



# JAMOR

centro desportivo nacional

*Programa Jamor for All*



GOVERNO DE  
PORTUGAL

SECRETARIA DE ESTADO  
DA JUVENTUDE E DESPORTO



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.

Inaugurado em 10 de junho de 1944, o Centro Desportivo Nacional do Jamor (CDNJ) é um complexo de infraestruturas desportivas públicas que se encontra localizado no vale do rio Jamor, em Oeiras, Portugal.

O CDNJ disponibiliza aos seus utentes diversas instalações desportivas, bem como um parque urbano e uma extensa zona de mata, sendo um espaço privilegiado para o apoio ao desenvolvimento da prática desportiva a todos os níveis, desde o desporto de alto rendimento ao desporto federado e ao desporto de lazer.

O Programa Nacional de Desporto para Todos (PNDpT) foi elaborado de acordo com as orientações internacionais do movimento Desporto para Todos (DpT), no qual se entende por desporto “todas as formas de atividades físicas que, através de uma participação organizada ou não, têm por objetivo a expressão ou a melhoria da condição física e psíquica, o desenvolvimento das relações sociais ou a obtenção de resultados na competição a todos os níveis”.

Nesta perspetiva e com o objetivo de uma forma sistemática dar a possibilidade dos utentes do CDNJ terem acesso a um leque tão alargado quanto possível de atividades com enquadramento técnico adequado e a espaços e equipamentos de qualidade e atrativos, lançámos o programa “Jamor para Todos / Jamor for All”, que assenta em quatro vetores:

- Atividades tecnicamente enquadradas abertas a todos os utentes,
  - Espaços e equipamentos de livre utilização e
  - Eventos abertos a todos os participantes
- e um projeto de abertura do CDNJ à comunidade envolvente, dirigido às entidades coletivas (PAALCO Jamor – Projeto de Apoio às Associações Locais do Concelho de Oeiras).

# Índice

**1**

## **MAPA GERAL DO CDNJ**

Localize as diversas infraestruturas do Centro Desportivo Nacional do Jamor. Instalações Desportivas de Apoio, Estacionamento e outros.

**2**

## **PROGRAMA JAMOR FOR ALL**

Conheça o programa, destinatários, enquadramento técnico e onde tem lugar.

**3**

## **INSTALAÇÕES E EQUIPAMENTOS**

Conheça as instalações e equipamentos acessíveis através do Programa Jamor For All .

**4**

## **INSTALAÇÕES E ATIVIDADES**

Conheça o Programa Jamor for All, atividades, espaços e equipamentos, horários e tipologia de utência..

