

Federação Baiana de Arco e Flecha

REGULAMENTO PARA FORMAÇÃO DA SELEÇÃO BAIANA PARA CAMPEONATOS DAS CATEGORIAS ADULTO EM 2023

Esse documento versa sobre as regras e metodologia adotada pela Federação Baiana de Arco e Flecha para formação de delegação que representará a Bahia nos campeonatos regionais e nacionais das categorias adultas.

Salvador, 16 de janeiro de 2023



Federação Baiana de Arco e Flecha

Metas

- Compor uma delegação competitiva para os principais campeonatos regionais e nacionais das categorias adultas;
- Formar uma seleção baiana de referência para difusão do esporte via publicidade e inspiração para novos atletas;
- Iniciar um ambiente mais profissional de desenvolvimento técnico e de trabalho em equipe que amplie as chances de conquistas de atletas baianos no cenário nacional.

Após este primeiro ano da FBAF como entidade oficial do esporte do Tiro com Arco, bem como a experiência adquirida na participação dos campeonatos brasileiros de 2021 e 2022, ficou claro a necessidade da FBAF de trabalhar um plano de desenvolvimento no esporte mais conciso, com equipe mais comprometida e metas mais claras, para que se alcance resultados em campeonatos regionais ou nacionais que estão cada vez mais competitivos e com as federações mais organizadas.

Com isto, a base fundamental para o início desses trabalhos é definir metas claras e que guie a metodologia técnica, acompanhamento dos atletas e investimentos dos recursos humanos e financeiros necessários.

Campeonatos na modalidade Indoor não foram colocados neste projeto, pois o único campeonato indoor regional/nacional relevante em 2023 é o Multisite da Brasil Arco, onde o investimento dos clubes nos seus atletas é mais eficiente que montar uma equipe via federação.

Campeonatos Alvos

No ano de 2023 temos os seguintes campeonatos alvos:

- **49º Campeonato Brasileiro Adulto Open - Outdoor - 05 a 09 de Setembro de 2023**
- **Copa Nordeste 2023 - Outdoor - 16 a 18 de Novembro de 2023**

Metodologia

Para se ter sucesso na formação de uma delegação competitiva, é fundamental:

1. Formar uma equipe;
2. Facilitar o acesso a equipamentos melhores;
3. Treinar essa equipe;

O método mais comum para se fazer o primeiro passo é através de seletivas. No entanto as seletivas exigem que sejam feitas previamente, geralmente no ano anterior, além de geralmente serem feitas em dias separados dos campeonatos, voltados especificamente para isso.

Não temos nem tempo nem calendário para realizar seletivas exclusivas, nem podemos utilizar os campeonatos já previstos no calendário do Campeonato Maria Quitéria, pois iria atrasar muito o início do trabalho já que depois da primeira etapa dia 21 de janeiro, a segunda etapa em abril, a terceira e quarta etapas já são bem próximas do Campeonato Brasileiro em setembro (julho e agosto).

Por isso é mais produtivo montar uma equipe com integrantes que irão se comprometer a ir para pelo menos um dos campeonatos alvos, e utilizar as etapas dos campeonatos do Maria Quitéria como parte do segundo e terceiro passo, que é o melhoramento do material e treino da equipe.

Nos passos seguintes o melhor método, considerando um prazo de no máximo sete meses (fevereiro a agosto), é fazer o primeiro período de quatro meses de adaptação - que seria investir em equipamentos e condicionamento físico para o atleta acertar de forma consistente o alvo na distância oficial - os dois próximos meses um período de aprimoramento de técnica individual e correção de



Federação Baiana de Arco e Flecha

vícios, sendo que o último mês, agosto, voltado a treinos de equipe, métodos de lidar com pressão e adversidades típicas em provas.

Formando a Equipe

Até o findar de 31 de janeiro de 2023, a diretoria esportiva e de marketing da FBAF irá buscar entre os atletas filiados e regularizados o interesse em participar da seleção baiana.

