

## **1-Introdução**

Serve o presente Regulamento Interno como instrumento de orientação definindo o regime de funcionamento da Secção de Formação - Abutres Trail Running School.

A prática desportiva de formação, neste caso na modalidade *trail running* deve ser encarada como uma atividade extracurricular, de inserção, lazer, saúde e cidadania, razão pela qual o encarregado de educação deve dar sempre prioridade à componente escolar. No entanto, o trabalho realizado pela Associação Abutrica deve ser encarado com rigor por parte do praticante.

## **2-Objetivos**

- Transmitir valores como a amizade, camaradagem, respeito pela natureza e solidariedade;
- Sensibilizar as crianças para as fragilidades do meio que as rodeia e para a sua preservação, conservação e necessidade de viver em comunhão (não em competição) com o meio ambiente;
- Não se pretende formar atletas de elite, mas sim crianças melhores e mais conscientes para vários problemas. Se no futuro se tornarem bons atletas de Trail Running tanto melhor;
- O desporto e a atividade física apresentam benefícios exaustivamente reconhecidos, em diferentes vertentes do desenvolvimento humano;
- Nas crianças e jovens, quando a prática é bem orientada e se respeita o ritmo de desenvolvimento biológico, a integridade das estruturas e os sistemas orgânicos que garantem o bom funcionamento do corpo e servem de base à prática de atividade física, os benefícios são ainda mais vincados. Tornam-se um hábito, um estilo de vida saudável.

## **3-Responsáveis**

A composição dos responsáveis pela Secção de Formação da Abutres Trail Running School será a seguinte:

Coordenadores: Paulo Bento, Luís Lopes, Ricardo Santos e Licínio Sequeira

Formação: Pedro Amorim, Ana Margarida, Jorge Rodrigues

#### **4-Obrigações da Associação**

- Efetuar inscrições nas provas sugeridas pela equipa técnica e inseridas na calendarização;
- Fornecimento de um KIT de equipamento composto por material de competição e treino;
- Disponibilizar transporte para as competições e, sempre que a isso obrigue, a treinos fora de Miranda do Corvo;
- Setembro é o mês de captação para posterior aceitação de novos atletas na formação. Fora desta data, somente em situações especiais e com decisão superior;
- Cabe aos elementos da escola, perante análise ao atleta efetuar a sua inclusão definitiva na equipa.

#### **5-Destinatários**

Esta secção destina-se a todos os jovens de ambos os sexos e com idades compreendidas entre os 6 e os 22 anos. Estas idades podem ser alteradas por indicação superior da coordenação.

#### **6-Equipa Técnica**

A equipa técnica será sempre composta por um coordenador e um ou mais treinador/formador em função do número de atletas inscritos e a frequentar os treinos.

#### **7-Obrigações dos Atletas/encarregados de educação**

- Ser "sócio ATRS" da Associação Abutrica;
- Os Pais têm uma componente importante no acompanhamento do atleta da formação, nomeadamente diligenciar as deslocações ao local de treino, que normalmente é na Quinta da Paiva em Miranda do Corvo;
- Durante o período de tempo de duração dos treinos, os atletas ficam ao cuidado da equipa técnica, sendo da sua responsabilidade os métodos e planos de treino;
- Os pais não podem nem devem interferir no trabalho da equipa técnica;

- Utilização da indumentária da equipa sempre que esteja em representação da mesma, incluindo cerimónias protocolares. O seu uso deve ser feito com zelo e estar sempre apresentável. Os mesmos podem servir para uso de outros atletas no futuro;
- Apresentar-se regularmente ao treino no local indicado pela equipa técnica, isto para dar continuidade ao trabalho efetuado, salvo exceções por razões escolares ou outras, dando conhecimento ao técnico;
- Os atletas são responsáveis (através do seu encarregado de educação) pela sua condição física, nomeadamente a realização de testes e exames médicos para a prática desportiva;
- A inclusão ou continuidade como atleta na Associação é estabelecida com a concordância deste regulamento interno;
- O atleta autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, dos direitos de utilização da sua imagem, validando a sua reprodução em peças comunicacionais da Associação;
- Apresentação de atestado médico no início de cada época, atestando as condições físicas e estar apto fisicamente.

## **8-Atletas**

### Direitos:

- Usufruir de um treino de qualidade;
- Ter bom ambiente proporcionado pelos responsáveis pela secção de formação (ATRS), favorecendo o seu desenvolvimento físico, técnico, psicológico, intelectual, moral, cultural e cívico;
- Ver reconhecido e valorizado o mérito, a dedicação, o esforço e o desempenho escolar;
- Ser tratado com respeito e correção;
- Ver salvaguardada a sua segurança e integridade;
- Ser informado de qualquer ausência do responsável pelo treino;
- Ser informado de qualquer alteração do local ou hora do treino, assim como de uma competição agendada.

### Deveres:

- Ser assíduo e pontual;

- Respeitar e seguir as orientações dos formadores/Treinadores;
- Respeitar todos os elementos da Secção e outros quer em treino ou em competição;
- Fazer-se acompanhar sempre de equipamento adequado respeitando as regras;
- Deve justificar a ausência a um treino ou competição<sup>1</sup>
- Deve efectuar o pagamento regular das quotas<sup>2</sup>
- Dar mais importância ao seu desempenho e menos à classificação/resultado;
- Ter sempre atitude positiva e incentivar os colegas a fazer o mesmo.

### **9-Normas de conduta dos Professores/Treinadores/Diretores**

- Respeitar atletas, pais adversários e juízes
- Planear e orientar as sessões de treino de acordo com os objetivos definidos
- Ensinar conteúdos de forma segura e adequada às características de cada criança
- Valorizar o esforço e a progressão na aprendizagem
- Desenvolver o espírito do fair-play e cumprimento das regras
- Proporcionar a alegria e o prazer pela prática da atividade física e desportiva em geral e pelo atletismo em particular

### **10-Normas de conduta dos Pais e Encarregados de Educação**

- Devem ser os principais fãs dos seus filhos
- Devem respeitar todos os intervenientes no processo do treino/competição
- Não incentivar o filho a vencer a qualquer preço
- Centrar-se na prestação desportiva e menos na classificação/resultado
- Saber que o seu filho não compete só e que só um é vencedor
- Respeitar sempre as indicações de treino e de competição dadas pelo Professor/Treinador
- Apoiar e incentivar o seu filho, mas sem lhe dar indicações que o poderão prejudicar
- Nunca projete no seu filho aquilo que gostaria de ter sido. Deixe-o crescer e ter prazer na sua prestação

---

<sup>1</sup> O não cumprimento, fica condicionado a convocatória para as provas oficiais

<sup>2</sup> O não cumprimento, fica condicionado a convocatória para as provas oficiais

### **11-Contactos com Pais /Encarregados de Educação**

- No início de cada ano desportivo haverá uma reunião geral com todos os pais e direção técnica para, em conjunto, definir estratégias e planos de todo o trabalho para o futuro
- Por sugestão dos técnicos/direção ou por solicitação de um conjunto de pais poderão haver outras reuniões para tratar de assuntos de interesse

### **12-Casos Omissos**

- À Secção de Formação de Atletismo juntamente com a Direção da Associação reserva-se ao direito de decidir os casos omissos após auscultação dos intervenientes e com o bom senso adequado. O presente regulamento poderá sofrer alterações em qualquer altura, passando a ser aplicadas as novas disposições após a sua divulgação

Este regulamento deverá ser subscrito pelo encarregado de educação

Miranda do Corvo, 5 de Julho de 2021