



# REGULAMENTO INTERNO – TRIATLO – ÉPOCA 2023

[www.triatlodefatima.com](http://www.triatlodefatima.com)

## 1. INTRODUÇÃO

O presente documento destina-se a regulamentar um conjunto de direitos, deveres e disposições gerais, que funcionarão como quadro de referência e de conduta a adoptar, definindo, de forma objetiva, as competências, responsabilidades, funções e os limites de atuação dos intervenientes na vida desportiva do FET - Fátima Escola de Triatlo, para a época de 2023.

## 2. OBJECTIVOS

O FET tem como objectivos:

- Formação humana de jovens, futuros homens e mulheres, num espírito de honestidade, integridade moral, sã camaradagem e espírito desportivo;
- Aprendizagem e prática do triatlo, nas suas vertentes de lazer e competição;
- Formação técnica na modalidade, de modo a alcançar bons resultados desportivos;
- Aumento do número de atletas inscritos no FET, nomeadamente nas camadas de formação;
- Fomento do envolvimento e participação dos encarregados de educação na modalidade de triatlo.

## 3. CONDIÇÕES DE ADMISSÃO / SEGURO

- A. Os novos atletas serão admitidos no FET e terão direito a seguro da Federação de Triatlo de Portugal, válido para treinos e provas, exclusivamente de Triatlo, Duetlo e Aquatlo, mediante inscrição prévia e serão distribuídos pelos seguintes escalões:
- Pré-benjamins e Benjamins – Entre os 5 e os 9 anos de idade;
  - Infantis – Entre os 10 e os 11 anos de idade;
  - Iniciados – Entre os 12 e os 13 anos de idade;
  - Juvenis – Entre os 14 e os 15 anos de idade;
  - Cadetes – Entre os 16 e os 17 anos de idade;
  - Juniores – Entre os 18 e os 19 anos de idade;
  - Age Group – A partir dos 20 anos de idade.
- B. Atleta Parceiro: qualquer atleta que queira competir pelo FET - Fátima Escola de Triatlo mas não usufrua de nenhum dos serviços ou instalações do clube, poderá pagar a Quota de Sócio Anual. Todas as competições, deslocações, seguros e demais custos serão suportados pelo(a) próprio(a).
- C. Sócio Active: Todos os sócios com quotas actualizadas que pretendam utilizar as instalações nos horários definidos pelo clube, poderão fazê-lo e terão direito a um seguro (mediante pagamento da respectiva mensalidade).

#### 4. FUNCIONAMENTO

##### A. CALENDÁRIO

Os treinos ocorrerão desde o dia 2 de Janeiro de 2023, até ao final do mês de Dezembro de 2023, com possíveis interrupções, devidamente justificadas.

##### B. HORÁRIOS

Os treinos funcionarão no Estádio Papa Francisco e nas Piscinas do CEF. Os escalões de formação terão, consoante o seu nível e de acordo com o calendário estabelecido e divulgado, treinos de natação às segundas, quartas e sextas-feiras das 19h às 21h, treinos de corrida às terças e quintas-feiras, das 19h às 20h30 e um treino de ciclismo e transições aos sábados, das 10h às 12h (no estádio). Os atletas age group juntar-se-ão ao grupo dos atletas mais crescidos da formação, de acordo com as disponibilidades das instalações, dos próprios e dos treinadores.

Notas:

- Estes horários poderão sofrer alterações (VER CALENDÁRIO no WHATSAPP);
- Os treinos poderão ser cancelados por motivos de força maior, nomeadamente condições atmosféricas;
- Os treinos cancelados não serão repostos, porém serão encaminhados planos de treino alternativos, sempre que se justifique.
- Nos dias de feriado nacional ou municipal, compete à Equipa Coordenadora definir a existência ou não de treino, comunicando atempadamente aos atletas / Pais / Encarregados de Educação a decisão;
- Poderão ser adicionados dias de treino suplementares, assim como alterado o horário e local de treino, a definir pela Equipa Coordenadora, comunicando atempadamente aos atletas / Pais / Encarregados de Educação a decisão.
- A equipa técnica poderá propor aos pais o aumento ou diminuição do número de treinos definidos para o respectivo escalão ou alteração do grupo de trabalho.

