



REGULAMENTO INTERNO

CLUBE ATLÉTICO DE QUELUZ, SPM - CAQSPM

APROVADO em AG de 17 setembro de 2026

Documento para distribuição a atletas e encarregados de educação

Clube Atlético de Queluz, Sintra Património Mundial

CAPÍTULO I - Disposições Preliminares

Artigo 1.º - Introdução e Enquadramento Histórico

O Clube Atlético de Queluz foi fundado em 5 de junho de 1933, sendo a sede do Clube situada no coração de Queluz. Em 1982, com a construção do Pavilhão Henrique Miranda, o clube foi transferido para as novas instalações, tendo como modalidade desportiva principal o Basquetebol e assegurando ainda a prática de outras modalidades como a Ginástica, Dança, Ballet, Tiro com Arco, Judo, Karate, Columbofilia e, mais recentemente, Aikido e Kickboxing MuayThai. Em 2007 o clube passou a ser gerido pelo Núcleo de Basquetebol Queluz, entidade autónoma, que assegurou a sucessão dos direitos desportivos em todas as modalidades praticadas. Em 2019 o Clube retomou o seu nome original e manteve a referência ao concelho de Sintra enquanto entidade representativa do mesmo, passando a designar-se Clube Atlético de Queluz, Sintra Património Mundial.

Artigo 2.º - Missão, Visão e Valores

1. **Missão:** Promover a prática desportiva, artística e cultural de forma ética, inclusiva e de qualidade.
2. **Visão:** Ser um clube de referência nacional em formação, competição e desenvolvimento integral dos membros.
3. **Valores:** Respeito, ética, responsabilidade, cooperação, espírito desportivo e cultural, inclusão e excelência.

Artigo 3.º - Objeto

O presente Regulamento Interno define as regras de funcionamento, organização, disciplina e conduta de todos os membros do Clube Atlético de Queluz (doravante "CAQ"), abrangendo atletas, treinadores, dirigentes, colaboradores, sócios e encarregados de educação, em todas as modalidades praticadas.

Artigo 4.º - Âmbito de Aplicação

1. Este Regulamento aplica-se a todos os espaços, treinos, competições, eventos, deslocações e atividades organizadas ou reconhecidas pelo CAQ.
2. É igualmente aplicável a comportamentos em ambiente digital (nomeadamente redes sociais), quando ligados à atividade do Clube.

Artigo 5.º - Princípios Fundamentais

O CAQ rege-se pelos seguintes princípios:

1. Ética Desportiva, respeito pelas regras e espírito de *fair play*.
2. Formação Integral, desenvolvimento físico, social e humano dos atletas.
3. Inclusão e Igualdade, promoção do desporto para todos, sem discriminação.
4. Responsabilidade e Disciplina, cumprimento rigoroso das normas internas e federativas.
5. Excelência e Representação, dignificação do Clube, dentro e fora do campo.

CAPÍTULO II - Estrutura e Órgãos

Artigo 6.º - Órgãos Sociais

O Clube é constituído pelos seguintes órgãos:

- Assembleia Geral;
- Direção;
- Conselho Fiscal.

Artigo 7.º - Direção

A Direção é o órgão executivo e de gestão do Clube. Compete-lhe:

- Definir planos estratégicos e objetivos anuais;
- Gerir recursos humanos, materiais e financeiros;
- Representar o Clube perante federações, autarquias e demais entidades;
- Nomear os treinadores e staff técnico de cada modalidade;
- Exercer as competências disciplinares e administrativas que lhe sejam atribuídas pelos Estatutos, pelo presente Regulamento e pela legislação aplicável, sem prejuízo dos meios de recurso estatutariamente previstos.

Artigo 8.º - Treinadores, Técnicos e Mestres

São responsáveis técnicos e pedagógicos dos escalões e modalidades. Compete-lhes:

- Conduzir treinos e competições segundo planos aprovados;
- Avaliar o desempenho dos atletas;
- Garantir cumprimento de regras de segurança;
- Zelar pelo comportamento disciplinar das equipas;
- Servir de elo de ligação entre atletas, encarregados de educação e Direção.

