto de Combate, porque não trazermos à população do concelho de Vila Flor grandes eventos, divulgarmos mais as nossas modalidades, pois são umas das muitas que colocam os nossos jovens aptos para os dias de hoje, onde existe grande dificuldade de autoestima, bulling, assim como também um grande melhoramento e manutenção da condição física e mental. São modalidades que obrigam os atletas a um grande trabalho quer ao nível cardiovascular e muscular. Relativamente á formação do atleta enquanto pessoa estas modalidades contribuem para o desenvolvimento da personalidade dos atletas, pois o sentido de pertença a um grupo ou equipa obriga à disciplina e facilita a socialização, coisa que falta muito aos jovens de hoje, pois graças as novas tecnologias

eles passam muito tempo isolados. Tal como os outros desportos estas modalidades também contribuem, para a educação das crianças e jovens do concelho de Vila Flor.

## **7. Identificação de Entidades parceiras do programa:**

São parceiros deste programa a Câmara Municipal de Vila Flor, a Associação Desportiva Dão Dinis, e a Associação Defesa Pessoal do Nordeste Transmontano assim como os patrocinadores do projeto. O papel das três entidades é a colaboração no projeto.

No caso da Câmara Municipal de Vila Flor será feito em duas áreas, componente financeira e participação não financeira .

A Associação Desportiva Dão Dinis prestará todo o apoio necessário através dos seus associados em questões humanas.

À Associação Defesa Pessoal do Nordeste Transmontano caberá a parte de fazer algumas apresentações, assim como estágios aos atletas para ensinamento das técnicas.

## **8. Inscrições Atletas**

Estão abertas inscrições para novos atletas.

### **a. Escalões etários**

Principiantes- dos 4 aos 9; Infantis- dos 10 aos 11; Iniciados- dos 12 aos 14; Juvenis- dos 15 aos 16; Juniores- dos 17 aos 18; Seniores- maiores de 18; Veteranos- com mais de 40 anos.

## **|||. Duração do programa**

A duração efetiva do programa é de 1 ano ( 2018 ) sendo que fazer esta época desportiva o programa terá início em Janeiro de 2018 e termina a Dezembro de 2018. Durante esta época irão ser feitas demonstrações, apresentações, estágios técnicos, inter-estilos, entre outros.

O mês de Agosto é o único mês do ano em que o projeto fica parado a nível de treinos dos atletas, podendo no entanto decorrer neste mês ações de formação quer para atletas quer para treinadores.

## **|V .Público-Alvo**

O nosso público-alvo, de uma maneira geral, situar-se-á entre os 4 aos 65 anos, sendo que para o público até aos 15 anos o objetivo é o ensino das técnicas de combate e o seu aperfeiçoamento para possível participação em combates de competição.

A partir dos 15 anos até aos 17 é a grande entrada para a competição mais completa, dos 18 anos em diante é a força da preparação para os torneios de competição nas vertentes mais completas.

Os principais utilizadores são fundamentalmente todos aqueles que reconhecem que a defesa pessoal e Desporto de Combate são atividades muito boas para a manutenção de uma excelente condição física, as crianças e jovens que visem aprender a defender-se e que tenham gosto pela competição e treinar com pessoas adultas de todas as idades que visem utilizar o desporto como um meio para se manterem saudáveis através de atividades de controlo, autoestima e confiança como é o caso da defesa pessoal.

## **2. Humanos:**

Em termos de recursos humanos este projeto é completamente autónomo no que diz respeito á operacionalidade das sessões de treino. O projeto conta com um técnico com o curso de treinador, com o 1º nível , que ocupa as funções de diretor técnico da Associação Desportiva Dão Dinis.

## **3. Instalações Desportivas:**

O espaço destinado ao treino neste momento está a cargo da Associação Desportiva Dão Dinis, tivemos que alugar um espaço, pois as antigas instalações que ocupava-mos (o ciclo velho) não podemos continuar por lá, pois eram provisórias.

## **4. Transporte:**

Uma vez que pelo menos uma vez por mês os atletas se deslocam para eventos e competições para outras escolas, tais como, Alfandega da Fé, Carrazeda de Ansiães, Torre de Moncorvo, Mirandela Torre Dona Chama e mais uma vez Lisboa e Porto.

