

REGULAMENTO INTERNO

2026/2027



ÍNDICE

ARTIGO 1.º – INTRODUÇÃO	3
ARTIGO 2.º – VINCULAÇÃO	3
ARTIGO 3.º – ÉPOCA DESPORTIVA	3
ARTIGO 4.º – ORGANIGRAMA DO CLUBE A4	4
ARTIGO 5.º – DISCIPLINA	5
ARTIGO 6.º – MENSALIDADES	6
ARTIGO 7.º – INSCRIÇÕES E EXAMES MÉDICOS	7
ARTIGO 8.º – ACIDENTE DESPORTIVO	7
ARTIGO 9.º – SEGURO DESPORTIVO	7
ARTIGO 10.º – EQUIPAMENTOS	8
ARTIGO 11.º – TRANSPORTE E PROVAS/TORNEIOS/EVENTOS	8
ARTIGO 12.º – PAIS E/OU ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO	9
ARTIGO 13.º – PRIVACIDADE E CONTEÚDOS MULTIMÉDIA	9
ARTIGO 14.º – ATENDIMENTO AOS PAIS E/OU ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO	9
ARTIGO 15.º – COMUNICAÇÃO DIGITAL	10
ARTIGO 16.º – ASSOCIADOS	10
ARTIGO 17.º – CASOS OMISSOS	13

ARTIGO 1.º – INTRODUÇÃO

O Clube A4, NIPC 514430400, é uma Associação Desportiva, sem fins lucrativos, abreviadamente designada por CA4, que se regerá pelos Estatutos, pelo Regulamento Geral Interno e pela legislação em vigor.

O presente Regulamento Interno estabelece as normas que regem o funcionamento do CA4, definindo de forma clara e coerente os direitos e deveres de todos os seus membros, bem como as regras de organização, participação e enquadramento nas suas atividades.

O CA4 tem a sua sede social na Rua António de Castro Corte Real nº2 4520-181 Santa Maria da Feira, concelho de Santa Maria da Feira, sendo uma Associação com personalidade jurídica que durará por tempo indeterminado a partir da data da sua constituição.

O CA4 tem por finalidade a promoção, dinamização e desenvolvimento da ginástica nas suas várias disciplinas, a promoção da prática da ginástica de forma inclusiva, incentivar o desenvolvimento físico, emocional e social dos seus praticantes fomentar valores de cidadania, respeito e cooperação e garantir igualdade de oportunidades para todos os ginastas.

ARTIGO 2.º – VINCULAÇÃO

1. Todos os ginastas, pais e/ou encarregados de educação, diretores, treinadores, seccionistas e restantes colaboradores ficam vinculados ao presente regulamento após leitura do mesmo e inscrição.
2. O regulamento estará disponível *online* na drive do CA4 que é enviado digitalmente no ato da inscrição ao ginasta/pais/encarregados de educação.

ARTIGO 3.º – ÉPOCA DESPORTIVA

A época desportiva inicia a **1 de setembro** e termina a **31 de julho**;

ARTIGO 4.º – ORGANIGRAMA DO CLUBE A4

1. **Direção do Clube** – composta por cinco elementos, à qual compete:
 - a) Gerir os destinos do CA4;
 - b) Acompanhar e analisar, do ponto de vista desportivo e financeiro, as atividades do clube.
2. **Coordenação Técnica** – composta pelo treinador responsável dos vários escalões e disciplinas.
3. **Treinador** – responsável técnico pela classe respetiva, ao qual compete:
 - a) Orientar o grupo no plano desportivo;
 - b) Articular com a Coordenação Técnica;
 - c) Colaborar com o seccionista na organização logística das saídas e provas;
 - d) Comunicar faltas sucessivas à seccionista a fim de contactar os pais e/ou encarregados de educação;
 - e) Manter documentação atualizada;
 - f) Apoiar iniciativas do CA4;
4. **Seccionista** – responsável pela classe, podendo esta ser representada por um(a) ou mais seccionista(s), ao qual compete:
 - a) Elaborar a lista de contactos do grupo;
 - b) Representar o clube em provas, torneios e eventos;
 - c) Assegurar a ligação entre o clube e os pais/encarregados de educação;
 - d) Comunicar ocorrências relevantes à Direção;
 - e) Apoiar a logística das provas, torneios e eventos.
5. **Ginasta** – praticante; são deveres do ginasta:
 - a) Cumprir as orientações dos treinadores;
 - b) Respeitar colegas, treinadores e instalações;

- c) Comparecer pontualmente aos treinos, devendo estar equipado dez minutos antes do seu início (incluindo os cabelos presos, em puxo, quando aplicável)
- d) Zelar pelo material e equipamentos do clube;
- e) Representar dignamente o clube;
- f) Cumprir o regulamento interno;
- g) Ser pontual e justificar ausências;
- h) Respeitar decisões técnicas;
- i) Não abandonar atividades sem autorização;
- j) Respeitar juízes, adversários e público;
- k) Ajudar na organização de material;
- l) Demonstrar espírito desportivo e responsabilidade;
- m) Colaborar nas atividades do clube;
- n) Apoiar logística em torneios, provas e eventos organizados pelo clube.

