



Fundado em 26 de dezembro de 1943
 Instituição de Utilidade Pública
 Medalha de Bons Serviços Desportivos
 Medalha de Ouro de Reconhecimento Povoiro

CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA

Regulamento Geral das Modalidades Desportivas

CAPÍTULO I PRINCÍPIOS GERAIS

Artigo 1.º (Objeto)

- 1) O Clube Desportivo da Póvoa é uma associação desportiva, cultural e recreativa com o estatuto de utilidade pública, cujo principal fim consiste em fomentar a prática desportiva no sentido formativo e competitivo, dirigida ao desenvolvimento físico e aperfeiçoamento moral dos seus associados e atletas em todas as suas modalidades.
- 2) O presente Regulamento constitui-se como um conjunto de normas e procedimentos, condutas, direitos e deveres, faltas e sanções, aplicáveis a todas as categorias de colaboradores nas várias modalidades/secções do Clube Desportivo da Póvoa.

Artigo 2.º (Categorias de Colaboradores)

- 1) Existem duas categorias de Colaboradores nas várias modalidades/secções do Clube Desportivo da Póvoa:
 - a) Colaboradores desportivos (Atletas e Treinadores);
 - b) Colaboradores não desportivos (os Coordenadores de modalidade/secção, gestores de equipa (team managers), delegados ao jogo e os Seccionistas).



Fundado em 26 de dezembro de 1943
 Instituição de Utilidade Pública
 Medalha de Bons Serviços Desportivos
 Medalha de Ouro de Reconhecimento Póvoiro

Artigo 5.º (Deveres)

1) São deveres do Atleta:

- a) Respeitar integralmente o texto e o espírito dos Estatutos e Regulamentos do Clube;
- b) Defender os interesses desportivos do Clube, dedicando para tal toda a sua capacidade e não subestimando o valor de colegas;
- c) Ser assíduo e pontual;
- d) Utilizar nos treinos equipamento desportivo oficial e adequado à modalidade que pratica;
- e) Comparecer aos treinos e competições para os quais esteja convocado, independentemente do escalão em que esteja inscrito na respetiva federação;
- f) Avisar o treinador no caso de qualquer impedimento, logo que tiver conhecimento da impossibilidade de presença;
- g) Cumprir os horários e os locais de concentração, previamente estabelecidos para as competições e treinos;
- h) Observar com rigor as indicações recebidas dos treinadores e preparadores físicos, bem como os respetivos planos de treinos;
- i) Seguir única e exclusivamente na sua preparação física e treinos a orientação do treinador e preparador físico escolhidos pelo Clube;
- j) Não participar em qualquer atividade desportiva fora do Clube, sem a especial autorização do Clube. Têm o dever de participar aos técnicos a prática de outras atividades desportivas;
- k) Envergar o equipamento oficial do clube sempre que tenham de o representar, designadamente nas deslocações para as diversas competições;
- l) Envergar o equipamento oficial do clube na entrada em campo;
- m) Responsabilizar-se pelo equipamento entregue pelo do clube, obrigando-se a utilizá-lo nas sessões de treino, provas ou atos sociais para que tenha sido solicitado, não podendo alterar as suas características, seja a que título for, e o dever de mantê-lo em boas condições de higiene e aspeto, bem como a devolvê-lo sempre que solicitado;
- n) Manter níveis elevados de higiene pessoal e gerir a imagem de acordo com elevados valores de seriedade, rigor e carácter;
- o) Colaborar nos treinos na arrumação e ordenação dos materiais utilizados conforme as regras estabelecidas;





Fundado em 26 de dezembro de 1943
 Instituição de Utilidade Pública
 Medalha de Bons Serviços Desportivos
 Medalha de Ouro de Reconhecimento Póvoiro

