



REGULAMENTO INTERNO

ÉPOCA
2016/2017



CAD Ass Coimbra Basquete

Coimbra , Outubro de 2016

OBJECTIVOS

1. O presente regulamento procura definir a situação de todos quantos interagem no clube, no sentido de lhes proporcionar o melhor enquadramento dentro do CAD Ass Coimbra Basquete.
2. A todos os Atletas, Pais e ou Encarregados de Educação, Treinadores, e Seccionistas será dado conhecimento deste regulamento, ficando a ele vinculados.

ORGÂNICA DA EQUIPA

Diretor

Ao diretor desportivo, transversal a todas as equipas, compete gerir e supervisionar a área desportiva do clube.

Seccionista

O Seccionista é o responsável pelas questões administrativas da equipa.

A ele compete:

- a) Coadjuvar o treinador no enquadramento do grupo e solucionar todo o tipo de questões que se levantam na efetivação de treinos, jogos, deslocações, etc.
- b) Representar a equipa junto da direção do clube,
- c) Representar a equipa nos jogos, na falta de algum elemento dirigente do clube,
- d) Assegurar o planeamento logístico da equipa libertando o treinador para os aspetos desportivos técnicos e táticos.

Equipa Técnica

A equipa técnica é constituída por um treinador principal e um adjunto caso seja possível.

Ao treinador principal compete:

- a) Orientar a equipa no plano desportivo.
- b) Reportar ao diretor desportivo as situações técnicas vividas no grupo.
- c) Coordenar com o Seccionista a gestão da equipa.

Ao treinador adjunto:

- a) Coadjuvar o treinador principal.

Capitão da equipa

Ao capitão da equipa compete:

- a) Ser o elo de ligação entre o Treinador e a equipa, e entre o Seccionista e/ou Direção e o grupo.
- b) Ser responsável pela equipa perante o treinador e o Seccionista.

Atletas

Aos atletas compete:

- a) Dignificar o clube e a modalidade, tanto no plano desportivo como social.
- b) Cumprir o presente regulamento.
- c) Mostrar espírito desportivo isto é, antes de tudo o mais respeitar escrupulosamente os regulamentos nunca procurando cometer deliberadamente qualquer infração.

CONSIDERAÇÕES GERAIS

Todos os que façam parte do CAD Coimbra Basquete, em qualquer situação, devem estar conscientes que representam o seu nome e a sua imagem e que o facto de pertencer às suas equipas é uma honra e um privilégio.

O CAD Ass Coimbra Basquete assume a responsabilidade de participar com todas as suas equipas nas competições oficiais. Em troca exigirá aos seus atletas e representantes que participem nas mesmas com o compromisso de cumprir com o máximo de interesse e dedicação as indicações dos seus treinadores e as normas do CAD Ass Coimbra Basquete.

Em consequência, cada atleta do CAD dará o seu melhor de acordo com as suas condições, no interesse e com uma atitude positiva. Entende-se que está nas nossas equipas porque gosta verdadeiramente de aprender, melhorar e jogar basquetebol a sério. Só as questões verdadeiramente familiares e as escolares podem estar acima das relacionadas com a dedicação à sua equipa. Assim, espera-se de cada um o máximo de interesse e concentração para melhorar quer individualmente, quer a equipa e o CAD Coimbra Basquete, sem descuidar a família e os estudos.

O CAD Ass Coimbra Basquete solicitará a autorização e a colaboração dos pais e tutores dos atletas para procurar a sua melhor formação humana e desportiva de forma coordenada.

Reserva-se o CAD Coimbra Basquete o direito de prescindir em qualquer momento do atleta que não cumpra as diretrizes de trabalho e de dedicação ou as normas de organização e disciplina que se estabeleçam.



Os treinadores devem procurar aproveitar ao máximo o que cada jogador pode oferecer à sua equipa e ao CAD procurando que cada um seja o melhor que a sua capacidade possibilite, fazendo com que a experiência seja para ele a mais proveitosa possível como atleta e como pessoa.

