

# REGULAMENTO ESPECÍFICO DA GINÁSTICA

(entrada em vigor setembro 2025)

	<i>Índice</i>
Capítulo I .....	2
Disposições Gerais .....	2
Artigo 1º .....	2
Objeto e Finalidade .....	2
Capítulo II .....	2
Admissão e condições de prática da Ginástica .....	2
Artigo 2º .....	2
Período Experimental .....	2
Artigo 3º .....	2
Inscrição .....	2
Artigo 4º .....	3
Taxa de Inscrição, Renovação e Filiações .....	3
Artigo 5º .....	4
Mensalidades .....	4
Artigo 6º .....	4
Devoluções, Reclamações e Sugestões .....	4
Artigo 6º A .....	5
Desistência e Condições de Reinscrição .....	5
Artigo 7º .....	5
Impossibilidade de realização de Treino .....	5
Artigo 8º .....	6
Seguro Desportivo .....	6
Artigo 9º .....	6
Competições .....	6
Capítulo III .....	7
Regras materiais .....	7
Artigo 10º .....	7
Equipamento .....	7
Artigo 11º .....	8
Assiduidade .....	8
Artigo 12º .....	8
Treinos .....	8
Artigo 13º .....	9
Deslocação a Provas .....	9
Artigo 14º .....	9
Encarregados de Educação e Familiares .....	9
Artigo 14º A .....	10
Medidas Disciplinares .....	10
Capítulo IV .....	11
Artigo 15º .....	11
Aceitação e publicidade do regulamento .....	11
Artigo 16º .....	11
Bloco Normativo e Integração de Lacunas .....	11
Artigo 17º .....	11
Entrada em vigor .....	11

## **Capítulo I**

### **Disposições Gerais**

#### **Artigo 1º**

##### **Objeto e Finalidade**

1. O presente regulamento define as regras de funcionamento e prática da Ginástica de Acrobática, Ginástica para Todos, Ginástica Rítmica e de Trampolins na Sociedade Euterpe Alhandrense, doravante também designada por SEA, de forma abreviada.
2. O conhecimento e a apreensão do presente regulamento consubstanciam a sua aceitação e o compromisso de cumprir as normas estabelecidas por parte do praticante ou respetivo Encarregado de Educação, se o praticante for menor de idade.

## **Capítulo II**

### **Admissão e condições de prática da Ginástica**

#### **Artigo 2º**

##### **Período Experimental**

1. Os interessados na prática da Ginástica devem dirigir-se aos Serviços Administrativos da SEA e fazer uma inscrição para experimentar, assinando um termo de responsabilidade, pelo que no caso de acidente não tem de participar para efeitos de seguro.
2. O período experimental tem a duração de 1 treino, sem obrigatoriedade posterior de inscrição na SEA.
3. Findo o período experimental, o atleta, se decidir continuar a praticar, deverá formalizar a inscrição junto dos Serviços Administrativos da SEA.

#### **Artigo 3º**

##### **Inscrição**

1. Todos os atletas terão de ser sócios da Sociedade Euterpe Alhandrense.
2. A inscrição e Ingresso nas Classes de Ginástica de Formação faz-se consoante a idade dos ginastas e tendo em conta as vagas existentes para as mesmas.

3. A inscrição e Ingresso nas Classes de Competição está sujeita à apresentação de competências para a Classe em causa, mostrando-se igualmente condicionada pelas vagas existentes nas classes.
4. A passagem das Classes de Formação para as Classes de Competição far-se-á no final de cada época desportiva, após observação dos ginastas, em momentos distintos da época.
5. Em caso de inexistência de vaga, poderá ser criada uma lista de espera, sendo a ordem de entrada determinada por critérios de antiguidade, assiduidade, comportamento e/ou avaliação técnica.