**5**

## **ENQUADRAMENTO TÉCNICO**

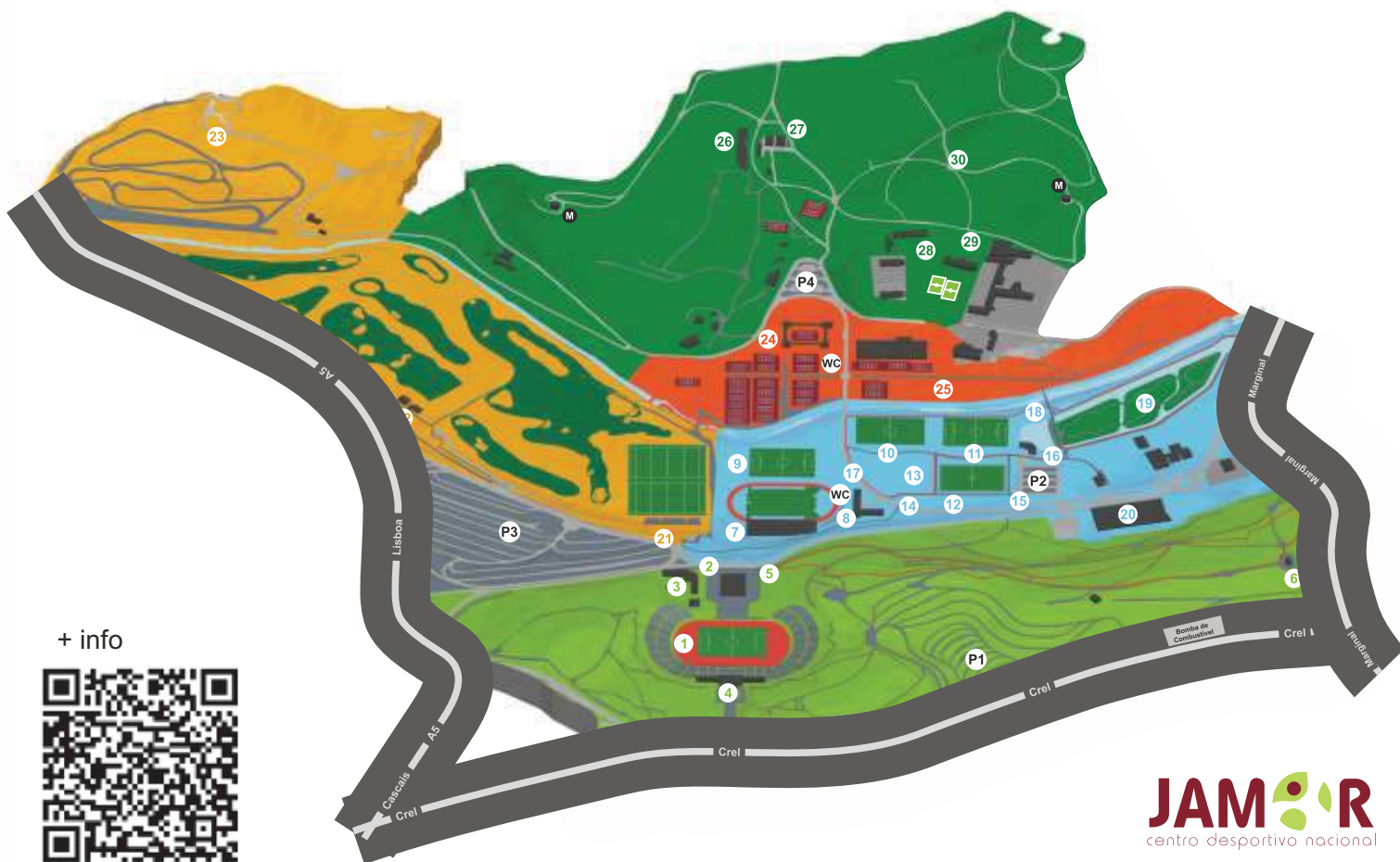
Conheça os Programas tecnicamente enquadrados, entidades, horários e tipologia de utência.

**6**

## **PARCEIROS DO PROGRAMA**

Conheça as Entidades parceiras do Programa Jamor for All.

# Mapa Geral do CDNJ



- Verde Claro**
- 1 Estádio de Honra
- 2 Praça da Maratona
- 3 Direção do CDNJ
- 4 Tribuna de Honra
- 5 Circuito de Manutenção (Mata Poente)
- 6 Capela da Nossa Sra. da Boa Viagem
- Azul**
- 7 Centro de Treino de Atletismo
- 8 Balneários / Bar
- 9 Campo n.º3
- 10 Campo n.º4
- 11 Campo n.º5
- 12 Campo de Hóquei

- Azul**
- 13 Relvado Informal
- 14 Parede de Escalada
- 15 Espaço de Jogo e Recreio
- 16 Canoagem
- 17 Circuito de Manutenção (Parque Urbano)
- 18 Ginásio ao Ar Livre
- 19 Minigolfe
- 20 Complexo de Piscinas
- Laranja**
- 21 Centro de Treino de Raguébi
- 22 C.N. de Formação de Golfe
- 23 Pista de Crosse

- Vermelho**
- 24 Centro de Ténis do Jamor
- 25 Centro de Treino de Tiro com Arco
- Verde Escuro**
- 26 Carreira de Tiro
- 27 Parque Aventura
- 28 CAR - Residência
- 29 CAR - Centro de Estágio
- 30 BTT
- Cinza**
- P1 Parque de Estacionamento n.º1
- P2 Parque de Estacionamento n.º2
- P3 Parque de Estacionamento n.º3
- P4 Parque de Estacionamento n.º4
- M** Moinhos

## Apresentação Programa

### A quem se destina

O Programa *Jamor for All* destina-se a todos os utentes que frequentam as instalações do Centro Desportivo Nacional do Jamor, independentemente da sua idade, género, nível de prática desportiva e ritmo de prática.

