



1. SESSÕES DE TREINO

- 1.1. É fundamental a participação ASSÍDUA e PONTUAL de todas as nadadoras às sessões de treino programadas.
- 1.2. Respeito pelos funcionários em serviço na piscina.
- 1.3. Uso adequado das instalações desportivas disponibilizadas pela C.M.E.
- 1.4. A permanência nos balneários restringe-se aos fins a que estes se destinam e apenas podem ser utilizados pelas nadadoras que participam no treino. É expressamente proibido o acesso aos balneários, de familiares e outros, dos atletas a partir dos 12 anos. Salvo por motivo da maior gravidade ou, quando solicitado pelos treinadores, delegados ou funcionários da piscina.
- 1.5. As nadadoras apenas devem entrar nos balneários **10 minutos antes do início** do treino e devem abandonar os balneários no máximo **15 minutos após o término do treino**, **hora a partir da qual cessa a autorização de permanência do nosso clube nas instalações da C.M.E. e a responsabilidade sobre os nadadores da Secção de Natação.**
- 1.6. Durante a época desportiva, incluindo as interrupções letivas (Natal, Carnaval, Páscoa e Verão) os horários de treino poderão sofrer alterações. Estas alterações podem ser da responsabilidade da Secção ou impostas pelos responsáveis da Piscina Municipal.
- 1.7. Ao longo da época desportiva, algumas sessões de treino poderão ter que ser desmarcadas sem aviso prévio, devido à impossibilidade da utilização da Piscina Municipal de Espinho, por motivos de manutenção da mesma. Sempre que possível, a secção de natação tentará repor os treinos em falta. No caso dessa impossibilidade, não poderão ser imputadas responsabilidades à secção de natação por não ser a entidade responsável para manutenção das instalações.
- 1.8. No caso de falha de presença ao treino, o nadador/pais/e. educação terão de enviar, por e-mail, para geral@scenatacao.com, uma justificação para a ausência da nadadora.
- 1.9. É obrigatório o uso de touca, fato de banho e mola, adquiridos no clube, em todos os treinos exceto ao sábado.
- 1.10. É fundamental o tratamento correto, conservação e arrumo do material de treino. Responsabilização pela substituição do mesmo quando perdido ou danificado por mau uso.
- 1.11. Usufruto do Treino Funcional (caso exista):
 - 1.11.1. No mesmo dia, apenas terão direito à sessão de Treino Funcional, os nadadores que estarão presentes no Treino de Água.
 - 1.11.1.1. Apenas a presença na sessão de Treino Funcional deverá ser fundamentada através de uma justificação, que poderá ou não, ser aceite pela equipa técnica e direção da secção.

2. PROVAS DE NATACÃO

- 2.1. Para o planeamento da época desportiva, após a publicação do Calendário Regional, Nacional e outros, as nadadoras devem informar por e-mail a Secção de Natação da indisponibilidade para as provas calendarizadas.
- 2.2. É obrigatória a presença em todos os compromissos para os quais a nadadora tenha sido convocada. Absoluta impossibilidade de comparência deverá ser comunicada ao treinador e dirigentes, antes da definição da pré-convocatória técnica, salvo em casos excecionais devidamente justificados. **Em caso de incumprimento, a nadadora poderá ser impedida de nadar, procedendo ao pagamento de todas as eventuais despesas inerentes à sua presença, no mínimo de € 15.00.**
- 2.3. O transporte para as provas, é da responsabilidade dos encarregados de educação. Relativamente aos Campeonatos Nacionais, a secção de natação assegurará o transporte sempre que possível.
- 2.4. O equipamento oficial do clube, a utilizar durante a época desportiva, é: Fato de Treino; T-shirts; Calção exterior; Calção/Fato- de-Banho; Touca.

2.5. É **obrigatório** o uso do equipamento desportivo da época, no sentido da uniformização do grupo. As nadadoras deverão comparecer nas provas equipadas com o equipamento designado previamente pela secção. No caso de incumprimento, será punida com multa de € 2,50. Sendo reincidente a multa será de € 10,00. Estes valores serão pagos juntamente com a mensalidade seguinte.

