



REGULAMENTOS DA ESCOLA LXTRIATHLON

SETEMBRO 2018

NORMAS DE CONDUTA A OBSERVAR POR TODOS OS AGENTES LIGADOS ÀS MODALIDADES NO CLUBE

1. INTRODUÇÃO

Consideram-se agentes os atletas, pais, técnicos, dirigentes e outras pessoas que permanentemente ou pontualmente estejam envolvidos em treinos, deslocações, provas, reuniões ou outro tipo de situações que envolvam qualquer agente no âmbito das modalidades.

Tendo como objetivo o bom funcionamento do Clube a todos os níveis, todos os agentes, pelo simples facto de se inscreverem (os maiores de idade, os pais dos menores e estes), implicitamente aceitam e prometem cumprir e fazer cumprir estas Normas.

O principal objetivo da existência do Clube é o de proporcionar aos atletas uma formação desportiva equilibrada para uma vida adulta saudável, responsável e solidária. Esta formação estará adaptada e condicionada às condições de disponibilidade de tempo dos agentes e às condições financeiras e materiais do Clube.

2. INSCRIÇÕES

2.1 Será concedido a todos os alunos um período experimental de 1 semana, após a qual o aluno poderá proceder à sua inscrição na modalidade/Turma - LXTRIATHLON.

2.2 Todos os utentes e sócios que pretendam inscrever-se, deverão subescrever o seguinte formulário: <http://lxtriathlon.pt/formulario.php>
A não subscrição deste formulário ou de um outro documento/Ficha inviabiliza a inscrição.

2.3 Sempre que necessário, será entregue um cartão de acesso às instalações no(s) horário(s) predefinidos.

2.4 Os atletas estarão cobertos pelo Seguro da Federação, próprio ou do Clube. É fundamental a filiação do atleta na Federação logo que lhe seja solicitado, sendo necessário a entrega do exame médico desportivo em formulário próprio do Instituto de Desporto de Portugal.

Link: http://www.idesporto.pt/ficheiros/file/modelo_v0_9.pdf

2.5 Durante o período experimental é feito um seguro de acidentes pessoal pelo valor de 25€ (Triatlo) 7€ (Natação) que é liquidado pelo atleta caso não tenha seguro.

3. TAXAS

3.1 As taxas e quotas em vigor para os alunos inscritos são:

- a) Taxa de inscrição (joia) no valor de 0€
- b) Cartão (Acesso/Sócio "1ª via") Valor a definir (apenas caso venha a ser necessário para acesso a algumas instalações)
- c) Mensalidade para escola: 35 € a liquidar doze meses ou 38€ a liquidar em onze meses (agosto não é cobrado)
- d) Mensalidade para atletas adultos: 50 € a liquidar doze meses ou 55 € a liquidar em onze meses (agosto não é cobrado)
- e) Outros valores podem ser protocolados mediante análise.

3.2 No ato de inscrição serão liquidadas duas mensalidades.

3.3 Se o aluno optar pelo pagamento anual terá um desconto de 10%.

3.4 A Escola funciona ao longo de 11 meses, encerrando no mês de Agosto, podendo operar caso haja necessidade do Atleta.

3.5 O pagamento de cada mensalidade é efetuado até ao dia 6 de cada mês, com exceção do primeiro mês que é pago no ato da inscrição.

3.6 O pagamento deverá ser efetuado por Transferência Bancária IBAN: **(PT50 0036 0282 99100036395 07)**.

3.7 No caso de irregularidade verificada no prazo de pagamento da mensalidade, será acrescida à mesma uma coima de 3€ até ao dia 8 e 5€ se ultrapassar o dia 8. Poderão existir outros acordos mediante necessidade do Atleta.

3.8 Os treinos que coincidam com feriados não serão compensados.

3.9 O valor da quota de sócio é de 1,50€ Mês.

4. Os atletas menores de idade são automaticamente registados como sócios mas ficam isentos de pagar as quotas.

4.1 Um dos encarregados de educação do atleta menor de idade tem que ser sócio e pagar quotas.

4.2 As quotas são liquidadas por transferência bancária.

5. PRESENÇAS ÀS AULAS E TREINOS (RECOMENDADOS)

5.1 **Recomenda-se para atletas** (até aos 9 anos) e ou (10 e 11 anos): Mínimo de 2 presenças na Natação e 1 na Corrida + 1 no ciclismo

5.2 **Recomenda-se para atletas** ou (12 e 13 anos) e ou (14 e 15 anos): Mínimo de 3 presenças na Natação e 2 na Corrida + 1 no ciclismo.

5.3 Para os escalões a partir dos 15 anos poderá ser criado um regime próprio, quer em termos de treino, quer em termos de custos mensal.

5.4 Durante as interrupções escolares poderá haver um acréscimo no nº de sessões de treino, bem como a organização de estágios e outras atividades (consultar regulamento próprio).

5.5 Os horários do treino (Natação) de segunda a sexta-feira são das:

1. 7:30H às 8:30H
2. 12:45H às 13:30H
3. 17:30H às 19H
4. 18:30H às 20:30H

5.6 Os horários do treino (Natação) aos sábados e domingos são das 12:00 às 13:30H

5.7 Mas poderão existir outros horários de acordo com as necessidades dos atletas e disponibilidade dos técnicos e instalações.