As relações dos atletas com o CAD (técnicas, disciplinares, etc.) devem ser feitas através do treinador e Seccionista, evitando-se assim intermediários e confusões, ajudando a uniformizar critérios. Só em casos excecionais e com o prévio conhecimento do treinador e Seccionista, se tratam de assuntos referentes ao atleta, sua equipa e CAD, com alguém que não sejam os treinador e Seccionista.

1. DOS ATLETAS

Logo que um atleta tenha sido selecionado para fazer parte de uma equipa deverá assistir a todas as actividades da mesma, mesmo que por qualquer razão não possa treinar e jogar (só com o acordo do treinador e ou médico).

- a) A pontualidade é a melhor forma de começar qualquer trabalho. Chegar tarde é uma falta grave de respeito para com todos os membros da equipa e uma clara indicação de desinteresse e de pouca seriedade e fiabilidade.
- b) Quando um atleta chega a qualquer local de actividade da equipa deve cumprimentar o treinador, Seccionista e seus companheiros.
- c) Em caso de atraso deve dirigir-se ao treinador, justificar o atraso e esperar indicações para se poder integrar na actividade.
- d) Nunca se pode abandonar uma actividade sem autorização prévia do treinador. Deve sempre saber quando é a próxima actividade e despedir-se dos companheiros e principalmente do treinador.

Em cada equipa deverá haver uma lista de telefones de todos os elementos do grupo, para que se possa contactar quando há alterações de planos. Cada treinador e Seccionista deverão estabelecer na sua equipa uma ordem para transmissão de indicações entre os jogadores.

Todo o material que se ponha á disposição dos atletas é propriedade do CAD Ass Coimbra Basquete e estes devem usá-lo de acordo com as indicações, devem ainda cuidar do mesmo e devolvê-lo quando solicitado.

É imprescindível ter o documento de identificação atualizado para participar nas competições.

Todo o atleta inscrito pelo clube assume a condição de sócio do CAD Ass Coimbra Basquete na categoria de sócio desportivo sem prejuízo de, no caso dos atletas com mais de 18 anos poderem ser também sócios-efetivos adquirindo assim todos os direitos e deveres dos sócios efetivos, nomeadamente a capacidade de participação e de voto nas Assembleias-Gerais.

1.1 NOS TREINOS

- Um atleta que vai faltar a um treino, deve avisar antecipadamente. Na próxima actividade o atleta em questão deverá dirigir-se ao treinador e justificar a sua falta.
- Os treinos não servem para repetir de forma rotineira os exercícios para passar o tempo. Pretende-se que se melhore todos os dias os fundamentos do jogo. É imprescindível portanto que se tenha muita concentração e empenho e que se entenda porquê e para que é cada aspeto do treino.
- Durante o treino, não se pode entrar e sair sem autorização, nem se pode falar com estranhos, mesmo que pertença ao CAD Ass Coimbra Basquete.
- Não se pode beber água nem sentar-se durante um treino sem autorização do treinador.
- Quando o treinador está a falar devem escutar com atenção, , sem falar e sem mexer a bola.
- Todos devem reagir rapidamente e correr (não andar) cada vez que o treinador chame a equipa ou indique novas posições para um exercício.
- As bolas que não sejam usadas devem estar no mesmo local. No fim do treino as bolas devem ser arrumadas pelos atletas.
- Sempre que haja distribuição de equipamentos para utilização nos treinos (exemplo: coletes, camisolas e calções, etc.), os mesmos são de utilização obrigatória.
- Os atletas devem cuidar do estado do seu calçado e, durante os treinos e jogos, devem ter os atacadores bem atados e apertados.
- Nos treinos devem comparecer com roupa adequada e limpa.
- Depois dos treinos os atletas devem tomar banho e trocar de roupa.

