



**PREFEITURA DE
SÃO PAULO**



MANUAL DO ATLETA

São Paulo – SP, 2026



1. APRESENTAÇÃO

O Manual do Atleta reúne informações essenciais para orientar atletas e responsáveis legais sobre regras, direitos, deveres e procedimentos institucionais. Seu objetivo é fornecer orientação oficial, promovendo um ambiente seguro, organizado e voltado ao desenvolvimento esportivo e humano.

1.1. CENTRO OLÍMPICO DE TREINAMENTO E PESQUISA

O Centro Olímpico de Treinamento e Pesquisa (COTP) é um equipamento público dedicado ao desenvolvimento do esporte de rendimento nas categorias de base. Vinculado ao Departamento de Gestão do Esporte de Alto-Rendimento (DGEA), subordinado à Secretaria Municipal de Esportes e Lazer (Seme) da Prefeitura da Cidade de São Paulo. O COTP foi criado pelo Decreto N.º 12.593 de fevereiro de 1976 e regulamentado pela Lei N.º 10.255 no dia 23 de dezembro de 1986.

1.2. ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA CENTRO OLÍMPICO

A Associação Desportiva Centro Olímpico, também identificada pela abreviação Adeco, é uma entidade esportiva fundada em 1981 com o nome inicial de Clube Desportivo Padote que atua como parceira na gestão das atividades esportivas realizadas no COTP. A Adeco tem como atribuições principais:

- Ser responsável pelo gerenciamento técnico, administrativo, financeiro e logístico das atividades desenvolvidas pelas modalidades praticadas no COTP.
- Ser responsável pela gestão dos colaboradores que atuam nas comissões técnicas das modalidades.
- Ser responsável pelo vínculo desportivo dos atletas, bem como, pelo contato com federações e confederações.
- Ser responsável pela inscrição em competições dos atletas que treinam no COTP.

Em síntese, o Centro Olímpico de Treinamento e Pesquisa é o espaço físico e público onde são realizadas as atividades esportivas e a Associação Desportiva Centro



Olímpico é a entidade jurídica privada que gerencia todas as atividades dos atletas e viabiliza a participação das equipes nas competições oficiais e demais ações relacionadas ao desenvolvimento esportivo.

2. LOCALIZAÇÃO

- Centro Olímpico de Treinamento e Pesquisa: Rua Pedro de Toledo, 1651, Vila Clementino — CEP: 04039-034 — São Paulo, SP.
- Associação Desportiva Centro Olímpico: Avenida Ibirapuera, N.º 1315, Indianópolis — CEP: 04029-000 — São Paulo, SP.

3. CONTATOS

• **Telefones**

- Horário de atendimento ao público: 09h00 às 18h00
- Secretaria do COTP/Seme: (11) 3396-6452 ou (11) 3396-6468
- Adeco: (11) 3396-6479

• **Sites**

- COTP —
https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/esportes/centro_olimpico/apresentacao/index.php?p=8667
- Associação Desportiva Centro Olímpico — www.adcentroolimpico.org.br

• **E-mails**

- Seme — seme.cotp@prefeitura.sp.gov.br
- Adeco — adeco@adcentroolimpico.org.br

• **Redes sociais**

- Instagram – [@adcentroolimpico](https://www.instagram.com/adcentroolimpico) e [@centroolimpico](https://www.instagram.com/centroolimpico)
- TikTok - [@adcentroolimpico](https://www.tiktok.com/@adcentroolimpico) e [@centroolimpico](https://www.tiktok.com/@centroolimpico)

• **Ouvidoria**

- <https://adcentroolimpico.org.br/ouvidoria/>



4. ESTRUTURA E SERVIÇOS

A Adeco, em parceria com a Seme, oferece às equipes que treinam no COTP suporte técnico e estrutura adequada ao desenvolvimento dos atletas:

- Instalações esportivas específicas para cada modalidade;
- Acompanhamento Multidisciplinar: Centro Médico; Fisioterapia; Preparação Física; Psicologia; Assistência Social; Odontologia; Nutrição; Fisiologia.

