

## PLANO DE TRABALHO

### 1 - DADOS CADASTRAIS - PROPONENTE

|                                                                             |                 |                                               |                                             |                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>Entidade Proponente</b>                                                  |                 |                                               | <b>CNPJ</b>                                 |                                       |
| CBDN – Confederação Brasileira de Desportos na Neve                         |                 |                                               | 67.148.288/0001-17                          |                                       |
| <b>Endereço</b> Rua Urussuí, 300 – cj102                                    |                 |                                               | <b>E-mail</b> pedro.cavazzoni@cbdn.org.br   |                                       |
| <b>Cidade</b><br>São Paulo                                                  | <b>UF</b><br>SP | <b>CEP</b><br>04542-903                       | <b>DDD/TELEFONE</b><br>(11) 30783027        |                                       |
| <b>Conta Corrente</b><br>1443-7                                             |                 | <b>Banco</b><br>104 – Caixa Econômica Federal |                                             | <b>Agência</b><br>3097                |
| <b>Nome do Representante Legal</b><br><br>Karl Anders Ivar Pettersson       |                 |                                               |                                             |                                       |
| <b>IDENTIDADE/ÓRGÃO EXPEDIDOR</b><br>12783954-9 SSPSP                       |                 | <b>CPF</b><br><br>174894718-42                |                                             | <b>DDD/TELEFONE</b><br>(11) 991851449 |
| <b>Endereço</b><br>R. Araguari 679 apto 18 – São Paulo/SP                   |                 |                                               | <b>E-mail</b><br>a.pettersson@uol.com.br    |                                       |
| <b>Nome do Responsável Técnico pelo projeto</b><br>Gustavo Rodrigues Haidar |                 |                                               |                                             |                                       |
| <b>IDENTIDADE/ÓRGÃO EXPEDIDOR</b><br>44.272.848-7 – SSP/SP                  |                 | <b>CPF</b><br><br>368.568.998-31              |                                             | <b>DDD/TELEFONE</b><br>(11) 991128850 |
| <b>Endereço</b><br>R. Padre Chico, 771 – Pompeia – São Paulo/SP             |                 |                                               | <b>E-mail</b><br>gustavo.haidar@cbdn.org.br |                                       |

### 2 – APRESENTAÇÃO E HISTÓRICO DA OSC

A CBDN – Confederação Brasileira de Desportos na Neve é a entidade nacional de administração dos esportes olímpicos e paralímpicos de neve, de natureza desportiva, sem fins lucrativos, filiada ao Comitê Olímpico do Brasil (COB), à Federação Internacional de Ski (FIS), à União internacional de Biathlon (IBU), à Federação internacional de Ski de Montanhismo (ISMF), parceira do Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB) na cogestão dos esportes paralímpicos de neve.

Sob o atual nome desde 2003, a CBDN registrou ainda outras duas nomenclaturas ao longo de sua história. Fundada em 1989 como Associação Brasileira de Ski (ABS), a entidade passou a se



chamar Associação Brasileira de Ski e Snowboard (ABSS) em 1999, a partir do crescimento e relevância alcançada pelo Snowboard após sua adoção como modalidade oficial em 1994.

A CBDN foca sua atuação no desenvolvimento e alto rendimento das modalidades olímpicas e paralímpicas de neve no Brasil, sendo elas: Ski Alpino, Snowboard, Cross Country, Biathlon de Inverno e Ski Freestyle.

Ao longo dos anos, uma importante evolução técnica e gerencial pode ser notada:

**(I) Tradição – o país participa há 51 anos de Mundiais:** a primeira participação brasileira foi em 1966 no Campeonato Mundial de Ski Alpino, realizado em Portillo (CHI).

**(II) Representação esportiva:** Durante a temporada 2016/2017, a CBDN esteve presente em um número recorde de 368 provas, em 27 países e quatro continentes. A participação nessas provas culminou na conquista recorde de 134 medalhas, dentre as quais 58 em provas oficiais. Ao todo, 61 competidores brasileiros largaram 650 vezes, competindo em seis modalidades e 12 disciplinas diferentes.

**(III) Participação em todos os Mundiais de Snowboard:** o Brasil é um dos poucos países que competiu em todas as 11 edições do Campeonato Mundial de Snowboard.

**(IV) Jogos Olímpicos de Inverno:** a atleta Isabel Clark conquistou o melhor resultado Latino-Americano do Snowboard em Jogos Olímpicos ao conquistar o 9º lugar em Turim, 2006.

**(V) Prêmio Brasil Olímpico:** Isabel Clark concorreu no ano de 2006 ao prêmio de melhor atleta do país entre todas as modalidades junto com Larissa (vôlei de praia) e Laís (ginástica olímpica).

**(VI) Evolução técnica:** os atletas brasileiros vêm demonstrando uma importante evolução técnica nos últimos anos, explicitada nas temporadas subsequentes aos Jogos Olímpicos de 2010, quando 13 recordes foram quebrados 42 vezes.

**(VII) Ski Freestyle:** em 2010 a CBDN iniciou a organização de sua 5ª modalidade esportiva, o Ski Estilo Livre, após um estudo de oportunidades de classificação para os Jogos Olímpicos de Inverno, organizando no mesmo ano, a 1ª Copa Continental Sul-Americana da modalidade (na disciplina Ski Cross). Foi a primeira prova desta modalidade organizada na América Latina. Já no ano de 2011, a CBDN tornou-se a primeira federação no Mundo a organizar uma etapa da Super Copa Continental, categoria de prova recém-criada pela FIS – Federação Internacional

de Ski que distribui mais pontos para o ranking Mundial.

Já em 2012 organizou a primeira etapa da temporada da Copa do Mundo de Ski Slopestyle, sendo este o primeiro evento da disciplina válido para a Lista que definiu os qualificados para os Jogos Olímpicos de Sochi, 2014.

Em 2013 a CBDN organizou uma seletiva aberta ao público para a detecção de novos talentos para o Aerials, passando a ter representatividade em mais uma disciplina da modalidade.

**(VIII) Ranking Latino-Americano:** o Brasil ocupa lugar de destaque nos Rankings Latino-Americanos de modalidades na neve, liderando diversas disciplinas.

**(IX) Resultados:**

- **Ski Alpino:** Michel Macedo alcançou o melhor resultado em termos gerais da história do Ski Alpino brasileiro, ao obter 32.90 pontos FIS em março de 2017;

- **Snowboard:** Isabel Clark alcançou em 2017 a sua 15ª participação no Circuito de Copa do Mundo de Snowboardcross, culminando na histórica marca de 100 largadas em provas de Copa do Mundo. Em 2018, a atleta participou de sua 4ª edição de Jogos Olímpicos, escrevendo seu nome na história do esporte brasileiro;

- **Cross Country:** Jaqueline Mourão conquistou diversas marcas históricas ao longo de sua carreira esportiva. Em 2017, a atleta conquistou a inédita participação no Campeonato Mundial de Cross Country sem a necessidade de passar por prova qualificatória. Em 2016 e 2017, Jaqueline largou em oito provas de Copa do Mundo, sendo que sete destas foram no Tour do Canadá, consistindo na primeira participação de um atleta brasileiro nesse evento. Nos Jogos Olímpicos de PyeongChang 2018, a atleta mais uma vez fez história ao participar de sua 6ª participação em Jogos Olímpicos e em três modalidades diferentes, tornando-se a atleta mais olímpica do Brasil. Os atletas Lucas Lima, Lucas Santos e Victor Santos participaram em 2017 no Campeonato Mundial Junior de Cross Country pela primeira vez na história do Brasil. A CBDN levou cinco atletas, dois treinadores, um wax tech e um chefe de delegação para o Campeonato Mundial da modalidade em Lahti, 2017, a maior delegação da história do país no evento. Em 2018, Victor Santos participou de sua primeira edição de Jogos Olímpicos de Inverno, tornando-se o primeiro atleta advindo de um programa de desenvolvimento da CBDN a conquistar tal feito.