- p) Responsabilizar-se pela manutenção do equipamento pessoal e do Clube, pela sua segurança no transporte, bem como durante as sessões de treino, provas e/ou outros eventos em representação do Clube;
- q) Respeitar todos os sócios, adeptos, público em geral, equipa técnica e membros do órgãos sociais do clube e de todas as equipas adversárias;
- r) Aguardar o início do seu treino nas bancadas ou no espaço fora do recinto de jogo;
- s) Fechar e entregar a chave do balneário aos responsáveis, sempre que seja o último a sair;
- t) Manter a concentração e a disciplina quer quando se encontram a competir quer enquanto aguardam a entrada em competição;
- u) Manter, em qualquer circunstância, o maior respeito e educação para com juízes, delegados técnicos, dirigentes desportivos e outros atletas, abstendo-se de quaisquer comentários ou reações, por palavras ou gestos, a eles dirigidas de natureza grosseira ou insultuosa;
- v) Não assumir atitudes públicas que possam desprestigiar o Clube, os seus dirigentes e os seus colegas;
- w) Promover e dignificar o bom nome do Clube, em todas as circunstâncias e comparecer e participar em atos sociais sempre que para tal seja solicitado pela Direção;
- x) A violação do disposto nas alíneas i), j), q) u) e v), do número 1, do presente artigo, constitui falta grave.

Artigo 6.º

(Conduta pessoal e desportiva)

- 1) O Atleta deve orientar a sua vida pessoal por forma a estar nas melhores condições físicas e psicológicas para o cumprimento da sua prestação desportiva, aplicando toda a sua capacidade e esforço no sentido de otimizar as suas prestações desportivas por forma a atingir os objetivos traçados.
- 2) Para tanto, seguirá as recomendações exclusivas dos técnicos e preparadores físicos ao serviço do Clube, ou outras desde que autorizadas pelos mesmos, relativamente a regimes alimentares, descanso e outros hábitos, sendo estritamente proibido aos atletas tomar alimentos, medicamentos, suplementos e ou outros produtos que possam constar de listas de produtos proibidos pelas leis antidoping.
- 3) Os horários estabelecidos para os treinos, concentrações, estágios, tratamentos médicos ou outras convocatórias devem ser escrupulosamente cumpridos pelo Atleta.





Fundado em 26 de dezembro de 1943
 Instituição de Utilidade Pública
 Medalha de Bons Serviços Desportivos
 Medalha de Ouro de Reconhecimento Póvoiro

- l) A violação ao disposto na alínea k), do número 3, do presente artigo, além de constituir falta muito grave, conduz à expulsão imediata do Clube.

Artigo 8.º

(Direitos dos Treinadores)

- 1) São direitos dos Treinadores:
- a) Coordenar toda a parte técnica e tática do respetivo grupo de trabalho;
 - b) Ser ouvido na elaboração do calendário de competições;
 - c) Ser ouvido, aquando da instauração de procedimento disciplinar a atletas sob a sua alçada;
 - d) Usufruir das condições técnicas mínimas indispensáveis ao desenvolvimento da sua atividade;
 - e) Reunir ordinariamente uma vez por mês com o Coordenador da respetiva modalidade.

Artigo 9.º

(Deveres dos Treinadores)

- 1) São deveres dos treinadores:
- a) Ser assíduo e pontual;
 - b) Cumprir e fazer cumprir o presente regulamento;
 - c) Pugnar pela disciplina e regras de funcionamento do seu grupo de trabalho;
 - d) Elaborar o plano de atividades anual do seu grupo de trabalho;
 - e) Elaborar o relatório técnico de avaliação anual do seu grupo de trabalho;
 - f) Comparecer a reuniões com a Direção do Clube ou com o Coordenador de modalidade/secção sempre que for convocado para o efeito;
 - g) Pugnar por um bom relacionamento com os atletas e respetivos encarregados de educação;
 - h) Manter, em qualquer circunstância, o maior respeito e educação com juízes, delegados técnicos, gestores de equipa (team managers), membros dos órgãos sociais do clube, dirigentes desportivos, atletas, adeptos e público em geral, abstendo-se de quaisquer comentários ou reações, por palavras ou gestos, a eles dirigidas de natureza grosseira ou insultuosa;
 - i) Não assumir atitudes públicas que possam desprestigiar o Clube;
 - j) Promover e dignificar o bom nome do Clube, em todas as circunstâncias e comparecer e participar em atos sociais sempre que para tal seja solicitado pela Direção.





Fundado em 26 de dezembro de 1943
 Instituição de Utilidade Pública
 Medalha de Bons Serviços Desportivos
 Medalha de Ouro de Reconhecimento Póvoiro

- 2) A violação do disposto na alínea f), do número 1, do presente artigo constitui falta grave.
- 3) A violação do disposto nas alíneas h) e i), do número 1, do presente artigo constitui falta muito grave.