#### 5. COMUNICAÇÃO COM ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

- Quaisquer dúvidas que os Pais / Encarregados de Educação pretendam ver esclarecidas poderão ser solicitadas diretamente ao Coordenador Técnico, algum elemento da direcção presente no local de treino ou através do endereço eletrónico da escola: [geral@triatlodefatima.pt](mailto:geral@triatlodefatima.pt)

#### 6. DIREITOS DOS ATLETAS

- A. Ser tratado com respeito e dignidade por parte de todos os intervenientes do FET;
- B. Ver garantida a sua segurança em qualquer atividade da escola de Triatlo;
- C. Usufruir de um processo de desenvolvimento que promova o desenvolvimento das capacidades desportivas, intelectuais e sociais.

#### 7. DEVERES DOS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO / ATLETAS

- A. Tratar com respeito todos os intervenientes do FET;
- B. Manter actualizado o pagamento das mensalidades do atleta;
- C. Informar a Equipa Coordenadora sobre questões de saúde do atleta que possam

condicionar a participação nas actividades da escola;

- D. Manter a Equipa Coordenadora informada sobre os resultados escolares dos atletas;
- E. Não perturbar ou interferir de forma alguma nas actividades, seja nos treinos, competições ou outros;
- F. Informar atempadamente os elementos da equipa técnica ou o coordenador desportivo a ausência do atleta aos treinos;
- G. Garantir que os atletas comparecem dentro do horário definido para o início dos treinos;
- H. Garantir que os atletas comparecem dentro do horário definido para o início das competições;
- I. Garantir à direcção do FET o exame de medicina desportiva e o ADOP, entre Outubro e Novembro, sem os quais a sua inscrição para o ano seguinte, na Federação de Triatlo de Portugal, não poderá ser efetuada. A direcção poderá agilizar a realização dos exames de medicina desportiva, quando for necessário.

## 8. DEVERES E DIREITOS DOS TREINADORES

Os treinadores devem assumir responsabilidade e compromisso com o Clube. O treinador deve trabalhar com entusiasmo e ambição, orientando-se pelo modelo do Clube. O treinador deverá trabalhar para obter o máximo de cada atleta, respeitando a Singularidade de cada indivíduo. Dos treinadores espera-se uma conduta exemplar ao nível social e desportivo.

Numa equipa de Triatlo como em outra qualquer modalidade desportiva ou atividade profissional, existem sempre elementos mais predestinados e com maiores capacidades e que, naturalmente, se destacam dos demais. No FET a regra é que tendencialmente todos os atletas devem ter as mesmas oportunidades. Em qualquer competição o objetivo será sempre ganhar e obter bons resultados. No entanto e sem relativizar a importância dos resultados, a filosofia será valorizar o empenho, o esforço e a superação individual.

- A. Criar e implementar normas e procedimentos internos de relacionamento com os atletas, dando deles conhecimento à Direcção;
- B. A comunicação nas redes sociais sobre aspetos disciplinares e normas de conduta deverá ser feita pela direcção ou consentimento do diretor desportivo;
- C. Planificar as sessões de treino do grupo que lhe for atribuído, em consonância com o modelo de treino estabelecido;
- D. Apresentar-se no local dos treinos, nas convocatórias ou nas provas antes da hora marcada e com o tempo suficiente para receber os atletas e organizar as condições necessárias à prática desportiva;
- E. Não deixar material de treino ao alcance direto dos atletas antes do início dos treinos;
- F. Garantir que a recolha e a arrumação do material utilizado são devidamente efetuadas pelos atletas indicados para o efeito;
- G. Corrigir o que se passa de mal sempre que necessário e elogiar o que é bem feito;
- H. Transmitir à Direcção eventuais casos de comportamentos desviantes ou incorretos e persistentes dos atletas e que ultrapassem a sua competência;
- I. Os treinadores do FET terão direito gratuitamente aos cursos disponibilizados pela federação de triatlo ou outros que tenham como objectivo aumentar as suas competências;
- J. Receberão pagamento segundo o estipulado pela Direcção;

