

GINÁSTICA: Regulamento Interno 2026/2027

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. E acresce ao valor da mensalidade 1€ por cada dia de atraso. 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 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

03.06.2026

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)

O aluno tem alguma doença, condição médica ou alergia alimentar e outras que requeira atenção no decorrer das atividades? _____

Se sim, qual? _____

Data: _____

Assinatura: _____



Política de Proteção de Dados Pessoais: Informação aos Titulares dos Dados e Consentimento

Nome Completo do Aluno: _____

Relativamente às obrigações impostas pelo Regulamento EU 2016/679 (RGPD) a Associação Desportiva do Clube da Linha de Oeiras (ADCLO) informa o seguinte:

O Responsável pelo Tratamento dos Dados Pessoais feitos por esta entidade é a Associação Desportiva do Clube da Linha de Oeiras (ADCLO) com o NIF 514791721 e sede na Alameda Conde de Oeiras, Torre D, 1º Dto, 2780-140 - Oeiras.

O Tratamento de Dados Pessoais é feito com as seguintes finalidades:

- Acompanhamento do ginasta e tudo o que lhe é inerente no treino e em atividades relacionadas com o treino desportivo, bem como a filiação na Federação de Ginástica de Portugal e os procedimentos normais em caso de acidente desportivo/ emergência.

Os tipos de Dados Pessoais tratados pela ADCLO são:

- Os dados relativos aos alunos inscritos na ADCLO e respetivos pais e encarregados de educação.

Os titulares dos Dados Pessoais são:

- Os alunos inscritos e os respetivos pais e encarregados de educação.

A ADCLO faz o tratamento de dados pessoais nas seguintes situações:

1. Quando os dados pessoais sejam necessários para a execução do contrato de prestação dos serviços educativos/ desportivos celebrados entre a instituição e o encarregado de educação;
2. Quando os dados pessoais sejam necessários para a filiação na Federação de Ginástica de Portugal (FGP), respeitando sempre a política de privacidade da FGP;
3. Quando os dados pessoais sejam necessários para a participação em eventos desportivos no âmbito da FGP e da ADCLO;
4. Quando os dados pessoais sejam necessários para abertura de processo na seguradora Tranquilidade (seguradora contratada pela FGP), em caso de acidente desportivo;
5. Quando os dados pessoais são necessários para efeitos de faturação;
6. Quando os dados pessoais são necessários em caso de urgência/emergência;
7. Quando os dados pessoais são necessários para contacto com o encarregado de educação;
6. No exercício do seu interesse legítimo de expressão desportiva, quando o encarregado de educação do titular dos dados pessoais tenha dado o seu consentimento, específico, informado e explícito para a divulgação de audiovisual;

O Direito de acesso, correção, limitação, oposição e eliminação dos dados pessoais:

Nos termos da legislação aplicável, é garantido aos utilizadores, ou – no caso das crianças/alunos menores de idade – aos seus encarregados de educação, o direito de acesso, retificação e atualização dos respetivos dados, no estabelecimento de educação e ensino em que se encontram inscritos ou matriculados, bem como o direito à limitação, oposição e eliminação nos termos da lei.

Segurança:

Todos os dados são mantidos num ambiente tecnológico seguro. A ADCLO apenas partilha os dados pertinentes e adequados quando absolutamente necessários, para efeitos da eficaz gestão interna dos seus alunos e realização das atividades desportivas, empenhando todos os esforços para proteger as informações pessoais que lhe são disponibilizadas e para assegurar que os dados pessoais serão recolhidos, tratados e mantidos em condições de segurança e de forma confidencial. O acesso aos dados pessoais pelos colaboradores da ADCLO é restrito aos responsáveis pela sua gestão e manutenção, limitado ao necessário para o exercício das suas funções, existindo medidas de segurança físicas e lógicas associadas para acesso aos conteúdos da informação.

Tratamento de dados de saúde:

Em casos de emergência médica, o tratamento dos dados pessoais especiais referentes à saúde, é feito para salvaguarda de interesses vitais.

DECLARAÇÃO DE TOMADA DE CONHECIMENTO

Eu, _____, Encarregado de Educação e bastante representante do aluno _____, declaro ter tomado conhecimento da política de proteção de dados pessoais da Associação Desportiva do Clube da Linha de Oeiras.

Data: _____

Assinatura: _____

Dados Pessoais relativamente aos quais o fundamento de licitude é o Consentimento

DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO

Declaro expressar-me de forma livre, informada, explícita relativamente ao tratamento de dados pessoais abaixo especificados, conforme o seguinte:

Fui informado que não estou obrigado a dar o consentimento para finalidades a seguir elencadas por não serem indispensáveis para a execução do contrato de prestação de serviços educativos/ desportivos, bem como procedimentos inerentes à FGP, faturação e emergência.

Expresso o meu consentimento livre, informado e explícito através da presente declaração para a seguinte opção de tipo de tratamento de dados pessoais:

☐ A recolha e tratamento de imagem do aluno durante a época desportiva.

Fui informado que tenho o direito de retirar o consentimento a qualquer momento, bastando para tanto assinar uma declaração de retirada do consentimento e entregar essa declaração à ADCLO em impresso próprio.

Estou ciente que a prestação de falsas declarações implica procedimento criminal para os seus autores, nos termos da lei geral.

Este documento tem 2 páginas e o original, devidamente assinado, ficará na posse da ADCLO. A qualquer momento pode solicitar uma cópia, que será enviada em formato digital, para dar cumprimento ao estatuído no art. 5º/2 do RGPD.