### Onde tem lugar

O Programa *Jamor for All* tem lugar em diversas instalações do Centro Desportivo Nacional do Jamor, devendo o utente consultar o mapa de instalações e acessos disponíveis.

### Tipologia de acessos

O Programa *Jamor for All*, apresenta várias tipologias de acessos, a saber:

- Acesso livres;
- Acesso com enquadramento técnico.

Os acessos podem incluir ou não taxas.  
(Consultar oferta)

### O que é

O Programa *Jamor for All* é um instrumento de promoção da prática desportiva e de estilos de vida saudável, contribuindo para a saúde, a qualidade de vida e o bem-estar dos seus utentes.

### Quando tem lugar

O Programa *Jamor for All*, tem lugar todos os dias da semana, devendo para tal o utente escolher a instalação desportiva, ação ou evento disponível no momento da sua visita ao Centro Desportivo Nacional do Jamor.

### Enquadramento técnico

O Programa *Jamor for All*, dispõe de diversas actividades tecnicamente enquadradas abertas a todos os utentes devendo para tal ser consultado o mapa de actividades enquadradas.

## Instalações e Equipamentos

N.º	Instalação	Equipamento Desportivo	Acesso Livre		C/Enquad. Técnico	
1	Estádio Nacional	Pista de Atletismo - 8 Corredores	✓	€	✓	€
20	Complexo de Piscinas do Jamor	Piscina Olímpica	✓	€	✓	€
		Piscina de 25 metros	✓	€	✓	€
24	Centro de Treino de Ténis	Campos Descobertos de Pó de Tijolo	✓	€	✓	€
		Campos Cobertos de Piso Sintético	✓	€	✓	€
		Paredes Bate Bolas	✓		✗	
11	Campos de Jogos	Campo de Jogo n.º 5 - Relva Sintética	✓		✗	
22	Centro Nacional de Formação de Golfe	Driving Range	✓	€	✓	€
		Campo com 9 Buracos	✓	€	✓	€
19	Campos de Mini-Golfe	Círculo n.º 1 - 18 Buracos	✓	€	✗	
		Círculo n.º 2 - 18 Buracos	✓	€	✗	
16	Pista de Atividades Náuticas	Pista de Atividades Náuticas	✓	€	✗	
		Campo de Kayak Polo	✓	€	✗	
14	Estrutura Artificial de Escalada	Vias verticais e inclinadas com 12 m de Altura	✓	€	✓	
		Vias verticais com 3 m de Altura	✓	€	✓	
14	Estrutura de Treino de Força	Estrutura de Treino de Força	✓		✗	
18	Ginásio ao Ar Livre	Equipamentos de Ginásio ao Ar Livre	✓		✗	

## Instalações e Equipamentos

N.º	Instalação	Equipamento Desportivo	Acesso Livre	C/ Enquad. Técnico
25	Centro de Treino de Tiro com Arco	Campo de Tiro com Arco	✗	✓ €
26	Carreira de Tiro	Carreira de Tiro de 10m	✗	✓
23	Pista de Crosse	Percurso de 1700m (Vermelho)	✓	✗
		Percurso de 1400m (Amarelo)	✓	✗
		Percurso de 1100m (Verde)	✓	✗
		Percurso de 800m (Azul)	✓	✗
30	Pistas Cross-Country e Enduro	Pista de XCO - Nível Muito Difícil	✓	✗
		Pista de XCO - Nível Difícil	✓	✗
		Pista de XCO - Nível Moderado	✓	✗
		Pista de Enduro - Nível Difícil	✓	✗
17	Percurso Pedonais	4 Percurso Pedonais - A   B   C   D	✓	✓
		Circuitos de Manutenção	✓	✗
5	Matas	Nascente e Poente sul e norte	✓	✗
		Circuitos de Manutenção	✓	✗
27	Adventure Park	Percurso de Arborismo - Jovens e Adultos	✗	✓ €
		Percurso de Arborismo - Crianças	✗	✓ €
15	Espaço de Jogo e Recreio	Parque Infantil	✓	✗
		Mini-Parque Aventura - Espaço Lúdico	✓	✓
13	Relvados Informais	Relvado Informal de 10.000m <sup>2</sup>	✓	✗
		Relvado Informal de 16.000m <sup>3</sup>	✓	✗

