



Andebol Club de Lamego

Estatuto de Utilidade Pública - Despacho n.º 1761/2021 de 08.01.2021

DR II n.º 33/2021 17.02.2021



REGULAMENTO DESPORTIVO E DISCIPLINAR

ÍNDICE

Ponto A - Âmbito do Regulamento	3
Ponto B - Organigrama	3
Ponto C – Deveres dos Atletas	4
I – Escalões de Formação	4
II – Escalões de Alto Rendimento	5
III – Relações com o Departamento Médico	6
IV - Treinos	7
V – Equipamentos	8
VI - Deslocações	9
VII – Treino Invisível	10
VIII - Sanções	11



– REGULAMENTO DESPORTIVO E DISCIPLINAR –

PONTO A

ÂMBITO DO REGULAMENTO

1 - **ESCALÃO DE FORMAÇÃO** – compreende-se como escalões de formação os Manitas, Bâmbis, Minis, Sub14, Sub16 e Sub18. Estes escalões têm como objetivo a recreação e lazer.

2 - **ESCALÃO DE ALTO RENDIMENTO** – compreende-se aqui os escalões de Sub20 e Seniores, tendo como objetivos primordiais os resultados desportivos.

3 – Nestes pressupostos, foi elaborado o presente Regulamento, o qual pretende estabelecer as normas pelas quais se devem reger todos os nossos grupos de trabalho.

PONTO B

ORGANIGRAMA

Todos os escalões do Andebol Club de Lamego (ACL) são compostos pelos seguintes elementos, por ordem hierárquica:

1 – **RESPONSÁVEL ÁREA DESPORTIVA:** Diretor responsável por toda a área desportiva do Andebol Club de Lamego;

2 – **ASSESSOR DESPORTIVO:** Elemento da confiança da Direção para ajudar toda a Área Desportiva;

3 – **DIRETOR DE ESCALÃO:** É o responsável máximo perante todos o grupo de trabalho. Este poderá delegar responsabilidades noutros elementos da Direção, os quais para o efeito, o representarão;



REGULAMENTO DESPORTIVO E DISCIPLINAR

4 – **EQUIPA TÉCNICA:** Chefiada pelo Técnico Principal, o qual poderá delegar competências a outro elemento da mesma (Treinador Adjunto);

5 – **DEPARTAMENTO MÉDICO:** Chefiado pelo Médico(a) do clube, o qual na sua ausência é representado pelo Massagista, Fisioterapeuta ou Enfermeiro;

6 – **ATLETAS:** Em assuntos de interesse coletivo, os atletas são representados pelo Capitão ou Sub Capitão da equipa;

7 – **DIRETOR DE MARKETING:** Responsável pela divulgação e promoção da imagem do clube. Por exemplo: criação de kit de sócio, captação de novos sócios, gestão de publicidade, relação com a comunicação social, revista ou jornal do clube, flyers com informação do clube, etc.

PONTO C

DEVERES DOS ATLETAS

I – Escalões de Formação

I – A: Respeitar dignamente o Clube, não só nos recintos desportivos, mas igualmente em todos os locais públicos;

I – B: Participar em todas as sessões de treino, jogos e demais atividades desportivas ou sociais, desde que previamente avisados para o efeito, respeitando escrupulosamente as horas marcadas e cumprindo rigorosamente todas as instruções que lhe forem transmitidas;

I – C: Contactar sempre, para a resolução de qualquer problema, o Diretor de Escalão ou o seu representante, únicos interlocutores entre os Atletas e a Direção do Clube;

I – D: Fornecer os seus dados como: contactos de emergência, e-mail, residência correta e locais onde possam ser contactados com facilidade, em situações consideradas urgentes (respeitando sempre o Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados – RGPD);



I – E: Fornecer ao Diretor de Escalão, se para isso for solicitado, a turma, número, ano de escolaridade e escola que frequenta (respeitando sempre o Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados – RGPD).

II – Escalões de Alto Rendimento

II – A: Respeitar dignamente o Clube, não só nos recintos desportivos, mas igualmente em todos os locais públicos;

II – B: Participar em todas as sessões de treino, jogos e demais atividades desportivas ou sociais, desde que previamente avisados para o efeito, respeitando escrupulosamente as horas marcadas e cumprindo rigorosamente todas as instruções que lhe forem transmitidas;

II – C: Contactar o Diretor de Escalão em situações consideradas urgentes;

II – D: Fornecer os seus dados como: contactos de emergência, e-mail, residência correta e locais onde possam ser contactados com facilidade, em situações consideradas urgentes (respeitando sempre o Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados – RGPD);

II – E: Fornecer ao Diretor de Escalão, se para isso for solicitado, a turma, número, ano de escolaridade e escola que frequenta (respeitando sempre o Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados – RGPD);

II – F: Não praticar outra modalidade, sem prévia autorização do Técnico Principal. Também carece de autorização da Direção, a colaboração com outros clubes, quer como Dirigente, quer como Treinador ou Monitor;

II – G: O ACL não se responsabiliza por qualquer acidente que o atleta venha a sofrer ao desempenhar qualquer função noutra atividade, mesmo que devidamente autorizado;



II – H: EXCLUSIVO PARA ESCALÃO SÉNIOR: Se os atletas forem remunerados, e ser para isso a Direção achar por bem, os atletas serão responsabilizados pelo pagamento da sua inscrição, sendo a mesma entregue no final da época, se para isso tiverem uma presença em treinos igual ou superior a 75%;

II – I: Em todos os treinos haverá um mapa de registo de presenças.