5.8 Os atrasos superiores a 5 minutos aos treinos são contabilizados como faltas na assiduidade do atleta.

5.9 Locais de treinos

- Natação
 1. Academia Militar de Lisboa
 2. Piscina de Santa Clara
 3. Estádio Universitário
- Atletismo
 1. Academia Militar de Lisboa
 2. Pista Moniz Pereira
 3. Outros
- Ciclismo
 1. Vários a combinar

6. FORMAS DE COMUNICAÇÃO

A comunicação dos diretores com os atletas e pais far-se-á:

- a. Por correio eletrónico e/ou por colocação de Boletim Informativo em local a determinar com periodicidade regular;
- b. Por telefone em situações de última hora.

7. PRESENCAS EM PROVAS E OUTRAS ACTIVIDADES

- a. Atendendo a tratar-se de uma modalidade de competição, torna-se obrigatório a presença do atleta sempre que convocado.
- b. Nos casos em que o aluno pretenda interromper a frequência dos treinos/provas, deverá proceder à desistência junto do treinador ou técnico responsável.

8. EXAME MÉDICO – DESPORTIVO

Todos os anos conforme regras do Instituto do Desporto de Portugal todos os atletas federados terão de apresentar um exame médico que ateste a aptidão para a prática da Modalidade, condição necessária para ser federado e estar seguro pelo seguro desportivo.

9. DIREITOS DOS ATLETAS

- a. Representar o Clube nas atividades para que forem convocados
- b. Usufruir do equipamento fornecido pelo Clube (ver ponto 12).
- c. Serem tratados com justiça, igualdade e respeito pelos outros agentes.
- d. Serem avaliados em vários aspetos no final de ano desportivo.
- e. Terem espírito crítico fazendo observações e sugestões de modo a melhorar o ambiente de grupo e a alcançar com sucesso as suas metas e as do Clube.

10. DEVERES DO ATLETAS

- a. Ter bom aproveitamento escolar.
- b. Serem pontuais e assíduos (faltar apenas por doença ou para estudar).
- c. Subscrever o seguro desportivo de acidentes pessoais em treinos, provas e respetivas deslocações.
- d. Avisar previamente o Treinador quando necessitar de faltar aos treinos, provas ou outras atividades para que seja convocado.
- e. Participar nas atividades organizadas pelo Clube.
- f. Submeter-se anualmente a um exame médico – desportivo.
- g. Manter o seu equipamento e o da equipa em bom estado de conservação e de higiene.
- h. Ter um comportamento exemplar nos treinos e deslocações.

11. DIREITOS DO TREINADOR

- a. Ter completa autonomia na prescrição dos treinos dos atletas a seu cargo.
- b. Ser remunerado segundo o acordo estabelecido com o Clube.
- c. Ser respeitado por todos os agentes na execução do trabalho que lhe compete.

12. COMPETÊNCIAS DO TREINADOR

- a. Apresentar aos diretores e fazer aprovar no início de cada época um Plano anual de atividades a organizar e/ ou a participar pelos atletas.
- b. Programar, prescrever e acompanhar ou delegar o acompanhamento de todos os treinos e provas, fazendo ajustamentos e comunicados aos diretores, sempre que necessário. Ouvir as sugestões de todos os agentes e cumprir as diretivas dos diretores.
- c. Colaborar com os diretores na comunicação com os atletas e pais.

13. REGRAS DE UTILIZAÇÃO DO EQUIPAMENTO DA EQUIPA

- a. Será colocado à disposição do atleta um primeiro fato de competição suportada pelo atleta e será obrigatória a sua aquisição.
- b. Em caso de necessidade, a substituição do fato será também suportada pelo atleta.
- c. Os restantes equipamentos do Clube serão fornecidos pelo Clube e pagos pelo atleta não sendo obrigatória a sua aquisição.
- d. Os equipamentos do Clube devem ser utilizados apenas para as atividades e deslocações para as mesmas.
- e. Deve encontrar-se em bom estado de conservação, de higiene e de apresentação.
- f. Seguir as indicações de lavagem, secagem e engomagem constantes das etiquetas.

14. EXCEPÇÕES AO REGULAMENTO

- a. Poderão ser consideradas exceções ao presente regulamento, situações imprevistas além do controlo dos agentes da modalidade. Nestes casos, deverá ser entregue por escrito ao representante da modalidade a justificação, fundamentada (ex: em caso de doença, atestado médico).
- b. A decisão de aceitar cabe exclusivamente à Direção.

15. CONTACTOS DO CLUBE

- a. Para assuntos relacionados com a prática desportiva:
Pedro Basílio – 933 507 780 – geral@lxtriathlon.pt
- b. Para assuntos relacionados com a competição Natação:
Filipe Conceição – filipe.conceicao@lxtriathlon.pt; geral@lxtriathlon.pt
- c. Para assuntos relacionados com questões financeiras:
Gonçalo Freitas – 915 176 350 - gcfreitas@remax.pt; geral@lxtriathlon.pt