5. O QUE É SER ATLETA

Ser atleta da Adeco envolve mais do que treinar, significa assumir um compromisso com a equipe, com os colegas, com a instituição e consigo mesmo. Significa integrar um ambiente de formação esportiva voltado ao esporte de rendimento, caracterizado pela competitividade e pela busca dos melhores resultados possíveis, sem abrir mão da formação educacional e do comportamento ético dentro e fora do ambiente esportivo. Nesse contexto, o atleta deve estar ciente de que as comissões técnicas têm autonomia para tomar decisões, inclusive quanto à sua permanência na equipe, podendo ocorrer desligamento a qualquer momento por critérios técnicos, disciplinares, de assiduidade, ou por desempenho escolar. Além disso, é importante compreender que, por se tratar de um ambiente de rendimento, as cobranças realizadas pelas comissões técnicas podem ser intensas e exigentes, sempre pautadas pelo respeito à dignidade e à integridade de cada atleta. O atleta também deve buscar orientação sempre que necessário: questões técnicas devem ser tratadas diretamente com o seu treinador responsável, enquanto demais manifestações (tais como dúvidas, sugestões, reclamações, etc.) podem ser esclarecidas pelos canais institucionais de atendimento, pelo serviço social, ou pela Ouvidoria, conforme a natureza da demanda. Por fim, o atleta deve estar ciente de que o não cumprimento das normas estabelecidas poderá resultar na aplicação de sanções, conforme avaliação da supervisão técnica responsável.



6. MATRÍCULA

A matrícula do atleta é formalizada após:

- Entrega completa da documentação exigida;
- Preenchimento dos formulários institucionais;
- Realização da avaliação clínica inicial;
- Aprovação final pelas áreas responsáveis.

7. DOCUMENTAÇÃO

7.1. Documentos Obrigatórios:

- Cópia simples do RG;
- Cópia simples do CPF;
- Cópia simples de comprovante de endereço com CEP;
- Cópia simples da declaração de matrícula escolar do ano corrente;
- Duas fotos 3x4 recentes;

7.2. Formulários Institucionais Obrigatórios:

- Requerimento de Participação em Treinamento;
- Ficha de Saúde PAR-Q;
- Ficha Pessoal.

Os links para os formulários são disponibilizados pela equipe técnica ou pelo atendimento ao público do COTP. No caso de crianças e adolescentes, os formulários devem ser assinados pelos pais ou responsável legal. No caso de jovens a partir dos 18 anos, os formulários devem ser assinados pelo atleta.



8. SAÚDE E ACOMPANHAMENTO

O acompanhamento de saúde dos atletas do Centro Olímpico de Treinamento e Pesquisa é realizado por equipe profissional especializada, seguindo diretrizes institucionais e procedimentos que garantem segurança, prevenção, cuidado integral e monitoramento contínuo do desenvolvimento esportivo.

8.1. Avaliação Clínica Inicial:

Todos os atletas passam por uma avaliação clínica inicial, conduzida pelo Centro Médico com os objetivos de verificar a aptidão para o início dos treinamentos, identificar possíveis condições que exijam monitoramento específico e orientar o atleta e sua família sobre cuidados de saúde relacionados à prática esportiva. Nessa etapa o atleta será orientado a trazer exames laboratoriais originais recentes, realizados há no máximo 90 dias.

8.2. Reavaliações Periódicas:

As avaliações clínicas e laboratoriais serão refeitas anualmente e poderão ser repetidas periodicamente conforme critério da equipe do Centro Médico do COTP. Além disso, sempre que exigido por federações, confederações ou organizadores de eventos esportivos, os atletas deverão passar por avaliação médica adicional, podendo incluir exames complementares definidos pela equipe responsável.

8.3. Emergência Médica:

Caso o atleta, durante os treinos ou competições, apresente algum agravo de saúde ou suspeita de lesão, ele deve comunicar imediatamente a equipe técnica, que acionará o Centro Médico conforme necessidade e disponibilidade. Nos casos que exigirem avaliação presencial urgente, o responsável legal será contatado e deverá comparecer ao Centro Olímpico para acompanhamento do atendimento.



8.4. Condutas Durante Recuperação ou Restrição de Treino:

Em situações de lesão ou tratamento médico, o atleta deverá:

- Seguir as orientações do Departamento Médico;
- Cumprir os planos de recuperação e fisioterapia, quando aplicáveis;
- Respeitar as restrições temporárias de treino e competição;
- Informar qualquer alteração no quadro durante o processo de recuperação.

O retorno pleno às atividades é autorizado exclusivamente pela equipe de saúde e pelo departamento do Desempenho & Saúde, com a ciência da supervisão técnica da modalidade.