CAPÍTULO III - Modalidades

Artigo 9.º - Modalidades Ativas

O CAQ desenvolve as seguintes modalidades:

- Basquetebol (Formação e Seniores);
- Artes Marciais e Desportos de Combate;
- Ginástica e Dança.

Artigo 10.º - Regulamentação Específica e Enquadramento de Escalões

1. Cada modalidade rege-se pelas normas da respetiva Federação.
2. Sem prejuízo dos Estatutos do Clube, da legislação aplicável e das normas federativas de carácter obrigatório, o presente Regulamento disciplina as matérias de funcionamento interno do Clube.
3. **Critério de Inscrição:** Para efeitos de inscrição, enquadramento em escalões desportivos e aplicação do respetivo preçário de mensalidades, o CAQ rege-se pela data de referência e pelos regulamentos estipulados pela Federação da respetiva modalidade para o cálculo da "idade desportiva", independentemente da idade biológica exata que o atleta apresente no momento do início da época.

CAPÍTULO IV - Inscrições, Sócios e Filiação

Artigo 11.º - Inscrição de Atletas

A inscrição exige cumulativamente:

- Ficha de inscrição desportiva devidamente preenchida e assinada, com intervenção do representante legal quando legalmente aplicável, incluindo as declarações necessárias em matéria de proteção de dados e direito de imagem.
- Documento de identificação válido (ex.: Cartão de Cidadão) e fotografia tipo passe;

- Exame médico desportivo atualizado (modelo – [clique aqui](#));
- Pagamento da taxa de inscrição e demais valores aplicáveis, nos termos do preçário em vigor.

Artigo 12.º - Sócios e Direitos Associativos

1. Os atletas do Clube Atlético de Queluz podem ser admitidos como sócios, nos termos dos Estatutos e do presente Regulamento Interno, promovendo-se a sua integração plena na vida associativa do Clube.
2. A inscrição desportiva ou formativa no Clube pode implicar a criação de uma conta administrativa de utente/atleta, destinada à gestão interna, faturação, comunicação e enquadramento da atividade.
3. A admissão de menores como sócios obedece ao regime legal aplicável ao direito de associação, podendo os menores exercer os respetivos direitos associativos nos termos da lei e dos Estatutos do Clube.
4. Os encarregados de educação e representantes legais dos atletas menores são convidados a associar-se ao Clube, sendo valorizada a sua participação ativa na vida associativa, sem que tal tenha carácter obrigatório.

Artigo 13.º - Filiação Federativa

1. Os atletas que competem oficialmente são obrigatoriamente inscritos na respetiva Federação.
2. O Clube assegura o cumprimento de prazos e procedimentos de inscrição.

CAPÍTULO V - Pagamentos e Apoios

Artigo 14.º - Quotas e Mensalidades

1. As quotas de sócio e as mensalidades devem ser pagas até ao dia 8 de cada mês.
2. O incumprimento por mais de dois meses implica suspensão automática do atleta.
3. O atraso gera penalização pecuniária de 5.00€ (a partir do dia 8 do mês devido).
4. **Retificação Administrativa:** O escalão atribuído e a respetiva mensalidade definidos no ato da inscrição inicial revestem-se de carácter provisório ou teórico. Caso a dinâmica desportiva, validada pelos técnicos responsáveis (Artigo 8.º), dite a integração efetiva do atleta num escalão ou horário superior, a Direção procederá à retificação administrativa da inscrição para que esta corresponda à realidade do serviço usufruído.
5. **Irretroatividade por Boa-Fé:** Sempre que houver lugar a retificações administrativas de mensalidades por inconformidades do sistema ou ajustamentos de escalão, os novos valores produzirão efeitos apenas a partir do mês da respetiva notificação ao encarregado de educação, não havendo lugar à cobrança de quaisquer valores retroativos, em estrito respeito pelo princípio da boa-fé e da proteção da confiança.

Artigo 15.º - Bolsas e Isenções

1. O Clube pode conceder bolsas desportivas ou isenções de pagamento em casos de comprovada insuficiência económica.
2. As decisões cabem exclusivamente à Direção, mediante análise rigorosa e confidencial de cada situação.