- **Biathlon:** O Brasil participa do Campeonato Mundial Junior de Biathlon desde 2013;

- **Ski Aerials:** A atleta Joselane Santos conquistou a participação inédita do Brasil em Jogos Olímpicos de Inverno na edição de Sochi, 2014.

- **Para Cross Country:** Em 2018, o Brasil classificou sua primeira mulher para participar dos Jogos Paralímpicos de Inverno, a paratleta Aline Rocha. No naipe masculino, Cristian Ribera, o paratleta mais novo dentre todas as delegações, conquistou a 6ª colocação em prova de 15 km, melhor resultado da história do Brasil em jogos Olímpicos e Paralímpicos.

**(X) Jogos Olímpicos de Inverno da Juventude:** em 2016, nos Jogos Olímpicos de Inverno da Juventude de Lillehammer, Noruega, Altair Firmino representou o país no Cross Country e Michel Macedo no Ski Alpino. Altair se tornou o primeiro esquiador a representar o país no Cross Country nesse evento e participou de três provas, quando alcançou um resultado dentro do índice B Olímpico. No Ski Alpino, Michel se tornou o primeiro atleta brasileiro a alcançar um Top 15 em eventos olímpicos, feito alcançado na disciplina Super G. Essa foi também a melhor colocação de um atleta Sul-Americano em Jogos Olímpicos da Juventude.

**(XI) Jogos Olímpicos e Paralímpicos de PyeongChang:** O Brasil participou dos Jogos Olímpicos e Paralímpicos de Pyeongchang com sete atletas nas modalidades de neve, a maior delegação sul-americana a participar dos Jogos Olímpicos e a segunda maior nos Jogos Paralímpicos. Cristian Ribera conquistou a sexta colocação na prova de Long Distance no Para Ski Cross Country, melhor colocação de um atleta brasileiro considerando os Jogos de Inverno. Já Jaqueline Mourão se tornou a atleta mais olímpica do Brasil a concluir sua participação na prova de Ski Cross Country. Aline Rocha foi a primeira mulher brasileira a se classificar e competir em uma edição dos Jogos Paralímpicos de Inverno. Outro destaque foi a classificação de Isabel Clark e Jaqueline Mourão pela quarta vez consecutiva, tornando-se as mulheres brasileiras com maior número de classificações para Jogos Olímpicos de Inverno.

Assim, a CBDN vem fomentando e desenvolvendo os esportes de neve brasileiros com muita dedicação e empenho ao longo dos anos, mostrando-se capaz, mesmo com todas as dificuldades apresentadas para a prática no país, de realizar grandes eventos e alcançar importantes objetivos, demonstrando excelência na gestão esportiva.

**(XII) Locais de treino:** visando oferecer aos atletas brasileiros a melhor estrutura possível para o seu aprimoramento técnico/físico e com o objetivo de desenvolver as modalidades de neve em diferentes locais, a CBDN realiza hoje o treinamento de suas modalidades em locais

nacionais e internacionais.

**Nacionais:**

- **São Paulo:** principal centro de treinamento e onde se localiza o escritório da CBDN, a capital paulista conta com locais apropriados para a prática esportiva de alto rendimento, como: a Cidade Universitária para treinamento de Rollerski, bicicleta e corrida; o Núcleo de Alto Rendimento – NAR, o mais sofisticado centro de excelência esportiva do país; o Centro Olímpico para treinamento de trampolim e acrobacias.

- **São Carlos:** centro de treinamento nacional de Ski Cross Country, a cidade é também um dos núcleos de desenvolvimento da modalidade devido à estrutura ideal para o treinamento de alto rendimento de Rollerski no Parque Eco-Esportivo Damha, local que conta com boa qualidade de asfalto, ladeiras e baixa circulação de veículos. A cidade recebe também três das quatro etapas do Circuito Brasileiro de Rollerski, principal competição nacional da modalidade.

- **São Roque:** o Ski Mountain Park, localizado na cidade de São Roque, oferece condições ideais para a iniciação ao esqui. Contando também com uma rampa especial para a prática do Ski Aerials com um inflável para a aterrissagem dos saltos construídos em parceria com a CBDN, o local vem sendo utilizado como centro de treinamento dos atletas da equipe brasileira de Ski Aerials.

- **Gramado:** o Snowland, parque temático localizado em Gramado, RS, que conta com a produção de neve artificial, possui parceria com a CBDN desde 2015, quando foi realizado o I Desafio Brasileiro de Cross Country. Em 2017, o projeto foi realizado em conjunto com a CBDG e ganhou o nome de Jogos Brasileiros de Inverno, no qual mais modalidades de inverno foram inclusas, como snowboard, patinação e curling.

**Internacionais:**

Considerando os requisitos específicos de performance, a preparação técnica na neve aliada à estrutura física adequada para treinamento, são elementos fundamentais para o desenvolvimento das equipes de Cross Country e Biathlon.

Em conformidade com programas de treinamento de alto rendimento destas modalidades nos países líderes dos rankings mundiais e com performance destacada nos Jogos Olímpicos de Inverno, a CBDN almeja propiciar às suas equipes programas de treinamentos que

contemplem etapas de treinamento físico e técnico específicos durante os invernos, propiciando training camps no exterior.

Para isso, a CBDN vem ao longo dos anos estabelecendo locais de treinamento na América do Sul, América do Norte e Europa.

De acordo com a especificidade de cada modalidade, os locais de treinamento foram selecionados a partir da experiência do corpo técnico multidisciplinar visando o aprimoramento técnico e físico das equipes brasileiras. Assim, os atletas têm acesso aos mais sofisticados centros de treinamento e competição, estabelecendo intercâmbio com os melhores atletas e treinadores internacionais.

#### **ATUAÇÃO DA CBDN EM SÃO CARLOS**

Visando desenvolver o Ski Cross Country no Brasil, a CBDN realiza desde 2014 o Circuito Brasileiro de Rollerski com a maioria de suas etapas sendo realizadas no Parque Eco-Esportivo Damha, em São Carlos. Em 2016, provas realizadas com paratletas foram incorporadas pelo Circuito e, em 2017, o evento contou com a participação de 66 atletas e paratletas, com perspectiva de aumentar essa quantidade em 2018.

O município de São Carlos tem se tornado cada vez mais importante para o desenvolvimento da modalidade, conforme o histórico abaixo:

2012: Início dos treinamentos de alto rendimento no local, com a preparação do atleta Leandro Ribela para os Jogos Olímpicos de Sochi, Rússia, 2014;

2016: O atleta olímpico, Leandro Ribela, nas funções de coordenador de Ski Cross Country da CBDN e treinador das equipes brasileiras adulta e júnior de Ski Cross Country, fixou residência em São Carlos visando utilizar a estrutura do parque para o treinamento das equipes brasileiras;

2016: Intensificação dos treinamentos de alto rendimento, com a locação de um apartamento para acomodação dos atletas localizado próximo ao Parque Eco-Esportivo Damha e com a realização de seis Training Camps para o alto rendimento;

2016: Início das atividades da equipe brasileira paralímpica de Ski Cross Country em São Carlos;

2017: Início da parceria com o Departamento de Educação Física e Motricidade Humana

(DEFMH) da UFSCar.