## Instalações e Atividades

### Estádio Nacional

**EQUIPAMENTO DESPORTIVO**  
8 Pistas de Corrida de 400 metros

#### TIPOLOGIA DE UTÊNCIA

LIVRE



ENQUADRAMENTO  
TÉCNICO



**Atividades não enquadradas/ utentes em geral:**  
2.<sup>a</sup> - 6.<sup>a</sup> feira: 07:00-10:00 | 13:00-17:00 | 19:00-22:00  
Sábado: 13:00 - 22:00  
Domingo: 07:00 - 20:00

**CENTRO DE MARCHA E CORRIDA DO JAMOR**  
*Programa Nacional de Marcha e Corrida*

**Atividades tecnicamente enquadradas:**  
2.<sup>a</sup> - 6.<sup>a</sup> feira: 19:00-21:00  
Sábado: 10:00 - 13:00

*Condicionado a inscrição/ taxa de utilização.*



+ info



Abertura 07:00   Fecho 22:00

### Complexo de Piscinas

**EQUIPAMENTO DESPORTIVO**  
Piscina Olímpica e Piscina de 25 metros

#### TIPOLOGIA DE UTÊNCIA

LIVRE



ENQUADRAMENTO  
TÉCNICO



**Atividades não enquadradas/ utentes em geral:**  
2.<sup>a</sup> - 6.<sup>a</sup> feira: 07:00 - 22:00  
Sábado: 08:00 - 18:00  
Domingo: 08:00 - 13:00

**ESCOLA DE NATAÇÃO DO JAMOR**  
**Atividades tecnicamente enquadradas:**  
2.<sup>a</sup> - 6.<sup>a</sup> feira: 08:30 - 20:30  
Sábado: 09:00 - 17:00  
Domingo: 09:00 - 12:30

*Condicionado a inscrição/ taxa de utilização.*



+ info



Abertura 07:00   Fecho 22:00

*Horários reduzidos aos fins-de-semana*



## Instalações e Atividades

### Centro de Treino de Ténis

#### EQUIPAMENTO DESPORTIVO

27 Campos Descobertos em pó-de-tijolo  
6 Campos Cobertos de Piso Sintético  
3 Paredes Bate Bolas

#### TIPOLOGIA DE UTÊNCIA

LIVRE



ENQUADRAMENTO  
TÉCNICO



#### ESCOLA DE TÊNIS DO JAMOR

Atividades tecnicamente enquadradas:  
2.ª - Sábado:08:00-21:00

Condicionado a inscrição/ taxa de utilização.



+ info



Abertura  
08:00



Fecho  
23:00

### Campos de Jogos

#### EQUIPAMENTO DESPORTIVO

Campo de Jogo - Relva Sintética

#### TIPOLOGIA DE UTÊNCIA

LIVRE



ENQUADRAMENTO  
TÉCNICO



#### CAMPO DE JOGO n.º 5

Campo de Relva Sintética com marcações oficiais de futebol de 11 e equipado com balizas de futebol de 11 e futebol de 7.

Acesso livre sem taxas.

O espaço pode estar temporariamente interdito sempre que se verifique a realização de alugueres pontuais ou a realização de eventos.

+ info



Abertura  
08:00



Fecho  
21:00



## Instalações e Atividades

### Centro Nac. Form. de Golfe

#### EQUIPAMENTO DESPORTIVO

Campo de golfe de 9 buracos, PAR 34, distribuídos por três PAR 3, cinco PAR 4 e um PAR 5.

Driving Range com 27 baias, das quais 11 são cobertas.