TÍTULO III DOS COLABORADORES NÃO DESPORTIVOS

Artigo 10.º (Geral)

- 1) Os colaboradores não desportivos são os Coordenadores de modalidade/secção, os gestores de equipa (team managers), os delegados ao jogo e os Seccionistas).
- 2) Os colaboradores não desportivos devem pugnar por um bom relacionamento com os treinadores, os atletas e respetivos encarregados de educação.

Artigo 11.º (Coordenadores de modalidade/secção)

- 1) O Coordenador de modalidade/secção é nomeado e exonerado pela Direção.
- 2) O Coordenador de modalidade/secção é o responsável pela modalidade/secção e quem assegura a ligação entre esta e a Direção.
- 3) O Coordenador de modalidade/secção pode escolher um ou mais seccionistas para a respetiva modalidade, devendo colher a aprovação da Direção.
- 4) O Coordenador de modalidade/secção deve ser ouvido aquando da escolha do treinador da modalidade.

Artigo 12.º (Funções e direitos dos Coordenadores de modalidade/secção)

- 1) Constituir as equipas técnicas e administrativas adequadas em número e qualidade à modalidade.
- 2) Promover e cumprir o plano estratégico de formação.
- 3) Coordenar e supervisionar todas as atividades da modalidade.
- 4) Coordenar toda a parte logística e apoio do respetivo grupo de trabalho.





Fundado em 26 de dezembro de 1943
 Instituição de Utilidade Pública
 Medalha de Bons Serviços Desportivos
 Medalha de Ouro de Reconhecimento Póvoiro

- 5) Garantir e manter a comunicação com os pais e encarregados de educação dos atletas.
- 6) Ser a ligação entre os colaboradores e a Direção do Clube.
- 7) Gerir os recursos materiais da respetiva modalidade e do Clube.
- 8) Exercer as competências delegadas pela Direção.
- 9) Ser ouvido, aquando da instauração de processo disciplinar a atletas ou treinador da sua secção.
- 10) Usufruir das condições técnicas mínimas indispensáveis ao desenvolvimento da sua atividade.

Artigo 13º

(Deveres dos Coordenadores de modalidade/secção)

- 1) São deveres dos Coordenadores de modalidade/secção:
 - a) Ser assíduo e pontual;
 - b) Cumprir e fazer cumprir o presente regulamento e os estatutos do Clube;
 - c) Pugnar pela disciplina e regras de funcionamento do seu grupo de trabalho;
 - d) Ser o elo de ligação entre a equipa técnica (atletas, treinadores, gestores de equipa (team managers), preparadores físicos e seccionistas) e a Direção;
 - e) Tratar de toda a parte burocrática/logística da equipa, designadamente inscrições, equipamentos, refeições, transportes, convocatórias, em articulação com a Secretaria e a Direção;
 - f) Inteirar-se e acompanhar em permanência o programa de recuperação dos atletas;
 - g) Ser responsável pelo controlo do pagamento das mensalidades dos atletas, treinadores, gestores de equipa (team managers), preparadores físicos e seccionistas, do qual apresentará informação até ao dia 15 de cada mês à Direção;
 - h) Ser responsável por reportar à Direção as infrações ao presente regulamento por parte de atletas, treinadores, gestores de equipa (team managers), preparadores físicos e seccionistas, sendo que em relação aos atletas tal indicação deve ser coordenada com o Treinador;
 - i) Apresentar à Direção um relatório mensal circunstanciado da atividade da modalidade;
 - j) Promover no final da época desportiva a avaliação da época, bem como, projetar a época seguinte;





Fundado em 26 de dezembro de 1943
 Instituição de Utilidade Pública
 Medalha de Bons Serviços Desportivos
 Medalha de Ouro de Reconhecimento Póvoiro

- k) Reunir ordinariamente uma vez por mês com os treinadores, gestores de equipa (team managers), preparadores físicos e seccionistas da respetiva modalidade;
 - l) Comparecer a reuniões com a Direção do Clube sempre que for convocado para o efeito.
- 2) A violação do disposto no número anterior constitui falta grave, à exceção das alíneas k) e l) que constitui falta muito grave.