### **Artigo 4º**

#### **Taxa de Inscrição, Renovação e Filiações**

1. O pagamento da **Taxa de Inscrição** do ginasta na Ginástica de Formação contempla o seguro de acidentes pessoais. Na Ginástica de Competição, o aludido pagamento contempla o seguro desportivo.
2. O pagamento da **Taxa de Renovação** do ginasta na Ginástica de Formação compreende o seguro de Acidentes Pessoais e na Ginástica de Competição integra o Seguro Desportivo.
3. As referidas Taxas, no âmbito do Desporto Federado, abrangem ainda a inscrição ou renovação da filiação na Federação de Ginástica de Portugal, doravante designada, de forma abreviada, por FGP.
4. Relativamente à Ginástica de Formação, não é obrigatório apresentar atestado médico. De acordo com a legislação atualmente em vigor, é obrigação do praticante assegurar-se, previamente, de que não tem quaisquer contraindicações para a prática desportiva, em conformidade com o disposto no Artigo 40º, Lei n.º 5/2007, de 16 de janeiro.
5. No que concerne à Ginástica de Competição, no domínio do Desporto Federado, aplicam-se as seguintes regras:
  - 5.1. Os ginastas têm obrigatoriamente de realizar um exame médico, devendo dirigir-se ao local que considerem apropriado para o efeito, designadamente Médico de Família ou Centro de Medicina Desportiva. Deverá ser usado o modelo de exame

médico oficialmente distribuído pelo Instituto Português do Desporto e Juventude, também designado, de forma abreviada, por IPDJ;

- 5.2. Caso a documentação necessária para a filiação e revalidação não seja entregue, a Direção da Sociedade Euterpe Alhandrense não se responsabiliza por lesões ocorridas no treino, podendo igualmente o ginasta ser impedido de treinar;
- 5.3. Os ginastas têm até 30 dias após o início da atividade de entregar o exame médico, de acordo com o modelo de exame médico do IPDJ;
- 5.4. Os ginastas que não iniciem a prática desportiva da modalidade no início da época, só poderão inscrever-se com a entrega de todos os documentos referidos nas alíneas anteriores.

### **Artigo 5º**

#### **Mensalidades**

1. Para além do pagamento das taxas, o início da prática desportiva pressupõe o pagamento da mensalidade, de acordo com a tabela de preços em vigor.
2. O pagamento da mensalidade deverá efetuar-se entre até ao dia 8 do mês a que se reporta.
3. O pagamento de metade da mensalidade, consistente na redução de 50% do valor total daquela, aplica-se às situações em que o praticante se inscreva após o dia 15 do mês em causa.

### **Artigo 6º**

#### **Devoluções, Reclamações e Sugestões**

1. Não é possível efetuar devoluções exceto em casos de atividades não realizadas pela Sociedade Euterpe Alhandrense. As devoluções só são feitas durante o ano letivo em causa e com apresentação do recibo. A devolução será processada por transferência bancária.
2. Um pedido de devolução, reclamação ou sugestão, deverá ser feito em impresso próprio, fornecido na receção, sendo que a Sociedade Euterpe Alhandrense se compromete a dar resposta num período máximo de dez dias úteis.

3. A desistência voluntária por parte do atleta, independentemente da razão invocada, não confere direito a qualquer devolução do valor da mensalidade já paga, nem a compensações proporcionais ou créditos futuros, salvo decisão excecional e fundamentada da Direção da SEA.

#### **Artigo 6º A**

##### **Desistência e Condições de Reinscrição**

1. A desistência da prática da modalidade de Ginástica deverá ser comunicada por escrito aos Serviços Administrativos da SEA, não sendo considerada qualquer desistência com efeito retroativo.
2. Os atletas que tenham desistido no decurso de uma época desportiva e pretendam voltar a inscrever-se na época desportiva seguinte ficam sujeitos ao pagamento da Taxa de Inscrição em vigor, não beneficiando do regime de renovação.
3. O regresso à prática após desistência está sujeito à existência de vaga e ao parecer técnico sobre a adequação à classe pretendida.