#### TIPOLOGIA DE UTÊNCIA

LIVRE



ENQUADRAMENTO  
TÉCNICO



Atividades não enquadradas/ utentes em geral:

2.<sup>a</sup> - Domingo: 07:30 - 19:00

#### ESCOLA NACIONAL DE GOLFE

Atividades tecnicamente enquadradas:

2.<sup>a</sup> - 6.<sup>a</sup> feira: das 17:00 - 20:00

Sábados: das 9:00 - 13:00 e 15:00 - 18:00



+ info



Abertura  
07:30



Fecho  
19:00

### Campos de Mini-Golfe

#### EQUIPAMENTO DESPORTIVO

2 Circuitos distintos de Minigolfe de 18 buracos.  
1 Circuito constituído por pistas de grandes dimensões em relva sintética e 1 circuito com pistas mais pequenas.

#### TIPOLOGIA DE UTÊNCIA

LIVRE



ENQUADRAMENTO  
TÉCNICO



Atividades não enquadradas/ utentes em geral:

2.<sup>a</sup> - Domingo: 09:00 - 21:00

Condicionado a inscrição/ taxa de utilização.

+ info



Abertura  
09:00



Fecho  
21:00

## Instalações e Atividades

### Pista de Ativ. Náuticas

#### EQUIPAMENTO DESPORTIVO

Pista de Actividades Náuticas com plano de água de 12.100 m2  
Zona de embarque com 7 "fingers"  
Campo permanente de Kayak Pólo

#### TIPOLOGIA DE UTÊNCIA

LIVRE



ENQUADRAMENTO  
TÉCNICO



Atividades não enquadradas/ utentes em geral:

2.ª - Domingo: 09:00 - 21:00

Condicionado a inscrição/ taxa de utilização.



+ info



Abertura  
09:00



Fecho  
21:00



### Est. Artificial de Escalada

#### EQUIPAMENTO DESPORTIVO

Estrutura Artificial de Escalada (EAE) com 12 metros de altura e 9 metros de largura. Proporciona a instalação de 5 a 7 vias de escalada.

#### TIPOLOGIA DE UTÊNCIA

LIVRE



ENQUADRAMENTO  
TÉCNICO



Atividades não enquadradas/ utentes em geral:

2.ª - Domingo: 09:00 - 21:00

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE CAMPISMO E  
MONTANHISMO DE PORTUGAL

Atividades tecnicamente enquadradas:

Sábado: 14:30 - 18:00

Domingo: 09:30 - 13:00

Condicionado a inscrição/ taxa de utilização.

Abertura  
09:00



Fecho  
21:00

+ info



## Instalações e Atividades

### Est. de Treino de Força

**EQUIPAMENTO DESPORTIVO**  
Estrutura de Treino Multi-Exercícios

#### TIPOLOGIA DE UTÊNCIA

LIVRE



ENQUADRAMENTO  
TÉCNICO



Atividades não enquadradas/ utentes em geral:

2.ª - Domingo: 09:00 - 21:00



Abertura  
08:00



Fecho  
21:00

### Ginásio ao Ar Livre

**EQUIPAMENTO DESPORTIVO**

Circuito ao Ar Livre composto por 12 Equipamentos

#### TIPOLOGIA DE UTÊNCIA

LIVRE



ENQUADRAMENTO  
TÉCNICO



Atividades não enquadradas/ utentes em geral:

2.ª - Domingo: 08:00 - 21:00



+ info



Abertura  
08:00



Fecho  
21:00

## Instalações e Atividades

### Centro de Tiro com Arco

#### EQUIPAMENTO DESPORTIVO

Campo em relva natural com 80m de comprimento por 60m de largura.

#### TIPOLOGIA DE UTÊNCIA

LIVRE



ENQUADRAMENTO TÉCNICO



#### FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE TIRO COM ARCO

**Atividades tecnicamente enquadradas:**  
Com marcação prévia

*Condicionado a inscrição/ taxa de utilização.*



+ info



Abertura  
00:00



Fecho  
00:00



+ info



Abertura  
08:00



Fecho  
22:00

### Carreira de Tiro

#### EQUIPAMENTO DESPORTIVO

Carreira de 50 metros, com 30 linhas  
Carreira de 25 metros com 30 linhas.  
Carreira de 10 metros com 30 linhas