Os ginastas têm direito a:

- a) Participar nos treinos e atividades organizadas;
- b) Ser tratados com respeito e igualdade;
- c) Beneficiar de um ambiente seguro e inclusivo;
- d) Receber acompanhamento técnico adequado.

ARTIGO 5.º – DISCIPLINA

O poder disciplinar no Clube é exercido pela Direção, em relação aos seus associados, ginastas, técnicos e monitores e de um modo geral a todos os indivíduos a ela subordinados, que infrinjam as disposições dos Estatutos e Regulamentos, não aceitem as deliberações legais dos órgãos sociais, cometam ou provoquem atos de indisciplina ou quaisquer outros que firam os interesses ou a dignidade do Clube e dos membros dos seus órgãos sociais, no exercício ou por causa das suas funções.

Sanções

1. Os autores das infrações previstas no artigo anterior, ficam sujeitos às seguintes

sanções:

- a) Repreensão registada;
- b) Suspensão até 90 dias;
- c) Suspensão de 91 até 180 dias;
- d) Expulsão.

2. As sanções referidas nas alíneas b) e c) do ponto 1., quando aplicadas aos infratores que auferiram gratificações do Clube, implicam a sua perda durante o tempo de suspensão.

3. A sanção de expulsão referida na alínea d) do ponto 1. implica sempre a cessação das relações entre o Clube e o infrator.

ARTIGO 6.º – MENSALIDADES

- 1. As mensalidades serão definidas pela Direção do CA4;
- 2. As mensalidades devem ser pagas **até dia 8 do próprio mês por Entidade/Referência** sob pena de ser cobrada uma multa de atraso (4€/dia) ou o ginasta ficar impedido de treinar;
- 3. O incumprimento poderá implicar suspensão da atividade desportiva;
- 4. A desistência deve ser comunicada formal para o email institucional;
- 5. A ausência não isenta pagamento enquanto a inscrição estiver ativa, a não ser aquando de atestado medico de 15 dias sucessivos.
- 6. Outros custos (equipamentos, eventos, provas, espetáculos) serão comunicados atempadamente.
- 7. No caso de dispensa médica superior ou igual a 15 dias (atestado médico) haverá uma redução na mensalidade de 50%;
- 8. A mensalidade de julho é diluída nas respetivas mensalidades de outubro e novembro;
- 9. No caso de o ginasta frequentar mais do que uma disciplina:
 - a) a mensalidade da disciplina de maior valor será cobrada a 100%;
 - b) a segunda a ser frequentada será cobrada a 50%;
 - c) e as restantes a 40%.

10. Caso o ginasta tenha irmãos a treinar no CA4 é aplicado um **desconto**:

- a) um irmão, de 10% de desconto na mensalidade mais baixa;
- b) a partir do segundo irmão, de 5% de desconto na mensalidade mais baixa;

11. Se o ginasta fizer menos um treino do que o número de treinos da sua classe, a mensalidade será cobrada na totalidade.

ARTIGO 7.º – INSCRIÇÕES E EXAMES MÉDICOS

- 1. As inscrições são da responsabilidade do ginasta/pais/encarregados de educação através do formulário digital (forms), disponibilizado para o efeito.
- 2. Os exames médicos são obrigatórios e têm custo associado.
- 3. Nenhum ginasta pode praticar ginástica sem exame médico válido, inclusive a classe de BabyGym.

ARTIGO 8.º – ACIDENTE DESPORTIVO

Em caso de lesão, deve ser contactado o responsável do clube para ativação dos procedimentos.

Em caso de lesão, o ginasta apenas poderá treinar com relatório médico que descreva a lesão, os tipos de exercício permitidos, as restrições e a indicação expressa de que o ginasta pode realizar atividade física adaptada. Caso contrário, o ginasta só poderá participar no treino com alta médica.

ARTIGO 9.º – SEGURO DESPORTIVO

- 1. Os ginastas estão cobertos por seguro desportivo, nos termos legais e federativos aplicáveis, pela apólice nº AG66173048.
- 2. Em caso de lesão, no treino ou em prova, e seja necessário recorrer ao hospital, o pai e/ou encarregado de educação deverá comunicar ao seccionista da classe respetiva.
- 3. Verificando-se a necessidade de ativação do seguro, o valor da franquia é da

responsabilidade do ginasta.

