



**UNIÃO POPULAR E CULTURAL DE CHELO**  
**SECÇÃO DE FUTSAL**

## **Regulamento Interno do atleta**

### **Introdução**

O presente regulamento aplica-se a todos os atletas de Futsal. A escola de futsal da U.P.C.Chelo pretende fomentar o desportivismo e o "fair play" entre os atletas, desenvolver as relações pessoais dos jovens - entre si, com os outros, com os treinadores e com todas as pessoas relacionadas com a prática desportiva; criar nos jovens o sentimento de respeito, por si próprios, pelos companheiros, pelos dirigentes e pelos técnicos; incentivar as crianças/jovens a praticar desporto; melhorar as capacidades físicas e motoras, elevar o nível técnico dos praticantes e aprender a ser um bom cidadão e desportista.

### **I. Horário dos treinos.**

Os treinos realizar-se-ão em dias e horários a combinar entre as equipas técnicas e a Secção e/ou Direcção.

### **II. Direitos do atleta:**

1. Treinar e jogar no pavilhão da U.P.C.Chelo ou outro, em condições próprias para a prática do Futsal.
2. Ser respeitado pelo treinador, dirigentes e colegas.
3. Ser convocado e jogar sempre que o treinador o entender.
4. Beneficiar de planos de treino no sentido de o valorizar como atleta e Homem.
5. Pedir para se ausentar do treino por razões de força maior.
6. Participação em provas organizadas pela Associação de Futebol de Coimbra e/ou Federação Portuguesa de Futebol:
  - Campeonato e Taça Distrital,
  - Campeonato e Taça Nacional,
  - Jogos Particulares e de Treino.
7. Usufruir, após a inscrição na Associação de Futebol de Coimbra, de seguro desportivo de atleta.
8. Usufruir, nos jogos, dos equipamentos necessários á boa prática desportiva, fornecidos pela colectividade.
9. Receber as convocatórias, por parte do treinador, no último treino antes da realização do jogo.
10. Usufruir de refeição ligeira (sandes e bebidas) após os treinos e jogos realizados na condição de visitantes e refeição "completa" ("faca e garfo") nos jogos realizados na condição de visitados.
11. Cada atleta pode dar justificadamente seis faltas ao longo da época desportiva.

### **III. Deveres do atleta:**

1. Respeitar e dignificar sempre o clube, o emblema e a História da U.P.C.Chelo.
2. Respeitar todos os colegas, dirigentes e corpo técnico.
3. Avisar os responsáveis (Treinador e/ou Seccionistas) sempre que tenha de faltar aos treinos e/ou jogos, com o mínimo de 24 horas de antecedência.
4. Fazer uma refeição antes de treino com a antecipação conveniente, de modo que não interfira com a digestão. Tomar um pequeno-almoço rico e equilibrado sempre que os jogos se realizam de manhã.

## UNIÃO POPULAR E CULTURAL DE CHELO

5. Comunicar ao treinador e ao Clube a sua participação em eventos desportivos de natureza escolar, com a devida antecedência.
6. Estar equipado a rigor (camisola ou t-shirt, calções, meias, caneleiras (obrigatório) e sapatilhas) e pronto a iniciar o treino, há hora marcada.
7. Chegar sempre ao local da convocatória 10 minutos antes da hora marcada.
8. Aprender quais as acções de jogo a desempenhar.
9. Colaborar na organização e recolha do material utilizado.
10. Seguir as orientações dos treinadores. Ser assíduo, pontual e empenhado no cumprimento de todas as tarefas relativas ao processo de treino. O não cumprimento das tarefas propostas, a falta de empenho e a perturbação da sessão de treino por parte do atleta, pode levar à expulsão da sessão de treino.
11. Nos jogos a camisola tem que estar por dentro dos calções
12. Manter a concentração e disciplina no banco de suplentes
13. Não protestar com os árbitros nem com o público.
14. Respeitar os atletas das formações adversárias
15. Cumprimentar no final dos jogos todos os intervenientes da partida.

### **IV. O que o atleta não deve fazer:**

1. Utilizar material de treino sem autorização do treinador.
2. Suspender-se nas balizas ou outros equipamentos existentes no recinto desportivo.
3. Entrar em campo com calçado inapropriado.
4. Faltar ao treino ou ao jogo.
5. Participar em eventos desportivos alheios ao clube.
6. Comer, beber, mascar pastilhas elásticas, cuspir, arremessar lixo (papéis, pastilhas elásticas ou outros objectos) no recinto desportivo.
7. Entrar nos balneários e recinto de jogo sem autorização do treinador/seccionista.
8. Realizar acções susceptíveis de colocar em risco a sua integridade física e a dos outros atletas.

### **V. A colaboração dos pais/encarregados de educação.**

1. Transportar os seus educandos para o pavilhão da U.P.C.Chelo nos treinos e jogos.
2. Não é permitido aos pais dos atletas a permanência nos balneários.
3. Em caso de doença informar rapidamente o treinador e/ou o seccionista.
4. Informar imediatamente o treinador e/ou delegado em caso de lesão, cuja sintomatologia se manifeste após o treino ou jogo.
5. Os pais devem pedir informações relativas ao processo de aprendizagem desportiva dos seus educandos, junto do corpo técnico.
6. Apela-se aos pais que colaborem no incentivo aos atletas para o cumprimento destas normas orientadoras.

### **VI. Pagamento das mensalidades.**

1. A inscrição dos atletas obriga ao pagamento de uma mensalidade, de acordo com os valores a definir pela Direcção do clube.
2. O atleta só se pode inscrever se tiver a sua situação financeira da época anterior regularizada.
3. No acto da inscrição deve ser paga a 1ª mensalidade. Se os pais/encarregados de educação preferirem podem efectuar o pagamento para toda a época, tendo direito a um desconto de 10%. Na eventualidade de dois irmãos inscritos, redução de 25% nas respectivas mensalidades.
4. Se os treinos tiverem início depois de dia 15 paga-se 50% da mensalidade.
5. As mensalidades devem ser pagas até ao dia 10 de cada mês.
6. Das mensalidades não pagas até ao dia 15 de cada mês, será feita comunicação ao treinador e também ao atleta e Encarregado de Educação.


## UNIÃO POPULAR E CULTURAL DE CHELO

7. Todos os pagamentos a efectuar podem usufruir de um plano de pagamento, após análise e aprovação da Direcção.

### **VII Penalizações.**

1. O atleta que não cumprir o estipulado no ponto III, nos 1 e 2, será alvo de processo interno, ficando desde logo suspenso da actividade desportiva, até conclusão do referido inquérito.
2. O atleta sénior que não cumprir o estipulado no ponto III, nº 3, a partir da sexta falta (excepto, quando se trate da sua actividade profissional e/ou doença), por cada falta justificada que vier a dar, ser-lhe-á cobrado 1,00€. Se a falta não for justificada e/ou avisada, ser-lhe-á cobrado 2,00€.
3. O atleta sénior que não cumprir o estipulado no ponto III, nos 6 e 7, ser-lhe-á cobrado 0,50€.
4. As multas aplicadas pela A.F.C. são da responsabilidade dos atletas/encarregados de educação.
5. Este Regulamento entra em vigor a 01 de Outubro de 2011.

A Direcção



Após ler e ficar ciente de todo o conteúdo, vai assinar.

O Atleta/Encarregado de Educação

---