

**CONTRATO-PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO**  
**“PARTICIPAÇÃO EM COMPETIÇÕES DE JIU JITSU E FORMAÇÃO DE**  
**TREINADORES”**

----- PRIMEIRO: **MUNICÍPIO DE CASCAIS**, com o cartão de pessoa coletiva n.º 505 187 531 e sede na Praça 5 de outubro, n.º 9, 2754-501 Cascais, representado neste ato pelo Presidente da Câmara Municipal, **CARLOS MANUEL LAVRADOR DE JESUS CARREIRAS**, [REDACTED] residente em Cascais, nos termos do n.º 1 do artigo 57.º da Lei n.º 169/99, de 18 de setembro, na sua redação atual e com poderes resultantes do disposto nas alíneas a) e b) do n.º 1 e alínea f) do n.º 2 do artigo 35.º da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, adiante designado por Primeiro Outorgante. -----

----- SEGUNDO: **ASSOCIAÇÃO SOMA NÃO ZERO**, titular do número de identificação de pessoa coletiva 514 342 641, com sede na Rua São Francisco Xavier, Lote 178, S/cv DT.ª, Bairro São Miguel das Encostas, 2775-741 Carcavelos, representada neste ato pelo Presidente da Direção, **CELSO EMANUEL DE SOUSA MAJOR**, [REDACTED] e pela Vogal da Direção, **SOFIA GERALDES BARBA PINTO BULL**, [REDACTED]

[REDACTED] ambos com domicílio profissional na morada acima mencionada, com poderes para este ato, qualidade e poderes que provaram com os Estatutos e sua alteração parcial, publicados no Portal da Justiça em 13 de março de 2017 e 5 de maio de 2023, respetivamente, Ata n.º. 9, de Eleição dos Órgãos Sociais, de 30 de dezembro de 2022 e

Termo de Posse, de 9 de janeiro de 2023, para o mandato 2023-2027, documentos que se arquivam, adiante designado por Segundo Outorgante.-----

----- **Considerando que:**-----

- a) Nos termos do disposto na alínea f) do n.º 2 do artigo 23.º da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, constitui atribuição municipal o apoio aos tempos livres e ao desporto; -
- b) Compete à Câmara Municipal de Cascais, no âmbito do apoio a atividades de interesse municipal, deliberar sobre as formas de apoio a entidades e organismos legalmente existentes, nomeadamente com vista à prossecução de obras ou eventos de interesse municipal, nos termos da alínea o) do n.º 1 do artigo 33.º da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro;-----
- c) Nos termos da alínea u) do n.º 1 do artigo 33.º do citado diploma legal compete, de igual modo, apoiar ou participar, pelos meios adequados, no apoio a atividades de interesse municipal de natureza social, cultural, desportiva, recreativa ou outra; ---
- d) O Decreto-Lei n.º 273/2009, de 1 de outubro, na sua redação atual, que estabelece o regime jurídico dos Contratos-programa de Desenvolvimento Desportivo condiciona a atribuição de apoios financeiros, materiais e logísticos, bem como de patrocínios desportivos por parte das autarquias locais, à celebração de contratos-programa de desenvolvimento desportivo;-----
- e) No Regulamento Municipal de Apoio às Entidades Desportivas, publicado em DR 2.ª série, n.º 143, de 26 de julho de 2010, prevê a disponibilização de apoios materiais, humanos, logísticos e ainda a atribuição de participações, em forma de apoio ou do suporte indireto de despesas, para projetos de desenvolvimento desportivo apresentados sob a forma de candidatura pelas entidades desportivas legalmente constituídas, com sede social ou atividade no concelho de Cascais, que se revistam de interesse para o desenvolvimento desportivo;-----

