

**GINÁSTICA: Regulamento Interno 2025/2026**

1. Todos os alunos, para participarem em qualquer aula (após período experimental) e/ou evento desportivo terão de ter efetuado a respetiva inscrição, com o seguro desportivo regularizado.
2. Para usufruir das aulas prestadas pela ADCLO, os alunos devem ter a sua situação (pagamento das mensalidades) regularizada. O pagamento da mensalidade tem de ser efetuado até ao dia **5 de cada mês**. Caso não se verifique, o aluno fica imediatamente interdito de participar nas aulas. O período de atividade inicia em setembro e termina em julho. Como tal, todas as mensalidades compreendidas entre este período, incluindo setembro e julho terão de ser pagas. A mensalidade de Julho tem de ser liquidada num único pagamento ou em duas prestações com a 2ª e 3ª Mensalidade da época.
3. Em caso de acidente todos os alunos estão cobertos pelo seguro da Federação de Ginástica de Portugal. O Pagamento da franquia é da responsabilidade do acidentado.
4. Todos os alunos têm de se equipar nos balneários existentes e têm de utilizar os mesmos para guardar os seus pertences. Apenas a garrafa de água pessoal e intransmissível é permitida dentro do ginásio.
5. Não é permitido o uso de telemóvel. O telemóvel apenas poderá entrar dentro do ginásio com autorização do treinador e mediante uma situação pontual de extrema necessidade.
6. A ADCLO não se responsabiliza por quaisquer danos ou furtos que ocorram durante o treino, pelo que aconselhamos que, em momento algum, os valores dos alunos sejam deixados nos balneários destrancados e corredores.
7. Todos os alunos têm de se apresentar com equipamento adequado para a prática de ginástica (t-shirt, calções ou calças de fato de treino, *maillot* e sapatilhas se necessário. Sem pulseiras, brincos, fios ou acessórios). É expressamente proibida a entrada na área de treino com o calçado da rua.
8. Por uma questão de prevenção no que respeita a doenças infecto-contagiosas e outras, aconselhamos o uso de chinelos.
9. É obrigatória a aquisição de equipamento por parte do Encarregado de Educação, de modo a que o seu educando participe nos eventos definidos pela equipa técnica correspondente à sua classe.
10. É obrigatória a presença de ténis no período ausente de chuvas para que uma parte do treino possa ser feita na rua.
11. A ADCLO não se responsabiliza por qualquer acidente que ocorra fora do horário de atividade.
12. Todos os alunos têm de auxiliar na montagem e desmontagem do material gímnico, uma vez que esta faz parte do decorrer da aula.
13. As aulas não podem ser assistidas. No entanto, sempre que se verifique necessidade para a assistência, os interessados terão de pedir autorização ao Professor da classe.

Exceções ao ponto 13 do Regulamento Interno da Ginástica:

- a. No período de experimentação é aconselhável a assistência. Este período corresponde a 2 aulas ou sessões de treino;
- b. Apenas será permitida a assistência aos Encarregados de Educação dos alunos que demonstrem dificuldades iniciais de adaptação. No entanto, será acordado, individualmente e na altura, entre o Professor da classe e o Encarregado de Educação, qual a melhor solução e forma de assistência.

A ADCLO, com o intuito de zelar pelos direitos e interesses de todos os seus ginastas e professores, reserva o direito de solicitar que se retirem todas as pessoas que não sejam nem ginastas, nem técnicos e que não estejam a usufruir das exceções acima mencionada, sempre que necessário.

14. É expressamente proibida a recolha de imagens (fotografia/vídeo) e/ou som com máquina fotográfica/filmar, telemóvel ou qualquer outro dispositivo, sem que haja um pedido prévio de autorização à coordenação ou ao professor responsável da classe;
15. De forma a proporcionar um melhor funcionamento das aulas, os alunos têm de respeitar o seu horário inicial e final. Não é permitida a saída a meio da aula sem justificação prévia ao professor;
16. Em caso de desistência:
  - 16.1. O aluno ou encarregado de educação deve avisar de imediato o professor da classe, a coordenação gímnica e a ADCLO;
  - 16.2. Nenhuma mensalidade/ anuidade será reembolsada. O reembolso só será possível mediante a apresentação de um atestado médico que declare a impossibilidade da prática desportiva do aluno e mediante aprovação da situação pela Direção da ADCLO;
  - 16.3. Os alunos ou encarregados de educação devem entregar de imediato os equipamentos emprestados/ alugados. Cada aluno deve ser consciente de que o equipamento emprestado/ alugado e não entregue, prejudica financeiramente a ADCLO e qualquer colega que possa usufruir do mesmo equipamento;
  - 16.4. Da classe de competição de Ginástica Acrobática, no decorrer da época, fica obrigatoriamente a cargo do aluno e seus Encarregados de Educação a doação do *maillot* de competição da referida época, em bom estado, bem como a obrigatoriedade de colaborar na solução apresentada pela coordenação gímnica e treinadores para o ginasta ou ginastas constituintes dos p/g onde se verificou a desistência;
17. A não participação em qualquer prova em que os alunos estejam inscritos implica uma multa de 50 euros por aluno e o valor da inscrição não será reembolsado. Esta multa não é aplicável apenas no caso em que o aluno em questão apresente um atestado médico, ao professor da classe ou coordenação, até à data do dia da prova, que exponha a impossibilidade da prática desportiva de competição por doença grave ou lesão desportiva.
18. Participação em eventos desportivos:
  - 18.1. A ADCLO não se compromete com o pagamento total da inscrição em provas/ eventos que os alunos possam participar.
  - 18.2. O transporte dos alunos para os eventos desportivos é da responsabilidade dos Encarregados de Educação. No entanto, e sempre que possível, a ADCLO contará com o apoio da autarquia para os transportes a eventos fora da Área Metropolitana de Lisboa (AML).

A Secção de Ginástica da Associação Desportiva do Clube da Linha – Oeiras

03.06.2025

-----  
 Concordo com todos os pontos do Regulamento acima descrito.

Nome Completo do Aluno: \_\_\_\_\_ Classe: \_\_\_\_\_

Nome Completo do Encarregado de Educação (grau de parentesco): \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

Dados Aluno: Data Nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_; NIF: \_\_\_\_\_; CC/ Passaporte: \_\_\_\_\_; Nº Utente: \_\_\_\_\_

**Contactos de E-mail:**

\_\_\_\_\_ (Grau de parentesco: \_\_\_\_\_)

\_\_\_\_\_ (Grau de parentesco: \_\_\_\_\_)

\_\_\_\_\_ (Aluno)

**Contactos de Telemóvel:**

\_\_\_\_\_ (Grau de parentesco: \_\_\_\_\_); \_\_\_\_\_ (Grau de parentesco: \_\_\_\_\_); \_\_\_\_\_ (Aluno)

Data: \_\_\_\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_