- K. Podem utilizar os equipamentos e instalações de que o clube usufrua;
- L. Ficam isentos de pagamento de mensalidade, quando inscritos como atletas, desde que participem nas competições em que o clube decida participar;
- M. Inscrição como sócios do clube, incentivando o verdadeiro espírito de família FET.

## 9. TAXAS / MENSALIDADES

- A. No ato da inscrição deverá ser efetuado o pagamento do montante referente à quota anual de sócio e à mensalidade do mês em que a mesma ocorre;

Quota Sócio Anual*	Jóia de Inscrição **	Mensalidade Escalões	Mensalidade Age Group	Mensalidade Sócio Active
10€	25 €	30€	20€	9€

\* No caso de atletas menores será o encarregado de educação o sócio.

\*\* A Jóia de inscrição inclui o Kit Essencial de atleta composto por uma t-shirt e uma sweat com capuz.

- O pagamento da mensalidade dos atletas deverá ser efectuado, de preferência, através de transferência bancária para o IBAN **PT50.0036.0230.99100034530.77** ou a partir da área reservada do site [www.triatlodefatima.com](http://www.triatlodefatima.com) para efetuar a inscrição e pagamento por MBWAY ou MB.
- As mensalidades devidas correspondem aos 12 meses do ano;
- O pagamento pode ser efectuado anualmente, usufruindo da oferta de uma mensalidade;
- Os atletas que tenham um ou mais irmãos inscritos na escola beneficiam de um desconto de 5 € no valor da mensalidade no segundo atleta;
- Com o pagamento da mensalidade o atleta poderá usufruir das instalações referidas no ponto 4 e de acompanhamento técnico, bem como das inscrições nas provas dos Campeonatos Regionais e Nacionais; no caso dos atletas Age Group, o clube disponibiliza um plafond de 200€ para provas da época em curso, sendo, no máximo, utilizáveis 100€ para apoio à inscrição em provas de endurance. O restante será utilizado para inscrições nas provas do Calendário Nacional em que o clube decida participar. O apoio é limitado à época, não existindo valores em crédito a transitar para épocas seguintes.
- O atleta dos escalões de formação que cumpra, durante a época desportiva, um mínimo de 50% das provas estabelecidas como prioritárias para o clube, a anunciar aquando da publicação do calendário competitivo, beneficiará da oferta de uma mensalidade;

- O atleta assume um compromisso para uma época completa, a partir da sua inscrição, pelo que as prestações devidas serão cobradas, independentemente da ausência dos treinos, durante um ou mais meses, ficando salvaguardadas exceções, a avaliar caso a caso.

#### 10. CRITÉRIOS DE SUBSIDIAÇÃO À ACTIVIDADE / TRANSPORTE

- A. As actividades a efetuar, bem como os atletas a nelas participar, serão decididas pela equipa técnica;
- B. O transporte dos atletas do FET para as competições é da responsabilidade dos pais / Encarregados de Educação;
- C. O apoio do FET para efeitos de deslocações ou participação em actividades não pode ser entendido como obrigação;
- D. Sempre que existir possibilidade o transporte dos atletas poderá ser efetuado em transporte disponibilizado pelo Clube.
- E. Poderá ser solicitada aos atletas uma comparticipação monetária extra para as deslocações;
- F. Os atletas que confirmem a sua presença e que depois não compareçam à atividade suportarão todas as despesas daí decorrentes.