- f) A Associação Soma Não Zero tem como fins: “apoiar crianças, jovens, adultos e famílias na integração social e comunitária, protegendo os cidadãos na velhice e invalidez, entre outros, mediante a concessão de bens e prestação de serviços por intermédio do desenvolvimento de atividades nas seguintes áreas: A) Desporto e bem-estar; b) formação e educação; c) Ações de cooperação com outras instituições; d) Eventos; e) Cultura”; -----
- g) A Associação Soma Não Zero, em conformidade com os artigos 11.º e 12º do Decreto-Lei n.º 273/2009, de 1 de outubro, na sua redação atual e em consonância com o «Programa de Apoio ao Associativismo Desportivo 2023/2024 – Critérios específicos de apoio», aprovado na Reunião de Câmara de 18 de julho de 2023 (Proposta nº 842/2023), apresentou uma candidatura a apoio financeiro para atividade desportiva regular.-----

----- É celebrado o presente contrato-programa de desenvolvimento desportivo, nos termos do Decreto-Lei n.º 273/2009, de 1 de outubro, na sua redação atual, de acordo com a deliberação camarária de 4 de março de 2024, que se rege pelo disposto naquele Decreto-Lei em tudo o que lhe é aplicável e pelas seguintes cláusulas:-----

-----**PRIMEIRA**-----

----- **(Objeto)**-----

----- O presente contrato-programa destina-se a regular a atribuição de uma comparticipação financeira, para apoio à participação em competições de Jiu Jitsu e formação de treinadores, no âmbito da candidatura submetida no portal do Município, que faz parte integrante do presente contrato-programa.-----

-----**SEGUNDA**-----

-----**(Duração do Contrato)**-----

1. O presente contrato-programa tem início na data em que for publicitado na página

- eletrónica da Câmara Municipal de Cascais e vigorará até 31 de dezembro de 2025; -
2. No que respeita à execução do programa de desenvolvimento desportivo, a mesma vinculará os Outorgantes até à aprovação, em assembleia-geral de sócios, do relatório anual de atividades referente ao ano de 2024. -----
  3. Caso os relatórios anuais não sejam submetidos ao Primeiro Outorgante, até 30 (trinta) dias após a realização da referida assembleia-geral, constitui-se o Segundo Outorgante na obrigação de restituir as importâncias liquidadas pela Câmara Municipal de Cascais, conforme n.º 1 e 2 do artigo 29.º do D.L. n.º 273/2009, de 1 de outubro, na sua redação atual. -----

-----**TERCEIRA**-----

-----**(Obrigações dos Outorgantes)**-----

1. O Primeiro Outorgante obriga-se a: -----
  - a) Financiar no montante total de € 1.468,05 (mil quatrocentos e sessenta e oito euros e cinco cêntimos), para apoio à participação em competições de Jiu Jitsu (€ 1.358,05) e formação de treinadores (€ 110,00), conforme candidatura em anexo (Anexo I); ----
  - b) A verba está inscrita nas GOP's 2024, na ação 02.005.2002/84.111 com a classificação de despesa 02/04.07.01, e encontra-se devidamente cabimentada;-----
  - c) Proceder ao pagamento da verba, após outorga do contrato-programa, consoante disponibilidade de tesouraria, após a publicitação do presente contrato-programa na página eletrónica da Câmara Municipal de Cascais e mediante apresentação de documentos comprovativos de despesa e relatório de participação nas competições;--
  - d) Fiscalizar a execução do presente contrato-programa, recorrendo a todos os procedimentos administrativos adequados para este fim, nomeadamente através da realização de inspeções, inquéritos e sindicâncias ou determinando a realização de auditoria(s) por entidade externa. -----