Também até dia 31 de janeiro de 2023, a diretoria da FBAF irá escolher o técnico da seleção baiana para o ano de 2023 dentro da sua lista de instrutores/técnicos filiados e regularizados.

Programa de Treino

Na segunda semana de fevereiro, o técnico da seleção baiana irá apresentar à equipe o programa de treino inicial de adaptação, enquanto coleta informações dos atletas da equipe para entregar programa de treinos específicos.

Equipamentos Melhores

Após a entrega dos programas de treino específicos, o técnico da seleção baiana irá entregar ao presidente e à diretoria financeira uma relação de melhorias de equipamentos divididos em melhorias essenciais e melhorias de longo prazo.

Etapas dos Treinos

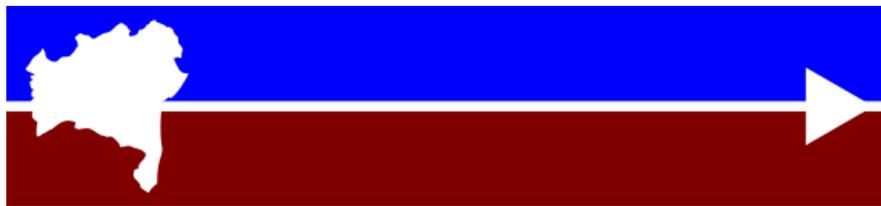
A adaptação será o período mais longo do programa de treino, onde o técnico irá desenvolver e alcançar junto com os atletas da seleção, até o início de junho, as seguintes metas:

- Que os atletas tenham uma média de 100 disparos em até 2 horas, sem queda significativa de rendimento;
 - Nesta meta o treino não tem a distância como fator importante e sim o volume e condicionamento físico do atleta. Atletas que consigam fazer 100 disparos ou mais em distâncias curtas, podem ter suas distâncias incrementadas na busca de aumentar a dificuldade do desafio;
 - Queda significativa de rendimento se dará quando a soma da pontuação da segunda metade dos disparos cair 10% ou mais que da primeira parte, OU se a média do quarto final cair 10% ou mais que a média dos 3/4 iniciais;
- Que haja, em distância oficial, no máximo 3 MISS a cada 36 disparos;
- Que os atletas consigam estar com equipamentos ajustados e regulados para eles, além de contar com pelo menos uma dúzia de flechas em plenas condições de competição;

Para ser possível cumprir as metas, além do comprometimento dos atletas em seguir o programa de treino, se faz necessário cooperação da federação em solicitar ajuda de equipamentos para a entidade nacional e outras autarquias públicas ligadas ao esporte para a aquisição de material esportivo e estrutura mínima de campo para os treinos da seleção baiana.

Além disto, durante esse período, haverá em abril, no penúltimo mês do período, uma etapa do CMQ que será utilizada como um ponto de teste para a performance dos atletas da seleção, nas distâncias oficiais.

O segundo período seria do aperfeiçoamento técnico, onde o programa de treino estaria voltado a trabalhar com os PAMs e PFs dos atletas, identificar os impeditivos mais graves (seja material, psicológico ou físico) podendo ir atrás até mesmo da orientação de profissionais mais especializados.



Federação Baiana de Arco e Flecha

Nesse período técnico, de no máximo dois meses, as metas buscadas são:

- Reduzir ao máximo possível os PAMs dos atletas, pelo menos o(s) que mais prejudica(m) o rendimento do atleta;
- Consolidar o ciclo de tiro baseado nos PFs do atleta;
- Resolver ou contornar os impeditivos. Os que não forem possível ser solucionados até a data final do período, traçar um plano específico de treino para tentar solucioná-lo até o final de agosto;

No meio deste segundo período haverá a terceira etapa do CMQ, que é no modelo Duplo, o que é uma ótima oportunidade para os atletas e o técnico avaliarem o desenvolvimento técnico dos atletas. Logo após o final do período de aprimoramento haverá a quarta etapa do CMQ, qualificatório mais combates, onde uma avaliação final do desenvolvimento dos atletas será feita.