#### TIPOLOGIA DE UTÊNCIA

LIVRE



ENQUADRAMENTO TÉCNICO



**Atividades não enquadradas/ utentes em geral:**

2.<sup>a</sup> - Domingo:08:00-20:00 | Carreira de 25 e 50 metros

2.<sup>a</sup> - Domingo:08:00-22:00 | Carreira de 10 metros

#### FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE TIRO

**Atividades tecnicamente enquadradas:**

Sábado - Domingo:09:00-13:00 | Carreira de 10 metros

*Condicionado a inscrição/ taxa de utilização.*

## Instalações e Atividades

### Pista de Crosse (corrida)

#### EQUIPAMENTO DESPORTIVO

Pista de Crosse com 4 circuitos. Distância de 1700m, 1400m, 1100m e de 800m.

#### TIPOLOGIA DE UTÊNCIA

LIVRE



ENQUADRAMENTO TÉCNICO



Atividades não enquadradas/ utentes em geral:

2.<sup>a</sup> - Domingo: 08:00 - 21:00



+ info



Abertura  
08:00



Fecho  
21:00

### Pista de XCO e Enduro (btt)

#### EQUIPAMENTO DESPORTIVO

3 Pistas de BTT - Cross Country Olímpico (XCO).

Pista Preta - Distância de percurso: 4200 Metros

Pista Vermelha - Distância de percurso: 3400 Metros

Pista Azul - Distância de percurso: 2100 Metros

#### TIPOLOGIA DE UTÊNCIA

LIVRE



ENQUADRAMENTO TÉCNICO



Atividades não enquadradas/ utentes em geral:

2.<sup>a</sup> - Domingo: 08:00 - 21:00



+ info



Abertura  
08:00



Fecho  
21:00

## Instalações e Atividades

### Percursos Pedonais

4 Percursos pedonais (A,B,C e D)  
Desníveis Acumulados dos Percursos:  
A: 90m | B: 70m | C: 130m | D: 110m

#### TIPOLOGIA DE UTÊNCIA

LIVRE



ENQUADRAMENTO  
TÉCNICO



**Atividades não enquadradas/ utentes em geral:**  
2.ª - Domingo: 08:00 - 21:00

**FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE CAMPISMO E  
MONTANHISMO DE PORTUGAL**

**Atividades tecnicamente enquadradas:**  
Sábado: 09:30 - 12:00

*Condicionado a inscrição/ taxa de utilização.*



+ info



Abertura  
08:00



Fecho  
21:00



### Matas - Circ. de Manutenção

Espaço privilegiado para os amantes do exercício físico ao ar livre e um excelente complemento a uma corrida, caminhada ou um passeio de bicicleta. Circuito de Manutenção com diversas estações espalhadas pela vasta extensão arbórea.

#### TIPOLOGIA DE UTÊNCIA

LIVRE



ENQUADRAMENTO  
TÉCNICO



**Atividades não enquadradas/ utentes em geral:**  
2.ª - Domingo: 08:00 - 21:00

Abertura  
08:00



Fecho  
21:00

## Instalações e Atividades

### Adventure Park - Arborismo

#### EQUIPAMENTO de LAZER

Grande Percurso do Jamor, com 44 atividades e 5 slides (com cerca de 200 m cada)

Percurso para crianças, com 15 atividades e vários graus de dificuldade

#### TIPOLOGIA DE UTÊNCIA

LIVRE



ENQUADRAMENTO TÉCNICO



#### Atividades tecnicamente enquadradas:

2.ª Domingo: 10:00 - 18:00

Condicionado a inscrição/ taxa de utilização.



+ info



Abertura  
10:00



Fecho  
18:00

### Mini- Parque Aventura

#### EQUIPAMENTO de LAZER

9 Equipamentos lúdicos em Madeira.

#### TIPOLOGIA DE UTÊNCIA

LIVRE



ENQUADRAMENTO TÉCNICO



#### Atividades não enquadradas/ utentes em geral:

2.ª - Domingo: 08:00 - 21:00

Adventure Park Jamor

#### Atividades tecnicamente enquadradas:

Sábado e Domingo: 09:00 - 13:00 | 14:00 - 17:00

Condicionado a inscrição/ taxa de utilização.