CAPÍTULO VI - Seguro e Apoio Médico

Artigo 16.º - Seguro Desportivo

1. Todos os atletas no momento da inscrição são incluídos na apólice de seguro desportivo das Federações respetivas, nos termos definidos na legislação em vigor (Decreto-Lei n.º 10/2009, de 12 de janeiro).
2. O acionamento do seguro desportivo tem procedimentos administrativos obrigatórios (quer em prazos de participação, quer em franquias) que é necessário cumprir. Somente o Clube pode acionar tais mecanismos e declina qualquer responsabilidade no uso indevido ou não regulamentado da referida apólice de seguro.
3. Em caso de acionamento do seguro, a franquia é integralmente suportada pelo atleta ou encarregado de educação, sendo o valor indicado pela respetiva Federação.

Artigo 17.º - Serviço de Fisioterapia

1. **Disponibilização do Serviço:** O Clube disponibiliza aos seus atletas um serviço de fisioterapia destinado à recuperação de pequenas lesões e entorses, com vista à promoção da saúde e bem-estar desportivo.
2. **Condições de Acesso:** O acesso ao serviço implica o pagamento de uma taxa anual no valor de 40,00€, repartida em duas prestações: 20,00€ em setembro e 20,00€ em janeiro. O não cumprimento do pagamento nas datas estabelecidas poderá implicar a suspensão temporária do acesso ao serviço.
3. **Horários de Atendimento:** Para a presente época desportiva, os horários de atendimento fixam-se nos seguintes dias e horas:
 - 2.ª feira: das 18h30 às 20h30
 - 4.ª feira: das 18h30 às 20h30
 - 5.ª feira: das 18h30 às 20h30

Os horários acima definidos poderão ser ajustados pelo Clube sempre que necessário, tendo em consideração as necessidades organizativas, logísticas e o bem-estar dos atletas.

4. Regras de Utilização:

- O atleta não poderá recorrer ao fisioterapeuta por sua iniciativa exclusiva.
- O atendimento requer marcação prévia, a efetuar junto dos serviços administrativos do Clube ou por outro meio oficialmente definido.
- O atleta deverá comparecer no dia e hora agendados, beneficiando de uma tolerância máxima de 10 minutos.
- O não comparecimento sem justificação prévia poderá resultar na perda da sessão marcada e eventual restrição no agendamento de futuras sessões.

Artigo 18.º - Exames Médicos

É obrigatória a realização anual de exame médico desportivo. A Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto (Lei n.º 5/2007, de 16 de janeiro) estabelece que o acesso à prática desportiva no âmbito das federações depende da apresentação de prova de aptidão física do praticante, atestada por exame médico que declare a inexistência de contraindicações.

CAPÍTULO VII – Treinos, Jogos e Competições

Artigo 19.º - Treinos

1. A assiduidade é obrigatória; faltas devem ser previamente justificadas.
2. Os atletas devem apresentar-se com equipamento oficial e em condições de higiene e saúde adequadas.

Artigo 20.º - Jogos e Competições

1. As convocatórias são da exclusiva competência dos treinadores.
2. Todos os convocados devem comparecer, salvo motivo justificado.
3. A pontualidade e o comportamento exemplar são estritamente obrigatórios.

Artigo 21.º - Deslocações e Concentrações

1. Nas deslocações coletivas, todos os atletas viajam em grupo.
2. Durante concentrações é proibido o consumo de álcool, o uso indevido de telemóveis e quaisquer comportamentos que prejudiquem o descanso ou a preparação da equipa.
3. Os familiares devem evitar interferir no normal funcionamento das equipas em competição.

Artigo 22.º - Grupo de Arbitragem do Clube

Nos jogos em casa em que não haja nomeação oficial de juizes e oficiais de mesa, compete ao Responsável de Jogos encontrar alternativa dentro dos elementos referenciados na bolsa de colaboradores de arbitragem do clube. Os colaboradores de arbitragem devem dignificar e honrar o clube, demonstrar elevado espírito desportivo e atitude pedagógica irrepreensível, não se devendo nunca dirigir ao público.