2.6. Durante as competições mais prolongadas os atletas deverão providenciar um **pequeno reforço alimentar** que apenas deverão utilizar **após consulta da equipa técnica**.

2.7. Os atletas apenas poderão abandonar as competições após o término da sessão, salvaguardando-se casos de força maior, cuja decisão caberá aos Técnicos e Dirigentes do Clube. No caso de abandono sem a devida autorização, será aberto um processo disciplinar ao nadador em questão.

2.8. Nos Campeonatos Nacionais, o clube será responsável pelo alojamento, guarda e alimentação de toda equipa, sendo que nenhum atleta se poderá desassociar do grupo, salvo exceções devidamente autorizadas pela secção. Se, em caso de dificuldades financeiras, tal não seja possível, será comunicado em devido tempo (em reunião) aos respetivos encarregados de educação.

2.9. Nas restantes provas, em todos os escalões competitivos, caso a alínea 2.12 não se aplique, o nadador terá a responsabilidade de pagar as suas refeições.

2.10. A nadadora não participante na competição, não poderá integrar a equipa, salvo em circunstâncias excecionais previamente consideradas. No caso de exceção terá de estar equipada em consonância com a equipa.

2.11. É fundamental o cumprimento escrupuloso das indicações dos treinadores e dos dirigentes presentes.

2.12. Durante o decorrer das provas, é obrigatória a permanência, em grupo, no local definido pelos treinadores e dirigentes, sem dispersão para contacto com nadadoras de outras equipas, amigos ou familiares, com exceção da devida autorização pelos responsáveis.

2.13. As nadadoras deverão tratar respeitosamente todos os elementos envolvidos na competição e acatamento e consequente não discussão das decisões da arbitragem.

2.14. As nadadoras devem, atempadamente, antes e depois das provas apresentarem-se à treinadora para as devidas instruções, na câmara de chamada e pódios aquando da sua solicitação, devidamente equipadas.

2.15. A participação em qualquer prova será sujeita à decisão da equipa técnica.

3. DEVERES / DIREITOS DOS ATLETAS

Todos as nadadoras filiadas no nosso clube que cumpram as normas estabelecidas têm direito a:

3.1. Representar o Sporting Clube de Espinho nas provas Regionais, Nacionais, Torneios e exibições, para as quais sejam convocadas.

3.2. Seguro desportivo de acidentes pessoais em treinos, provas e deslocações.

3.3. Utilização do material e equipamento cedido pelo clube, que deverá ser entregue à secção de natação em caso de abandono da equipa.

3.4. Utilização do cartão de sócio do clube.

3.5. Adotar uma postura consentânea com o respeito devido ao Clube.

3.6. Dignificar da imagem pública do Clube.

3.7. Tratar respeitosamente de todos os colegas, dirigentes, técnicos e outros.

3.8. Utilizar linguagem e gestos eticamente adequados.

3.9. Colaborar com a Capitã de Equipa, caso exista.

3.10. O não cumprimento das normas orientadoras, nomeadamente, as faltas às sessões de treino e competições, a repetitiva falta de pontualidade às ações programadas e a existência de comportamento disciplinar negativo, poderá sujeitar a nadadora a sanções desportivas que serão definidas pela secção após análise dos factos. Assim a nadadora poderá perder o direito de participação em provas e/ou de participar nas sessões de treino.

4. PERMANÊNCIA NA EQUIPA

4.1. Devido à limitação de espaço de treino a que estamos sujeitos, só poderão permanecer nas classes de Natação Artística, os atletas que durante a época desportiva em curso comprovem possuir nível técnico e desportivo que assegure a homogeneidade da classe que frequentam, em conformidade com as decisões da equipa técnica e dirigentes da secção.

