



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 ²	✓	✗
		Relvado Informal de 16.000m ³	✓	✗

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.^a - 6.^a 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.^a - 6.^a 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.^a - 6.^a feira: 07:00 - 22:00
Sábado: 08:00 - 18:00
Domingo: 08:00 - 13:00

ESCOLA DE NATAÇÃO DO JAMOR
Atividades tecnicamente enquadradas:
2.^a - 6.^a 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.^a - Domingo: 07:30 - 19:00

ESCOLA NACIONAL DE GOLFE

Atividades tecnicamente enquadradas:

2.^a - 6.^a 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.^a - 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

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.^a - Domingo:08:00-20:00 | Carreira de 25 e 50 metros
2.^a - 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.



+ info



Abertura
08:00



Fecho
22:00

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.^a - 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.^a - 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

Jamor para Todos /Jamor for All Desporto Para Todos	Acesso	Dias da Semana	Horário de Referência	Observações
Escola de Natação do Jamor	Condicionado a inscrição / Taxa de utilização	2.ª a domingo	08:00 - 21:00	Piscinas
Escola de Ténis do Jamor	Condicionado a inscrição	2.ª a sábado	08:00 - 21:00	Centro de Ténis
PN Marcha e Corrida Centro de Marcha e Corrida do Jamor	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
TriJamor (triatlo)	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
Escalada	Atividade gratuita	Sábado Domingo	14:30 - 18:00 09:30 - 13:00	Estrutura Artificial de Escalada
Pedestrianismo	Atividade gratuita	Domingo	09:30 - 12:00	Parque Urbano
Adventure Park	Atividade concessionada Sujeito a pagamento	Horário de Verão Horário de Inverno	10:00 - 17:00 10:00 - 16:00	Adventure Park
Mini Parque Aventura	Atividade gratuita	Sábado e Domingo	09:00 - 13:00 14:00 - 17:00	Espaço de Jogo e Recreio
Golfe	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
Tiro com ar comprimido (10 metros)	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 NATAÇÃO
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