CAPÍTULO VIII - Códigos de Conduta

Artigo 23.º - Atletas

Devem:

- Respeitar treinadores, colegas e adversários;
- Cumprir regras de assiduidade e disciplina;
- Ser exemplo dentro e fora do campo;
- Abster-se de comportamentos violentos ou discriminatórios.

Artigo 24.º - Treinadores e Dirigentes

Devem:

- Manter conduta ética e pedagógica;
- Privilegiar o desenvolvimento integral dos atletas;
- Respeitar regras de segurança e a legislação aplicável.

Artigo 25.º - Encarregados de Educação

Devem:

- Apoiar os atletas na sua prática desportiva;
- Cumprir pontualmente com obrigações financeiras;

- Respeitar a equipa de arbitragem, adversários e treinadores;
- Colaborar em atividades de apoio ao Clube.

Artigo 26.º - Regulamento Específico de Ginásio (Modalidades Artísticas e Artes Marciais)

1. **Treinos:** A assiduidade é obrigatória e todas as faltas devem ser devidamente justificadas. Os atletas devem apresentar-se com o equipamento adequado à sua modalidade e em rigorosas condições de higiene e saúde. Não é permitida a assistência a treinos, exceto em dias abertos ou se o técnico/mestre responsável autorizar expressamente.
2. **Eventos (Saraus, Estágios e Exames de Graduação):** A falta de assiduidade aos treinos pode comprometer a convocatória para saraus, estágios de aperfeiçoamento técnico ou a proposição para exames de graduação. Todos os atletas devem comparecer à hora marcada e são inteiramente responsáveis pelo seu próprio material (fato de treino, equipamento de proteção, adereços, etc.).
3. **Utilização de Instalações e Tatamis:** É obrigatória a utilização de calçado desportivo limpo nos ginásios, sendo expressamente proibida a utilização de calçado de rua no interior dos recintos e sobre os praticáveis ou tatamis. É proibido consumir alimentos nas áreas de treino. Os materiais e equipamentos deverão ser utilizados de forma adequada e arrumados nos locais próprios após a utilização, sendo responsabilidade de todos zelar pela sua integridade. A permanência nestas salas só é permitida com a presença dos técnicos responsáveis.
4. Os pais e encarregados de educação não estão autorizados a entrar nos ginásios ou *dojos*, salvo a pedido do técnico responsável.
5. **Equipamento Obrigatório:** A aquisição do fato de treino oficial do clube é obrigatória para as classes de representação. A T-shirt oficial da respetiva secção é obrigatória para todos os praticantes inscritos. Nas Artes Marciais e Desportos de Combate, é obrigatória a apresentação com o equipamento técnico da modalidade (Karategi, Judogi, etc.) e respetiva graduação atualizada, devidamente limpos.
6. **Vinculação:** Todos os atletas, técnicos e staff das Secções Artísticas e de Artes Marciais ficam obrigados ao cumprimento integral deste Regulamento Interno. A existência de normas técnicas setoriais da Secção não dispensa o cumprimento do Regulamento Interno geral do Clube.

Artigo 26.º-A - Utilização, preservação e responsabilidade por danos em bens, equipamentos e instalações do Clube

1. Todos os bens, equipamentos, materiais fixos ou móveis, instalações, mobiliário, portas, estruturas, sistemas eletrónicos e demais recursos existentes nas instalações do Clube Atlético de Queluz são património do Clube e destinam-se ao uso comum, responsável e adequado de todos os atletas, treinadores, dirigentes, colaboradores, sócios, encarregados de educação e demais utilizadores autorizados.
2. Todos os utilizadores das instalações do Clube têm o dever de zelar pela boa utilização, conservação, preservação e integridade dos bens e equipamentos colocados à sua disposição, devendo atuar com especial cuidado, diligência e respeito pelo património comum.
3. Sempre que se apure que determinado dano resultou de utilização indevida, negligente, descuidada, imprudente, abusiva ou contrária às regras de funcionamento do Clube, o respetivo causador será responsável pelo pagamento dos prejuízos causados, incluindo custos de reparação, substituição, deslocação de técnicos, mão de obra, peças, materiais ou quaisquer outros encargos cobrados ao Clube.
4. No caso específico do painel eletrónico existente no pavilhão, pela sua natureza técnica, sensibilidade e custo de manutenção, deverá ser observado um dever especial de cuidado na sua utilização. Sempre que se apure que o equipamento foi danificado por utilização indevida,

