

REGULAMENTO INTERNO - SECÇÃO DE ATLETISMO

Grupo Cicloturismo Estrelas da Amadora

1. Introdução

O presente Regulamento Interno estabelece as normas de funcionamento da Secção de Atletismo do Grupo Cicloturismo Estrelas da Amadora, aplicando-se a todos os atletas, treinadores, pais/encarregados de educação e demais intervenientes.

O objetivo é garantir um ambiente seguro, disciplinado e adequado ao desenvolvimento desportivo e humano dos atletas.

2. Escalões Etários

2.1 Tabela Geral dos Escalões

Escalão	Idades	Descrição
Benjamim A	Até 9 anos	Iniciação lúdica ao atletismo
Benjamim B	10–11 anos	Consolidação das bases técnicas
Infantis	12–13 anos	Introdução estruturada às disciplinas
Iniciados	14–15 anos	Aperfeiçoamento técnico e físico

2.2 Descrição Detalhada dos Escalões

2.2.1 Benjamim A (até 9 anos)

- Atividades lúdicas e exercícios simples.
- Desenvolvimento da coordenação, equilíbrio e velocidade.
- Ambiente seguro e motivador.

2.2.2 Benjamin B (10–11 anos)

- Consolidação das bases técnicas.
- Introdução a corridas, estafetas e saltos básicos.
- Desenvolvimento da disciplina e espírito de equipa.

2.2.3 Infantis (12–13 anos)

- Treino mais estruturado e variado.
- Introdução progressiva a várias disciplinas.
- Participação regular em competições oficiais.

2.2.4 Iniciados (14–15 anos)

- Aperfeiçoamento técnico e físico.
- Introdução a cargas moderadas e seguras.
- Preparação para competições regionais e nacionais.

2.2.5 Adultos (16+ anos)

- Treino orientado a objetivos pessoais.
- Possibilidade de especialização.
- Participação em provas federadas ou populares.

3. Admissão de Atletas

3.1 Requisitos

- Ficha de inscrição anual.
- Exame médico-desportivo válido.
- Autorização do encarregado de educação (para menores).
- Aceitação integral deste regulamento.

3.2 Condições de Recusa

O clube pode recusar inscrições por:

- Falta de condições de segurança,
- Histórico disciplinar grave,
- Incumprimento de requisitos obrigatórios.

4. Direitos dos Atletas

- Receber treino adequado à idade e nível.
- Ser tratados com respeito e equidade.
- Participar em treinos, atividades e competições.
- Ter acesso à informação clara sobre horários e convocações.
- Ser acompanhados por treinadores qualificados.

5. Deveres dos Atletas

- Cumprir horários e ser pontual.
- Justificar faltas com antecedência.
- Respeitar treinadores, colegas, adversários e árbitros.
- Usar equipamento adequado e oficial em competições.
- Zelar pela segurança própria e dos outros.
- Manter comportamento exemplar dentro e fora das instalações.

6. Funcionamento dos Treinos

6.1 Organização

- Treinos organizados por escalões e níveis técnicos.
- O aquecimento é obrigatório.
- Atrasos podem impedir a participação por segurança.

6.2 Regras de Comportamento

- Proibido usar material sem autorização.
- Proibido correr fora das zonas definidas.
- Obrigatório manter o espaço limpo.
- Pais não devem interferir nos treinos.

7. Participação em Competições

7.1 Critérios de Convocatória

- Assiduidade.
- Empenho.
- Comportamento.
- Nível técnico.

7.2 Regras em Competição

- Uso obrigatório do equipamento oficial.
- Permanência com a equipa durante toda a prova.
- Proibido abandonar provas sem autorização.

8. Segurança e Saúde

- Todos os atletas estão cobertos por seguro desportivo.
- Lesões devem ser comunicadas imediatamente.
- Regresso ao treino após lesão requer autorização médica.
- Proibido realizar exercícios técnicos sem supervisão.
- Incentiva-se hidratação e alimentação adequadas.

9. Treinadores e Coordenação Técnica

- Responsáveis pela planificação e condução dos treinos.
- Autoridade técnica sobre grupos, exercícios e convocatórias.
- Devem garantir segurança e promover ambiente positivo.
- Comunicação com pais e atletas deve ser clara e respeitosa.