Artigo 14.º (Seccionistas)

- 1) Os seccionistas são nomeados pelo Coordenador da modalidade/secção respetiva, após aprovação da Direção, e são exonerados pela Direção.
- 2) As funções, direitos e deveres dos seccionistas são os que os Coordenadores da modalidade delegarem.

CAPÍTULO III FUNCIONAMENTO

Artigo 15.º (Participações em provas e treinos)

- 1) A participação do atleta nos treinos coletivos ou programados pelo treinador é obrigatória.
- 2) É proibida toda e qualquer intervenção de elementos externos à equipa técnica durante os treinos individuais e coletivos.
- 3) É permitida a assistência e permanência de pais, familiares e amigos do atleta durante os treinos e competições, desde que não interfiram nem perturbem a realização dos mesmos, sob pena de virem a ser impedidos de o fazer no futuro.
- 4) A participação do atleta em competições está dependente dos seus resultados obtidos em treinos e da sua adequada preparação física e técnica.
- 5) A convocatória do atleta para a participação em competições é da responsabilidade da equipa técnica e a sua decisão não é passível de recurso.
- 6) É proibida toda e qualquer intervenção de elementos externos à equipa técnica durante as competições individuais e coletivas disputadas.





Fundado em 26 de dezembro de 1943
 Instituição de Utilidade Pública
 Medalha de Bons Serviços Desportivos
 Medalha de Ouro de Reconhecimento Póvoiro

- 7) É proibido o fornecimento ao atleta, por elementos externos à equipa técnica, de toda e qualquer substância natural ou química antes, durante ou após as competições ou treinos.
- 8) Todas as decisões de carácter desportivo tomadas antes, durante e após qualquer prova ou competição são da responsabilidade da equipa técnica que delas devem dar conhecimento posterior à Direção do Clube.

Artigo 16.º

(Direitos e Deveres dos Pais, Encarregados de Educação e Acompanhantes)

- 1) Acompanhar o seu educando no cumprimento das normas de comportamento e do presente regulamento interno.
- 2) Respeitar a equipa adversária.
- 3) Respeitar as equipas de arbitragem.
- 4) Permanecer na área dos espectadores durante os treinos e jogos.
- 5) Respeitar todos os membros da equipa técnica e os atletas.
- 6) Os Pais/Encarregados de Educação não podem impugnar ou recorrer da decisão de não convocação de um atleta pelo treinador.
- 7) Comunicar aos responsáveis da equipa técnica qualquer informação respeitante ao seu educando, designadamente no que diz respeito ao estado de saúde, rendimento escolar ou estado emocional.
- 8) Evitar atitudes de proteção parental.
- 9) Valorizar mais o esforço do que o resultado.
- 10) Passar a convicção ao seu educando de que as competições são ganhas e perdidas pela equipa e não por qualquer atleta em particular.
- 11) Reforçar positivamente a superação do atleta em relação à equipa adversária.
- 12) Estar sempre contactável e localizável.
- 13) Valorizar a integração do atleta na equipa e respetivo processo de socialização, reforçando a cooperação, a paciência, a lealdade, o autocontrole e a humildade. .
- 14) Quando o encarregado de educação sentir necessidade de comunicar com a equipa técnica, deve transmitir essa sua intenção a qualquer um dos colaboradores não desportivos da respetiva secção/modalidade.
- 15) A não observância de qualquer dos deveres impostos aos pais, encarregados de educação ou acompanhantes, pode originar a proibição de frequentar os espaços desportivos do Clube.





Fundado em 26 de dezembro de 1943
 Instituição de Utilidade Pública
 Medalha de Bons Serviços Desportivos
 Medalha de Ouro de Reconhecimento Póvoiro

CAPÍTULO IV DA INSCRIÇÃO

Artigo 17.º (Inscrição)