negligente, imprudente ou contrária às regras de funcionamento do Clube, o responsável suportará os prejuízos efetivamente causados e documentalmente comprovados, incluindo, quando aplicável, os custos de diagnóstico, deslocação técnica, mão de obra, reparação, peças ou substituição do equipamento.

5. O mesmo regime aplica-se a portas, fechaduras, balneários, bancos, tabelas, equipamentos desportivos, materiais de treino, mobiliário, vidros, paredes, pavimentos, sistemas elétricos, sistemas eletrónicos ou qualquer outro bem pertencente ao Clube. Sempre que se apure má utilização, falta de cuidado ou conduta causadora de dano, será imputado ao responsável o valor da respetiva reparação ou, quando esta não seja possível ou adequada, o valor da substituição por material novo equivalente.
6. O apuramento dos factos será efetuado pela Direção do Clube, diretamente ou através dos responsáveis técnicos, dirigentes, funcionários ou elementos por si designados, podendo ser recolhidos testemunhos, imagens, relatórios, orçamentos, faturas ou outros elementos considerados relevantes.
7. Antes da imputação definitiva do valor, o atleta, sócio, utilizador ou, tratando-se de menor, o respetivo encarregado de educação ou representante legal, deverá ser informado dos factos apurados e do valor a suportar, sendo-lhe dada oportunidade de prestar esclarecimentos.
8. Após decisão da Direção, os valores devidos serão debitados na conta corrente do atleta, sócio ou utilizador responsável. No caso de atletas menores, o débito será efetuado na conta corrente associada ao respetivo encarregado de educação ou representante legal.
9. Os valores debitados ao abrigo do presente artigo deverão ser pagos no momento do respetivo lançamento na conta corrente, salvo decisão expressa e excecional da Direção em sentido diferente.
10. A responsabilidade pelo pagamento dos danos não prejudica a eventual aplicação de sanções disciplinares previstas no presente Regulamento Interno, sempre que a conduta em causa constitua infração disciplinar ou revele desrespeito pelos valores, regras e património do Clube.

CAPÍTULO IX - Disciplina

Artigo 27.º - Sanções

O incumprimento das normas deste Regulamento poderá dar lugar a:

- Advertência verbal;
- Advertência escrita;
- Suspensão de treinos e/ou jogos;
- As sanções disciplinares aplicáveis aos associados regem-se pelos Estatutos do Clube, designadamente pelos artigos 26.º a 29.º.

Artigo 28.º - Processo Disciplinar

1. As infrações às normas do presente Regulamento são comunicadas à Direção, diretamente ou através dos responsáveis técnicos, treinadores, dirigentes ou demais elementos competentes.
2. Quando o procedimento respeite a associados do Clube, aplicam-se as disposições disciplinares previstas nos Estatutos, designadamente os artigos 26.º a 29.º, assegurando-se o direito de audiência, defesa e recurso.
3. Nos restantes casos, a Direção aprecia os factos e decide no âmbito das competências que lhe estejam atribuídas pelos Estatutos e pelo presente Regulamento, garantindo sempre ao interessado a possibilidade de se pronunciar antes da decisão.

4. A sanção aplicada deve ser adequada à natureza e gravidade da infração, tendo em consideração as circunstâncias do caso concreto.

CAPÍTULO X - Proteção de Dados (RGPD), Comunicação e Disposições Finais

Artigo 29.º - Casos Omissos

Os casos omissos são resolvidos pelo órgão estatutariamente competente, de acordo com os Estatutos, o presente Regulamento e a legislação aplicável.