2018: Início do núcleo de iniciação e aprimoramento de Para Ski Cross Country em São Carlos;

2018: Contratação do prof. de educação física e mestre em educação especial pela Universidade Federal de São Carlos, Taylor Brian Lavinsky Pereira, na função de auxiliar de treinamento dado o constante aumento do volume das atividades;

2018: Realização do Curso de Formação de Classificadores de Para Ski Cross Country, ocorrido durante a II Etapa do Circuito Brasileiro de Rollerski 2018, através de uma parceria entre a CBDN, o Comitê Paralímpico Internacional (IPC), o Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB) e o DEFMH da UFSCar.

2018: Realização do Circuito Brasileiro de Para Rollerski, em 3 etapas, durante períodos dos meses de julho, outubro e novembro, envolvendo a participação de 18 atletas com deficiência física e visual.

2018: Primeira participação do paratleta Sancarlene Robelson Moreira Lula em Training Camp Internacional, Ushuaia/ARG, e etapa de Copa do Mundo de Para Nordic Skiing, em dezembro, em Vuokatti/FIN.

2019: Realização do Circuito Brasileiro de Para Rollerski, em 4 etapas, durante períodos dos meses de março, julho, outubro e novembro, envolvendo a participação de 19 atletas com deficiência física e visual.

### 3 - DESCRIÇÃO DO PROJETO

| Título do Projeto                                                                                           | Período de Execução*          |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------|
|                                                                                                             | Início                        | Término    |
| Programa Olímpico e Paralímpico de Ski Cross Country - São Carlos – Aditamento de 12 meses devido a COVID19 | 24 meses                      |            |
|                                                                                                             | Após a assinatura do convênio | 31/12/2021 |

**Identificação do Objeto**

Firmar parceria com a Secretaria Municipal de Esporte e Lazer de São Carlos para promover vivências de Rollerski e desenvolver o Núcleo de Iniciação e Desenvolvimento de Ski Cross Country e Para Cross Country. A proposta inicial possui duração de 6 meses, com perspectiva de continuidade nos anos subsequentes.

Com isso, o presente projeto visa disseminar a prática do Rollerski, modalidade esportiva com benefícios para a saúde similares à corrida de rua, através de clínicas de vivência da modalidade. Tais vivências serão abertas ao público e visam alcançar aproximadamente 200 pessoas residentes de São Carlos, dentre crianças, adultos, pessoas com deficiência, e outros. Ademais, para aqueles que se identificarem com a modalidade durante as vivências, haverá a possibilidade de se aprimorar na modalidade através do Núcleo de Iniciação e Desenvolvimento, onde serão abertas 25 vagas para crianças, adolescentes e pessoas com deficiência, e contará com 2 sessões de treinamento semanais e que ocorrerão no Parque Eco-Esportivo Damha, promovendo a iniciação, o desenvolvimento e o treinamento sistemático das modalidades Ski Cross Country e Para Ski Cross Country durante o período de 6 meses. As crianças que se destacarem no Núcleo, terão a chance de futuramente integrar as Equipes Brasileiras de Ski Cross Country e Para Cross Country.

Para tanto, a Prefeitura Municipal de São Carlos subsidiaria os recursos humanos, equipamentos (4 a 5 siskis) e transporte no município de São Carlos, enquanto a CBDN se responsabilizaria pelo conhecimento técnico desenvolvido com a experiência de criação de núcleos e da organização de mais de 30 clínicas desenvolvidas em escolas, universidades, unidades do SESC, parques, etc. Para viabilizar a realização das atividades propostas no presente projeto, a CBDN oferecerá, portanto, o material necessário para a prática da modalidade (rollerski, siskis, bastões, botas, capacetes, etc), capacitação supervisionada dos professores, espaço para prática do treinamento – o Parque Eco-Esportivo Damha, que oferece condições ideais para a prática do Rollerski e cede o espaço por meio de um acordo com a CBDN. Além disso, a CBDN continuará organizando o Circuito Brasileiro de Rollerski com quatro etapas realizadas em São Carlos, representando uma oportunidade de competição para os atletas que se formarem no núcleo de iniciação e desenvolvimento da modalidade na cidade. Para tanto, a CBDN custeará as despesas com transporte, hospedagem, alimentação de atletas provenientes de outras regiões do Brasil e da América do Sul, além de oferecer os equipamentos necessários para a realização do evento.

**Justificativa contendo a descrição da realidade que será objeto da parceria**

Antes de discorrermos sobre a modalidade Ski Cross Country, faz-se necessário tecer algumas considerações sobre o significado do esporte, aqui compreendido além da perspectiva do rendimento, revelando uma abrangência social mais ampla e configurando-se como direito de cada cidadão. Acompanhando as transformações sociais e culturais nas últimas décadas, o esporte tem se reconfigurado, passando a incorporar outras manifestações que transcendem o desempenho, tais como a participação e formação humana (TUBINO, 1998).

A evolução do esporte transformou-o em um fenômeno sociocultural cuja riqueza maior é sua pluralidade de funções e intervenções. Essa multiplicidade de significados propicia sua prática nos diferentes segmentos da sociedade. Dos princípios sinalizados, a participação configura-se como princípio básico de fundamental importância para a prática de uma pedagogia do esporte em que a **inclusão** é um fator preponderante em todo processo (PAES, 2002, p. 97).

O esporte deve estar alicerçado em uma proposta pedagógica que considere, além dos aspectos técnicos relativos à modalidade envolvida, a importância de intervir junto ao indivíduo quanto a aspectos relativos a valores e modos de comportamento. Dessa forma, a prática do esporte deve transcender a questão da metodologia, considerando também sua função educacional e de emancipação social, proporcionando aos cidadãos a possibilidade de desenvolver e explorar seu máximo potencial (MUNSTER; ALMEIDA, 2016).

Conforme destacado na **Carta Municipal de Esportes e Lazer de São Carlos**, elaborada e aprovada na I Conferência Municipal de Esportes e Lazer de São Carlos (2005), cumpre ao governo, com apoio da sociedade civil, proporcionar oportunidades de acesso e prática de modalidades esportivas diversificadas aos diferentes segmentos da população, nas mais diferentes condições e em diferentes fases do desenvolvimento humano, incrementando políticas afirmativas no campo do esporte e do lazer.

No sentido de favorecer o plano de ação municipal, a CBDN pretende colaborar com a Secretaria Municipal de Esportes e Lazer - SMEL, incentivando o desenvolvimento da modalidade Ski Cross Country e Para Ski Cross Country em São Carlos.

O Ski Cross Country é uma modalidade na qual os atletas percorrem médias e longas distâncias sobre skis e impulsionados por bastões, sendo dirigida internacionalmente pela FIS e nacionalmente pela CBDN. O esporte consta no programa dos Jogos Olímpicos de Inverno desde 1924, sendo dividido em duas disciplinas, sprint e distance, e duas diferentes técnicas, livre e clássica. As provas olímpicas de Cross Country variam de 1 a 50 km. A modalidade paralímpica foi incluída nos Jogos Paralímpicos em 1976 e conta com as categorias sitting (cadeirantes), standing

(andantes) e visual impaired (deficientes visuais).

A modalidade serve como base para 16 programas esportivos da CBDN, entre Olímpicos e Paralímpicos, compreendendo mais de 69 medalhas Olímpicas e 104 medalhas Paralímpicas em disputa por edição de Jogos.

Em 2015, a CBDN - Confederação Brasileira de Desportos na Neve lançou seu Business Plan, planejamento de longo prazo visando resultados sistemáticos de alto nível a partir de 2026, o que contempla também o desenvolvimento do esporte de base desde a fase atual. Após um estudo aprofundado de viabilidade de desenvolvimento e competitividade dos esportes de neve, os melhores projetos foram selecionados como prioridade estratégica da entidade.