## **VII. Atletas**

## Relação de Complementaridade

A atividade desportiva desta Associação já é desenvolvida desde 2013 e pretende durante o ano de 2018 e anos seguintes dar continuidade as atividades, e se possível melhorar as instalações como aumentar o número de praticantes ( defesa pessoal ) e desporto de combate.

## Resultados esperados

Os resultados esperados pela prática desta arte marcial é dar ao praticante mais auto estima e bem-estar físico ao longo da vida, o praticante que quiser entrar em competição tanto nos escalões femininos como masculinos, poderá obter alguns prémios desportivos. Obtivemos bons resultados no First-Contact-Ligth Kick-Combate Total em Carrazeda de Ansiães com vários primeiros lugares, Outubro, estivemos no 1ª Internacional Meeting Arts Friends com 4 atletas da ADDD em que todos trouxeram o 1 lugar na categoria do peso dele, estivemos a represantar Vila Flor no 1ª Open de Artes Marciais e Combate em Rio Tinto com 4 atletas mais uma vez com excelentes prestações. Este ano de 2018 contamos participar em mais eventos e trazer-mos ainda melhores resultados, e contamos ter muitos mais alunos.



## ASSOCIAÇÃO DON DINIS DE VILA FLOR

### CALENDÁRIO DE ACTIVIDADES ANO 2018

| MESES     | ACTIVIDADES                      | ASSOCIAÇÕES                           | LOCAL                        | DATA          |
|-----------|----------------------------------|---------------------------------------|------------------------------|---------------|
| JANEIRO   | 1º TORNEIO INTER ESCOLAS         | FILIADAS NA A.D.P.N.T.                | MIRANDELA INATEL             | 28/01         |
| FEVEREIRO | DEMONSTRAÇÃO AMEND/ EM FLOR      | ORGANIZAÇÃO. A.D.D.D.                 | VILA FLOR                    | 28/02<br>1/03 |
| FEVEREIRO | 3º ENCONTRO DE ARTES MARCIAIS    | A.P.K.M.D.P.                          | MONTIJO                      | ???           |
| FEVEREIRO | ESTÁGIO TÉCNICO                  | A.D.A.F.                              | ALFÂNDEGA DA FÉ              | 24/02         |
| MARÇO     | 1º OPEN DE FIRST CONTACT/PONTO.  | CONVIDADOS                            | TORRE DE MONCORVO            | 25/04         |
| MARÇO     | ESTÁGIO TÉCNICO GRADUAÇÕES.      | ORGANIZAÇÃO A.A.D.A.                  | CARRAZEDA DE ANSIÃES         | 31/03         |
| ABRIL     | CAMPEONATO MUNDIAL               | FILIADAS NA A.D.P.N.T.                | CALDAS DA RAINHA             | ???           |
| ABRIL     | 2º TORNEIO INTER ESCOLAS.        | ORGANIZAÇÃO A.D.D.D. FILIA/A.D.P.N.T. | VILA FLOR                    | 14/04         |
| MAIO      | 6º INTER ESTILOS DE MIRANDELA    | CONVIDADOS                            | MIRANDELA                    | 13/05         |
| MAIO      | ESTÁGIO TÉCNICO A.D.A.F.         | FILIADAS NA A.D.P.N.T.                | TORRE DONA CHAMA             | 26/05         |
| JUNHO     | DEMONSTRAÇÃO                     | FILIADAS NA A.D.P.N.T.                | DEMONSTRAÇÃO FESTA DA CEREJA | 9/10/11       |
| JUNHO     | 3º ACAMPAMENTO DA A.D.D.D.       | ORGANIZAÇÃO A.D.D.D.                  | PARQ/DE CMPISMO VILA FLOR    | 22,23,24/06   |
| JUNHO     | 3º TORNEIO INTER ESCOLAS         | ORGANIZAÇÃO A.A.D.A. FILIA/A.D.P.N.T. | CARRAZEDA DE ANSIÃES         | 28/06         |
| JULHO     | WORSHOP DEFESA PESSOAL/ FEMENINA | CONVIDADOS                            | TORRE DONA CHAMA             | 7/07          |
| JULHO     | ESTÁGIO TÉCNICO                  | CONVIDADOS                            | TORRE DE MONCORVO            |               |
| JULHO     | DEMONSTRAÇÃO                     | CONVIDADOS                            | CARRAZEDA DE ANSIÃES         | 14/15         |