1.2 NOS JOGOS

- a) Todas as deslocações para jogos distritais e torneios serão da responsabilidade da própria equipa.
- b) As convocatórias serão informadas aos atletas pelo treinador, sendo a concentração para o jogo 1h15m antes do início do mesmo.
- c) Será obrigatório para todos vestir exclusivamente o equipamento de jogo proporcionado pelo CAD Ass Coimbra Basquete, sem bermudas de licra nem camisolas por baixo.
- d) O equipamento oficial do CAD Ass Coimbra Basquete é da responsabilidade de cada atleta.
- e) A camisola deve estar sempre por dentro dos calções.
- f) Tanto os atletas como os treinadores e demais elementos da equipa devem cuidar da sua imagem pessoal, assistindo aos jogos bem vestidos e asseados.
- g) Ao terminar os jogos, os atletas devem tomar banho.
- h) Não se podem usar joalheiras, cotoveleiras e outro material do género sem autorização prévia da equipa técnica e/ou médica.
- i) Não se pode jogar com qualquer tipo de joias, pulseiras, fios, relógios, brincos, etc.
- j) Todos os atletas devem entrar no campo de jogos juntos e devem abandoná-lo juntos.
- k) O aquecimento é feito por todos os atletas ao mesmo tempo e todos devem participar nos exercícios indicados pela equipa técnica.
- l) Não será permitido em caso algum aos atletas uma má contestação, um mau gesto ou qualquer desprante a um treinador, ao árbitro ou a um companheiro.
- m) Os atletas no banco durante os jogos deverão manter a correção e prestar atenção e interesse pelo jogo dos seus companheiros, sendo estritamente proibido dirigir-se aos árbitros ou ao público.

- n) Desde que se entre dentro do campo para iniciar o aquecimento até sair do balneário depois do jogo, não se podem manter conversações com pessoas estranhas á equipa. Em caso de familiares, amigos ou conhecidos, os cumprimentos devem ser feitos com educação mas breves, reservando para o final da partida qualquer conversa.
- o) O uso de telemóveis é expressamente proibido a partir da entrada no balneário e até ao abandono do mesmo, após o jogo.
- p) Nos jogos em casa devem os atletas colaborar nas tarefas de arrumação de materiais e equipamento.

1.3 NAS VIAGENS

- a) Durante a viagem todos devem ter o cuidado de ir vestidos com roupa decente, isto é sem bermudas e chinelos de praia. Se o CAD Ass Coimbra Basquete tiver roupa de viagem, o seu uso será obrigatório.
- b) Salvo casos pontuais e expressamente previstos, todos devem viajar juntos, devendo os atletas reunir-se na hora e local definidos e nunca deixar o grupo sem uma autorização expressa.
- c) Em caso estrita necessidade de refeição, serão feitas em equipa, entrando e saindo juntos da mesa, começando a comer todos ao mesmo tempo e sem ninguém se levantar sem autorização. Não se pode utilizar gorros ou bonés, aparelhos de som, nem óculos de sol durante a refeição.
- d) Não se podem utilizar telefones nas reuniões da equipa e durante as refeições.
- e) Em qualquer situação, e especialmente nas viagens, os atletas deverão cuidar da sua imagem e seu asseio pessoal.

1.4 NAS CONCENTRAÇÕES

- a) Em cada caso concreto a equipa técnica definirá os horários de trabalho, de recreio e de descanso que devem ser respeitados escrupulosamente com pontualidade.
- b) A distribuição dos alojamentos será da responsabilidade da equipa técnica.
- c) Ninguém pode abandonar o local da concentração sem prévia autorização da equipa técnica.
- d) Em caso algum será permitido aos atletas o consumo de álcool e tabaco durante todo o período de tempo que dure a concentração, incluindo os momentos de descanso e de passeio.
- e) Os familiares e acompanhantes dos jogadores concentrados deverão colaborar no cumprimento das normas da equipa recomendando-se que utilizem, sempre que possível, um alojamento diferente do da equipa.