Dentre as modalidades analisadas, o Ski Cross Country se destacou pela alta viabilidade de desenvolvimento que apresentou, em especial, pela possibilidade de treinamento fora da neve. Com a utilização do rollerski, equipamento que simula o movimento realizado com os esquis em um ambiente sem neve, os atletas têm a possibilidade de treinar deslizando sobre o asfalto ou grama. Dessa forma, a prática do Cross Country se mostra como acessível a diversos públicos, sendo praticável em ruas e necessitando da utilização de poucos equipamentos: rollerski, botas, capacete e bastões.

Assim, conforme mencionado, após um estudo aprofundado que compreendeu a análise de performance de mais de 90 mil atletas, o envolvimento de mais de 50 profissionais de várias áreas, bem como o embasamento de mais de 300 artigos científicos, o Ski Cross Country olímpico e paralímpico foi selecionado como o principal projeto estratégico da entidade, contando com uma grande viabilidade de desenvolvimento no Brasil.

Dessa forma, o presente projeto está em linha com o planejamento estratégico da modalidade e as ações aqui propostas contemplam a iniciação, o desenvolvimento e o treinamento de atletas com e sem deficiência provenientes do município de São Carlos, além de suporte para competição.

Assim, a presente proposta é de suma importância para o desenvolvimento do esporte no Brasil e em São Carlos, trazendo uma visão científica e planejada de longo prazo para as modalidades de Ski Cross Country visando resultados esportivos sistemáticos que elevem a condição do Brasil no cenário internacional, reforçando assim sua posição como nação multidesportiva. O projeto aqui descrito é um exemplo positivo de inclusão no esporte, uma vez que o programa aborda de

forma conjunta atletas convencionais e atletas com deficiência, realizando diversas ações concomitantes aumentando assim a eficiência do programa e a interação entre os participantes, em consonância com as diretrizes de políticas públicas preconizadas pelo município.

Visando consolidar as ações estratégicas desenvolvidas em São Carlos nos últimos anos, a CBDN pretende continuar fomentando a modalidade e competições no município, contando com o apoio da Secretaria Municipal de Esportes e Lazer – SMEL e potenciais fontes de financiamento. Ressalta-se que as ações e orçamento especificados na presente proposta, cobrem apenas parte de muitas ações desenvolvidas pela CBDN em São Carlos, e seriam direcionados para promover Vivências de Rollerski e desenvolver o Núcleo de Iniciação e Desenvolvimento de Ski Cross Country e Para Ski Cross Country no município, trazendo benefícios de longo prazo para a cidade, como a geração de empregos, oportunidade de prática esportiva, investimento e divulgação.

\* ATENÇÃO: O período de execução não inclui o prazo para prestação de contas.

#### 4 - Objetivo Geral e Objetivos Específicos

##### 4.1 – Geral: (o que se quer alcançar com o projeto)

O presente projeto tem como objetivo disseminar a prática do Rollerski, ampliando o repertório da cultura esportiva ao oportunizar a prática de uma modalidade pouco conhecida no Brasil, inserindo inclusive pessoas com deficiência que, geralmente, enfrentam mais barreiras para realizarem qualquer prática esportiva. Tais vivências serão abertas ao público e visam alcançar aproximadamente 200 pessoas residentes de São Carlos.

O projeto também propõe a criação do Núcleo de Iniciação e Desenvolvimento de Ski Cross Country e Para Ski Cross Country em São Carlos, que será oferecido para aproximadamente 25 crianças e adolescentes, com e sem deficiência, que demonstrarem interesse durante as vivências. O núcleo contará com duas sessões de treinamento semanais que ocorrerão no Parque Eco-Esportivo Damha, promovendo a iniciação, o desenvolvimento e o treinamento sistemático das modalidades Ski Cross Country e Para Ski Cross Country durante o período de 24 meses.

##### 4.2 – Específicos:

- Promover a prática do Rollerski para a população de São Carlos, através da realização de 4 vivências que visam atingir aproximadamente 200 pessoas

- Favorecer o acesso e a participação de crianças, jovens e adultos (com e sem deficiências) / da população sancarlense nas modalidades Ski Cross Country e Para Ski Cross Country incentivando o desenvolvimento do esporte de base na região;
- Fortalecer o “Núcleo São Carlos” enquanto polo de treinamento das modalidades no âmbito olímpico e paralímpico, incentivando a descoberta e a participação crescente de atletas e paratletas;
- Fomentar a capacitação profissional e o desenvolvimento de recursos humanos para atuar nas atividades propostas pelo presente projeto, bem como nas demais atividades já realizadas sistematicamente pela CBDN na cidade de São Carlos;
- Intensificar as relações de parceria entre CBDN e o Município de São Carlos, por meio do envolvimento com a Secretaria Municipal de Esportes e Lazer (SMEL).

## 5 - Metas e Resultados esperados:

### 5.1 – Metas

- Promover a vivência de Rollerski para 200 pessoas residentes de São Carlos;
- Ampliar o número de praticantes das modalidades Ski Cross Country e Para Ski Cross Country no município;
- Criar o Núcleo de Iniciação e Desenvolvimento de Ski Cross Country em São Carlos e intensificar as atividades do Núcleo de Para Cross Country;
- Atender 15 atletas e paratletas no Núcleo de Iniciação e Desenvolvimento;
- Aprimorar o nível técnico dos atletas e paratletas nas respectivas modalidades;
- Fomentar a formação de professores e treinadores de Ski Cross Country residentes de São Carlos.

### 5.2 – Resultados Esperados (o que se quer alcançar)

- Maior participação e envolvimento da comunidade sancarlense nas modalidades Ski Cross Country e Para Cross Country;
- Obtenção do nível intermediário em rollerski de pelo menos 60% das crianças e dos paratletas;
- Aumentar a representatividade de atletas e paratletas sancarlenses, bem como elevar o nível de resultados obtidos por eles, em competições nacionais e internacionais;
- Desenvolvimento de pelo menos 60% dos participantes do Núcleo de Iniciação para o nível intermediário de Rollerski;
- Criação e estabelecimento de um núcleo de treinamento que futuramente seja autossustentável;
- Gerar um polo da prática e do conhecimento técnico sobre Rollerski e Ski Cross Country, olímpico e paralímpico, na cidade de São Carlos.

**6 - Atividades Propostas:****CLÍNICAS DE APRESENTAÇÃO E VIVÊNCIA:**

- Devido à pandemia, 3 Clínicas de Apresentação e Vivência de Rollerski no primeiro semestre de 2021 a serem realizadas em escolas e clubes para um público de aproximadamente 25 crianças cada sessão, com duração de 2 horas cada;
- 1 Vivência de Rollerski, realizada em espaços públicos municipais (Kartódromo, Fundação Educacional de São Carlos entre outros) para aproximadamente 30 pessoas com duração de 4h cada - sessões abertas ao público em geral.