#### **Artigo 7º**

##### **Impossibilidade de realização de Treino**

1. No caso de falta, ausência ou impedimento dos treinadores da modalidade, com exceção por motivo de acompanhamento de atletas a provas/competição, o treino em falta será compensado em data e hora a acordar com os atletas.
2. Quando não seja possível promover e ministrar o treino por caso fortuito ou de força maior, nomeadamente a falta de eletricidade ou a ocupação do local de treino por razões extrínsecas à vontade da Sociedade Euterpe Alhandrense e não imputáveis à associação, não há lugar a treino de substituição.
3. Nos termos e para os efeitos do disposto no número antecedente, entende-se por caso fortuito ou de força maior a ocorrência de evento imprevisível e insuperável, sendo que, em virtude do acontecimento que impossibilite a realização do treino, o praticante não poderá exigir da SEA qualquer reembolso ou dedução de quantias pagas nem a afetação dos montantes já liquidados a mensalidades posteriores, para além da inexigibilidade do treino substitutivo.

## **Artigo 8º**

### **Seguro Desportivo**

1. Em caso de acidente na atividade ou demonstração, e quando recorrer à assistência médica, nomeadamente no Centro de Saúde, hospital, etc.), o ginasta deverá:
  - 1.1. No prazo de um dia contado a partir da data da assistência médica, informar a direção da Sociedade Euterpe Alhandrense, para que possa ser acionado o seguro;
  - 1.2. Pagar as despesas que se mostrem devidas, as quais, posteriormente, são reembolsadas pela companhia seguradora;
  - 1.3. Pagar a franquia aplicável, a qual é sempre liquidada pelo segurado, no caso o ginasta praticante.

## **Artigo 9º**

### **Competições**

1. Em provas oficiais (que pertençam ao plano anual da Federação e Associação), as inscrições da prova, bem como a deslocação se for a mais de 65 km, são asseguradas pela Sociedade Euterpe Alhandrense;
2. Provas Oficiais que contemplam mais de um dia todos os pais terão de participar com 40€ para pagamentos de estadias e alimentações;
3. Caso o atleta não tenha as mensalidades em dia não poderá representar a SEA em provas oficiais ou não oficiais;
4. Provas não oficiais, todas as despesas inerentes a essa prova, serão asseguradas pelos respetivos Encarregados de Educação.
5. Quando um atleta é inscrito numa prova/competição e o mesmo não comparecer a essa prova/competição, excetuando por motivos de doença e/ou lesões (comprovadamente por atestado médico), terá de pagar o valor da inscrição e respetiva multa nos Serviços Administrativos da SEA.

### **Capítulo III**

#### **Regras materiais**

#### **Artigo 10º**

#### **Equipamento**

1. A roupa para o treino deve ser confortável e suficientemente quente ou fresca, conforme a época do ano, usando maillot por indicação dos treinadores.
2. A roupa de treino utilizada deverá também ser adequadamente ajustada ao corpo do atleta, de modo que o ginasta possa observar o contorno e o posicionamento do seu corpo, na plenitude dos seus membros, ao executar os movimentos. Em caso algum, a roupa de treino a utilizar poderá impedir o atleta de executar as técnicas da modalidade, de forma cabal, conveniente e integral, designadamente em virtude da excessiva largura do vestuário.
3. O fato de ginástica de competição é de modelo obrigatório, sendo escolhido pela classe periodicamente. Os fatos são encomendados por medida e o seu custo aquisitivo é suportado pelo ginasta.
4. O fato de treino, de modelo definido pela Instituição, tem de ser adquirido na Sociedade Euterpe Alhandrense, sendo esta a entidade vendedora.
5. No que concerne ao calçado de treino, e em conformidade com a respetiva Classe, serão aceites como opções treinar descalço, de sapatilhas ou fazendo uso de meias justas de algodão. No treino dos equipamentos de impulsão não é aconselhável a utilização de meias com a citada natureza e tipologia.
6. Todas as peças de uso diário, designadamente anéis, relógio, fios, colares, brincos ou *piercings* têm de ser retiradas do corpo durante o período de treino.
7. O cabelo tem de estar sempre devidamente composto e preso, não podendo apresentar-se em estado livre ou revoltado. Para o efeito, e no decurso do treino desportivo, o cabelo deverá permanecer sempre circunscrito ou delimitado por elástico ou material similar ou análogo.
8. Relativamente ao comprimento das unhas, as mesmas poderão ir até ao limite do comprimento da ponta dos dedos, por forma a assegurar a segurança do próprio e dos colegas. Caso as mesmas não o cumpram, ficam impedidos de fazer o treino planeado e será feito um plano de treino individual.