#### 11. EQUIPAMENTOS

- A. O equipamento de treino é da responsabilidade de cada atleta;
- B. O KIT INICIANTE é composto por **1 t-shirt técnica, 1 camisola técnica de manga comprida, 1 Sweatshirt com capuz e 1 mochila;**
- C. O KIT ESSENCIAL é composto por **1 t-shirt técnica e 1 Sweatshirt com capuz**, a sua aquisição é obrigatória, aquando da inscrição atleta e sempre que for necessário alterar o tamanho;
- D. Os atletas devem, em todas as provas, eventos ou encontros apresentar a indumentária do FET. Antes de cada prova, evento ou encontro os atletas deverão ser informados pela Direção Técnica do FET acerca da indumentária adequada.
- E. O Fato de triatlo de competição não faz parte do kit iniciante e será emprestado por parte do FET na primeira competição e deverá ser devolvido à data da saída da escola ou quando o equipamento deixar de servir;
- F. O equipamento de competição ficará à responsabilidade do atleta e deverá ser usado em competição, salvo, se solicitada a sua utilização pela equipa técnica ou direção para outros fins;
- G. A utilização do equipamento de competição é obrigatória sempre que um atleta for convocado para representar o FET;
- H. A perda do equipamento de competição por parte do atleta, implica a aquisição de um novo, mediante o pagamento do montante equivalente ao valor integral do mesmo;

Camisola técnica	16,00€
T-shirt técnica	10,00€

Sweatshirt com Capuz	25,00€
Mochila	20,00€
<b>TOTAL KIT INICIANTE</b>	<b>71,00€</b>
<b>Preço de sócio</b>	<b>60,00€</b>

Fato de treino	42,00€
Fato de Triatlo	90,00€
Casaco Kispo Norway	35,00€

I. Os atletas que transitam da época anterior e que já dispõe do kit iniciante não necessitam de adquirir novo equipamento;

J. Os atletas que transitam da época anterior e que já dispõe do kit iniciante, mas que necessitam de substituir determinada peça do kit terão que proceder à respectiva aquisição.

## 12. DIREITOS DE IMAGEM

- Ao participar nas atividades do FET, os atletas cedem ao clube e aos seus patrocinadores os direitos de publicar imagens captadas pelos mesmos.

## 13. COMPORTAMENTO DOS ATLETAS

A. Caso haja mau comportamento ou incumprimento dos deveres por parte do atleta, que se revelem perturbadores do funcionamento normal da escola pode levar à aplicação de medidas disciplinares (advertência, ordem de saída do treino) e os pais / encarregados de educação serão avisados;

B. Se o mau comportamento continuar, reserva-se à FET o direito de excluir o atleta, não havendo lugar ao reembolso do valor da quota de sócio ou mensalidades.

C. No caso de se verificar um comportamento incorreto ou incumprimento dos deveres por parte dos pais / encarregados de educação, reserva-se à FET o direito de excluir o atleta não havendo lugar ao reembolso do valor da quota de sócio ou mensalidades.

## 14. SITUAÇÕES IMPREVISTAS E OMISSAS

- Todas as situações não previstas neste regulamento ou omissas, serão avaliadas pela Direcção e/ou pela equipa técnica.

## 15. CONTACTOS

Equipa coordenadora:

Pedro Machado – 916 183 546

Secretária Tesoureira - 917 395 037

Endereço eletrónico: [geral@triatlodefatima.com](mailto:geral@triatlodefatima.com)



**DECLARAÇÃO DE CONHECIMENTO E ACEITAÇÃO  
DO REGULAMENTO INTERNO**

Nome do atleta: \_\_\_\_\_

Eu, \_\_\_\_\_

portador do Cartão Cidadão nº \_\_\_\_\_, telemóvel nº \_\_\_\_\_  
na qualidade de seu/sua responsável legal, tomei conhecimento e concordo com o  
regulamento interno do FET - Fátima Escola de Triatlo.

Fátima, em \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

O Representante Legal