2. O Segundo Outorgante compromete-se a:-----

- a) Afetar os montantes disponibilizados através do presente contrato-programa exclusivamente às finalidades para as quais foram atribuídos, sob pena de devolução integral das importâncias pagas pela Câmara Municipal de Cascais; -----
- b) Realizar, administrar e controlar a implementação do programa de desenvolvimento desportivo considerado no presente contrato-programa; -----
- c) Sujeitar à aprovação da Câmara Municipal de Cascais, através da unidade competente (Divisão de Desenvolvimento Desportivo), toda e qualquer futura parceria ou contratação com terceiros associada ao desenvolvimento do presente contrato-programa; -----
- d) Publicitar nos seus processos de comunicação uma referência ao “Apoio da Câmara Municipal de Cascais” e sempre que possível reproduzir o logotipo da CMC, respeitando as normas gráficas associadas à sua utilização; -----
- e) Participar ativamente nas ações de promoção desportiva implementadas pela Autarquia, mobilizando os seus praticantes desportivos para as atividades de demonstração e convívio junto da população de Cascais;-----
- f) Apresentar relatório de participação nas competições, no prazo máximo de dois meses após o término das mesmas, onde deverão constar relatório de execução financeira e de apreciação geral, contemplando dados estatísticos de importância (nº de participantes, origem, género, escalões etários, outros) assim como documentos comprovativos de despesa. -----

----- **QUARTA** -----

----- **(Revisão do contrato)** -----

1. Quando ocorra alteração anormal e imprevisível das circunstâncias que determinaram os termos do presente contrato-programa, deve o Segundo

Outorgante, enquanto responsável pela sua execução, propor a revisão dos referidos termos. -----

2. Os Primeiro e o Segundo Outorgantes acordam desde já em fixar, por escrito e como adenda ao presente contrato-programa, todos os aspetos e situações de facto que, emergentes do mesmo, não tenham sido objeto do seu clausulado e se venham a revelar necessários à sua boa execução. -----
3. Aplica-se o disposto no número anterior a todos os aspetos e situações de facto que tenham a natureza de dúvidas e omissões, obtido que seja o acordo de ambos os outorgantes. -----
4. O presente contrato-programa poderá ser revisto nos termos previstos no artigo 21.º do Decreto-Lei n.º 273/2009, de 1 de outubro, na sua redação atual. -----

## -----QUINTA-----

### ----- (Resolução do contrato-programa) -----

----- Constituem causas legítimas da resolução do presente contrato-programa o incumprimento do disposto nas alíneas a) e b) do n.º 2 da Cláusula Terceira.-----

## ----- SEXTA -----

### ----- (Dúvidas e Omissões) -----

----- As dúvidas e omissões resultantes da interpretação, validade ou aplicação das cláusulas deste contrato-programa serão resolvidas casuisticamente, por acordo entre as partes, segundo o princípio geral da interpretação mais favorável à prossecução do objeto expresso na Cláusula Primeira.-----

----- Foram advertidos os outorgantes que este contrato fica dispensado de Fiscalização Prévia do Tribunal de Contas, nos termos do art.º 48.º da Lei n.º 98/97, de 26 de agosto, na sua redação atual, começando a produzir efeitos e tendo eficácia financeira a partir da data da sua publicitação. -----

----- O encargo resultante deste contrato, no valor de € 1.468,05 (mil quatrocentos e sessenta e oito euros e cinco cêntimos), tem o cabimento n.º 120333 e o compromisso n.º 183987, na dotação prevista no Capítulo Orgânico 02 – Capítulo económico 04 – Grupo 07 – Artigo 01 do Orçamento da Câmara Municipal de Cascais, do Orçamento da Câmara Municipal de Cascais para o corrente ano económico.-----

----- Arquivam-se: declaração de situação contributiva regularizada perante a Segurança Social emitida em 25 de fevereiro de 2024, (válida por quatro meses), com o NISS 25143426418, certidão de situação tributária regularizada perante a Autoridade Tributária e Aduaneira emitida pelo Serviço de Finanças de Cascais-2 em 25 de fevereiro de 2024, (válida por três meses).-----

----- E, para constar se lavrou o contrato que, depois de assinado por todos os intervenientes e por mim, Maria Ivone Francisco Texugo Ferreira Marques, na qualidade de Oficial Público, nomeada pelo despacho do Presidente da Câmara Municipal, n.º 3/2013, de 3 de janeiro.

