



PAÇO DE ARCOS CLUBE

REGULAMENTO 2022/2023

SER ATLETA DE BASQUETEBOL DO PAÇO DE ARCOS CLUBE

O CLUBE

O **Paço de Arcos Basquete Clube** nasceu na época 2011/2012, com a principal missão de promover e divulgar a modalidade de basquetebol no concelho de Oeiras, através das suas Equipas. Hoje o **Paço de Arcos Clube** torna-se mais abrangente sendo este regulamento específico para Basquetebol do Clube.

EQUIPAS

No início da época, o clube terá as suas equipas divididas, por escalões etários, géneros e níveis de conhecimento do jogo.

Todas as equipas estão abertas a receber novos atletas, em qualquer momento do ano, sendo apenas necessário avaliar o nível de cada atleta para encontrar a equipa adequada à sua integração.

Caberá a cada treinador de cada escalão, a decisão da sua integração na equipa mais adequada ao seu desenvolvimento.

PAPEL DOS ADULTOS FORMADORES (PAIS E TREINADORES)

Os pais têm um papel fundamental na criação de um ambiente positivo, sendo uma importante ajuda para o processo de evolução do seu educando no desporto e do clube. Apresentamos abaixo alguns dos pontos fundamentais na relação dos Encarregados de Educação com o Clube do seu filho(a):

• **QUANDO INICIA A SUA ATIVIDADE NO CLUBE**

Apresentar-se ao treinador, explicando a razão da escolha do Basquetebol e do Clube;

Apresentar o atleta ao treinador e explicar a motivação do seu educando para a modalidade;

Salvaguardar pontos adicionais importantes para a integração do seu educando no grupo;

Consciencializar-se de que a sua integração no clube OBRIGA ao cumprimento de um conjunto de regras, quer por parte dos atletas quer por parte dos seus Encarregados de Educação.

Ter conhecimento das regras associadas à boa integração do atleta no clube (descritas abaixo) é fundamental para que cada um saiba a importância que tem, mas até onde pode e deve intervir:

• **NO TREINO**

Garantir a chegada atempada do seu educando aos treinos com todo o material necessário;

Consciencializar-se que a presença do seu educando no treino é fundamental para haver resultados na aprendizagem individual e coletiva, aqui todos dependem de todos;

Salvaguardar qualquer ausência inesperada contactando o treinador com a maior brevidade possível.

• **NO JOGO**

Incentivar o Fair Play / Jogo Limpo;

Respeitar os Árbitros/Juízes, Treinadores e Adversários;

Aceitar as decisões dos árbitros/juízes – eles são humanos e, como tal, podem cometer erros;

Lidar com os problemas e incidentes de forma controlada e respeitadora;

Controlar as suas emoções;

Ser entusiasta apoiando, sem se substituir ao treinador, não dando instruções para o recinto de jogo;

Não entrar em conflito direto com os outros;

Não usar linguagem ofensiva em qualquer situação;

Ajudar as crianças e jovens a ter prazer no seu desporto, dando ênfase e importância ao esforço e ao prazer proporcionado pela prática desportiva e não apenas valorizar as vitórias;
 Nunca ridicularizar ou gritar com uma criança ou jovem, pelo facto de ter cometido algum erro.
O não cumprimento por parte dos atletas ou Encarregados de Educação das regras apresentadas poderá, em última instância implicar o levantamento de um processo disciplinar ao atleta, que poderá conduzir à sua saída do clube.

CLUBE-ATLETA-PAIS

Tal como nos anos anteriores iremos realizar **reuniões** ao longo da época onde estarão presentes treinador, seccionista e um elemento da Direção do Clube.

Realçamos que os treinadores de todas as equipas e Direção, estão disponíveis para reunir com qualquer Encarregado de Educação, que deve ser previamente agendada com o seccionista ou director de equipa, mediante a disponibilidade de todos.

SER SÓCIO

Todos os atletas que pretendam integrar o clube têm de se inscrever como Sócios-Atletas, preenchendo e entregando os seguintes **documentos**:

Novos Atletas: Inscrição-Sócio Atleta, Inscrição Federação Portuguesa de Basquetebol, Exame Médico Desportivo, 1 Fotografia, Fotocópia Cartão Cidadão (Atleta e Encarregado de Educação) e Inscrição Socio Efetivo (se Atleta for menor)

Reinscrição de Atletas: Renovação-Sócio Atleta, Exame Médico Desportivo (se o atual se encontrar expirado)

Sócios Efetivos: Inscrição de Sócio Efetivo

Os encarregados de educação de todos os atletas menores terão de ser sócios efetivos do clube, condição que lhes permitirá exercer o direito de voto nas Assembleias-Gerais do clube. O Socio Efetivo tem uma **Quota anual de 24€, para 12 meses.** Pode ser paga no ato de inscrição, ou mensalmente por debito direto.