Artigo 30.º - Tratamento de Dados Pessoais e Proteção de Dados

O tratamento de dados pessoais no âmbito das atividades do Clube rege-se pelas seguintes disposições:

1. O Clube Atlético de Queluz procede ao tratamento de dados pessoais dos atletas, sócios, encarregados de educação, colaboradores e demais intervenientes nas suas atividades, nos termos do Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados e da legislação nacional aplicável.
2. O tratamento de dados pessoais é efetuado apenas para finalidades determinadas, explícitas e legítimas, designadamente para gestão administrativa e desportiva, faturação, comunicações institucionais, inscrição federativa, contratação de seguro desportivo, cumprimento de obrigações legais e organização das atividades do Clube.
3. O tratamento dos dados assenta na base jurídica adequada a cada finalidade, nomeadamente na execução da relação estabelecida com o Clube, no cumprimento de obrigações legais, em interesses legítimos legalmente admissíveis ou no consentimento do titular dos dados, quando este seja necessário.
4. Os dados pessoais podem ser comunicados a entidades terceiras quando tal seja necessário para o cumprimento de obrigações legais, regulamentares, federativas, administrativas, médicas, desportivas ou seguradoras, nomeadamente federações, associações desportivas, seguradoras, entidades de saúde, autoridades públicas ou judiciais.
5. A captação, utilização e divulgação de imagem ou som para fins promocionais, institucionais ou de comunicação dependem de consentimento específico, livre e informado, sempre que este constitua a base jurídica aplicável, não podendo a recusa prejudicar a inscrição ou participação nas atividades do Clube.
6. O titular dos dados pode exercer os direitos legalmente previstos, nomeadamente os direitos de acesso, retificação, limitação do tratamento, oposição, portabilidade e apagamento, quando aplicáveis, mediante pedido dirigido ao Clube através do endereço de correio eletrónico institucional.
7. O exercício do direito ao apagamento não prejudica a conservação dos dados que o Clube esteja legalmente obrigado a manter, designadamente por razões fiscais, contabilísticas, administrativas, judiciais, federativas ou de defesa de direitos.
8. O Clube adota medidas técnicas e organizativas adequadas destinadas a proteger os dados pessoais contra perda, utilização indevida, acesso não autorizado, alteração ou divulgação indevida.

Artigo 31.º - Equipamentos Desportivos e Institucionais

1. O equipamento de jogo é cedido pelo clube para cada escalão, salvo no minibasquetebol, em que cada atleta terá de comprar o modelo definido.
2. Todos os outros artigos poderão ser adquiridos pelo próprio atleta.

3. A aquisição de equipamentos de saída é obrigatória para cada atleta, assim como do colete de treino.

Artigo 32.º - Procedimento de Comunicação e Resolução de Diferendos

1. No sentido de regular a comunicação entre os encarregados de educação e o clube, fica definido o seguinte procedimento progressivo:
2. Sempre que um encarregado de educação quiser transmitir alguma informação relevante ou pedir algum esclarecimento deverá, em primeiro lugar, contactar o dirigente da equipa ou o técnico/mestre responsável. Na eventualidade de a explicação dada não ser tida por suficiente, deverá o requerente solicitar, por escrito, uma reunião presencial ou virtual com a Direção do clube.
3. A partir do momento em que seja formalizado o pedido de audiência com a Direção, cessa qualquer troca de correspondência ou argumentação paralela sobre o diferendo através de e-mails correntes, concentrando-se o tratamento e resolução do assunto exclusivamente na reunião formal agendada.

Artigo 33.º - Revisão e Aprovação

1. Este Regulamento é revisto periodicamente, pelo menos de dois em dois anos.
2. A entrada em vigor ocorre após aprovação em Assembleia Geral e consequente divulgação pública aos sócios e utentes.

Aprovado pela Assembleia Geral do Clube Atlético de Queluz, Sintra Património Mundial, realizada em 17 de setembro de 2026, por unanimidade, com a retificação deliberada na mesma sessão.

Versão final consolidada em 25 de setembro de 2026.

O Presidente da Direção

João Machado

Assinado por: **João António Mateus Machado**
Num. de Identificação: 04127113
Data: 2026.09.25 14:37:06+01'00'