- 1) A inscrição de Atleta no Clube Desportivo da Póvoa é feita através de uma ficha de inscrição disponível no Clube.
- 2) A referida ficha deverá ser assinada pelo atleta e respetivo encarregado de educação, ou apenas pelo atleta caso o mesmo seja maior de idade.
- 3) A inscrição de atleta nas várias secções/modalidades obriga ao pagamento de uma joia de acordo com os valores e modalidades definidos nos Estatutos do Clube.
- 4) O atleta com situação económica vulnerável pode ficar isento dos pagamentos previstos no número anterior. Para o efeito, o pedido deve ser dirigido à Direção acompanhado dos comprovativos necessários.
- 5) A referida mensalidade deve ser regularizada até ao dia 8 de cada mês.
- 6) Se o atleta por algum motivo tiver que se ausentar dos treinos por tempo prolongado (período igual ou superior a dois meses) ou desistir, deve avisar o Coordenador de modalidade/secção (pessoalmente ou através do treinador) pois, só assim, pode ser ponderada a possibilidade de suspensão do pagamento das mensalidades.
- 7) O atleta só pode inscrever-se depois de ter a situação financeira da época anterior regularizada.
- 8) A inscrição do atleta obriga a realização de exame médico que ateste a robustez física para a prática da modalidade.
- 9) A realização do exame médico é da responsabilidade do atleta, definindo a Direção, no início de cada época, a data da sua realização e os benefícios que possa facultar aos atletas na realização do aludido exame médico.
- 10) Ultrapassado o prazo máximo estipulado de apresentação do exame médico, o atleta é suspenso da prática desportiva até à regularização da situação, perdendo os benefícios referidos na última parte do número anterior.
- 11) O não pagamento da referida mensalidade no prazo referido no número 5 do presente artigo constitui falta sancionável, nos termos do número 6, do artigo 18.º, e do número 5, do artigo 19.º, do presente regulamento.





Fundado em 26 de dezembro de 1943
 Instituição de Utilidade Pública
 Medalha de Bons Serviços Desportivos
 Medalha de Ouro de Reconhecimento Póvoiro

CAPÍTULO V REGIME DISCIPLINAR TÍTULO I

FALTAS E SANÇÕES

Artigo 18.º

(Faltas)

- 1) Para efeitos do presente Regulamento, considera-se falta o facto voluntário praticado por ação ou omissão pelos Colaboradores, violador dos deveres de conduta e comportamento estabelecidos neste regulamento e no regulamento da modalidade/secção respetiva e que visam assegurar a disciplina, coesão, eficácia e produtividade das modalidades bem como salvaguardar a imagem do Clube, dos atletas e dos treinadores.
- 2) Constituem faltas graves e muito graves as infrações que, como tal, são designadas no presente Regulamento.
- 3) As infrações não qualificadas como faltas graves ou muito graves são faltas leves.
- 4) Três (3) faltas leves devem equivaler a uma (1) falta grave.
- 5) Duas (2) faltas graves devem equivaler a uma (1) falta muito grave.
- 6) A não regularização da mensalidade é considerada falta sancionada nos termos do estabelecido no número 5, do artigo seguinte.

Artigo 19.º

(Sanções)

- 1) A punição a aplicar de acordo com a gravidade da infração tem a seguinte hierarquia:
 - a) Repreensão verbal;
 - b) Repreensão por escrito;
 - c) Não participação em provas oficiais e não oficiais em representação do clube;
 - d) Multa;
 - e) Suspensão;
 - f) Expulsão.





Fundado em 26 de dezembro de 1943
 Instituição de Utilidade Pública
 Medalha de Bons Serviços Desportivos
 Medalha de Ouro de Reconhecimento Póvoiro

- 2) As sanções previstas nas alíneas b), c), d), e) e f) do número anterior implicam a existência de um registo da falta e da referência à sua gravidade.
- 3) O Atleta ou o Treinador punido com a sanção de expulsão obriga-se a devolver todo o equipamento e a indemnizar o Clube pelos prejuízos causados.
- 4) No caso de atletas menores de idade, os Encarregados de Educação são informados por escrito do que os Treinadores e Coordenadores achem pertinente em relação ao formando.
- 5) A não regularização da mensalidade implica o pagamento da quantia de cinco euros a título de custos administrativos, desde que a mesma seja regularizada até ao final do mês a que diz respeito, implicando um agravamento mensal de 50%, até ao quarto mês, findo o qual é aplicada ao atleta uma pena de suspensão até ao pagamento total das mensalidades em atraso.
- 6) Quando da violação de qualquer dever resulte sanção ou prejuízo pecuniários para o Clube, ao infrator será aplicada sanção adicional de multa, a definir pela Direção, proporcional à remuneração mensal auferida.

