

PL2

Regulamento Interno



Clube de Atletismo Federado

AGV

2024/2025

RSZ

Índice

<i>Introdução</i>	4
<i>1. Identificação do Clube</i>	5
1.1. Enquadramento Institucional: Associação Grão Vasco	5
1.2. Finalidade do Regulamento.....	6
1.3. Missão	6
1.4. Visão.....	6
1.5. Valores.....	6
1.6. Escalões de Formação	6
<i>2. Objetivos do Regulamento Interno</i>	7
2.1. Garantir o bom funcionamento da atividade desportiva	7
2.2. Promover um ambiente educativo, disciplinado e inclusivo	7
2.3. Salvar a segurança e bem-estar dos atletas	8
2.4. Incentivar o compromisso e o espírito de pertença	8
<i>3. Inscrição e Frequência dos Atletas</i>	8
3.1. Condições de inscrição.....	8
3.2. Frequência e Assiduidade.....	9
3.3. Direitos dos atletas	9
3.4. Deveres dos atletas	9
3.5. Responsável Técnico.....	10
3.6. Coordenação Técnica	10
3.7. Direção da Associação Grão Vasco	10
3.8. Encarregados de Educação / Famílias	11
3.9. Parceiros Institucionais.....	11
<i>4. Normas de Funcionamento Geral</i>	11
4.1. Horários e locais de treino	11
Clube de Atletismo Federado da Associação Grão Vasco	2

4.2.	Equipamento e material	12
4.3.	Pontualidade e assiduidade.....	12
4.4.	Comportamento e atitude	12
4.5.	Comunicação e informação	13
4.6.	Participação em provas e eventos.....	13
5.	<i>Regime Disciplinar</i>	13
5.1.	Princípios orientadores	13
5.2.	Tipificação de comportamentos inadequados	13
5.3.	Medidas disciplinares possíveis	14
5.4.	Procedimentos	14
6.	<i>Disposições Finais</i>	14
6.1.	Validade do Regulamento	14
6.2.	Vinculação	14
6.3.	Casos omissos.....	15
6.4.	Contatos da Escola	15
6.5.	Aprovação	15



Introdução

O presente Regulamento Interno tem como finalidade definir as normas de funcionamento, os deveres e direitos dos atletas, treinadores, encarregados de educação e ainda intervenientes no Clube de Atletismo Federado.

Este documento pretende garantir uma prática desportiva orientada pelos princípios da responsabilidade, inclusão, respeito e desenvolvimento integral dos jovens atletas, enquadrando-se na missão da Associação Grão Vasco e nos objetivos do contrato-programa celebrado com o Município de Viseu.

Aplicável à época desportiva de 2024/2025, este regulamento visa assegurar a qualidade e a transparência do funcionamento do clube, promovendo um ambiente seguro, educativo e motivador para todos.

Rej

1. Identificação do Clube

O presente regulamento diz respeito à modalidade de Atletismo Federado, no âmbito da atividade desenvolvida pelo Clube de Atletismo Federado, atualmente integrado na Associação Grão Vasco.

O Clube de Atletismo Federado foi fundado em 2005, sob a designação de *Escola Grão Vasco*, com o objetivo de proporcionar o ensino e a prática do Atletismo aos alunos dos 2.º e 3.º ciclos do Ensino Básico do Agrupamento de Escolas Grão Vasco, em Viseu. Desde o início, o clube teve como missão incentivar o gosto pela modalidade e estimular a participação dos jovens em provas ao nível distrital, regional e nacional.

Em 2016, o clube foi oficialmente integrado na Associação Grão Vasco, abrindo as suas portas a todos os jovens viseenses interessados na prática do Atletismo. Desde então, beneficia de um Contrato-Programa de Desenvolvimento Desportivo celebrado com o Município de Viseu, o qual permite a gratuitidade da frequência dos treinos e atividades pelos atletas federados.

Em 2024, o Clube conta com cerca de 22 atletas federados, constituindo-se como um espaço de formação desportiva, educativa e social para crianças e jovens da região.

1.1. Enquadramento Institucional: Associação Grão Vasco

A Associação Grão Vasco, entidade que acolhe e gere o Clube de Atletismo Federado, tem como missão a promoção da integração social e comunitária, através do associativismo como instrumento de cidadania ativa. Os seus objetivos apoiam-se em fundamentos como:

- O desenvolvimento pessoal e social dos jovens;
- A promoção da tolerância, do diálogo intercultural e da solidariedade entre todos;
- A defesa dos direitos humanos, da igualdade de oportunidades e da educação ao longo da vida;
- O reconhecimento da solidariedade, cooperação e igualdade de género como princípios orientadores da sua ação educativa e social.

Estes valores estão profundamente enraizados na prática do Clube de Atletismo Federado, refletindo-se nas relações entre atletas, treinadores, famílias e comunidade.