## Mariana Coelho

---

**De:** dcom@cm-cascais.pt em nome de Câmara Municipal de Cascais <dcom@cm-cascais.pt>  
**Enviado:** 3 de novembro de 2023 12:45  
**Para:** Mariana Coelho  
**Assunto:** Form submission from: Candidatura Associativismo Desportivo 2023/2024 | Atividade desportiva regular

Submitted on Sexta, Novembro 3, 2023 - 12:45 Submitted by anonymous user: [136.226.214.120] Submitted values are:

--IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE--  
ENTIDADE: Associação Soma Não Zero  
PRESIDENTE DA DIREÇÃO: Celso Major  
EMAIL INSTITUCIONAL: snz.geral@gmail.com  
--RESPONSÁVEL PELA CANDIDATURA--  
NOME: Associação Soma Não Zero  
CONTACTO TELEFÓNICO: 965186863  
EMAIL: snz.geral@gmail.com

### SELECIONE SIMULTANEAMENTE TODOS OS APOIOS PRETENDIDOS:

- Participação em competições desportivas
  - Formação técnica de treinadores e dirigentes desportivos
- PARTICIPAÇÃO EM COMPETIÇÕES DESPORTIVAS--  
DESCRIÇÃO DA COMPETIÇÃO: Detalhe no anexo 1  
JUSTIFICAÇÃO DA IMPORTÂNCIA DE PARTICIPAÇÃO:  
É importante dizer que a competição é um meio e não parte fundamental no envolvimento de crianças no desporto. Em qualquer modalidade desportiva, a participação é o objetivo maior para criança. Para as crianças não existe valor em ser campeão se não participar.  
Para os mestres que competem, para além de crescimento interior e profissional, ensina os seus alunos a enfrentarem a frustração da derrota e a alegria da vitória, como um roll-model, conviver com emoções e apreender ideias e valores para uma vida em sociedade.

MODALIDADES E ESCALÕES: Jiu-Jitsu – todos os escalões  
NÚMERO DE PARTICIPANTES: 19  
VALOR APOIO MUNICIPAL: 1358,05  
--ANEXOS--  
RELATÓRIO PARTICIPAÇÃO:

[https://www.cascais.pt/system/files/webform/anexo\\_3\\_relatorio\\_de\\_participacao\\_em\\_competicoes\\_evento\\_desportivo\\_1\\_4.pdf](https://www.cascais.pt/system/files/webform/anexo_3_relatorio_de_participacao_em_competicoes_evento_desportivo_1_4.pdf)

--FORMAÇÃO TÉCNICA DE TREINADORES E DIRIGENTES DESPORTIVOS--  
NOME DA FORMAÇÃO: PREPARAÇÃO FÍSICA EM DESPORTOS DE COMBATE  
ENTIDADE FORMADORA: Gnosies em parceria com a Federação Portuguesa de Jiu-Jitsu Brasileiro  
NÚMERO DE FORMANDOS: 1  
JUSTIFICAÇÃO DA NECESSIDADE DE FORMAÇÃO: Este curso pretende oferecer aos formandos, um conjunto de conhecimentos e competências específicas na utilização de métodos e técnicas usados pelos melhores profissionais e especialistas no acompanhamento de atletas de desportos de combate de alto

desempenho desportivo.

VALOR APOIO MUNICIPAL: 110

--ANEXOS--

LISTAGEM NOMINAL DE FORMANDOS:

[https://www.cascais.pt/system/files/webform/anexo\\_4\\_listagem\\_nominal\\_formandos\\_23.24\\_11.xlsx](https://www.cascais.pt/system/files/webform/anexo_4_listagem_nominal_formandos_23.24_11.xlsx)  
PROGRAMA DE FORMAÇÃO:

[https://www.cascais.pt/system/files/webform/programa\\_formacao.pdf](https://www.cascais.pt/system/files/webform/programa_formacao.pdf)  
ORÇAMENTO DA FORMAÇÃO:

[https://www.cascais.pt/system/files/webform/formacao\\_desportiva\\_major\\_202310.pdf](https://www.cascais.pt/system/files/webform/formacao_desportiva_major_202310.pdf)  
Pretende anexar outros orçamentos? Não