**NÚCLEO DE INICIAÇÃO E DESENVOLVIMENTO**

- Ski Cross Country: 2 sessões semanais de aulas/treinos de Rollerski com duração de 2 horas cada para aproximadamente 10 crianças e adolescentes sem deficiência no Parque Eco-Esportivo Damha, a partir de julho de 2021.
- Para Cross Country: 2 sessões semanais de aulas/treinos de Rollerski com duração de 2 horas cada para aproximadamente 5 crianças e adolescentes com deficiência no Parque Eco-Esportivo Damha, a partir de julho de 2021.

| Atividade                                        | Mês 1                | Mês 2                  | Mês 3 | Mês 4 | Mês 5 | Mês 6 |
|--------------------------------------------------|----------------------|------------------------|-------|-------|-------|-------|
| Aquisição de equipamento esportivo               | Encomenda de 4 sítis | Recebimento de 4 sítis |       |       |       |       |
| Clínicas de Apresentação e Vivência de Rollerski |                      |                        |       |       |       |       |
| Vivências de Rollerski                           |                      |                        |       |       |       |       |
| Aula/treino de rollerski                         |                      |                        |       |       |       |       |
| Aula/treino de para rollerski                    |                      |                        |       |       |       |       |

| Atividade                                        | Mês 7 | Mês 8 | Mês 9 | Mês 10 | Mês 11 | Mês 12 |
|--------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|
| Clínicas de Apresentação e Vivência de Rollerski |       |       |       |        |        |        |
| Vivências de Rollerski                           |       |       |       |        |        |        |
| Aula/treino de rollerski                         |       |       |       |        |        |        |
| Aula/treino de para rollerski                    |       |       |       |        |        |        |

| Atividade | Mês 13 | Mês 14 | Mês 15 | Mês 16 | Mês 17 | Mês 18 |
|-----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
|-----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|

|                                                  |  |  |                    |                    |                    |                    |
|--------------------------------------------------|--|--|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Clínicas de Apresentação e Vivência de Rollerski |  |  | 3 atividades       |                    |                    |                    |
| Vivências de Rollerski                           |  |  | 1 atividade        |                    |                    |                    |
| Aula/treino de rollerski                         |  |  | 2 sessões semanais | 2 sessões semanais | 2 sessões semanais | 2 sessões semanais |
| Aula/treino de para rollerski                    |  |  | 2 sessões semanais | 2 sessões semanais | 2 sessões semanais | 2 sessões semanais |

| Atividade                                        | Mês 19             | Mês 20             | Mês 21             | Mês 22             | Mês 23             | Mês 24             |
|--------------------------------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Clínicas de Apresentação e Vivência de Rollerski |                    |                    |                    |                    |                    |                    |
| Vivências de Rollerski                           |                    |                    |                    |                    |                    |                    |
| Aula/treino de rollerski                         | 2 sessões semanais | 2 sessões semanais | 2 sessões semanais | 2 sessões semanais | 2 sessões semanais | 2 sessões semanais |
| Aula/treino de para rollerski                    | 2 sessões semanais | 2 sessões semanais | 2 sessões semanais | 2 sessões semanais | 2 sessões semanais | 2 sessões semanais |

## 7 – Metodologia

Visando a disseminação do Ski Cross Country e a divulgação das atividades propostas ao público em geral, serão realizadas as seguintes ações:

### 1. Clínicas de apresentação e vivência do Rollerski

Público alvo: 25 crianças por sessão

Local: escolas e/ou clubes localizados no município de São Carlos

Espaço físico: quadras poliesportivas e ou pátios

Duração: 2 horas por sessão

Descrição da atividade: As clínicas consistem em uma breve apresentação do Rollerski por técnicos, atletas e paratletas vinculados à CBDN. O equipamento básico (capacetes, botas, rollerski e bastões) a ser usado pelas crianças é disponibilizado pela CBDN. Após reconhecimento de cada um dos itens do equipamento, as crianças são orientadas a experimentá-los, sob supervisão do staff da CBDN. São fornecidas noções introdutórias para adaptação à modalidade: experimentação do rollerski; alinhamento do corpo e posicionamento básico sobre o rollerski; exercícios de equilíbrio em deslocamento uni e bipodal; orientações quanto ao uso dos bastões como forma de propulsão; educativos para coordenação dos movimentos de membros superiores e inferiores; jogos e atividades lúdicas.

### 2. Vivências de Rollerski

Público alvo: 30 pessoas por sessão (aberto ao público em geral)

Local: espaços públicos municipais (Kartódromo, Fundação Educacional de São Carlos, praças e bolsões de estacionamento)

Espaço físico: preferencialmente locais com piso asfáltico

Duração: 4 horas por sessão

Descrição da atividade: As vivências consistem em uma breve apresentação do Rollerski por técnicos, atletas e paratletas vinculados à CBDN. O equipamento básico (capacetes, botas, rollerski e bastões) a ser usado pelo público é disponibilizado pela CBDN. Após reconhecimento de cada um dos itens do equipamento, os participantes são orientados a experimentá-los, sob supervisão do staff da CBDN. São fornecidas noções introdutórias para adaptação à modalidade: experimentação do rollerski; alinhamento do corpo e posicionamento básico sobre o rollerski; exercícios de equilíbrio em deslocamento uni e bipodal; orientações quanto ao uso dos bastões como forma de propulsão; educativos para coordenação dos movimentos de membros superiores e inferiores.

Visando favorecer o acesso e a participação de crianças, jovens e adultos (com e sem deficiências) / da população sancarlense nas modalidades Ski Cross Country e Para Ski Cross Country, incentivando o desenvolvimento do esporte de base na região e o fortalecimento do “Núcleo São Carlos” enquanto polo de treinamento das modalidades no âmbito olímpico e paralímpico, serão desenvolvidas as seguintes ações:

### **3. Núcleo de iniciação e desenvolvimento de ski cross country**

Público alvo: grupo de 10 crianças e adolescentes

Local: Parque Eco-Esportivo Damha

Espaço físico: além de segurança, o local oferece condições ideais para a prática do rollerski, contando com uma área de 16 km de asfalto de boa qualidade, com variação altimétrica adequada para o desenvolvimento da modalidade.

Dias/horários: 2 sessões semanais de aulas/treinos de Rollerski no contraturno escolar, com 2 horas diárias de duração.

Duração: 9 meses

Equipamento básico: capacetes, botas, rollerski e bastões

Transporte: escola/bairro ao local de desenvolvimento das atividades

Descrição da atividade: Sob supervisão do técnico e dos auxiliares, será desenvolvido um

programa de iniciação esportiva, introduzindo os fundamentos técnicos e táticos para aprendizagem do Rollerski, em associação ao desenvolvimento de capacidades e habilidades físicas que permitam a evolução contínua e o treinamento na modalidade em situações de exploração e descoberta guiada.

#### **4. Núcleo de iniciação e desenvolvimento de para ski cross country**

Público alvo: grupo de 5 crianças e adolescentes com deficiências físicas e visuais

Local: Parque Eco-Esportivo Damha

Espaço físico: além de segurança, o local oferece condições ideais para a prática do rollerski, contando com uma área de 16 km de asfalto de boa qualidade, com variação altimétrica adequada para o desenvolvimento da modalidade.

Dias/horários: 2 sessões semanais de aulas/treinos de Rollerski no contraturno escolar, com 2 horas diárias de duração.

Duração: 9 meses

Equipamento básico: capacetes, botas, rollerski ou sitski e bastões

Transporte: escola/bairro ao local de desenvolvimento das atividades

Descrição da atividade: Sob supervisão do técnico e dos auxiliares, será desenvolvido um programa de iniciação esportiva, introduzindo os fundamentos técnicos e táticos para aprendizagem do Rollerski, em associação ao desenvolvimento de capacidades e habilidades físicas que permitam a evolução contínua e o treinamento na modalidade em situações de exploração e descoberta guiada.

A partir de uma entrevista inicial (anamnese) com os pais/ responsáveis pelas crianças e jovens, serão colhidas informações referentes à individualidade e eventuais necessidades e cuidados especiais.