Todos os praticantes são sócios-atleta do clube.

CONDIÇÕES DE PAGAMENTO

EQUIPAS DE FORMAÇÃO & SÉNIORES

Formas de pagamento	Renovação (até 31/07)	Renovação (Após 31/07)	NOVA INSCRIÇÃO	QUOTA MENSAL SÓCIO-ATLETA (SET-JUL)		SEGURO a)
				transferência numerário	debito direto	
<u>SUB 6</u>	35€	50€	50€	39€	35€	20 €
<u>SUB 8</u>	35€	50€	50€	39€	35€	20 €
<u>SUB 10</u>	35€	50€	50€	39€	35€	20 €
<u>SUB 12</u>	35€	50€	50€	39€	35€	20 €
<u>SUB 14</u>	35€	50€	50€	44€	40€	20 €
<u>SUB 16</u>	35€	50€	50€	44€	40€	20 €
<u>SUB 18 M</u>	35€	50€	50€	44€	40€	25 €
<u>SUB 19 F</u>	35€	50€	50€	44€	40€	25 €
<u>SENIORES M/F</u>	50€	50€	50€			

Informação específica

Entre os meses de janeiro e maio, o valor de inscrição é 30€, sendo os restantes valores mantidos.

Entre os meses de junho e julho, não existe valor de inscrição, sendo só necessário o pagamento do seguro e mensalidade.

a) Seguro desportivo obrigatório

DESCONTOS
(acumuláveis)

10 % NA QUOTA MENSAL DE SÓCIO-ATLETA DO 2º IRMÃO (registado no escalão mais baixo)

PAGAMENTO INTEGRAL = SOMA DOS 11 MESES DE DEBITO DIRETO

PROGRAMA BOLSAS

Apoiar os jovens atletas a manterem a prática desportiva, é o objetivo do nosso programa de bolsas.

O acesso a este programa é tratado integralmente na secretaria, onde será disponibilizada toda a informação necessária para o acesso a este programa.

FORMAS DE PAGAMENTO

Numerário: Pagamento presencial na secretaria.

Transferência Bancária: Efetuar pagamento para o IBAN do Clube (PT50.0036.0133.99100039113.05), sendo necessário o envio de comprovativo para o endereço secretaria@pacodearcoclube.pt. Deve identificar o nome do atleta e Equipa.

Débito Direto: Mediante preenchimento de formulário de autorização.

O pagamento deve ser efetuado **até dia 8** de cada mês.

FATURAS

Será emitida faturas no ato de pagamento ou mediante o envio do comprovativo de transferência, assim como boa cobrança no débito direto. A Fatura é enviada por correio eletrónico para o endereço de quem efetua o pagamento. Na ausência de endereço de email, a mesma não será enviada, aparecendo só no Portal e-Fatura.

As faturas emitidas pelo Clube, não são passíveis de desconto no IRS, uma vez que o Clube é uma entidade sem fins lucrativos e está abrangida pelo artigo 9º do CIVA tal como é descrito nas faturas que emitimos a cada atleta.

REGRAS DE PAGAMENTOS

- a. O pagamento da joia para novos sócios-atletas pode ser fracionado nos 3 primeiros meses.
- b. **A renovação só é válida se todos os pagamentos da época anterior estiverem liquidados.**
- c. O atraso na entrega do comprovativo exige o pagamento adicional de uma multa de 5€ que deve ser regularizada no máximo até ao dia 16. Caso a situação não tenha sido regularizada até ao dia 16 a atividade no clube é suspensa e obriga a nova inscrição.
- d. A suspensão de pagamentos obriga a nova inscrição à exceção de lesão justificada com atestado médico.
- e. A suspensão da participação para sócios-atletas que tenham efetuado o pagamento integral permite o reembolso desde que haja uma justificação aceite pela Direção. Para o cálculo do reembolso dos meses antecipadamente pagos é retirado o desconto de pagamento integral aos meses onde houve participação e é cobrada uma taxa de 25% sobre cada um dos meses posteriores.
- f. O pagamento do mês de JULHO 2023 deverá ser efetuado em Dezembro de 2022, não haverá lugar a restituições de verba.
- g. Em caso de lesão, devidamente justificado com uma declaração médica a quota é reduzida em 50% (casos excecionais serão avaliados pela direção)

JOGOS

Ao longo da época desportiva (1 de setembro – 31 de julho), todos os escalões têm várias situações de competição (convívios, jogos-treino, jogos oficiais e torneios). Na tabela seguinte apresentamos a previsão do número de jogos por escalão, número esse sujeito a alterações em função de convites que surjam ao longo do ano.