Por fim o período de compartilhamento, de apenas um mês, visa atingir as seguintes metas:

- Realizar pelo menos dois treinos de equipes - equipe masculina/feminina e duplas mistas - onde terão os seguintes temas:
 - Familiarizar com as regras e posicionamento;
 - Trabalho de equipe: controle de tempo, apoio moral, comunicação assertiva/não violenta, etc;
- Fazer um treino de estresse por tempo e por comentários maldosos;

No início de setembro a seleção baiana irá se focar no Campeonato Brasileiro, onde o segundo período do mês de setembro terá como objetivo um feedback e reuniões entre os atletas, técnico e diretoria da FBAF para corrigir os erros e buscar melhorias para o próximo campeonato alvo.

O mês seguinte - outubro - será um período de correção e melhorias voltadas à Copa Nordeste, onde a composição deste programa de treino de um mês dependerá dos resultados obtidos no Campeonato Brasileiro.

Mudanças na Composição da Seleção

Somente ao longo do período de adaptação que se pode fazer mudanças nos componentes da seleção baiana, pois após junho, ficará extremamente apertado qualquer tipo de treino que vise a composição de uma equipe que represente com mínimo de preparo para um campeonato nacional.

Ao término do período de adaptação, somente após o Campeonato Brasileiro em setembro que haverá possibilidade de entrada de atletas na seleção baiana.

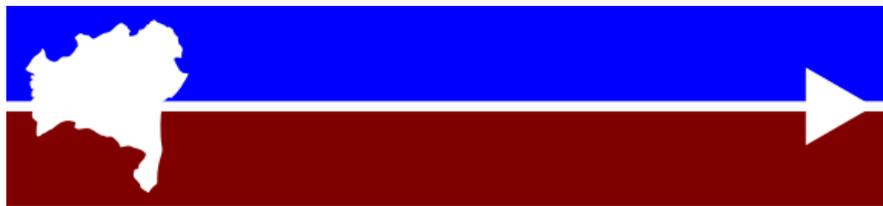
A presidente da FBAF poderá quebrar esses impeditivos, indicando ou retirando algum atleta da seleção, por meio de nota oficial. O comitê de atletas não pode, por ele mesmo, fazer essas mudanças por qualquer tipo de decisão ou reunião interna. No entanto, tais mudanças podem sim acontecer através de uma Assembleia Geral Extraordinária convocada especialmente para tal.

Conduta da Seleção

Os atletas que quiserem compor a seleção baiana devem também se comprometer a seguir algumas normas de conduta, pois eles estarão representando todo um estado no esporte e se faz necessário honrar e fazer jus a grandeza do que a Bahia representa no cenário nacional.

Nota: Esse código de conduta foi inspirado no código de conduta dos atletas da seleção brasileira que está descrito no Regulamento Geral da CBTARCO 2022, páginas 33 a 39.

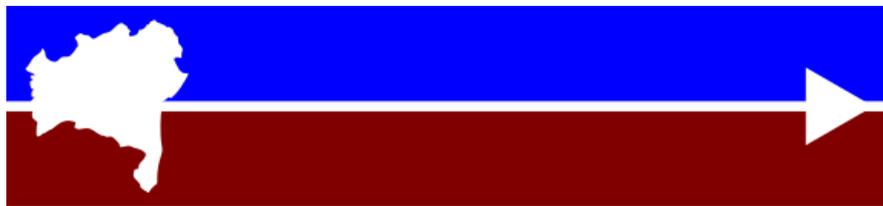
- **Do Técnico:**
 - Cabe ao Técnico a responsabilidade técnica quanto aos aspectos competitivos (horários e programação de atividades : concentração/treinos/competições/trabalhos



Federação Baiana de Arco e Flecha

de fisiologia/fisioterapia/Trabalhos mentais/Mecânica e Manutenção/etc.) , bem como o acompanhamento e gestão de prova , direção e orientação técnica de prova, gestão complementar quanto a disciplina, coordenação de barraca e campo de prova, estratégia de prova, e demais aspectos de sua abrangência.