As aulas/treinos de Rollerski serão orientadas pelos princípios da pedagogia do esporte. Com base na metodologia interacionista, esses momentos prezam a exploração e ampliação das possibilidades de condutas motoras envolvidas na prática do esporte. O praticante é observado como sujeito ativo em seu desenvolvimento, influenciando o ambiente (que deve ser rico em possibilidades) e sendo influenciado por ele. Aprende a tomar decisões, busca autonomia aliada à emancipação, principalmente à medida que toma consciência de suas ações e da manifestação da lógica da modalidade em nosso contexto cultural e

social (SCAGLIA, 2014).

A aprendizagem e a evolução das crianças e jovens na modalidade será continuamente avaliada e registrada por meio de relatórios e imagens.

Visando fortalecer o “Núcleo São Carlos” enquanto polo de treinamento das modalidades no âmbito olímpico e paralímpico, incentivando a descoberta e a participação crescente de atletas e paratletas, a CBDN pretende continuar desenvolvendo as seguintes ações:

#### **5. Núcleo de treinamento e rendimento**

O Ski Cross Country apresenta característica aeróbia com grande demanda da musculatura de membros superiores, inferiores e core e podem ser desenvolvidas no Brasil através da utilização do Rollerski, equipamento que possibilita a realização de treinamentos técnicos específicos e competições mesmo fora da neve.

Para o desenvolvimento adequado dos atletas é necessário levar em conta diversos princípios do treinamento para que o objetivo de melhora do desempenho seja alcançado (ISSURIN, 2010; MATVEEV, 2001). Dentre eles:

- **Princípio da sobrecarga:** o estresse (carga de treinamento) exigido deve ser maior do que a carga na qual o corpo já está adaptado. Esse princípio deve ser respeitado para o aumento do desempenho de força e/ou resistência, de acordo com as necessidades do atleta/modalidade.
- **Princípio da progressão de carga:** o estresse (carga de treinamento) deve ser gradual e sistematicamente aumentado ao longo do processo para aumento do desempenho e diminuição do risco de lesão. Caso a carga seja aumentada de forma lenta, o desempenho não será o desejado.
- **Princípio da adaptação:** a adaptação se refere à habilidade de o corpo se ajustar à demanda sob a qual é submetido. A coordenação e o desenvolvimento de habilidades específicas de cada esporte são adquiridas pela adaptação a constante rotina de práticas de treinamentos com exercícios similares em sua essência.
- **Princípio do uso e desuso ou da reversibilidade:** o corpo humano tem a capacidade de se adaptar a diferentes cargas de treinamento e diferentes tipos de exercício. Por outro lado, quando não há determinado estímulo, o corpo perde,

rapidamente, o condicionamento adquirido. Isso pode ser conhecido como diminuição de desempenho ou, em alguns casos, como o do músculo esquelético, como atrofia.

O desenvolvimento de atletas de alto rendimento é ainda influenciado por diversos fatores como: genética, tempo de treinamento, idade de especialização, entre outros. Cabe à equipe técnica multidisciplinar oferecer a cada um dos atletas o melhor estímulo possível para o seu desenvolvimento.

A descontinuidade do processo de treinamento é outro fator a ser levado em consideração, pois acarretará em evidente diminuição do desempenho, esperada por conta de os princípios supracitados não serem respeitados. Assim, o treinamento esportivo deve e precisa ser visto como um processo de longo prazo, contínuo e planejado.

Além da necessidade de um bom planejamento, é necessário também profissionais qualificados para a sua execução, como mostrado por Kovacs, Pritchett, Wickwire, Green & Bishop (2007) que reportaram uma diminuição do desempenho em testes de velocidade, potência e capacidade aeróbia após 5 semanas de treinamento não supervisionado. Os autores mostraram que, mesmo com a prescrição de 5 sessões de treinamento por semana, os atletas apresentaram diminuição de desempenho após o período de treinamento sem a supervisão da equipe técnica. Portanto, o processo de treinamento não acompanhado por profissionais qualificados também não é efetivo para a manutenção do desempenho para o início de uma nova temporada competitiva.

Dessa forma, é possível afirmar que atletas de alto rendimento, quando não acompanhados por uma equipe técnica qualificada e sem o treinamento adequado (princípio da sobrecarga), sofrem com o processo de destreinamento e apresentam diminuição do desempenho conseguido ao longo de sua carreira (princípio do uso e desuso).

Assim, através da contratação de um RH qualificado e especializado para o treinamento de Cross Country e Para Ski Cross Country, o planejamento das ações voltadas ao rendimento se divide basicamente em cinco frentes: 1- treinamento técnico (rollerski); 2 - treinamento aeróbio de corrida e bicicleta; 3 - treinamentos físicos; 4 – training camps nacionais; 5 – participação no Circuito Brasileiro de Rollerski.

Tais frentes foram definidas visando fornecer suporte personalizado aos atletas através de um

programa de treinamento individualizado, que tem como base o estabelecimento de metas em três áreas – física, técnica e psicológica – elaborado pelos profissionais das respectivas áreas de forma interdisciplinar.

Para complementar, ainda na área da ciência aplicada ao esporte, o monitoramento do processo de treinamento é fundamental para o ajuste fino e consequente melhoria dos programas e das sessões a curto, médio e longo prazo.

Existem diversas formas de monitorar o treinamento, como testes laboratoriais de sangue e saliva, testes físicos laboratoriais, testes de campo, questionários de percepção, entre outros.

Nos últimos anos, diversos pesquisadores vêm demonstrando que existem formas simples, extremamente eficientes de monitoramento do processo de treinamento, onde testes físicos e instrumentos psicométricos aparecem como algumas destas importantes ferramentas.

Em anos recentes, a CBDN tem feito uso de um quadro de instrumentos psicométricos que combinados trazem uma visão global do atleta para sua equipe multidisciplinar com informações valiosas para discussões e ajustes das cargas de treinamento, entre eles a PSE – Percepção Subjetiva de Esforço, DALDA – Daily Analyses of Life Demand in Athletes, WURSS-21 – Wisconsin Upper Respiratory Symptom Survey e o TQR – Total Quality Recovery.

Assim, a CBDN pretende continuar realizando e aprimorando durante o presente projeto o monitoramento de: carga interna de treino, fontes e sintomas de estresse esportivo e da vida cotidiana, infecções no trato respiratório superior (problema de saúde mais frequente em atletas) e a recuperação dos treinamentos (nível de fadiga).

Além disso, desde 1997, a CBDN aplica diversos testes físicos em seus atletas, e busca constantemente melhorar seus protocolos, periodização dos testes, etc.

Assim, baseadas na ciência aplicada ao esporte, as frentes citadas acima visam combinar de forma adequada os princípios do treinamento, utilizando-se de testes físicos e monitoramento de treinos para alcançar a melhor performance durante os períodos competitivos. Segue abaixo, portanto, o detalhamento de cada uma das frentes:

1 – Treinamento técnico: será composto por treinamento de rollerski para o Cross Country, sendo coordenado pelo ex-atleta olímpico de Cross Country e atual coordenador da modalidade no Brasil, Leandro Ribela. O treinamento de rollerski terá como principal finalidade desenvolver e aprimorar a técnica em skis, uma vez que o equipamento se

aprimorou consideravelmente nos últimos anos e uma série de estudos mostram que a transferência técnica do rollerski para o Ski Cross Country é extremamente alta. Assim, o rollerski foi integrado ao Cross Country pela FIS e hoje provas de rollerski valem pontos para o ranking mundial de Cross Country. As sessões de treino ocorrerão durante todo o ano no Parque Eco-Esportivo Damha, em São Carlos. Ao longo do ano a periodização das atividades de rollerski são divididas em blocos com maior treinamento técnico no início da temporada, seguido por aumento do volume e posterior incremento de intensidade. Tal distribuição tem o objetivo de aumento de desempenho nos momentos das competições mais importantes do ano.