+ info



Abertura  
08:00



Fecho  
20:00



## Instalações e Atividades

### Espaço de Jogo e Recreio

**EQUIPAMENTO de LAZER**  
9 Equipamentos lúdicos de madeira.

#### TIPOLOGIA DE UTÊNCIA

LIVRE



ENQUADRAMENTO  
TÉCNICO



**Atividades não enquadradas/ utentes em geral:**  
2.ª - Domingo: 08:00 - 21:00



+ info



Abertura  
08:00



Fecho  
21:00



### Relvados Informais

**EQUIPAMENTO de LAZER**  
1 Relvado com 10.000 m2  
1 Relvado com 16.000 m2

#### TIPOLOGIA DE UTÊNCIA

LIVRE



ENQUADRAMENTO  
TÉCNICO



**Atividades não enquadradas/ utentes em geral:**  
2.ª - Domingo: 08:00 - 21:00

Abertura  
08:00



Fecho  
21:00

## Actividades Técnicamente Enquadradas

<b>Jamor para Todos /Jamor for All Desporto Para Todos</b>	<b>Acesso</b>	<b>Dias da Semana</b>	<b>Horário de Referência</b>	<b>Observações</b>
<b>Escola de Natação do Jamor</b>	Condicionado a inscrição / Taxa de utilização	2.ª a domingo	08:00 - 21:00	Piscinas
<b>Escola de Ténis do Jamor</b>	Condicionado a inscrição	2.ª a sábado	08:00 - 21:00	Centro de Ténis
<b>PN Marcha e Corrida Centro de Marcha e Corrida do Jamor</b>	Condicionado a inscrição	De 2.ª a 6.ª feira Sábado	19:00 - 21:00 10:00 - 13:00	Pista n.º 1 Estádio Nacional
<b>TriJamor (triatlo)</b>	Condicionado a inscrição	4.ª feira 5.ª feira Sábado	18:30 - 20:00 12:30 - 13:30 09:30- 11:00	<i>Corrida</i> Parque Urbano <i>Natação</i> Piscina <i>BTT + Corrida</i> Parque Urbano
<b>Escalada</b>	Atividade gratuita	Sábado Domingo	14:30 - 18:00 09:30 - 13:00	Estrutura Artificial de Escalada
<b>Pedestrianismo</b>	Atividade gratuita	Domingo	09:30 - 12:00	Parque Urbano
<b>Adventure Park</b>	Atividade concessionada Sujeito a pagamento	Horário de Verão Horário de Inverno	10:00 - 17:00 10:00 - 16:00	Adventure Park
<b>Mini Parque Aventura</b>	Atividade gratuita	Sábado e Domingo	09:00 - 13:00 14:00 - 17:00	Espaço de Jogo e Recreio
<b>Golfe</b>	Escola Nacional de Golfe (10- 18 anos) Atividade concessionada  Driving Range / Campo Sujeito a inscrição e pagamento	Dias úteis Sábado  Dias úteis H. Verão Dias úteis H. Inverno FDS H. Verão	17:00 - 20:00 09:00 - 13:00 15:00 - 18:00 07:30 - 22:00 07:30 - 19:00 07:30 - 19:00	Centro de Formação de Golfe
<b>Tiro com ar comprimido (10 metros)</b>	Atividade gratuita Sujeita a reserva	Sábado e Domingo	09:00 - 13:00	Carreira de Tiro

## Entidades Parceiras



**FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO**  
Programa Marcha e Corrida



**FEDERAÇÃO DE TRIATLO DE PORTUGAL**  
Programa TriJamor



**FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE GOLFE**  
Escola Nacional de Golfe



**FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO**  
Escola de Natação do Jamor



**FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE TIRO**  
Tiro com Pressão de Ar



**FEDERAÇÃO DE CAMPISMO E MONTANHISMO DE PORTUGAL**  
Escalada e Pedestrianismo



**ADVENTURE PARK**  
Parque Temático de Arborismo



**CLUBE DE TÊNIS DO JAMOR**  
Escola de Ténis



INSTITUTO PORTUGUÊS  

---

DO **DESPORTO**  

---

E **JUVENTUDE**, I. P.

[jamor.ipdj.pt](http://jamor.ipdj.pt)