	Previsão mínima de jogos
<u>SUB 8</u>	1 Convívio por mês (sábado de manhã)
<u>SUB 10</u>	
<u>SUB 12</u>	1 Convívio por mês e/ou 2 jogos/mês do Campeonato Distrital de SUB 13
<u>SUB 14</u>	1 Jogo todos os fins-de-semana a partir de outubro; Pontualmente 2 jogos por fim de semana
<u>SUB 16</u>	
<u>SUB 18 & SUB 19</u>	
<u>SENIORES M/F</u>	

Atenção:

OS ATLETAS SUB 14 NASCIDOS EM 2008 SERÃO CONVOCADOS PARA REALIZAR JOGOS DO CAMPEONATO DE SUB 13 QUE SE REALIZAM 2 VEZES POR MÊS O QUE PODE IMPLICAR A REALIZAR PONTUAL DE 2 JOGOS POR FIM-DE-SEMANA.

Só participarão nas competições os atletas inscritos na Federação Portuguesa de Basquetebol.

Todos os atletas têm que se fazer acompanhar pelo Cartão Cidadão em jogos oficiais, casos contrários não podem participar no mesmo.

DESLOCAÇÕES PARA OS JOGOS

Os jogos podem ser realizados em "casa" (Pavilhão em Paço de Arcos ou num Pavilhão do Concelho de Oeiras/Cascais) ou no pavilhão dos adversários. O clube dispõe de 2 carrinhas, pelo que conta com a colaboração dos Encarregados de Educação nas deslocações.

As carrinhas do clube estão disponíveis, mas implica o pagamento das despesas de utilização:

Dentro do distrito de Lisboa:

Até 50Km – 25€ p/carrinha

Superior 50km – 40€ p/carrinha

Fora do distrito de Lisboa:

A avaliar caso a caso

A requisição das carrinhas para qualquer jogo deve ser efetuada na secretaria mediante o preenchimento de um formulário devidamente assinado pelo Diretor da respetiva equipa e acompanhado pela verba até 24 horas antes da utilização.

As deslocações para os jogos são maioritariamente garantidas por boleias entre os pais, assim, quem se inscreve no clube sabe que esta prática não exige autorizações pontuais mas sim, com a assinatura do regulamento uma expressa autorização para transporte dos seus educandos desde que estejam garantidas todas as condições de segurança.

EQUIPAMENTOS

Os atletas devem adquirir o seguinte material, obrigatório para representarem o clube em jogos e atividades:

- Equipamento de Jogo Reversível personalizado (nome & número) (45€)
- Pack 3 T-shirts (21€)
- 1 Sweatshirt Preta (25€)

O clube tem à disposição um **KIT ATLETA**, englobando todo o material acima descrito, no valor de **75€**. Para não sobrecarregar os Encarregados de Educação, sugerimos o pagamento em **três prestações (25€/mês)**.

A participação dos atletas nos jogos e atividades do clube só é permitida caso se encontrem devidamente uniformizados, conforme a seguinte tabela:

	Antes/depois do jogo	Jogo
Jogos	T-shirt Preta, verde ou branca (a indicar por cada treinador, mas sempre a mesma para todos os elementos) & Sweat Preta	Equipamento oficial do clube
Treinos / Atividades	Qualquer um do Kit Atleta	

EXAMES MÉDICOS

Os exames médico-desportivos são obrigatórios para qualquer atleta de qualquer equipa do clube. O Exame médico-desportivo é obrigatório para a inscrição na federação portuguesa de basquetebol. O Clube estabeleceu uma parceria com a Entidade Performed que se desloca mensalmente às nossas instalações para realizar os exames médicos aos atletas, mediante inscrição prévia.

Caso optem por realizar o exame numa entidade externa, os Encarregados de Educação devem levantar previamente na secretaria o MODELO para a realização do mesmo. O Modelo só é considerado válido com assinatura e vinheta do médico.