2 – Treinamento aeróbico de corrida e bicicleta: devido à predominância aeróbia do Ski Cross Country, faz-se necessário o treinamento aeróbico por meio de treinamento cruzado composto por treinos de corrida e de bicicleta atrelado aos treinamentos de rollerski. Essa divisão do treinamento entre modalidades ocorre devido ao alto volume de treino a que os atletas são submetidos que, quando concentrado em apenas uma modalidade, pode gerar lesões decorrentes de esforço repetitivo.

3 – Treinamentos físicos: o Ski Cross Country e Para Ski Cross Country apresentam alta demanda de força, resistência, potência, etc, uma vez que os atletas devem estar aptos a realizarem grande esforço em curta duração de tempo – até 2km, esquiar por subidas íngremes e, ao mesmo tempo, estarem aptos a realizar provas de longa distância – até 50km. Assim, faz-se necessário o treinamento físico que varia de acordo com o momento da temporada, sendo no início composto por treinos mais longos e de menor intensidade progredindo para treinamento de alta carga e baixo volume em momentos críticos da temporada.

4 – Training camps: os training camps propiciam momentos de intensificação de treinamento em ambiente controlado com suporte técnico completo, integrando as equipes olímpicas e paralímpicas, sendo assim ações de extrema relevância conforme comprovado por um série de estudos científicos sobre intensificação de treinamento. Por fim, tais momentos também são utilizados para o desenvolvimento de conhecimentos essenciais aos atletas, por meio de palestras e encontros com temas diversos: media training, psicologia e nutrição, etc, processo importante para que atletas de alto rendimento consigam compreender e lidar com informações dos mais diversos âmbitos que os cercam.

5 – Participação no Circuito Brasileiro

de Rollerski: Visa desenvolver o Cross Country no Brasil através do rollerski. Assim o projeto prevê a participação dos atletas da equipe brasileira na competição nacional, motivando e estimulando a disputa interna sadia entre eles, aumentando a experiência competitiva, além de representarem importantes momentos para avaliação da equipe técnica multidisciplinar.

## 8 – Monitoramento e Avaliação

### 8.1 – Indicadores de aferição do cumprimento das metas

- Atender ao menos 70 crianças com as clínicas
- Atender ao menos 45 com as vivências
- Encerrar o período com ao menos 6 crianças/adolescentes participando das sessões de treinamento do núcleo de iniciação e desenvolvimento
- Encerrar o período com ao menos 3 crianças/adolescentes com deficiências físicas e/ou visuais participando das sessões de treinamento do núcleo de iniciação e desenvolvimento

### 8.2 – Metodologia do monitoramento

As atividades aqui propostas serão realizadas e supervisionadas pela Coordenador Técnico da CBDN de Ski Cross Country, o atleta olímpico Leandro Ribela, que realiza palestras e vivências acerca do rollerski há anos no estado de São Paulo. Sendo assim, Leandro possui uma metodologia estruturada de avaliação das clínicas e vivências que promove através do registro da quantidade de participantes, coleta de dados dos participantes e responsáveis para contato futuro e avaliações qualitativas sobre os participantes. Juntas, essas informações resultam na elaboração de um relatório acerca do que foi realizado e alcançado em cada atividade realizada.

Para os núcleos de treinamento, será aplicado o monitoramento de treino já realizado pela CBDN em suas equipes. O monitoramento do processo de treinamento é fundamental para o ajuste fino e consequente melhoria dos programas e das sessões a curto, médio e longo prazo. Existem diversas formas de monitorar o treinamento, como testes laboratoriais de sangue e saliva, testes físicos laboratoriais, testes de campo, questionários de percepção, entre outros. Nos últimos anos, diversos pesquisadores vêm demonstrando que existem formas simples, extremamente eficientes de monitoramento do processo de treinamento, onde testes físicos e instrumentos psicométricos aparecem como algumas destas importantes ferramentas.

Em anos recentes, a CBDN tem feito uso de um quadro de instrumentos psicométricos que combinados trazem uma visão global do atleta para sua equipe multidisciplinar com informações valiosas para discussões e ajustes das cargas de treinamento, entre eles a PSE – Percepção Subjetiva de Esforço, DALDA – Daily Analyses of Life Demand in Athletes, WURSS-21 – Wisconsin Upper Respiratory Symptom Survey e o TQR – Total Quality Recovery. Assim, a CBDN pretende aplicar o mesmo sistema nos núcleos de treinamento em São Carlos durante o presente projeto o monitoramento de: carga interna de treino, fontes e sintomas de estresse esportivo e da vida cotidiana, infecções no trato respiratório superior (problema de saúde mais frequente em atletas) e a recuperação dos treinamentos (nível de fadiga).

Além disso, desde 1997, a CBDN aplica diversos testes físicos em seus atletas, e busca

constantemente melhorar seus protocolos, periodização dos testes, etc. Assim, baseadas na ciência aplicada ao esporte, as frentes citadas acima visam combinar de forma adequada os princípios do treinamento, utilizando-se de testes físicos e monitoramento de treinos para alcançar a melhor performance durante os períodos competitivos.

#### 9. Quadro síntese (objetivos específicos, metas/resultados esperados e indicadores de monitoramento)

| Objetivos específicos                                                                                                                                                                                                                        | Metas                                                                                                                                              | Indicadores                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Favorecer o acesso e a participação de crianças, jovens e adultos (com e sem deficiências) / da população sancarlense nas modalidades Ski Cross Country e Para Ski Cross Country incentivando o desenvolvimento do esporte de base na região | Promover a prática do Rollerski para a população de São Carlos, através da realização de 4 vivências que visam atingir aproximadamente 200 pessoas | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atender ao menos 70 crianças com as clínicas</li> <li>• Atender ao menos 45 com as vivências</li> </ul>                                                                                                                                                      |
| Fortalecer o “Núcleo São Carlos” enquanto polo de treinamento das modalidades no âmbito olímpico e paralímpico, incentivando a descoberta e a participação crescente de atletas e paratletas                                                 | Criar o Núcleo de Iniciação e Desenvolvimento de Ski Cross Country em São Carlos e intensificar as atividades do Núcleo de Para Cross Country      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Encerrar o período com ao menos 6 crianças/adolescentes participando das sessões de treinamento do núcleo de iniciação e desenvolvimento</li> <li>• Encerrar o período com ao menos 3 crianças/adolescentes com deficiências físicas e/ou visuais</li> </ul> |
| Fomentar a capacitação profissional e o desenvolvimento de recursos humanos para atuar nas atividades propostas pelo presente projeto, bem como nas demais atividades já realizadas sistematicamente pela CBDN na cidade de São Carlos       | Fomentar a formação de professores e treinadores de Ski Cross Country residentes de São Carlos                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 treinador de Cross Country para auxiliar na execução dos treinamentos e acompanhar nas competições</li> <li>• 1 estagiário técnico para dar suporte na execução dos treinamentos e acompanhar nas competições</li> </ul>                                   |
| Intensificar as relações de parceria entre CBDN e o Município de São Carlos, por meio do envolvimento com a Secretaria Municipal de                                                                                                          | Executar um projeto de sucesso que sirva de sustentação para a realização de mais projetos em parceria com a SMEL                                  | Relatório ao final do projeto com avaliações quantitativas e qualitativas acerca do projeto, prospectando a sua renovação e aprimoramento                                                                                                                                                             |

|                          |  |  |
|--------------------------|--|--|
| Esportes e Lazer (SMEL). |  |  |
|--------------------------|--|--|

