

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 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: _____



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: _____



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública Desportiva

Filiações Novas / Revalidações / Transferências / Alteração de Dados Pessoais

| Registo Clube | |
|----------------|--------------------------|
| Novo | <input type="checkbox"/> |
| Revalidação | <input type="checkbox"/> |
| Transf /Alter. | <input type="checkbox"/> |
| Data: | <input type="text"/> |

Entidade Associação Desportiva do Clube da Linha - Oeiras Associação Lisboa

Ginasta Dirigente

Época desportiva _____ Filiado n.º _____

Gin. P. Todos Gin.Art.Masculina Gin.Art.Feminina Gin.Rítmica Gin.Aerobica

Gin.Trampolins Gin. Acrobática TeamGYM

Nome: _____

Morada: _____

Localidade: _____ Data Nascimento: - -

Código Postal: _____ - _____ Sexo: F M

Nº CC _____ Nacionalidade: _____ NIF _____

Telefone: _____ Telemóvel: _____

E-mail : _____

Nome do representante legal: (ginastas menores) _____

Telefone do representante legal: (ginastas menores) _____

Email do representante legal: (ginastas menores) _____

Data: _____

MOD. 3: A PREENCHER APENAS EM CASO DE :

- 1ª INSCRIÇÃO NA ADCLO

- REVALIDAÇÃO COM ALTERAÇÃO DE DADOS PESSOAIS

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, lipotimia | | |
| 5.Cardopatias | | |
| 6.Hipertensão arterial | | |
| 7.Doenças do aparelho digestivo | | |
| 8.Asma bronquial, 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