III – Relações com o Departamento Médico

Os atletas do ACL deverão respeitar as seguintes normas relativamente ao Departamento Médico, condição essencial para que o Clube se responsabilize pelo tratamento médico.

III – A: A observação dos atletas será realizada pelo Médico do Clube, nas instalações do ACL, segundo horário a divulgar oportunamente;

III – B: Se as situações clínicas não necessitarem da presença do Médico do Clube, as mesmas serão asseguradas pelo Fisioterapeuta;

SÓ PARA ESCALÕES DE ALTO RENDIMENTO:

III – C: Se tiver sido necessária, de forma urgente, qualquer observação por outro clínico, este deverá ser informado da sua condição de atleta de alto rendimento;

III – D: Neste caso, o atleta deverá ser portador de informação escrita, pormenorizada da patologia que sofreu e do tratamento instituído;

III – E: Deverá apresentar-se no Posto Clínico do Clube ou, na impossibilidade, contactar o Departamento Médico o mais urgentemente possível;



III – F: Qualquer outra consulta, de carácter não urgente, só será realizada por proposta do Departamento Médico;

III – G: É proibida a ingestão de toda e qualquer substância do tipo macrobiótica, ervanária ou similares;

III – H: Todas as prescrições (terapêuticas e tratamentos) deverão ser cumpridas integralmente;

III – I: O não cumprimento destas recomendações implica a desresponsabilização total do Departamento Médico do Clube, o qual comunicará tal ocorrência ao Diretor de Escalão;

III – J: Qualquer falta a tratamento ou consulta médica será considerada como «falta a treino».

IV – Treinos

IV – A: As horas marcadas para os treinos serão consideradas como horas de início dos treinos, isto é, os atletas deverão estar prontos para iniciar o treino a essa hora;

IV – B: O Treinador Principal é o único elemento com autorização para conceder dispensas de treino, relevações de atrasos ou faltas, podendo ser substituído pelo seu Adjunto, se o mesmo estiver devidamente autorizado para tal;

IV – C: Os atletas lesionados ou em tratamento apenas serão considerados dispensados dos treinos após comunicação do Departamento Médico;



REGULAMENTO DESPORTIVO E DISCIPLINAR

IV – D: Os atrasos por motivo de tratamento médico não serão considerados, salvo motivo de força maior, ou por indicação do Departamento Médico;

IV – E: A falta de empenho ou provocação de distúrbios durante os treinos será penalizada com expulsão do atleta do treino e sancionada progressivamente como FALTA LEVE; FALTA GRAVE e FALTA MUITO GRAVE;

IV – F: A falta de empenho nos jogos ou faltas de respeito para com os Técnicos, Corpo Clínico, Dirigentes, Árbitros e Adversários serão sancionadas progressivamente como FALTA LEVE, FALTA GRAVE e FALTA MUITO GRAVE;

V – Equipamentos

V – A: Os equipamentos para os jogos são fornecidos pelo clube;

V – B: Nas deslocações oficiais do clube e nos dias dos jogos, os atletas são obrigados a apresentarem-se vestidos com equipamentos oficiais, se para isso o clube os facultar;

V – C: Todos os equipamentos entregues aos atletas são propriedade do clube, devendo, portanto, ser devolvidos no final da época ou quando solicitados, em bom estado de conservação.



VI – Deslocações

VI – A: Durante as deslocações, a chefia de toda a delegação compete ao Diretor de Escalão ou ao seu representante. Na falta destes, será o Técnico Principal o responsável, com plenos poderes;

VI – B: Os atletas convocados devem estar presentes à hora indicada nos respetivos pontos de encontro. O atraso nos mesmos deve ser considerado uma FALTA MUITO GRAVE, com as consequentes penalizações;

VI – C: Durante todo o percurso deve imperar o silêncio, regras de educação e higiene. Os atletas podem jogar cartas, ouvir música, visionar filmes, ler e descansar. Não podem em momento algum, salvo exceções com autorização do Diretor de Escalão ou na sua ausência do Treinador, tirar a t-shirt ou qualquer outra peça de vestuário;