ARTIGO 10.º – EQUIPAMENTOS

1. O equipamento de treino consiste nuns calções/*leggings* desportivos pretos, uma t-shirt do CA4 e/ou maillot de treino; nas classes de competição é obrigatório treinar com maillot/top e calções.
2. É obrigatório o uso do fato de treino, t-shirt e maillot do CA4 nas provas federativas e associativas (imposição da FGP).

ARTIGO 11.º – TRANSPORTE E PROVAS/TORNEIOS/EVENTOS

1. Transporte e a inscrição para provas é da responsabilidade do ginasta ou pais/encarregados de educação.
2. O valor da inscrição nas provas não é reembolsável, independentemente do motivo de desistência ou ausência.
3. Caso não seja possível ao pai e/ou encarregado de educação realizar o transporte do ginasta para provas e atividades, se autorizar na inscrição que outros o façam, estes não serão responsáveis por qualquer incidente.
4. **Inscrição e Pagamento das Provas**
 - a. A inscrição e o respetivo pagamento das provas devem ser efetuados até à data-limite de 40 (quarenta) dias antes da realização da prova.
 - b. Em caso de incumprimento deste prazo, será da responsabilidade do ginasta o pagamento da multa aplicada pela FPG (correspondente ao dobro do valor da inscrição).
 - c. Informa-se ainda que não haverá lugar à devolução do valor da prova em caso de não comparência do ginasta.
5. A participação em competições e eventos depende da avaliação técnica.
6. Poderão existir custos associados (inscrições, transporte, figurinos).
7. Os ginastas devem cumprir as regras específicas de cada evento.
8. Nas provas é obrigatório o ginasta permanecer até ao encerramento da mesma.
9. Para participar na Gala anual do CA4, o ginasta terá de proceder ao pagamento da

taxa de espetáculo.

ARTIGO 12.º – PAIS E/OU ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

Espera-se que os pais/encarregados de educação:

1. Colaborem na logística e transportes.
2. Apoiem as atividades do clube.
3. Sejam exemplo de fair-play e postura cívica.
4. Evitem comportamentos prejudiciais à imagem do clube.
5. Respeitem as normas internas.
6. Entendam que comportamentos inadequados podem afetar a participação do ginasta.
7. Assegurem o cumprimento dos horários.
8. Procedam ao pagamento atempado das mensalidades.
9. Comuniquem qualquer situação relevante ao clube.
10. Respeitem as decisões técnicas da equipa técnica.
11. Respeitem o uso exclusivo dos balneários pelos ginastas; não é permitida a entrada e permanência dos pais e/ou encarregados de educação assim como é proibida qualquer tipo de intervenção com os ginastas durante o treino;

ARTIGO 13.º – PRIVACIDADE E CONTEÚDOS MULTIMÉDIA

1. O clube pode utilizar imagens institucionais.
2. É proibida a captação e divulgação não autorizada de imagens ou vídeos das atividades.
3. O incumprimento constitui infração disciplinar.
4. O não consentimento deve ser comunicado no formulário digital aquando da inscrição.

ARTIGO 14.º – ATENDIMENTO AOS PAIS E/OU ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

1. O atendimento é destinado a assuntos desportivos.
2. Deve ser agendado previamente.

3. Horário definido pelo CA4
4. Situações urgentes/graves serão avaliadas pela coordenação.

ARTIGO 15.º – COMUNICAÇÃO DIGITAL

1. Todos os grupos de comunicação que não utilizem o correio eletrónico têm carácter unilateral, sendo os grupos de WhatsApp de natureza fechada.
2. A comunicação deve ser sempre respeitosa, clara e objetiva.
3. O envio de mensagens ofensivas, inadequadas ou desrespeitosas poderá dar origem à aplicação de sanções.
4. A Direção reserva-se ao direito de intervir sempre que considere necessário.

ARTIGO 16.º – ASSOCIADOS

1. Admissão de Associados

- a) O pedido de admissão de associado é pessoal e só se entende como tal, desde que requerido em impresso próprio, a fornecer pelo Clube, devidamente preenchido e assinado;
- b) O pedido de admissão de associado será submetido à primeira reunião da Direção, que o apreciará, aprovando-o ou rejeitando-o;
- c) Das decisões de rejeição cabe recurso para a Assembleia Geral, deliberando esta, em última instância.