1.2.Finalidade do Regulamento

O presente regulamento tem como objetivo estabelecer um conjunto de regras, normas de funcionamento e princípios orientadores que estabelecem:

- A inscrição e participação dos atletas nos níveis de formação;
- A organização dos treinos e atividades;
- Os deveres e direitos dos atletas, treinadores e encarregados de educação;
- O cumprimento de um quadro disciplinar justo e coerente com os valores da instituição.

1.3.Missão

Promover a prática do Atletismo com ferramentas de desenvolvimento físico, pessoal e social, proporcionando aos jovens uma formação desportiva de qualidade, acessível, inclusiva e orientada para a cidadania ativa.

1.4.Visão

Ser uma referência local e regional na formação de jovens atletas, associado a excelência técnica e à promoção de valores humanos fundamentais, contribuindo para a construção de uma sociedade mais justa, saudável e participativa.

1.5.Valores

- Respeito pela diferença, pelas regras e pelos outros;
- Superação pessoal através do esforço, da resiliência e da dedicação;
- Disciplina e compromisso no treino e na competição;
- Inclusão e igualdade de oportunidades para todos os atletas;
- Cooperação e espírito de equipa, mesmo numa modalidade individual;
- Solidariedade e cidadania ativa.

1.6.Escalões de Formação

Todos os atletas inscritos, respetivos encarregados de educação (quando aplicável), treinadores e restantes agentes envolvidos na atividade do Clube de Atletismo Federado consideram-se vinculados a este regulamento, comprometendo-se a cumpri-lo integralmente.

6.3. Casos omissos

As situações não previstas neste regulamento serão analisadas pela Direção da Associação Grão Vasco, em articulação com o treinador responsável, sendo tomadas decisões com base nos princípios da justiça, equidade, segurança e interesse formativo dos atletas.

6.4.Contatos da Escola

Equipa coordenadora:

Presidente: Paula Cristina Aguiar da Costa Fong

Vice-Presidente: Ana Cristina Mota Pinto

Segundo Vogal da Direção Executiva: Mário João Viegas Aires Pereira

Email: associacao.graovasco@gmail.com

6.5.Aprovação

Este regulamento foi aprovado em reunião de Direção da Associação Grão Vasco.

ASSOCIAÇÃO
GRÃO VASCO
Rua Alameda Luís de Camões,
Escola Básica Grão Vasco, 3500-149 Viseu
NIPC: 513711694

882

- Faltas de assiduidade e pontualidade não justificadas;
- Desrespeito por colegas, treinadores, adversários ou outros agentes desportivos;
- Maus-tratos intencionais de equipamentos ou instalações;
- Recusa de participação em treinos ou provas sem motivo válido;
- Utilização de linguagem ou atitudes ofensivas;
- Práticas contrárias aos valores do desporto, como agressividade ou exclusão.

5.3.Medidas disciplinares possíveis

As sanções aplicáveis, consoante a gravidade da situação, incluem:

- Advertência verbal;
- Advertência escrita, comunicada ao encarregado de educação (quando aplicável);
- Suspensão temporária de treinos ou competições;
- Exclusão definitiva do clube, em casos graves ou de reincidência.

A aplicação de medidas será sempre precedida de diálogo com o atleta e, se for menor de idade, com o respetivo encarregado de educação.

5.4.Procedimentos

1. Identificação de faltas por parte do treinador ou direção do clube;
2. Comunicação ao atleta e/ou encarregado de educação;
3. Realização de um encontro (presencial ou por telefone) para esclarecimento da situação;
4. Decisão e aplicação da medida, com registo em ata ou relatório interno.

6. Disposições Finais

6.1.Validade do Regulamento

O presente Regulamento Interno entra em vigor após aprovação em reunião da Direção da Associação Grão Vasco, ficando em vigor durante a época desportiva de 2024/2025, conforme aplicável. Qualquer alteração do seu conteúdo deverá igualmente ser aprovada em ata.

6.2. Vinculação

882

O Clube organiza os seus atletas em escalões de formação, estabelecidos segundo os critérios da Federação Portuguesa de Atletismo. Os escalões atualmente em funcionamento são:

Escalão	Género	N.º de Atletas
Infantis (12 e 13 anos)	M/F	3/25
Iniciados (14 e 15 anos)	M/F	6/25
Juvenis (16 e 17 anos)	M/F	11/25
Juniores (18 e 19 anos)	M/F	4/25
Seniores (20 ou mais)	M/F	1/25

As faixas etárias seguem os normativos em vigor da Federação, podendo ser definidas sempre que haja alterações regulamentares.

2. Objetivos do Regulamento Interno

O presente Regulamento Interno tem como principal finalidade estabelecer um conjunto de orientações, normas e procedimentos que organizam e estruturam a prática do Atletismo no seio do Clube de Atletismo Federado, em articulação com os valores e objetivos da Associação Grão Vasco.