## **Artigo 11º**

### **Assiduidade**

1. A assiduidade mínima exigida aos treinos nas classes de formação é de 75%, sendo que nas classes de competição só serão aceites 10% de faltas por ano.
2. O não cumprimento das regras de assiduidade nas Classes de Formação implica a perda de reserva de lugar, no âmbito da respetiva Classe, aquando da inscrição na época seguinte.
3. Todas as faltas têm de ser justificadas aos treinadores, a quem competirá a decisão justificativa.
4. Problemas de assiduidade e pontualidade poderão condicionar a não participação em eventos desportivos, caso o treinador entenda que pela ausência o atleta ou o par/grupo não se encontrem devidamente preparados.
5. Só por decisão técnica, prévia e devidamente fundamentada, poderão ser relevadas e excluídas as consequências da preterição das regras de assiduidade previstas nos números 2 antecedente, competindo a mencionada decisão ao treinador responsável pela classe onde ocorreram as faltas.

## **Artigo 12º**

### **Treinos**

1. Não há lugar, em caso algum, a assistências aos treinos, exceto em momentos pontuais ao longo da época desportiva, definidos pelos treinadores.
2. Sempre que for necessário dialogar com o treinador, os pais devem agendar reunião.
3. A organização e arrumação do ginásio é da exclusiva responsabilidade dos ginastas, com a devida supervisão do treinador que estiver presente no treino.
4. Os ginastas deverão estar no ginásio 10 min antes da hora definida para o início do treino, excetuando os casos em que exista sobreposição entre o horário do treino e o horário escolar. Sendo que todos deverão entregar o seu horário escolar ao treinador no início da época.
5. Todos os ginastas deverão trazer a sua garrafa de água para o interior do ginásio, e só poderão ausentar-se para o balneário mediante autorização do treinador.

### **Artigo 13º**

#### **Deslocação a Provas**

1. A logística da prova será informada no tempo devido, competição a competição, de acordo com as circunstâncias do caso concreto.
2. Os ginastas devem pugnar pelo cumprimento rigoroso dos horários definidos pelos treinadores.
3. Os ginastas devem estar no local e horas definido pelos treinadores.
4. Sempre que um ginasta, par e ou grupo esteja em atuação, todos os demais ginastas devem estar reunidos em seu apoio, prestando-lhes a devida atenção, e agindo de acordo com os princípios da coesão de grupo, do incentivo motivador e da solidariedade fraterna.
5. Os atletas só podem ausentar-se do local predefinido mediante autorização dos treinadores ou do responsável designado pela Sociedade Euterpe Alhandrense.
6. Sempre que a prova implique estadia e ou viagem são aplicáveis as seguintes regras:
  - 6.1. Os ginastas devem usar o casaco do clube durante a viagem;
  - 6.2. Os ginastas devem realizar a viagem de ida e regresso no autocarro (caso haja impossibilidade devem falar com o treinador e/ou dirigente da SEA que acompanha a prova);
  - 6.3. As refeições e a sua composição, em termos de alimentação e bebidas, são definidas pelos treinadores;
  - 6.4. Durante as refeições, não haverá lugar à utilização do telemóvel, salvo caso fortuito ou de força maior ou emergência pessoal e familiar;
  - 6.5. A partir da hora de repouso não é permitida a utilização de telemóvel, salvo caso fortuito ou de força maior ou emergência pessoal e familiar;
  - 6.6. Os ginastas devem dormir apenas nos quartos estipulados.