9. DIREITOS DO ATLETA

- I. Ser tratado com respeito, ética, dignidade e demais princípios inerentes previstos no Estatuto da Criança e do Adolescente;
- II. Receber treinamentos dirigidos por técnicos especializados em cada modalidade;
- III. Receber material de treinamento, conforme as possibilidades orçamentárias previstas no plano de trabalho da Adeco;
- IV. Receber atendimento médico emergencial;
- VIII. Receber, conforme disponibilidade orçamentária e a critério da administração da Seme, auxílio– transporte;
- IX. Receber, conforme disponibilidade orçamentária e a critério da administração da Seme, lanche em todos os dias de treinamento;
- X. Poder participar de processos seletivos para novas modalidades, em caso de dispensa de outra modalidade apenas por critério técnico e não por critério disciplinar.
- XI. Poder registrar reclamações, denúncias ou outras manifestações para os setores competentes e receber pleno atendimento às suas demandas, conforme cada caso.



10. REGRAS

O atleta vinculado à Adeco deverá observar e cumprir as seguintes regras:

- I. Ser assíduo e pontual nos treinamentos e competições, sempre solicitando permissão ao técnico quando necessitar se retirar do treino e apresentando justificativa em caso de faltas;
- II. Deverá manter, obrigatoriamente, no mínimo 80% (oitenta por cento) de frequência nos treinamentos, percentual exigido tanto para a obtenção da Bolsa Atleta do Centro Olímpico de Treinamento e Pesquisa quanto para a prestação de contas da mesma;
- III. Nunca participar de qualquer competição esportiva defendendo outro clube ou instituição, a não ser com autorização por escrito da direção da Associação Desportiva Centro Olímpico;
- IV. Não participar de filmagens e fotografias, não conceder entrevistas e não participar de qualquer tipo de evento enquanto estiver representando a A. D. Centro Olímpico a não ser com expressa autorização por escrito da direção da Associação Desportiva Centro Olímpico;
- V. Utilizar para seu acesso ao Centro Olímpico de Treinamento e Pesquisa (COTEP) apenas a entrada da Rua Pedro de Toledo, 1651, Vila Clementino — CEP: 04039-034 — São Paulo, SP ou a entrada da Alameda Iraé, 35, Indianópolis — CEP: 04075-000 — São Paulo, SP (localizada ao lado do Parque das Bicicletas); estando ciente de que a entrada da Av. Ibirapuera, N.º 1315, Indianópolis — CEP: 04029-000 — São Paulo, SP é de uso exclusivo dos funcionários;
- VI. Trajar, no momento de sua entrada no Centro Olímpico Treinamento e Pesquisa (COTEP), o seu uniforme de maneira visível para a equipe de segurança sob pena de-ter sua entrada negada;
- VII. Tratar colegas, técnicos e demais funcionários com respeito, usando o diálogo como instrumento de relacionamento humano;
- VIII. Ter consciência de que, a qualquer tempo, por descumprimento das regras deste Manual ou por demais razões disciplinares, poderá receber advertência verbal ou escrita; suspensão ou desligamento da Adeco a critério da supervisão técnica ou da direção;



- IX. Ter consciência de que não serão tolerados, em hipótese alguma, comportamentos indevidos tais como: bullying; constrangimento; intimidação ou exposição humilhante; agressão física; comentários preconceituosos de qualquer natureza; assédio moral, sexual ou comportamentos que invadam a privacidade ou a integridade de outras pessoas.
- X. Ter consciência de que, em treinamentos ou competições, casos de insubordinação com membros da comissão técnica, confrontos verbais com colegas ou funcionários e demais ações que firam os princípios desportivos da entidade não serão aceitos, podendo resultar na aplicação das medidas previstas no item VIII desta seção de Regras;
- XI. Apresentar-se sempre com o máximo asseio e naturalidade dentro dos preceitos comuns de higiene, estando sempre com o uniforme limpo e adequado para a atividade;
- XII. Zelar pelos seus bens pessoais, como por exemplo: celular, relógio, fones de ouvido, brincos, anéis, pulseiras, dinheiro, roupas e outros, estando ciente de que a Seme e a Adeco não se responsabilizam pelos mesmos;
- XIII. Ocupar nos treinamentos o lugar que lhe for indicado pela comissão técnica, respondendo pelos danos que eventualmente causar às instalações físicas do COTP e indenizando a Seme pelo prejuízo;
- XIV. Apresentar à Adeco ou à Seme toda a documentação que lhe seja solicitada com a maior rapidez possível e sempre obedecendo aos prazos de entrega;
- XV. Em caso de mudança nos seus dados pessoais, como endereço, telefone ou dados escolares, informar imediatamente ao seu técnico, e aos setores administrativos da Adeco e Seme;
- XVI. Apresentar todos os exames médicos solicitados pela equipe do Centro Médico;
- XVII. Sempre apresentar-se aos treinos, competições e outras atividades devidamente uniformizado;
- XVIII. Zelar e colaborar com a limpeza e conservação do local de treino e outras dependências do COTP, bem como, dos materiais esportivos que serão utilizados nos treinos;
- XIX. Zelar pela preservação do seu uniforme, sendo vetada qualquer alteração do mesmo;