5. INSCRIÇÕES/PAGAMENTOS

5.1. Os pagamentos devem ser efetuados entre os dias 1 a 8 do mês corrente e o valor da cota é 35,00€/mês.

5.2. Multas/Atrasos de pagamento:

- Mais de 8 dias (+ 10%);
- Mais de 15 dias (+ 25%);
- Mais de 1 mês, serão impedidos de treinar e participar em provas.

5.3. O regime de mensalidades é realizado da seguinte forma:

Mês	Pagamentos a Regularizar
setembro	Taxa de Inscrição (40,00€) + setembro
outubro	outubro + julho
novembro a junho	Pagamento mensal do mês corrente

NOTA 1: No caso de irmãos, a mensalidade terá um desconto de 2,50€/nadador, sendo a taxa de inscrição se mantém nos 40,00€/nadador.

NOTA 2: O pagamento das mensalidades deverá ser realizado através de transferência bancária para o **IBAN PT50 0010 0000 4541 4450 0044 0**. Se possível, deverá ser colocado na descrição da transferência, o nome do nadador ou o número de sócio do clube e mês a que se refere. Caso não seja possível, a secção deverá ser informada por e-mail do nadador ou SMS ou envio/entrega do comprovativo da transferência realizada.

5.4. O pagamento das cotas é obrigatório, ainda que, por motivos alheios à responsabilidade da secção, ou motivos de força maior, haja impedimentos da realização de sessões de treinos.

5.5. Em caso de falta por longo período de tempo, devido a doença ou outro motivo de força maior, os atletas deverão continuar a pagar as Cotas.

5.6. Relativamente ao mês de junho, as nadadoras terão que efetuar o pagamento da cota do referente mês até ao dia 8 de junho. Caso contrário, serão imediatamente impedidos de treinar.

5.7. Em caso de desistência durante a presente época, terão que pagar o mês em curso e não será restituída o valor da Cota do mês de julho.

5.8. No caso de uma nadadora ter estado no ativo na época anterior e pretender regressar a qualquer altura da época em curso, terá que ser aprovado exclusivamente pela Secção de Natação, e terá que regularizar as respetivas Cotas desde o início da mesma.

5.9. A nadadora que por qualquer motivo abandone a equipa de natação e posteriormente deseje voltar, na presente época, desde que aprovado exclusivamente pela Secção de Natação, este terá que obrigatoriamente regularizar as Cotas durante o período de ausência.

6. EXAMES MÉDICOS DESPORTIVOS

6.1. Todos os nadadores devem realizar e entregar o exame médico desportivo, **atestando a Robustez Física necessária** para a prática de natação competitiva na época 2025/2026, **no momento da filiação, até 05/10/2025**. Caso não seja entregue, o nadador será impedido de treinar até à apresentação do exame médico desportivo válido.

6.2. O exame deverá ser realizado nos moldes exigidos pela FPN, através da específica ficha de **“Exame Médico Desportivo”**, disponível para download no Menu “Documentação” do nosso website (www.scenatacao.com).

6.3. É da responsabilidade de cada atleta realizar o exame médico junto das entidades competentes para o efeito.

7. SECÇÃO DE NATACÃO

7.1. O não cumprimento deste regulamento poderá sujeitar o nadador(a) a sanções desportivas que serão definidas pela secção após análise dos factos. Informamos que todos os assuntos relacionados com a secção de natação devem ser tratados **única e exclusivamente com os responsáveis da mesma**. A secção de natação na época de 2025/2026 terá nos seus quadros na vertente de natação pura, os elementos abaixo indicados:

DIRIGENTES

- **Paulo Freitas** –Delegado da Secção de Natação
- **André Costa** – Delegado da Secção de Natação

EQUIPA TÉCNICA

- **Rita Freitas** - Coordenadora Técnica/Treinadora Grau III
- **Maria Pinto** – Treinadora de Natação Artística
- **Inês Meireles** – Treinadora de Natação Artística

A Secção Natação do S. C. Espinho
Espinho, 2 de Setembro de 2025