### **Artigo 14º**

#### **Encarregados de Educação e Familiares**

1. Os Encarregados de Educação e/ou familiares podem entrar nos balneários para vestir os seus educandos, contudo não podem entrar no ginásio;

2. Os Encarregados de Educação e/ou familiares não estão autorizados a assistir aos treinos, salvo exceções a combinar com os treinadores;
3. Os Encarregados de Educação e familiares devem:
  - 3.1. Sentirem-se felizes pela participação dos filhos no desporto, não fazendo isso depender dos resultados ou desempenho dos filhos;
  - 3.2. Valorizarem uma prática desportiva baseada na satisfação pessoal e no divertimento;
  - 3.3. Serem um modelo de comportamento desportivo e social para os seus filhos;
  - 3.4. Participarem nas atividades do clube de forma moderada, não interferindo com as diretrizes do clube, nomeadamente treinadores e coordenação técnica;
  - 3.5. Ensinar os filhos que a única coisa que podem controlar é o seu próprio esforço e disciplina;
  - 3.6. Orientarem e encorajarem os filhos regularmente, sem pressionar para que cheguem a patamares ambicionados/desenhados pelos pais (ou onde os próprios gostariam de ter chegado);
  - 3.7. Ser entusiasta e apoiar, sem se substituir ao treinador, dando orientações;
  - 3.8. Não usar linguagem ofensiva em qualquer situação;
  - 3.9. Aceitar todas as decisões dos juizes, eles são humanos e como tal, podem cometer erros;
  - 3.10. Aceitar todas as decisões do treinador em treino, competições e deslocações.

### **Artigo 14º A**

#### **Medidas Disciplinares**

1. O incumprimento das normas constantes deste regulamento, bem como comportamentos desadequados por parte dos atletas, Encarregados de Educação ou familiares, podem originar medidas disciplinares proporcionais à infração cometida.
2. As medidas disciplinares podem consistir, designadamente, em:
  - 2.1. Advertência verbal ou escrita;
  - 2.2. Suspensão temporária da prática desportiva;

- 2.3. Interdição de participação em provas ou eventos;
- 2.4. Cancelamento da inscrição.
- 3. A aplicação de qualquer sanção será precedida de comunicação aos interessados, podendo os mesmos apresentar justificação escrita no prazo de cinco dias úteis.
- 4. A decisão final compete à Direção da SEA, ouvidos os responsáveis técnicos da modalidade.

## **Capítulo IV**

### **Artigo 15º**

#### **Aceitação e publicidade do regulamento**

A frequência da modalidade de Ginástica pressupõe o conhecimento e a aceitação do presente regulamento, o qual será publicitado, em termos permanentes, na Secretaria da Sociedade Euterpe Alhandrense e nos locais e instalações de prática física e desportiva.

### **Artigo 16º**

#### **Bloco Normativo e Integração de Lacunas**

- 1. O presente Regulamento integra o Bloco Normativo da Sociedade Euterpe Alhandrense, sendo interpretado e aplicado em conformidade com os Estatutos e o Regulamento Interno da Associação.
- 2. A integração de lacunas do presente regulamento compete à Direção da SEA, nos termos gerais de Direito, ouvidos os Diretores Técnicos de Atividades e ou de Instalações Desportivas, consoante a natureza da matéria incompleta e a lacuna a colmatar e preencher.

### **Artigo 17º**

#### **Entrada em vigor**

O presente regulamento entra em vigor no início da época desportiva 2025/2026, aplicando-se a todas as inscrições em vigor e às futuras inscrições.

(aprovado em reunião de direção de 16 de julho de 2025)

A Direção