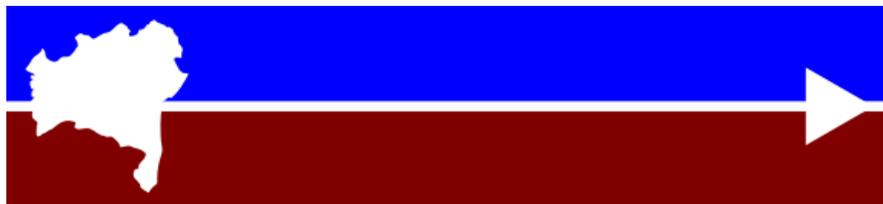
- **Dos Equipamentos:**
 - Os equipamentos de competição são de uso pessoal e de plena responsabilidade do atleta e ou componente. Portanto o transporte, a guarda e a manutenção são única e exclusivamente de responsabilidade do Atleta/Componente durante a competição;
- **Dos Atletas:**
 - Observar rigorosa conduta disciplinar e, mesmo depois de terminadas suas participações, continuar observando as normas disciplinares estabelecidas no presente regulamento enquanto estiver integrando a Seleção Baiana;
 - Comparecer pontualmente aos treinos, competições, reuniões e atos oficiais;
 - Apresentar-se corretamente uniformizado, de acordo com as instruções determinadas pelo Técnico;
 - Usar, durante os treinos da seleção baiana, em treinamento e competição, roupas e acessórios autorizados, ficando expressamente proibido o uso de roupas e acessórios com quaisquer marcas comerciais, nomes, padronagens e/ou símbolos que identifiquem qualquer entidade dirigente ou praticante de qualquer modalidade esportiva ou que identifiquem fornecedores de material esportivo diferentes dos fornecedores oficiais da FBAF;
 - Não utilizar nenhum aparelho de áudio (gravador, telefone celular, rádios, etc.) para gravar a própria voz ou a de terceiros, ou fazer transmissão de dentro de qualquer área utilizada para os treinos ou reuniões da seleção baiana;
 - Não portar, de qualquer maneira, nem permitir que terceiros lhe coloquem chips ou qualquer outro tipo de dispositivo eletrônico para envio ou recebimento de informações ou dados fisiológicos;
- **Normas gerais de Conduta**
 - É expressamente proibido fumar ou consumir bebidas alcoólicas em dormitórios, locais de competição ou treinamento;
 - Não é permitida a interferência de pessoas estranhas (pais, amigos, patrocinadores, etc.) nas atividades da Seleção Baiana;
- **Das Viagens**
 - Nas viagens por via aérea, marítima ou terrestre haverá em cada avião, navio, trem ou ônibus, um Chefe escolhido pelo técnico a quem cabe zelar pelo comportamento do grupo sob sua chefia e cujas instruções deverão ser rigorosamente obedecidas;
 - Da mesma forma, nos transportes locais haverá sempre um Chefe, designado pelo Técnico para o respectivo grupo, com os mesmos deveres;
 - Os embarques e desembarques deverão ser procedidos com a maior ordem, sem atropelos, correrias ou algazarras, e com todos devidamente uniformizados;
 - Os componentes da Seleção Baiana conduzirão, em qualquer situação, sua própria bagagem, reduzida ao estritamente necessário e cujo peso não poderá exceder 23 (vinte) e três quilos. Em hipótese alguma será permitido excesso de peso na bagagem individual. Caso tal condição inevitavelmente ocorra será o componente da delegação diretamente responsável pelos custos a este peso;
 - No caso de ocorrer alguma situação que contrarie as leis aduaneiras do Brasil e do país organizador e/ou excesso de bagagem, as despesas incorridas para a liberação da mesma correrão por conta do interessado direto;
 - Os gastos pessoais, sejam em viagens, lugares de hospedagem ou na Vila dos Jogos, serão de responsabilidade exclusiva de quem os fizer, devendo ser pagos na hora. A chefia não responderá, em hipótese alguma, por emissão de vales, telefonemas, internet, lavagem de roupa pessoal e outros gastos pessoais;
- **Dos Alojamentos**
 - Cumpre aos componentes da Seleção Baiana manter suas camas sempre



Federação Baiana de Arco e Flecha

arrumadas, manter os alojamentos rigorosamente limpos e zelar pela conservação dos objetos neles existentes.