Os objetivos específicos deste regulamento são os seguintes:

2.1. Garantir o bom funcionamento da atividade desportiva

- Definir os princípios orientadores da organização interna do clube;
- Estabelecer critérios claros para a inscrição, frequência e participação dos atletas nos treinos e competições;
- Determinar os direitos e deveres dos atletas, treinadores, encarregados de educação e restantes intervenientes.

2.2.Promover um ambiente educativo, disciplinado e inclusivo

- Desenvolver uma prática desportiva baseada em valores de respeito, disciplina, inclusão e solidariedade;
- Contribuir para o desenvolvimento pessoal, físico e social dos atletas;
- Garantir a igualdade de oportunidades no acesso à atividade desportiva, independentemente do género, origem ou condição socioeconómica.

2.3.Salvaguardar a segurança e bem-estar dos atletas

- Estabelecer normas que assegurem a segurança física e emocional dos atletas durante as atividades do clube;
- Definir procedimentos em caso de acidentes, comportamentos inadequados ou situações de conflito;
- Promover a colaboração entre atletas, treinadores, famílias e instituição no acompanhamento do percurso desportivo e pessoal de cada jovem.

2.4.Incentivar o compromisso e o espírito de pertença

- Valorizar o sentido de responsabilidade e empenho dos atletas perante os objetivos individuais e coletivos;
- Reforçar o espírito de pertença ao clube e à comunidade local, com base no associativismo e na cidadania ativa;
- Estimular a participação regular em treinos, provas e eventos, como parte integrante do percurso formativo no Atletismo.

3. Inscrição e Frequência dos Atletas

3.1.Condições de inscrição

A inscrição no Clube de Atletismo Federado está aberta a todos os jovens interessados na prática da modalidade, de acordo com os escalões de formação definidos pela Federação Portuguesa de Atletismo. A participação é gratuita, ao abrigo do Contrato-Programa de Desenvolvimento Desportivo celebrado com o Município de Viseu.

Para efeitos de inscrição, é obrigatória a inscrição no GoogleForms, ou pessoalmente no horário dos treinos, sendo necessário um seguro por participante. As inscrições devem ser renovadas anualmente, no início de cada época desportiva.

4.5.Comunicação e informação

- A comunicação entre o clube, os atletas e os encarregados de educação será feita preferencialmente por e-mail, telefone ou grupos de mensagens (como WhatsApp), previamente autorizados.
- Qualquer dúvida, sugestão ou situação relevante deve ser comunicada ao treinador ou à direção da Associação Grão Vasco.

4.6.Participação em provas e eventos

- Os atletas deverão participar nas provas distritais, regionais e nacionais em que o clube esteja inscrito, sempre que convocados.
- A ausência injustificada pode comprometer futuras convocatórias.
- Em caso de deslocações, os atletas devem respeitar os horários e regras definidas, mantendo sempre uma postura de respeito e representação digna do clube.

5. Regime Disciplinar

O regime disciplinar do Clube de Atletismo Federado tem como objetivo assegurar o cumprimento das normas, promover o respeito mútuo e garantir o bom funcionamento da atividade desportiva. Este regime dedica-se a todos os atletas inscritos, bem como aos encarregados de educação e restantes intervenientes na dinâmica do clube.

5.1.Princípios orientadores

A ação disciplinar dirige-se pelos seguintes princípios:

- **Justiça:** qualquer medida disciplinar deve ser adequada à gravidade do incumprimento;
- **Direito de audição:** os atletas e/ou encarregados de educação têm direito a apresentar a sua versão dos factos;
- **Carácter educativo:** as medidas adotadas visam sobretudo a correção de comportamentos e a aprendizagem de valores cívicos e desportivos.

5.2.Tipificação de comportamentos inadequados

Consideram-se comportamentos sujeitos da ação disciplinar:

PA

- Os treinos decorrem em dias e horários definidos no início de cada época desportiva, sendo previamente comunicados aos atletas e encarregados de educação.
- Os treinos realizam-se preferencialmente na pista de atletismo e instalações desportivas cedidas pelo Município de Viseu.
- A eventual alteração de horários ou local será comunicada com a devida antecedência, salvo situações excecionais.

4.2.Equipamento e material

- Os atletas devem comparecer aos treinos e competições com o equipamento adequado à prática do atletismo (roupa desportiva, sapatilhas apropriadas, garrafa de água, etc.).
- O clube possibilita o material necessário para as diversas disciplinas (saltos, lançamentos, corridas), sendo da responsabilidade dos atletas a sua correta utilização.
- Sempre que fornecido, o equipamento oficial do clube (camisolas, dorsais, fatos de treino) deve ser usado com atenção e respeito pela imagem da instituição.