Data: _____

Assinatura: _____

EXAME MÉDICO DESPORTIVO

DATA
NOME
C.C.
D. NASCIMENTO NACIONALIDADE
MORADA
C. POSTAL LOCALIDADE TEL
CLUBE MODALIDADE ESCALÃO
NOME/MÉDICO

COLAR VINHETA DO MÉDICO OU CARIMBO DA INSTITUIÇÃO PÚBLICA DE MEDICINA DESPORTIVA
DECISÃO MÉDICA
APRESENTA CONTRAINDICAÇÕES PARA A PRÁTICA DA MODALIDADE
NÃO APRESENTA CONTRAINDICAÇÕES PARA A PRÁTICA DA MODALIDADE COM / SEM RESTRIÇÕES
QUAIS
ASSINATURA DO MÉDICO
CÉDULA PROFISSIONAL Nº

------(DESTACAR PELO PICOTADO)-----

DATA
NOME
C.C.
CLUBE MODALIDADE ESCALÃO
NOME/MÉDICO

DECISÃO MÉDICA
APRESENTA CONTRAINDICAÇÕES PARA A PRÁTICA DA MODALIDADE
NÃO APRESENTA CONTRAINDICAÇÕES PARA A PRÁTICA DA MODALIDADE COM / SEM RESTRIÇÕES
QUAIS
ASSINATURA DO MÉDICO
CÉDULA PROFISSIONAL Nº

1. DECLARAÇÕES PESSOAIS (A preencher exclusivamente pelo Atleta ou Encarregado de Educação)

	SIM	NÃO	ANO
1. Esteve internado no Hospital ou Clínica?			
2. Foi operado?			
3. Perdas de consciencia? Epilepsia?			
4. Teve alguma lesão no desporto?			
5. Hábitos alcoólicos / tabágicos?			
6. Consome narcóticos, estimulantes?(ou outras substancias)			
7. Toma regularmente algum medicamento?			
8. Doenças alérgicas?			
9. Asma, pneumotorax, tuberculose?(outras doenças pulmonares)			
10. Doenças do aparelho digestivo?			
11. Doenças do coração?			
12. Doenças renais?			
13. Doenças ósseas (coluna ou articulações)?			
14. Diabetes			
15. Doenças do sangue?			
16. Doenças mentais?			
17. Doenças da pele?			
18. Teve alguma doença aqui não mencionada?			
19. Já fez um exame médico desportivo?			
20. Resultado do exame anterior:			

Confirmo as declarações por mim efetuadas.

Data

Assinatura (o próprio, com idade igual ou superior a 18 anos, ou Encarregado de Educação)

(A preencher pelo médico)

2. ANTECEDENTES FAMILIARES

	SIM	NÃO	*
1.D. Cardiovasculares (miocardiopatias, D. coronária, etc.)			
2.Hipertensão arterial			
3.Morte súbita			
4.Asma			
5.Diabetes			
6.Epilepsia			
7.Tumores			
8.Doenças hematológicas			
9.Outros			

*Preencha nº de código se a resposta for SIM; Pais 1 / Avós 2 / Irmãos 3

3. ANTECEDENTES PESSOAIS

	SIM	NÃO
1.Cirurgias		
2.Perdas de consciência		
3.Traumatismos cranianos ou fraturas ósseas		
4.Palpitações, dispneia, dor torácica, lipotímia		
5.Cardopatias		
6.Hipertensão arterial		
7.Doenças do aparelho digestivo		
8.Asma brônquica, alergias, rinite		
9.Hepatites		
10.Diabetes		
11.Epilepsia		
12.Hábitos alcoólicos/tabágicos		
13.Vacinas atualizadas (Tétano, Hepatite B)		
14.Outros		

4. ANTECEDENTES DESPORTIVOS

	SIM	NÃO
1.Já fez desporto federado?		
2.Vai retomar a atividade física?		
3.Faz desporto regularmente?		
4.Quantos treinos semanais?		

5. EXAME BIOMÉTRICO

1.Peso		kg
2.Estatura		cm

6. EXAME ECTOSCÓPICO

	SIM	NÃO
1.Desenvolvimento normal		
2.Alterações dermatológicas / Cicatrizes		
3.Escoliose / Cifose / Lordose		

	SIM	NÃO
4.Dismetria dos membros		
5.Genus valgus / Genus varus		
6.Pé plano / Pé cavo		
7.Varizes		
8.Outros		

7. EXAME OFTALMOLÓGICO

	DIR	ESQ
1.Acuidade visual sem correção	/10	/10
2.Acuidade visual com correção	/10	/10
3.Miopia / Hipermetropia / Estrabismo / Astigmatismo		
4.Outros		

8. EXAME O.R.L.

	L.D.		L.E.	
	SIM	NÃO	SIM	NÃO
1.Audição a 5 m sem alterações				
2.Sinusite / Otite / Outros				

9. EXAME ESTOMATOLÓGICO

	SIM	NÃO
1.Sem cárie / Cárie tratada / Faltas / Prótese		
2.Cáries não tratadas		

10. EXAME DO ABDOMÉN

	SIM	NÃO
1.Organomegalia / Hérnias		
2.Outros. Quais?		

11. EXAME GÉNITO-URINÁRIO

	SIM	NÃO
1.Menarca (idade)		
2.Alterações do ciclo menstrual		
3.Outros		

12. EXAME CÁRDIO-CIRCULATÓRIO E RESPIRATÓRIO

	SIM	NÃO
1.Pulso radial (Simétricos, palpáveis e sincronos)		
Pulso femoral (Simétricos, palpáveis e sincronos)		
2.Auscultação cardíaca normal		
3.Auscultação pulmonar normal		
4.Frequência cardíaca		min
5.Pressão arterial		mmHg

13. EXAMES COMPLEMENTARES DE DIAGNÓSTICO

	SIM	NÃO
1.E.C.G. normal		
2.Radiografia do tórax normal (Data)		
3.Outros		

Observações