O Modelo do Exame Médico-Desportivo deve ser previamente preenchido e assinado pelo E.E. quando os atletas são menores de idade. Sem este impresso preenchido o exame não será efetuado.

Todos os atletas de último ano de cada escalão têm de ter preenchido o documento de subida de escalão que tem de vir igualmente assinado pelo E.E. e respetivo médico.

SEGURO DESPORTIVO

O seguro desportivo é definido pela FPB aquando da inscrição dos atletas como federados, não tendo o Clube qualquer intervenção neste processo.

No caso de se verificar uma lesão decorrente do treino ou jogo, o treinador e Encarregado de Educação têm de informar a secretaria através do email secretaria@pacodearcosblube.pt

O responsável encarrega-se de dar apoio na primeira comunicação do incidente à seguradora, por email e sempre com o conhecimento do EE. O processo desenvolve-se posteriormente diretamente entre a seguradora e o EE, mantendo-se o Clube a acompanhar a situação e disponível para qualquer esclarecimento necessário.

A decisão de acionar ou não o seguro é da exclusiva responsabilidade do EE, assim como o pagamento da respetiva **franquia de 100€** (valor indicativo da época anterior).

O seguro só pode ser acionado **até 5 dias após a lesão**. No caso do atleta se ressentir de alguma lesão decorrente do treino ou jogo será o Encarregado de Educação o responsável por contactar o membro da direção.

Atos isolados de consultas médicas ou idas a urgência sem informação ao Clube não serão ressarcidas. O seguro cobre única e exclusivamente situações de acidentes pessoais não cobrindo situações de responsabilidade civil (óculos, aparelhos, etc.). Caso pretenda segurar este tipo de materiais deve fazê-lo autonomamente.

REGRAS DO CLUBE PARA CONHECIMENTO DO ATLETA E ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO

A partir do momento que passas a treinar connosco todos te reconhecerão como membro do nosso clube independentemente de onde estejas ou com quem estejas. Apresentamos-te abaixo um conjunto de compromissos que tens de conhecer e de cumprir:

- DAR SEMPRE O MELHOR NO TREINO E NA COMPETIÇÃO, INDEPENDENTEMENTE DO ADVERSÁRIO.
- RESPEITAR TODOS NÃO DIFERENCIANDO SEXO, RAÇA, IDADE, RELIGIÃO OU DEFICIÊNCIA.
- RESPEITAR OS OUTROS (COLEGAS, TREINADORES, ÁRBITROS E JUÍZES, ETC) EM TODAS AS CIRCUNSTÂNCIAS E MOMENTOS, NAS COMPETIÇÕES OU FORA DELAS, TRATANDO-OS DE FORMA RESPEITOSA E CORTÊS.
- RESPEITAR O TEU PRÓPRIO CORPO, BEM COMO O DOS ADVERSÁRIOS, PRESERVANDO-OS DE QUALQUER OFENSA À SUA INTEGRIDADE FÍSICA E MENTAL.
- CONSIDERAR OS ADVERSÁRIOS NO TREINO E NA COMPETIÇÃO COMO PARCEIROS E NÃO COMO INIMIGOS, TRATANDO-OS COM EDUCAÇÃO E CORTESIA.
- RECONHECER O VALOR DOS ADVERSÁRIOS E FELICITÁ-LOS QUANDO ELAS GANHAM NO TREINO, NO JOGO OU NA COMPETIÇÃO. NÃO PROCURAR DESCULPAS OU GUARDAR RANCOR PELO FACTO DE TER SIDO DERROTADO, MAS, PELO CONTRÁRIO, SABER UTILIZAR A DERROTA COMO FACTOR DE MELHORIA.
- APRENDER A VENCER: MANTER NA ALEGRIA DA VITÓRIA, A HUMILDADE E A SIMPLICIDADE RECONHECENDO EM CADA UMA DELAS O ESFORÇO DOS VENCIDOS.
- SER CORRETO E RESPEITADOR PARA COM AS ENTIDADES QUE PRESTEM OS SERVIÇOS DESPORTIVOS.
- RESPEITAR AS REGRAS DEFINIDAS PELO TREINADOR, PELO EXERCÍCIO NO TREINO, DO JOGO OU DA COMPETIÇÃO.
- RECUSAR E DENUNCIAR A FRAUDE OU MANIPULAÇÃO DE RESULTADOS, DEFENDENDO A VERDADE DESPORTIVA.
- REPUDIAR A DOPAGEM SOB QUALQUER FORMA, PROTEGENDO A SAÚDE E PRESERVANDO A VERDADE DESPORTIVA.
- LEMBRAR QUE À MEDIDA QUE SE VÃO OBTENDO MELHORES RESULTADOS MAIORES SERÃO AS OBRIGAÇÕES QUANTO À SALVAGUARDA DOS PRINCÍPIOS DO ESPÍRITO DESPORTIVO, POIS TORNAR-SE-ÃO EXEMPLO PÚBLICO DE ÉTICA PARA TODOS, SOBRETUDO PARA OS MAIS JOVENS.