2. Tipos de Associados

- a) O CA4 tem três tipos de associados: efetivos, beneméritos e honorários;
- b) São associados efetivos pessoas singulares ou coletivas cujas propostas de admissão sejam aprovadas em reunião de Direção;
- c) São associados beneméritos os que, por donativos significativos que façam ao Clube, se mostrem dignos de tal distinção;
- d) A designação de associados beneméritos é feita mediante proposta elaborada pela Direção, submetida à aprovação em Assembleia Geral, por maioria simples dos sócios presentes;
- e) São associados honorários os que pelo Clube ou causa desportiva se

- tenham notabilizado, merecendo essa distinção por proposta da Direção, aprovada em Assembleia Geral, por maioria simples dos sócios presentes;
- f) Os associados beneméritos e honorários ficam isentos do pagamento de quotização.

3. Direitos dos Associados

São direitos dos associados:

- a) Eleger e ser eleito para os vários órgãos do Clube, podendo ocupar simultaneamente mais do que um cargo dos órgãos sociais, desde que não seja dentro do mesmo órgão, nenhum deles seja do Conselho Fiscal e apenas num deles ser Presidente;
- b) Conservar a sua identificação como associado, devidamente atualizada, informando eventuais alterações dos dados inerentes à sua inscrição, designadamente, morada, contactos, etc.;
- c) Propor candidatos a associados;
- d) Frequentar a sede, recintos desportivos e/ou instalações do CA4 de acordo com o que estiver regulamentado;
- e) Efetuar a sua inscrição e/ou do seu agregado familiar de si dependente, nas atividades desportivas desenvolvidas pelo Clube e nelas participar, de acordo com as normas estabelecidas pela Direção;
- f) Recorrer de qualquer sanção que lhe for aplicada pela Direção, para o Presidente da Assembleia Geral;
- g) Tomar parte nas Assembleias Gerais, discutir, propor e votar as medidas que julgar úteis ao Clube;
- h) Requerer a convocação da Assembleia Geral ao Presidente da Mesa, nos termos regulamentares;
- i) Receber um cartão de associado e o Regulamento Geral Interno.

4. Deveres dos Associados

São deveres dos associados:

- a) Honrar e dignificar o CA4, reforçando o seu prestígio e contribuir para o seu engrandecimento;
- b) Observar rigorosamente as disposições dos Estatutos, Regulamento Geral Interno, deliberações da Direção, da Assembleia Geral e do Conselho Fiscal;
- c) Efetuar pontualmente o pagamento de quotas e mensalidades de frequência, os quais devem ser efetuados até ao dia 8 de cada mês;
- d) Desempenhar com assiduidade, zelo e dedicação, os cargos para que forem eleitos e/ou nomeados;
- e) Tomar parte nas Assembleias Gerais ou em quaisquer reuniões para as quais tenham sido convocados;
- f) Defender e zelar o património do Clube;
- g) Não recusar a sua colaboração quando solicitado, depondo ou prestando declarações com respeito pela verdade, em matéria de sindicância, inquéritos ou processos disciplinares promovidos pelo Clube para prestígio e salvaguarda da sua ação desportiva e social;
- h) Acatar e cumprir as penalidades que lhe forem aplicadas, ou no caso de não concordar com as mesmas, apresentar recurso para a Assembleia Geral;
- i) Pedir a demissão, por escrito, quando decidir deixar de pertencer ao Clube ou quando se julgue incapaz para desempenhar o(s) cargo(s) para que foi eleito ou nomeado.

5. Direitos dos Associados Beneméritos e Honorários

Os associados beneméritos e honorários possuirão diploma comprovativo dessa qualidade e poderão assistir às reuniões de Assembleia Geral e participar nos respetivos trabalhos, mas sem direito a voto.

6. Exclusão de Associados

São causas de exclusão de associados:

- a) O pedido de demissão, dirigido à Direção;

- b) O não pagamento de quota por período superior a um ano;
- c) A aprovação, em Assembleia Geral, por proposta fundamentada da Direção, Conselho Fiscal ou de 20% dos sócios, da sua exclusão, quando se verifiquem por parte do associado incumprimento do disposto nos Estatutos, Regulamento Geral Interno e demais disposições regulamentares, do qual resulte prejuízo ou desprestígio para o Clube.

7. Readmissão de Associados

Os associados que hajam pedido demissão, ou que tenham sido excluídos, poderão solicitar a readmissão, dentro dos seguintes condicionalismos:

- a) Tenha decorrido mais de seis meses sobre tal evento;
- b) Tenham regularizado as situações que deram origem à penalidade.

ARTIGO 17.º – CASOS OMISSOS

Os casos omissos serão resolvidos pela Direção do CA4, de acordo com os estatutos e legislação em vigor. O presente regulamento pode ser atualizado sempre que necessário.

Santa Maria da Feira, 1 de maio de 2026

A Direção do Clube A4
