



SESSÕES DE TREINO

- 1.1. É fundamental a participação **ASSÍDUA** e **PONTUAL** de todos os nadadores 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 pelos nadadores que participam no treino. É expressamente proibido o acesso aos balneários, de familiares e outros, dos nadadores a partir do escalão de Cadetes até aos Seniores, salvo por motivo da maior gravidade ou, quando solicitado pelos treinadores, delegados ou funcionários da piscina.
- 1.5. Os nadadores 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 diversos motivos. Sempre que possível, a Secção de Natação tentará repor os treinos em falta. No caso dos escalões competitivos de Tigres e Cadetes, o treino de sábado irá colmatar as possíveis falhas ao longo da época. No caso dessa impossibilidade, não poderão ser imputadas responsabilidades à secção de natação por não ser a entidade responsável pela 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 ou SMS para o número 915 946 836, o motivo para a ausência do nadador.
- 1.9. Para todos os nadadores, é obrigatório o uso de touca e fato de banho adquiridos no clube em todos os treinos. Nos escalões de Juvenis, Juniores e Seniores, aos treinos de sexta-feira são livres relativamente ao equipamento.
- 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, os nadadores devem informar por e-mail a Secção de Natação da indisponibilidade para as provas calendarizadas.
- 2.2. É obrigatória a presença a todas as provas para as quais o nadador tenha sido convocado.
 - 2.2.1. Absoluta impossibilidade de comparência deverá ser comunicada, **obrigatoriamente por e-mail**, para geral@scenatacao.com, no prazo máximo de 15 dias antes da data da prova, salvo em casos excecionais devidamente justificados. **Em caso de incumprimento, o nadador poderá ser impedido de competir na prova seguinte e proceder ao pagamento de todas as despesas inerentes, no mínimo de € 30,00.**
- 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. É obrigatória a aquisição do equipamento oficial do clube, a utilizar durante a época desportiva:
 - 2.4.1. Tigres: T-shirt, Calção/Fato-de-Banho; Touca.
 - 2.4.2. Cadetes: Fato de Treino; T-shirt; Calção exterior; Calção/Fato- de-Banho; Touca; Mochila.

2.4.3. Inf/Juv/Jun/Sen: Kispo; Fato-de-Treino; T-shirt; Calção exterior; Calção/Fato-de-Banho; Touca; Mochila.

2.5. O pagamento do **material desportivo** deverá ser realizado através de transferência bancária para o **IBAN PT50 0010 0000 4541 4450 0014 9**. Se possível, deverá ser colocado na descrição da transferência, o nome do nadador ou o número de sócio do clube e o material desportivo 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.

2.6. É **obrigatório** o uso do equipamento desportivo do clube na presente época, no sentido da uniformização do grupo. Os nadadores deverão comparecer, e permanecer até ao seu término, nas provas equipados com o equipamento designado previamente pela secção confirmada pela convocatória. No caso de incumprimento, será punido com multa de € 2,50. Sendo reincidente a multa será de € 10,00. Estes valores serão pagos juntamente com as cotas seguinte.

2.6.1. No caso do escalão Tigres, os atletas não poderão utilizar calções exteriores que não sejam oficiais do clube;

2.7. É obrigatório o uso de touca do clube em todas as provas (salvo em algumas provas específicas devidamente autorizados pela equipa Técnica).

2.8. Nas provas, é obrigatório o uso de Fato-de-Banho adquirido no clube até ao escalão de Infantis, inclusive.

2.9. No aquecimento das provas, é obrigatório o uso de Fato-de-Banho adquirido no clube por todos os escalões.

2.10. Nos eventos organizados pela secção os nadadores terão que se apresentar com o equipamento do clube previamente definido.

2.11. Durante as competições mais prolongadas os atletas deverão providenciar um **pequeno reforço alimentar saudável, adaptado às necessidades nutricionais do nadador** que apenas deverão consumir **após consulta da equipa técnica.**

2.12. 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.

2.13. 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.

2.14. 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.

2.15. O nadador não participante na competição, não poderá integrar a equipa, salvo em circunstâncias excecionais previamente consideradas. **No caso de exceção terá de estar equipado em consonância com a equipa.**

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

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

2.18. Os nadadores deverão tratar respeitosamente todos os elementos envolvidos na competição e acatamento e consequente não discussão das decisões da arbitragem.

2.19. Os nadadores devem atempadamente apresentarem-se antes e depois das provas ao treinador, na câmara de chamada até ao bloco de partida e pódios aquando da sua solicitação, devidamente equipados.

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

3. DEVERES / DIREITOS DOS ATLETAS

Todos os nadadores filiados no nosso clube que cumpram as normas estabelecidas têm direito a:

3.1. Representar o Sporting Clube de Espinho nas provas para as quais sejam convocados.

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. Responsabilização pela substituição do mesmo quando perdido ou danificado por mau uso.

3.4. Utilização do cartão de sócio do clube.

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

3.6. Dignificar a imagem pública do Clube.

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

3.8. Utilizar linguagem e gestos eticamente adequados.

3.9. Colaborar com o Capitão e Sub-Capitão 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 os nadadores, a sanções desportivas que serão definidas pela secção após análise dos factos. Assim os nadadores poderão perder o direito de participação em provas e/ou sessões de treino.

4. PERMANÊNCIA NA EQUIPA

4.1. Só poderão permanecer nas classes de Nataação Competitiva, os atletas que durante a passada época desportiva e em curso, comprovem possuir nível técnico e desportivo que assegure a homogeneidade da classe que frequentam, em conformidade com as decisões da equipa técnica.

5. INSCRIÇÕES/PAGAMENTOS

5.1. Os pagamentos devem ser efetuados entre os dias 1 a 8 do mês corrente.

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 valor das cotas varia de acordo com o escalão competitivo:

Escalão	Valor da Cota Mensal
Tigres	35,00€
Cadetes	40,00€
Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores	40,00€

5.5. 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.

5.6. 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.

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

5.8. 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.

5.9. No caso de um nadador 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 Nataação, e terá que regularizar as respetivas Cotas desde o início da mesma.

5.10. O nadador que por qualquer motivo abandone a equipa de nataação e posteriormente deseje voltar, na presente época, desde que aprovado exclusivamente pela Secção de Nataação, 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
- **Inês Freitas** – Treinadora de Natação Grau I
- **João Oliveira** – Treinador de Natação Grau I
- **Rodrigo Rocha** – Treinador de Natação Grau I
- **Xavier Rocha** – Treinador de Natação Grau I

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