Adaptado de "Compromisso do praticante com a ética desportiva"

Regras de bom funcionamento:

Instalações: Como sabes todos os locais de treino são alugados pelo nosso clube. Em todos estes locais temos a responsabilidade de os preservar e, no caso de haver algo que se estrague debes de imediato avisar o treinador ou o seccionista. Dependemos também de ti para continuarmos a ter uma boa relação com as entidades que nos alugam estes espaços.

Equipamento para treino: Tens de utilizar vestuário adequado à prática de atividade física. Só podes treinar se estiveres equipado com roupa adequada e ténis desportivos (All-Stars, Vans, etc. não são calçado adequados aos treinos). **Os ténis de basquete não podem vir da rua, devem vir na mochila para serem trocados no balneário antes e depois do treino.**

Não faltar a treinos: O teu treinador está sempre a contar contigo, planeando os treinos a pensar em ti. Caso necessites de faltar, avisa-o com o máximo de antecedência.

Durante a sessão de treino e jogo não é permitido utilizar qualquer dispositivo tecnológico a não ser que seja para estatística ou vídeo e que esteja previamente planeado com o treinador.

Convocados para os jogos: Todos têm direito a participar nos jogos. Porém, em jogos oficiais apenas 12 podem ser inscritos na folha de jogo cabendo ao treinador convocar os atletas. Se faltares ou te atrasares constantemente e se a tua atitude não for adequada no treino (empenho, dedicação, concentração, respeito pelo treinador e colegas), terás menos possibilidades de ser convocado.

Tomar banho no balneário: Infelizmente ainda não dispomos, em todos os espaços, de condições que permitam que tomes banho no final do treino. Nos dias dos jogos e partindo do pressuposto que há condições em todos os locais, passa a ser obrigatório a todos os atletas tomarem banho no final.

SECRETARIA

HORÁRIO: SEGUNDA a QUINTA * Das 18h às 19:30h

TELEFONE: 934 187 708

APOIO ADMINISTRATIVO/ CONTABILÍSTICO: Ana Luísa Lopes

EMAIL SECRETARIA: secretaria@pacodearcosclube.pt

EMAIL DIREÇÃO: direcao@pacodearcosclube.pt

AUTORIZAÇÕES SUBJACENTES À INSCRIÇÃO NO CLUBE

Quando um atleta se inscreve no clube e assina a ficha de inscrição e especificamente para o basquetebol ficam automaticamente aceites as autorizações de:

- **TRANSPORTE:**
Autoriza as deslocações para Treinos noutra Escola do Agrupamento, bem como as eventuais deslocações inerentes às Competições do Grupo EQUIPA.
- **IMAGEM**
Autoriza expressamente o Clube a utilizar ou fazer utilizar, reproduzir ou fazer reproduzir o nome, imagem, voz e prestação desportiva dos seus educandos, no quadro das atividades do Clube, com vista a divulgação direta ou indireta ou sob forma derivada, em Portugal e no mundo inteiro, por todos os meios conhecidos ou desconhecidos atualmente.
- **TRATAMENTO DE DADOS PESSOAIS**
Autoriza expressamente a recolha e tratamento de dados pessoais, tais como nome, morada, contactos telefónicos e de emails, dados antropométricos como altura, peso, envergadura, salto, entre outros da mesma natureza, dados estatísticos de performance em jogo e treino.
- **DIVULGAÇÃO E COMUNICAÇÃO**
Autoriza expressamente o uso dos dados de contacto para comunicação interna do Clube e divulgação de Parcerias e outros temas de interesse.

Sendo os jogos públicos, o Clube não se responsabiliza por eventuais imagens que sejam recolhidas por outros clubes ou particulares em contexto de jogo.

BEM-VINDOS AO PAÇO DE ARCOS CLUBE