The results of this submission may be viewed at:

<https://www.cascais.pt/node/13519/submission/212210>



**Fwd: A sua encomenda em Gnosies - Formação Desportiva está concluída**

1 mensagem

**celso major** <majorcelso74@gmail.com>  
Para: snz.geral@gmail.com

3 de novembro de 2023 às 11:37

----- Forwarded message -----

De: **Gnosies** <geral@gnosies.pt>

Date: quinta, 12/10/2023, 11:41

Subject: A sua encomenda em Gnosies - Formação Desportiva está concluída

To: &lt;majorcelso74@gmail.com&gt;

## Encomenda Processada

Olá **Associação Soma Não Zero**,

Obrigado por confiar na Gnosies.



**Pagamento MB WAY recebido.**

Iremos agora processar a sua encomenda.

### Encomenda #38412

Produto	Quantidade	Preço
PREPARAÇÃO FÍSICA EM DESPORTOS DE COMBATE - Lisboa - Outubro 2023 <ul style="list-style-type: none"><li>Edição: Lisboa - Outubro 2023</li></ul>	1	110,00€
<b>Subtotal:</b>		110,00€
<b>IVA:</b>		0,00€
<b>Método de pagamento:</b>		MB WAY
<b>Total:</b>		110,00€

<b>Produto</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Preço</b>
<b>Subtotal:</b>		110,00€
<b>IVA:</b>		0,00€
<b>Método de pagamento:</b>		MB WAY
<b>Total:</b>		110,00€

Obrigado.  
Equipa Gnosies!

GNOSIES | [www.gnosies.pt](http://www.gnosies.pt) | Facebook

## Sessão 1 – FUNDAMENTOS DO TREINO DE FORÇA: CONSIDERAÇÕES CONCEPTUAIS E METODOLÓGICAS

### Considerações Conceptuais e Metodológicas para o Desenvolvimento de um Plano de Treino em DC

1. Categorização dos desportos de combate: percussão, preensão e mistos.
2. Caracterização do esforço dos desportos de combate, exemplos: preensão (BJJ e Judo), percussão (Kickboxing, Boxe) e MMA.
3. Aspectos determinantes na orientação da carga de treino nas diferentes modalidades de combate.
4. Caracterização e análise da participação muscular em diferentes gestos técnicos dos diferentes desportos de combate, afectando os Membros Superiores, Inferiores e Tronco.
5. Orientação da carga de treino com vista a optimização da participação e padrões de recrutamento muscular.

### Fundamentos do Treino e do Treino de Força

1. Breves considerações fundamentais sobre força (definição, mecanismo de contração muscular)
2. Factores biomecânicos que influenciam a produção de força muscular (FM): nervosos, musculares e relações: força-comprimento, força-tempo e força-velocidade.
3. Diferentes manifestações da FM.
4. Treino e adaptações:
  1. Influência da orientação da carga de treino nas adaptações musculares e nervosas.
  2. Adaptações da relação força-comprimento, força-tempo e força-velocidade na consequência do treino da força.
6. Considerações finais (continuum intensidade)

### Treino de Força Máxima

1. Avaliação da força máxima
2. Hipertrofia muscular: mecanismos e aplicações no treino para desportos de combate
3. Força máxima através do treino neural: considerações, recrutamento e sincronização motores

#### 4. Avaliação da força máxima

##### Treino da Taxa de Produção de Força

1. Conceito, Fundamentos e princípios de aplicação
2. Importância da TPF no treino de DC
3. Dinâmica da carga: cargas leves e cargas pesadas
4. Conceito, fundamentos e princípios de aplicação

##### Treino de Potência e Velocidade

1. Potência =  $F \cdot V$  e Potência =  $W/t$
2. O papel da força na curva força Potência: Cargas pesadas vs. Cargas leves
3. Especificidade do(a): padrão de movimento, carga e velocidade de deslocamento da carga.
4. Treino balístico vs. treino clássico,
5. Introdução ao Velocity based training
6. Requisitos e treinabilidade da Potência
7. Avaliação potência