TÍTULO II REGIME DISCIPLINAR

Artigo 20.º

(Poder Disciplinar)

- 1) O exercício do poder disciplinar incumbe à Direção do Clube ou aos Coordenadores de modalidade/secção, neste último caso, nos precisos termos definidos nos artigos seguintes.
- 2) O titular de poder disciplinar por delegação de competências deve dar conhecimento dos seus atos à Direção do Clube, no prazo de 15 dias a contar da prática do respetivo ato.
- 3) A aplicação das sanções previstas nas alíneas a), b), e c) do número 1, do artigo anterior, não depende de processo disciplinar organizado.
- 4) Sem prejuízo do disposto no ponto anterior, o atleta tem, em qualquer circunstância, direito ao contraditório, fundamentando a sua contestação.





Fundado em 26 de dezembro de 1943
 Instituição de Utilidade Pública
 Medalha de Bons Serviços Desportivos
 Medalha de Ouro de Reconhecimento Povoiro

Artigo 21.º

(Procedimento Disciplinar Simplificado)

- 1) No caso de faltas em que não seja previsível a aplicação das sanções previstas nas alíneas d), e) e f) do número 1, do artigo 19.º é, desde já, delegada competência para o exercício do poder disciplinar aos respetivos Coordenadores de modalidade/secção.
- 2) Estes procedem à recolha de prova que entendam pertinente, dão cumprimento ao disposto na alínea c), do artigo 8.º, se aplicável, procedem à audição dos atletas ou treinador visados, e decidem.
- 3) Após a decisão, comunicam a mesma aos visados.
- 4) No prazo de 15 dias após ser dado conhecimento da decisão aos visados, dão conhecimento da mesma à Direção do Clube.
- 5) Da decisão referida no n.º 2, cabe recurso para a Direção do Clube, no prazo de 10 dias a contar da data em que foi dado conhecimento da mesma ao visado.
- 6) A Direção do Clube toma conhecimento do recurso e decide.
- 7) Desta decisão não há recurso.

Artigo 22.º

(Procedimento Disciplinar Organizado)

- 1) No caso de faltas em que seja previsível a aplicação das sanções previstas nas alíneas d), e) e f), do número 1, do artigo 19.º, o procedimento disciplinar obedece às regras constantes dos números seguintes.
- 2) Pelo Coordenador de modalidade/secção é dado conhecimento, por escrito, à Direção do Clube da falta praticada.
- 3) A Direção do Clube decide se ordena a instauração de procedimento disciplinar e, caso assim o entenda, nomeia instrutor para o aludido procedimento.
- 4) Este procedimento disciplinar é escrito, constando do mesmo a indicação das faltas, a sua qualificação, a prova produzida, a defesa do visado e a proposta de aplicação da sanção a aplicar.
- 5) O instrutor procede à recolha de prova e dá cumprimento ao disposto na alínea c), do artigo 8.º, se aplicável, e ao número 9, do artigo 12.º.
- 6) Após recolha de prova, dá conhecimento aos visados da existência do procedimento disciplinar, dos factos que lhe são imputados e da proposta de sanção a aplicar.





Fundado em 26 de dezembro de 1943
 Instituição de Utilidade Pública
 Medalha de Bons Serviços Desportivos
 Medalha de Ouro de Reconhecimento Póvoiro

subscrevem declaração em que tomam conhecimento do presente regulamento e se obrigam à sua inteira aceitação e observância.

- 3) Aquando da contratação de Treinadores, os mesmos subscrevem declaração em que tomam conhecimento do presente regulamento e se obrigam à sua inteira aceitação e observância.
- 4) O presente regulamento interno é devidamente publicitado e pode ser consultado no sítio oficial do clube ou na secretaria.

Artigo 25.º (Casos Omissos)

Todos os casos omissos do presente regulamento são resolvidos pela Direção do Clube.

Artigo 26.º (Revisão do Regulamento)

Este Regulamento é revisto ordinariamente no início de cada mandato da Direção e extraordinariamente sempre que a Direção considere necessário.

Artigo 27.º (Entrada em vigor)

Este Regulamento Disciplinar entra em vigor em 1 de setembro de 2024.

Aprovado em Reunião de Direção de 10/07/2024

Sérgio Duarte
 Presidente do Clube Desportivo da Póvoa