4.3.Pontualidade e assiduidade

- A pontualidade é fundamental para o bom aproveitamento dos treinos e o respeito pelos colegas e treinador.
- As faltas devem ser justificadas com antecedência, sempre que possível.
- A assiduidade será considerada na convocatória para provas, estágios e outras atividades representativas.

4.4.Comportamento e atitude

- Espera-se que todos os atletas adotem uma postura responsável, colaborativa e respeitadora, tanto nos treinos como nas competições.
- Não são tolerados comportamentos discriminatórios, agressivos ou desrespeitosos.
- O incumprimento constante das normas pode levar à aplicação de medidas disciplinares, conforme previsto neste regulamento.

PA

Link do GoogleForms:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSej93S3cgdl6Pr7UJLpaax7F-e85LbqopySd3FG5VGdZs_lzQ/viewform

3.2.Frequência e Assiduidade

A frequência regular dos treinos é essencial para o desenvolvimento desportivo e pessoal dos atletas. Assim, os atletas devem:

- Comparecer pontualmente aos treinos e atividades programadas;
- Justificar, sempre que possível, as faltas antecipadamente, junto do treinador ou do responsável;
- Comprometer-se com o calendário de treinos e provas definido para cada escalão.

A assiduidade e o empenho são critérios valorizados na seleção para eventos competitivos e na avaliação da evolução individual.

3.3.Direitos dos atletas

Todos os atletas inscritos têm direito a:

- Participar nos treinos e competições organizadas ou reconhecidas pelo clube;
- Ser acompanhados por profissionais qualificados e em ambiente seguro;
- Ser tratados com respeito, justiça e equidade;
- Receber opiniões técnicas e apoio no seu progresso;
- Ser ouvidos em questões que lhes digam respeito, dentro do espírito educativo e desenvolvimento do clube.

3.4.Deveres dos atletas

Os atletas comprometem-se a:

- Cumprir as orientações do treinador e do clube;

- Respeitar colegas, adversários, treinadores, árbitros e restantes agentes desportivos;
- Zelar pelo material e das instalações utilizadas;
- Zelar da imagem e do bom nome do clube, dentro e fora das atividades;
- Contribuir para o espírito desportivo, responsabilidade e dedicação.

3.5.Responsável Técnico

O responsável pela orientação técnica do Clube de Atletismo Federado é Treinador de Desporto de Atletismo – Grau I, Mário João Viegas Aires Pereira, reconhecido pela sua competência técnica e compromisso com a formação desportiva dos jovens atletas.

3.6.Coordenação Técnica

A coordenação técnica do clube está a cargo de:

Mário João Viegas Aires Pereira

Treinador/a de Desporto de: Atletismo – Grau I

Responsável por:

- Planificação e direção das sessões de treino;
- Acompanhamento técnico dos atletas nas provas;
- Avaliação da progressão dos atletas em cada escalão;
- Comunicação com os encarregados de educação e com a direção da Associação Grão Vasco;
- Definição dos calendários de treinos e competições, em articulação com os órgãos diretivos do clube.

3.7.Direção da Associação Grão Vasco

A direção da Associação Grão Vasco é a entidade responsável pela gestão administrativa, logística e financeira do clube, nomeadamente:

- Aprovação do presente regulamento em sede de reunião de direção;

- Articulação com o Município de Viseu no âmbito do Contrato-Programa de Desenvolvimento Desportivo;
- Gestão de seguros, inscrições federativas, deslocações e equipamentos;
- Apoio à organização de eventos, encontros e outras iniciativas promovidas pelo clube.

3.8.Encarregados de Educação / Famílias

O papel das famílias é considerado essencial para o sucesso do percurso dos atletas. Espera-se que os encarregados de educação:

- Colaborem com os responsáveis técnicos, promovendo uma comunicação regular e construtiva;
- Incentivem a assiduidade, pontualidade e atitude positiva dos jovens atletas;
- Participem sempre que possível nas atividades e eventos do clube;
- Respeitem as decisões técnicas e organizativas tomadas em benefício do grupo.

3.9.Parceiros Institucionais

O Clube de Atletismo Federado articula-se ainda com diversas entidades e parceiros, nomeadamente:

- **Município de Viseu** – no âmbito do financiamento da atividade desportiva e apoio logístico;
- **Federação Portuguesa de Atletismo** – para efeitos de inscrição em provas e cumprimento dos regulamentos federativos;
- **Agrupamento de Escolas Grão Vasco, Viseu** – como entidade de origem e principal fonte de recrutamento de atletas.

4. Normas de Funcionamento Geral

As normas de funcionamento têm como objetivo garantir uma atividade regular, segura e bem organizada, promovendo o bom ambiente, o respeito mútuo e o cumprimento das orientações definidas pelo clube.

4.1.Horários e locais de treino