- Cada componente da Seleção Baiana é responsável pela guarda de seus objetos pessoais, inclusive malas, valores, jóias, roupas e uniformes.
- **Das Entrevistas**
 - Será expressamente proibida qualquer manifestação sobre política, raça e religião;
 - São permitidos declarações e comentários de ordem técnica, desde que não signifiquem censura a dirigentes da FBAF ou a demais membros da Seleção Baiana ou orientação do técnico, e observando o devido respeito aos juizes, auxiliares, adversários e ao público;
 - É proibido a qualquer componente da Seleção Baiana conceder entrevistas pagas;
 - São permitidas as entrevistas por qualquer componente da Seleção Baiana em chat on-line (salas de bate papo virtuais) desde que referidas entrevistas não sejam pagas;
- **Dos Uniformes**
 - A FBAF determinará para a Seleção Baiana os uniformes de desfile ou social, viagem, competição e treinamento para as diversas atividades nos Jogos. Não poderá ser modificada nenhuma peça do material determinado pela FBAF incluindo também todos os acessórios;
 - Todos os componentes da Seleção Baiana deverão se apresentar sempre devidamente uniformizados conforme instrução do Técnico, sobre o padrão oficial daquele evento – treino – competição - viagem, etc.
- **Das Infrações**
 - Será considerada infração toda violação do dever de cada um ou a prática de ato censurável que atente contra a disciplina ou a moral, ainda que não previsto em lei desportiva, ou que contrarie normas deste e do Regulamento dos Jogos. Serão também consideradas infrações:
 - O tratamento desrespeitoso aos dirigentes da FBAF, aos componentes da Seleção Baiana, adversários, juizes, auxiliares e público;
 - A desobediência às disposições do presente Regulamento e às determinações do Chefe designado pelo Técnico;
 - A crítica, em público, aos atos de autoridades desportivas baianas ou brasileiras, dos Chefes e Técnicos e às instruções deles emanadas;
 - A referência, em entrevistas ou declarações, a assuntos de ordem política, religiosa ou racial, ou ainda, de ordem interna da Seleção Baiana;
 - A promoção da discórdia entre os componentes da Seleção Baiana;
 - Recusar-se a usar uniforme ou equipamento credenciado pela FBAF;
 - Omissão em comunicar qualquer anormalidade em seu estado de saúde;
 - Inobservância das prescrições médicas ou simulação de doença para não participar de treinamento ou competição;
 - Deixar de portar, em viagens, os documentos individuais exigidos pelas autoridades estaduais ou nacionais;
 - Fazer uso de bebida alcoólica durante os treinos ou reuniões oficiais;
 - Apoderar-se, indevidamente, de qualquer objeto pertencente a terceiros, a título de souvenir ou por qualquer outro motivo;
 - Apresentar-se sem uniforme ou com uniforme malcuidado, bem como sem camisa na circulação pela área de treinamento, principalmente, nos refeitórios e ou corredores de alojamento e hotel;
 - Utilizar por baixo do uniforme oficial de competição, ou mostrar camiseta com mensagens políticas, religiosas ou outras, marcas comerciais, nomes, padronagens e/ou símbolos que identifiquem qualquer organização ou entidade dirigente ou praticante de qualquer modalidade esportiva, ou que identifiquem fornecedores de material esportivo e/ou patrocinadores.



Federação Baiana de Arco e Flecha

Renata Rafaela da Cruz Barros

Presidente da Federação Baiana de Arco e Flecha