- XX. Informar ao técnico e/ou ao centro médico qualquer anormalidade em seu estado de saúde;
- XXI. Comprometer-se na manutenção do bom rendimento escolar;
- XXII. Ter a consciência de que uso de celulares não é permitido durante treinos, avaliações físicas ou reuniões técnicas e que durante viagens.
- XXIII. Ter a consciência de que é terminantemente proibido realizar a troca de roupas em outros ambientes que não sejam os banheiros e vestiários;
- XXIV. Ter a consciência de que é terminantemente proibido o uso de celulares em vestiários ou banheiros, por questões de privacidade, segurança e respeito aos demais atletas e funcionários.
- XXV. Evitar publicar imagens, vídeos ou comentários que exponham conteúdos internos, colegas ou profissionais sem autorização institucional.

11. DEVERES DOS RESPONSÁVEIS LEGAIS

- I. Tomar conhecimento de todos os direitos e deveres dos atletas;
- II. Tomar ciência de que como norma interna da Adeco e Seme, não será permitida sua presença durante os treinamentos, devido à necessidade de concentração dos atletas durante as orientações de seus técnicos, sendo que os responsáveis poderão aguardar o término dos treinos em área destinada para tal, salvo em situações emergenciais, em que o acesso às áreas de treinamento será liberado de imediato;
- III. Comparecer imediatamente ao departamento médico do COTP, em caso de emergência com a criança/adolescente durante o treinamento;
- IV. Comparecer de maneira programada ao COTP sempre que for solicitada a sua presença pela Adeco ou Seme;
- V. Assumir a responsabilidade pelo deslocamento da referida criança/adolescente entre a sua residência e o COTP e, após o treino, do COTP para a sua residência; comprometendo-se, ainda, a assinar um termo de autorização de transporte, documento obrigatório para a participação do atleta nas atividades esportivas.
- VI. Zelar pela frequência do atleta nos treinos e do cumprimento de todas as obrigações escolares do mesmo;



- VII. Tratar com cordialidade e respeito os atletas, a direção, os professores e os funcionários da Adeco e Seme;
- VIII. Para garantir um ambiente seguro, organizado e adequado ao desenvolvimento esportivo, a Seme e a Adeco estabelecem regras para o uso de celulares. Contamos com a colaboração das famílias para reforçar esses cuidados.
- b O uso é permitido apenas de forma breve e sem atrapalhar as atividades dos atletas.
 - b Vídeos, fotos e transmissões em áreas internas precisam de autorização prévia.

12. DISPOSIÇÕES GERAIS

As disposições apresentadas neste Manual têm como objetivo orientar atletas e responsáveis sobre normas, procedimentos, direitos, deveres e princípios que regem a participação no A. D. Centro Olímpico. Situações não previstas neste Manual serão resolvidas pela supervisão técnica de cada modalidade e, caso necessário, pela direção da Adeco ou pela Seme, nesta ordem.

Ao efetivar a matrícula no Centro Olímpico, o atleta e seu responsável legal:

- Comprometem-se a cumprir integralmente as normas deste Manual;
- Declaram estar cientes de seus direitos e deveres;
- Comprometem-se a seguir as orientações institucionais;
- Reconhecem que ser atleta Adeco exige disciplina, comprometimento e responsabilidade.

Esta é a Edição N.º 8 deste Manual e foi redigida em abril de 2026, estando sujeita a alterações sem aviso prévio.