# **10 - PLANO DE APLICAÇÃO (Previsão das despesas a serem realizadas na execução das atividades)**

## **Pessoal e Encargos**

| <u>Meta</u> | Cargo/função                      | quantidade | carga horária             | Salário | INSS   | FGTS  | TOTAL     |
|-------------|-----------------------------------|------------|---------------------------|---------|--------|-------|-----------|
| 1           | Auxiliar técnico de Cross Country | 1          | 15h semanais por 10 meses | 1510,00 | 309,55 | 67,95 | 18.875,00 |

## **Serviço de Terceiro – Pessoa Jurídica**

| <u>Meta</u> | <u>Descrição do Item</u>     | <u>Unid</u> | <u>Valor Unitário</u> | <u>Quant</u> | <u>Valor Total</u> |
|-------------|------------------------------|-------------|-----------------------|--------------|--------------------|
| 2           | Transporte diário São Carlos | un          | 1.125,00              | 01           | 1.125,00           |

## **Equipamento e Material Permanente**

| <u>Meta</u> | <u>Descrição do Item</u> | <u>Unid</u> | <u>Valor Unitário</u> | <u>Quant</u> | <u>Valor Total</u> |
|-------------|--------------------------|-------------|-----------------------|--------------|--------------------|
| 3           | Sit Ski - Jumper         | un          | 5.000,00              | 4            | 20.000,00          |

| <u>Meta</u> | <u>Etapa</u> | <u>Descrição do Item</u>          | <u>Unid</u> | <u>Valor Unitário</u> | <u>Quant</u> | <u>Valor Total</u> |
|-------------|--------------|-----------------------------------|-------------|-----------------------|--------------|--------------------|
| 1           |              | Recursos Humanos - Atividade fim  |             |                       |              |                    |
|             | 1.1          | Auxiliar técnico de Cross Country | 1           | 1.510,00              | 10           | 15.100,00          |
| 2           |              | Transporte/Locomoção              |             |                       |              |                    |
|             | 2.1          | Transporte diário São Carlos      | 1           | 1.125,00              | 1            | 1.125,00           |
| 3           |              | Equipamento                       |             |                       |              |                    |
|             | 3.1          | Sit Ski                           | 1           | 5.000,00              | 4            | 20.000,00          |
| 4           |              | Encargos trabalhistas             |             |                       |              |                    |
|             | 4.1          | Auxiliar técnico de Cross Country | 1           | 377,50                | 10           | 3.775,00           |

**11 – CRONOGRAMA DE DESEMBOLSO**

| <b>Meta</b>  | <b>Etapas</b> | <b>Mês 1</b>  | <b>Mês 2</b>  | <b>Mês 3</b>  | <b>Mês 4</b>  | <b>Mês 5</b>  | <b>Mês 6</b>  |              |
|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 1            | 1.1           |               |               | 1.510,00      | 1.510,00      |               |               |              |
| 2            | 2.1           |               |               |               |               |               |               |              |
| 3            | 3.1           | 20.000,00     |               |               |               |               |               |              |
| 4            | 4.1           |               |               | 377,50        | 377,50        |               |               |              |
| <b>Total</b> |               | 20.000,00     |               |               |               |               |               |              |
|              |               |               |               | 1.887,50      | 1.887,50      |               |               |              |
| <b>Meta</b>  | <b>Etapas</b> | <b>Mês 7</b>  | <b>Mês 8</b>  | <b>Mês 9</b>  | <b>Mês 10</b> | <b>Mês 11</b> | <b>Mês 12</b> |              |
| 1            | 1.1           |               |               |               |               |               |               |              |
| 2            | 2.1           |               |               |               |               |               |               |              |
| 3            | 3.1           |               |               |               |               |               |               |              |
| 4            | 4.1           |               |               |               |               |               |               |              |
| <b>Total</b> |               |               |               |               |               |               |               |              |
| <b>Meta</b>  | <b>Etapas</b> | <b>Mês 13</b> | <b>Mês 14</b> | <b>Mês 15</b> | <b>Mês 16</b> | <b>Mês 17</b> | <b>Mês 18</b> |              |
| <u>1</u>     | 1.1           |               |               |               |               | 1.510,00      | 1.510,00      |              |
| <u>2</u>     | 2.1           |               |               |               | 1.125,00      |               |               |              |
| <u>3</u>     | 3.1           |               |               |               |               |               |               |              |
| <u>4</u>     | 4.1           |               |               |               |               | 377,50        | 377,50        |              |
| <b>Total</b> |               |               |               |               |               | 1.887,50      | 1.887,50      |              |
| <b>Meta</b>  | <b>Etapas</b> | <b>Mês 19</b> | <b>Mês 20</b> | <b>Mês 21</b> | <b>Mês 22</b> | <b>Mês 23</b> | <b>Mês 24</b> | <b>TOTAL</b> |
| <u>1</u>     | 1.1           | 1.510,00      | 1.510,00      | 1.510,00      | 1.510,00      | 1.510,00      | 1.510,00      | 15.100,00    |
| <u>2</u>     | 2.1           |               |               |               |               |               |               | 1.125,00     |
| <u>3</u>     | 3.1           |               |               |               |               |               |               | 20.000,00    |
| <u>4</u>     | 4.1           | 377,50        | 377,50        | 377,50        | 377,50        | 377,50        | 377,50        | 3.775,00     |
| <b>Total</b> |               | 1.887,50      | 1.887,50      | 1.887,50      | 1.887,50      | 1.887,50      | 1.887,50      | 40.000,00    |

**TOTAL GERAL:****R\$ 40.000,00 (quarenta mil reais)****Sendo:****R\$ 40.000,00 (quarenta mil reais) – Recurso do Município****12- INSTALAÇÕES DA OSC e recursos humanos (capacidade instalada)****12.1 – Recursos Humanos**

01 coordenador técnico

01 treinador



**12.2 – Instalações Físicas**

01 casa no Parque Eco-Esportivo Damha para armazenamento e organização dos equipamentos

**12.3 – Equipamentos**

20 pares de rollerski  
 20 bastões  
 20 pares de botas  
 140 cones  
 02 rampas de madeira  
 01 skis ergômetros  
 18 rádios de comunicação

**12.4 – Mobiliários**

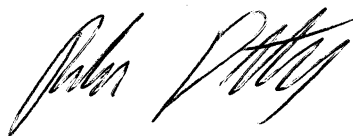
Ex.:

02 estantes de armazenamento de rollerski  
 03 mesas  
 05 armários  
 06 cadeiras de plástico

**13 – DECLARAÇÃO**

Na qualidade de representante legal da OSC proponente, **declaro**, sob as penas da lei, que a entidade apresentou as prestações de contas de valores repassados em exercícios anteriores pela Administração pública municipal direta e indireta, que foram devidamente aprovadas, não havendo nada a regularizar ou valor a ressarcir.

São Paulo, 10 de dezembro de 2020  
 Local e Data



Proponente  
 Karl Anders Ivar Pettersson  
 Presidente

**14 - APROVAÇÃO PELA SECRETARIA MUNICIPAL**

|              |                                           |
|--------------|-------------------------------------------|
| Aprovado     |                                           |
| _____        | _____                                     |
| Local e Data | Secretário ou responsável                 |
|              | <b>Marcio Daniel</b><br>Chefe de Gabinete |

**15 - APROVAÇÃO PELO CONSELHO MUNICIPAL PERTINENTE**

|              |                           |
|--------------|---------------------------|
| Aprovado     |                           |
| _____        | _____                     |
| Local e Data | Representante do Conselho |