##### Treino de Pliometria (força reactiva – CMAE)

1. Considerações históricas
2. Fisiologia aplicada ao treino pliométrico
3. O treino de pliometria: Intensidade, Volume, Frequência e Recuperação
4. Avaliação força reactiva

**Sessão 2 – TREINO DE FORÇA ESPECÍFICO: FUNDAMENTOS E METODOLOGIA, PLANEAMENTO E PERIODIZAÇÃO, PRESCRIÇÃO**

## Estratégias de monitorização do treino, recuperação e prevenção de lesões nos DC

1. Noção de sobretreino
2. Prevalência de lesões em cada desporto de combate
3. Objectivos de uma correcta monitorização do treino
4. Ferramentas de monitorização:
  1. Carga aguda e carga crónica;
  2. outros;
5. Importância da nutrição e descanso.
6. Técnicas de respiração no controlo do sistema nervoso parassimpático e simpático.
7. Componente Práctica.

## Planeamento e Periodização nos DC

1. Modelos de planeamento: Linear, blocos, ondulatório, conjugado (Westside), conjugado condensado (Phil Daru) e trifásico (Cal Dietz)
2. Periodização:
  1. Sequência das diversas fases do treino de força de acordo com especificidades da modalidade (fase de hipertrofia, fase de taxa de produção de força e potência muscular e fase de tapering e peaking).
  2. Diferentes abordagens ao treino, características e objectivos do treino em off camp e in camp.
3. Planeamento de microciclos, mesociclos e macrociclos num período anual.

## A Sessão de Treino – “Juntar as Peças...”

1. Organização de uma sessão de treino – treino da força em DC
2. Importância do aquecimento (prática em contínuo com a exposição dos conteúdos)

## Treino de Potência e Velocidade e Pliometria nos DC

1. Pliometria
2. Bolas Medicinais e outros equipamentos
3. Treino balístico

### Treino da Fmáx, TPF e Potência nos DC

1. Treino da TPF
2. VBT
3. Resistência acomodativa (correntes e bandas elásticas, treino assistido e resistido),
4. Treino complexo, contrastes, french contrast, PAP, ...

### Retorno à Calma

1. Estratégias para melhorar a recuperação e relaxamento.

# RELATÓRIO DE PARTICIPAÇÃO EM COMPETIÇÕES E/OU EVENTOS DESPORTIVOS

## RESUMO DO CLUBE

CLUBE DESPORTIVO	RESPONSÁVEL PELO RELATÓRIO
Soma Não Zero (Checkmat)	Celso Major

## PLANEAMENTO

LOCAL DA COMPETIÇÃO	DATA DE REALIZAÇÃO	NÚMERO DE PARTICIPANTES
Geneva		1
Madrid		1
Paris		1
Lisboa		2
São Domingos de Benfica		14

MODALIDADE	GÉNERO	ESCALÃO ETÁRIO
Brasilian Jiu-Jitsu	Ambos	Todas as faixas etárias

## PLANEAMENTO FINANCEIRO

DESPESAS	VALOR	OBSERVAÇÕES
Inscrições	1358,05€	

**RELATÓRIO DE EXECUÇÃO FINANCEIRA**

<b>DESPESAS</b>	<b>VALOR</b>	<b>OBSERVAÇÕES</b>

**APRECIÇÃO GERAL DA COMPETIÇÃO/EVENTO DESPORTIVO (com nº de participantes e classificações)**

<b>Nº PARTICIPANTES</b>	
<b>FEMININO</b>	<b>MASCULINO</b>
2	17
<b>TOTAL DE PARTICIPANTES</b>	
19	

**RESUMO PARTICIPAÇÃO:**

Câmara Municipal de Cascais

Divisão de Desenvolvimento Desportivo

**E-mail:** desp@cm-cascais.pt

**CASCAIS**

FOTOGRAFIAS

---

Assinatura do Dirigente e Carimbo do Clube/Associação Desportiva