

Associação Desportiva do Clube da Linha – Oeiras
Época 2025/26: Informações Úteis

1. PRAZOS DE REVALIDAÇÕES/ PRÉ-INSCRIÇÕES E INSCRIÇÕES:

- **REVALIDAÇÕES COM DESCONTO: DE 25 DE JUNHO A 4 DE JULHO DE 2025**
- **PRÉ-INSCRIÇÕES (RESERVE JÁ A SUA VAGA! – PARA NOVOS ALUNOS): DE 7 A 11 DE JULHO DE 2025**
- **INSCRIÇÕES E REVALIDAÇÕES: A PARTIR DE 1 DE SETEMBRO DE 2025 (POR ORDEM DE CHEGADA)**

2. DOCUMENTAÇÃO :

Envie por e-mail para: inscricoes@adclubedalinha-oeiras.pt

- **TODAS AS ASSINATURAS SOLICITADAS TÊM DE SER LEGAIS: À MÃO OU DIGITAL LEGAL.**
- **TODA A DOCUMENTAÇÃO TEM DE SER ENVIADA POR E-MAIL, DIGITALIZADA E EM FORMATO PDF.**
- **O SEGURO DESPORTIVO SÓ ESTARÁ ATIVO APÓS A CONCLUSÃO DO PROCESSO NA FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE PORTUGAL(FGP) – Até 10 dias uteis após a entrega de toda a documentação exigida-**

Classes	1ª Inscrição	Revalidação
Formação/Prés/ Representação:	➤ Regulamento Interno 25/26 (RI);	➤ Regulamento Interno 25/26 (RI);
Formação	➤ Formulário de Inscrição/ revalidação com:	➤ Formulário de Inscrição/Revalidação com:
Pré AcroTramp		
Pré Representativa	1. Declaração de Tomada de Conhecimento da Política de Proteção de Dados Pessoais (PPDP);	1. Declaração de Tomada de Conhecimento da Política de Proteção de Dados Pessoais (PPDP);
Ichi-go,	2. Ficha FGP;	2. Ficha FGP, caso tenha dados para alterar;
Gym ² e Just Gym	3. Exame Médico Desportivo* – Impresso próprio** – Este documento pode ser entregue à parte. Deve ser entregue apenas a partir de 1 de Setembro e ter data posterior a 20/8;	3. Exame Médico Desportivo* – Impresso próprio** – Este documento pode ser entregue à parte. Deve ser entregue apenas a partir de 1 de Setembro e ter data posterior a 20/8;
Competição:		
Acrobática		
TeamGYM		

***Exame Médico Desportivo no Clube:** Envie o seu pedido por e-mail para: inscricoes@adclubedalinha-oeiras.pt

- ✓ **1ª Fase:** Pedido de 25 de Junho a 4 de Julho, realização no fim de Agosto e início de Setembro;
- ✓ **2ª Fase:** Pedido de 1 a 8 de Setembro, realização no final de setembro.

****NOTA IMPORTANTE:** “O Decreto-Lei n.º 255/2012, de 29 de novembro refere que qualquer médico pode realizar o EMD, seja de medicina geral e familiar ou qualquer outra especialidade. Só é obrigatório que seja médico com especialidade em medicina desportiva em 3 situações: 1ª Quando se trate de ginastas de alto rendimento; 2ª Quando for necessário aconselhamento médico-desportivo face a contraindicações relativamente à prática da ginástica; e, 3ª Quando o ginasta vai competir 2 ou mais escalões acima da sua idade.” (Informação da Federação de Ginástica de Portugal)

3. PAGAMENTOS

- Transferência Bancária, através de: **IBAN: 0007 0000 0039 9668 5192 3 (Novo Banco)**, com os seguintes procedimentos necessários para identificação do ginasta: O descritivo tem de conter **apenas** o nome completo do ginasta e deve ser enviado o comprovativo de pagamento por e-mail para inscricoes@adclubedalinha-oeiras.pt
- Até dia 5 de cada mês.
- **Conforme RI, o mês de Julho tem de ser pago com a 2ª e/ou 3ª Mensalidade.**
- O pedido de fatura deve ser realizado quando realiza o envio do comprovativo.

4. PERÍODO DE ATIVIDADE:

- De 3 de Setembro (4ª feira) a 24 de Julho (6ª feira)

A ADCLO reserva o direito de cancelar ou alterar alguns treinos devido a formação de treinadores, ocupação dos ginásios por razões alheias ao Clube ou motivos de força maior. Assim como poderá, se a equipa técnica entender, marcar treinos extra.

5. INTERRUPÇÕES LETIVAS:

- 4 de Outubro + 1 de Novembro: Devido a Formação de Treinadores;
- Natal: de 23 de Dezembro (3ªF) a dia 3 de Janeiro (Sáb), inclusive;
- Carnaval: dias 16 de Fevereiro (2ªF) e 17 de Fevereiro (3ªF);
- Páscoa: de 2 de Abril (5ªF) a 6 de Abril (2ªF), inclusive;

Estas interrupções letivas podem sofrer algumas alterações, assim como os treinos agendados para o período de férias escolares, nomeadamente estágios de Natal para as classes de Competição;

- Feriados Nacionais e Municipais de Oeiras (7/6) e Cascais (13/6)

6. ATENDIMENTO:

- Atendimento aos Encarregados de Educação: Mediante marcação através dos seguintes contactos:

E-mail: ginastica@adclubedalinha-oeiras.pt. Secretaria encerrada de 18 de Julho a 1 de Setembro de 2025, bem como nas interrupções letivas e feriados nacionais e municipais (Oeiras e Cascais).