|                 |   |                                    |                      |               |
|-----------------|---|------------------------------------|----------------------|---------------|
| <b>JULHO</b>    | 5º ACAMPAMENTO DA A.D.A.F.                | CONVIDADOS                         | ALFÂNDEGA DA FÉ      | 28/29         |
| <b>AGOSTO</b>   | <i>FERIAS</i>                             | <i>FERIAS</i>                      | <i>FERIAS</i>        | <i>FERIAS</i> |
| <b>SETEMBRO</b> | 4º TORNEIO INTER ESCOLAS                  | ORGA/G.D.M. FILIADAS DA A.D.P.N.T. | TORRE DE MONCORVO    | 29/09         |
| <b>OUTUBRO</b>  | 2º ENCONTRO DE AMIGOS ARTES MARCIAIS      | CONVIDADOS                         | OLIVEIRA DO HOSPITAL | 27/28/10      |
| <b>OUTUBRO</b>  | 2º ENCONTRO ESTRELAS DAS ARTES MARCIAIS   | APSTOPDP                           | PORTO                | 20/21/10      |
| <b>NOVEMBRO</b> | 1º GALA OPEN DE ARTES MARCIAIS.A.D.P.N.T. | FILIADOS E CONVIDADOS              | TORRE DONA CHAMA     | 24/11         |
| <b>DEZEMBRO</b> | JANTAR NATAL                              | A.D.P.N.T.                         | MIRANDELA            | 8/12          |

A associação Desportiva Don Dinis propõe-se a realizar 3 eventos no ano de 2018.

O plano de atividades da A.D.D.D. para o ano de 2018 foi apresentado aos dirigentes desportivos da mesma, assim como ao Diretor Técnico (Mestre: Carlos Mendes) onde foi aprovado por unanimidade.

O Plano de atividades da A.D.D.D. para o ano de 2018 apresenta um conjunto de ações e atividades planeadas para o desenvolvimento no tempo da sua aplicação e as quais só serão possíveis de realizar com o apoio logístico e financeiro da Autarquia Local.

Salienta-se que o mesmo Plano de Actividades poderá sofrer algumas alterações de datas e locais a realizar assim como a realização de algumas atividades agendadas dependendo da disponibilidade e espaços da autarquia local.

O presidente da A.D.P.N.T.

Carlos José dos Santos Mendes



## ORÇAMENTO FINANCEIRO PARA 2018

| RECEITAS  |                   | DESPESAS  |                   |
|---|-------------------|---|-------------------|
| <b>APOIOS</b>   |                   | <b>Inscrição em competições</b>   |                   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• protocolo de desenvolvimento desportivo- Município de Vila Flor <span style="float: right;">6.000,00 €</span></li> <li>• contributo da união de freguesias Vila Flor Nabo <span style="float: right;">700,00 €</span></li> </ul> |                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• taxa de filiação <span style="float: right;">100,00 €</span></li> <li>• inscrição em varias competições <span style="float: right;">860,00 €</span></li> <li>• seguros desportivos <span style="float: right;">134,00 €</span></li> <li>• exames médicos <span style="float: right;">216,00 €</span></li> </ul>  |                   |
| <b>Sub-total</b>  | <b>6.700,00 €</b> | <b>Sub-total</b>  | <b>1.310,00 €</b> |
| <b>RECEITAS PRÓPRIAS DA ASSOCIAÇÃO</b>  |                   | <b>Organização e participações em eventos</b>   |                   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quotas <span style="float: right;">360,00 €</span></li> <li>• angariação de fundos através de atividades e patrocínios particulares <span style="float: right;">400,00 €</span></li> </ul>                                       |                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• organização de eventos <span style="float: right;">1.500,00 €</span></li> <li>• material desportivo <span style="float: right;">600,00 €</span></li> <li>• material de saúde <span style="float: right;">250,00 €</span></li> <li>• alimentação <span style="float: right;">500,00 €</span></li> <li>• transporte <span style="float: right;">1.000,00 €</span></li> </ul> |                   |
| <b>Sub-total</b>  | <b>760,00 €</b>   | <b>Sub-total</b>  | <b>3.850,00 €</b> |
|   |                   | <b>encargos com o dojo</b>  |                   |
|   |                   | renda, agua e luz   | 2.300,00 €        |
|   |                   | <b>Sub-total</b>  | <b>2.300,00 €</b> |
| <b>Total da receita</b>   | <b>7.460,00 €</b> | <b>Total da despesa</b>   | <b>7.460,00 €</b> |