10. Pais e Encarregados de Educação

- Devem respeitar decisões técnicas.
- Não devem interferir nos treinos ou competições.
- Devem cumprir horários de entrega e recolha.
- Devem comunicar informações relevantes sobre saúde.
- Devem promover respeito e espírito desportivo.

11. Código de Conduta

- Proibidos comportamentos agressivos, discriminatórios ou desrespeitosos.
- Bullying e insultos não são tolerados.
- Uso de redes sociais deve respeitar a imagem do clube.
- Sanções disciplinares:
 - Advertência verbal
 - Advertência escrita
 - Suspensão
 - Exclusão da secção (casos graves)

12. Equipamento e Material



- Ténis adequados e roupa confortável.
- Equipamento oficial obrigatório em competições.
- Material do clube deve ser usado com cuidado.
- Proibido levar material para casa sem autorização.

13. Disposições Finais

- O regulamento pode ser atualizado pela direção.
- Alterações serão comunicadas aos atletas e encarregados de educação.
- A inscrição implica aceitação integral deste documento.

14. Compromisso do Atleta

14.1 Declaração de Compromisso

Ao inscrever-se na Secção de Atletismo do *Grupo Cicloturismo Estrelas da Amadora*, o atleta (ou o encarregado de educação, no caso de menores) assume o compromisso de:

1. Cumprir integralmente o presente Regulamento Interno.
2. Respeitar treinadores, colegas, adversários, árbitros e demais agentes desportivos.
3. Manter comportamento adequado dentro e fora das instalações.
4. Representar o clube com dignidade, responsabilidade e espírito desportivo.
5. Zelar pela sua segurança e pela dos outros.
6. Informar o clube sobre qualquer condição médica relevante.
7. Participar ativamente nos treinos e atividades propostas.
8. Utilizar corretamente o equipamento e material disponibilizado.

14.2 Termo de Responsabilidade (para menores)

O Encarregado de Educação declara que:

- Autoriza a participação do atleta nas atividades e competições.
- Assume responsabilidade pela assiduidade, pontualidade e comportamento do menor.
- Compromete-se a manter comunicação regular com o clube.
- Garante que o atleta possui condições de saúde adequadas à prática desportiva.

15. Provas e Participação Competitiva



15.1 Objetivos da Participação em Provas

A participação em competições tem como finalidade:

- Promover o desenvolvimento técnico e físico dos atletas.
- Incentivar o espírito competitivo saudável.
- Representar o clube com empenho e respeito.
- Proporcionar experiências desportivas adequadas a cada escalão.

15.2 Critérios de Convocatória

A convocatória para provas será realizada pela equipa técnica com base nos seguintes critérios:

1. **Assiduidade aos treinos**
2. **Pontualidade**
3. **Comportamento e disciplina**
4. **Evolução técnica e física**
5. **Adequação da prova ao escalão e nível do atleta**
6. **Disponibilidade confirmada dentro dos prazos definidos**

15.3 Regras de Participação

- O atleta deve apresentar-se no local da prova à hora indicada pelo treinador.
- O equipamento oficial do clube é obrigatório.
- O atleta deve permanecer com a equipa durante toda a competição.
- É proibido abandonar o recinto sem autorização do treinador.
- O atleta deve cumprir todas as instruções técnicas e de segurança.
- O comportamento deve ser exemplar, dentro e fora da pista.

15.4 Faltas e Justificações

- A ausência a uma prova deve ser comunicada com antecedência.
- Faltas injustificadas podem resultar em exclusão de futuras convocatórias.
- Em caso de doença ou lesão, deve ser apresentada justificação médica.

15.5 Transporte e Logística

- O clube pode organizar transporte para determinadas provas.
- Quando o transporte é da responsabilidade dos pais, estes devem garantir a chegada e saída nos horários definidos.
- O atleta deve apresentar-se devidamente alimentado, hidratado e equipado.

15.6 Segurança nas Provas

- O atleta deve respeitar as regras da organização da prova.
- É proibido utilizar material técnico sem supervisão.
- Em caso de lesão, o atleta deve informar imediatamente o treinador.