VI – D: ALIMENTAÇÃO

- **ANTES DO JOGO:**
Dieta: massa ou arroz + carne (frango assado, bife grelhado) + salada, sopa de legumes, pão, água.
Sobremesa: fruta + café.
- **DEPOIS DO JOGO:**
Dieta: massa ou arroz + carne (frango assado, bife grelhado) + salada, sopa de legumes, pão, água.
Sobremesa: fruta + café
Dieta: massa ou arroz + carne (frango assado, bife grelhado) + salada + batatas fritas + sopa de legumes, pão, água + coca cola (ou sumo em alternativa).
Sobremesa: Fruta + café.
- **OUTRA EMENTA DA RESPONSABILIDADE DO ESCALÃO.**

Durante as refeições deve imperar o silêncio e a boa disposição e respeito, nunca esquecendo que representamos uma Instituição para o qual temos responsabilidades.



Não podem os atletas levantar-se e sair da mesa antes de terminada a refeição por todos os elementos presentes, exceto ir ao WC. Os atletas não podem fumar, bem como comer mais que o necessário.

VII – Treino Invisível

Outras considerações

Tão mais importante que o treino desportivo, o comportamento social do atleta influencia o seu comportamento no jogo. Neste pressuposto, devem ser consideradas as seguintes normas:

VII – A: Nos dois dias anteriores a qualquer jogo oficial é proibido aos atletas a permanência, após as 24h00, em locais que, pelas suas características, possam pôr em risco as normas aconselháveis à prática desportiva;

VII – B: Em qualquer circunstância, é proibido aos atletas a ingestão de bebidas alcoólicas em excesso, bem como o uso de qualquer tipo de droga. O não cumprimento desta norma será penalizado de acordo com o item FALTAS MUITO GRAVES;

VII – C: Os atletas e/ou treinadores estão proibidos de fumar em locais próximos do pavilhão, em qualquer circunstância, antes, durante e após os treinos ou competição.

VIII – Sanções

VIII – A: O não cumprimento das regras estabelecidas pressupõe a aplicação de sanções disciplinares, ou outras sendo as pecuniárias reduzidas no primeiro pagamento efetuado no mês seguinte ao da sua verificação (se houver gratificações ou ordenados). As prevaricações são divididas em três tipos: LEVES, GRAVES e MUITO GRAVES.

- **1 – LEVES:**

- a) **Atrasos a treinos:** penalizadas segundo normas a instituir pelo grupo de trabalho dos escalões;
- b) **Atrasos a jogos/saídas para jogos:** 50% sobre o subsídio mensal depois dos 15 minutos na primeira vez, e as próximas vezes passará a 75% sobre o subsídio mensal (apenas em atletas seniores remunerados);
- c) **Exclusão de 2 minutos em jogo por comportamento agressivo:** 50% sobre o subsídio mensal (apenas em atletas seniores remunerados);
- d) **Falta de empenho/provocação de distúrbios nos treinos:** advertência na primeira situação ocorrida, 5% sobre o subsídio mensal numa segunda vez (apenas em atletas seniores remunerados). Para os outros escalões de formação, haverá advertência na primeira ocorrência e um jogo de suspensão se a situação ocorrer uma segunda vez.

- **2 – GRAVES:**

- a) **Faltas injustificadas a treinos:** após a terceira falta, 25% sobre o subsídio mensal (apenas em atletas seniores remunerados);
- b) **Faltas de empenho/faltas de respeito com qualquer elemento do grupo de trabalho em jogo:** 25% sobre o subsídio mensal, até à segunda ocorrência (apenas em atletas seniores remunerados);
- c) **Jogos de castigo:** 25% sobre o subsídio mensal por cada jogo (apenas em atletas seniores remunerados).



REGULAMENTO DESPORTIVO E DISCIPLINAR

- **3 – MUITO GRAVES:**

- a) Declarações ou atitudes públicas que possam pôr em causa a credibilidade e o bom nome do clube;
- b) Falta de empenho/provocação de distúrbios nos treinos;
- c) Falta de empenho/falta de respeito para com qualquer elemento do grupo de trabalho e jogo (após segunda situação);
- d) 5ª falta injustificada aos treinos;
- e) Falta injustificada a um jogo;
- f) Comportamento incorreto para com qualquer membro da Direção do Clube, do Departamento Médico, do Departamento Desportivo e da Equipa Técnica;
- g) O não cumprimento do ponto
- h) O não cumprimento do ponto **II-I** será sancionado com o não pagamento das verbas a receber nesse mês, mais o que está previsto no referido Regulamento Desportivo.

Estas prevaricações serão sancionadas após processo disciplinar com penas que poderão ir de 50% a 200% sobre o subsídio mensal ou rescisão com justa causa do contrato.

LAMEGO, 8 DE AGOSTO DE 2008

Revisto e alterado em Assembleia Geral a 16 de Março 2024



Andebol Club de Lamego

12