1.5 INSCRIÇÕES / PAGAMENTOS

- A inscrição de novos sócios no CAD Ass Coimbra Basquete obriga ao pagamento de uma joia de acordo com os valores e modalidades a definir anualmente pelo Clube, estão excluídos desta joia os sócios atletas.
- O Atleta só pode inscrever-se depois de ter a situação financeira da época anterior regularizada.
- A inscrição do Atleta obriga à realização de exame médico que ateste robustez física para a prática da modalidade;
 - a) A realização do exame médico é da responsabilidade do Atleta e deverá ser realizado:
 - Para novos Atletas, no início de cada época desportiva, definindo a direção, o prazo máximo para a sua realização sendo valido até ao mês de nascimento,
 - Para reinscrições de Atletas , no mês de nascimento.
 - b) Até à realização da inscrição o Encarregado de Educação assume toda a responsabilidade pela prática desportiva do Atleta, em documento assinado. (Declaração de responsabilidade);
- Em cada irmão que pretenda inscrever-se haverá lugar a um desconto de 10.00€
- O valor da Anuidade deverá ser liquidado da seguinte forma:
 - a) 290.00 € ano a pagar de uma só tranche até 31 Outubro
 - b) ou 1ª prestação até 31 de novembro - 150.00 € e 2ª prestação até 30 dezembro - 150.00 €
 - c) A quota anual para Sócios Atletas será de - 10.00 €
 - d) A quota anual para Sócios não Atletas será de - 20.00 €
 - e) Joia de inscrição novo Sócio não Atleta - 10.00 €
 - f) O valor da anuidade para o escalão de MiniBasquete será de 250.00€ a pagar na mesma data dos restantes escalões;

- O não pagamento da anuidade e quota dentro do prazo estabelecido implica o acréscimo de uma multa de 10,00 €.
- Os atrasos não poderão exceder 2 meses, ao fim dos quais a direção decidirá a forma de penalização.
- Todo e qualquer caso de manifesta impossibilidade financeira para liquidar os pagamentos acima referidos deverá ser apresentado por escrito e devidamente fundamentado, podendo a Direção, em reunião, encontrar outras formas ou meios de pagamento.
- O responsável pela cobrança das quotas e anuidades será o Seccionista de cada equipa.
- A época desportiva inicia-se em Setembro e prolonga-se até ao fim do mês de junho ou julho do ano seguinte.

1.6 PENA DE SUSPENSÃO E/OU EXCLUSÃO

- a) A exclusão ou suspensão terá de ser fundamentada em violação grave e culposa deste regulamento Interno;
- b) A exclusão ou suspensão terá de ser precedida de processo escrito, do qual constem a indicação das infrações, a sua qualificação, a prova produzida, a defesa do arguido e a proposta de aplicação da medida de exclusão ou suspensão e serão analisadas por uma comissão de disciplina a nomear pela direção do CAD Ass Coimbra Basquete;
- c) A proposta de exclusão a exarar no processo será fundamentada e notificada por escrito ao sócio, com a antecedência de sete (7) dias;
- d) A decisão de suspensão será fundamentada e notificada por escrito ao sócio com a antecedência de sete (7) dias, contendo obrigatoriamente a indicação da duração da pena de suspensão;
- e) A exclusão ou suspensão deve ser deliberada no prazo máximo de um mês a partir da data em que a direção tome conhecimento do relatório da comissão de disciplina;
- f) Destas decisões pode o sócio suspenso/excluído recorrer para a direção.

1.7 DIVERSOS

- No momento da inscrição, e com o conhecimento dos dados disponibilizados o clube utiliza os mesmos, nomeadamente moradas e fotos para construção da base de dados cujo acesso é exclusivamente limitado à utilização administrativa interna do clube.
- Todos os atletas, e respetivos tutores autorizam a divulgação da sua foto no sítio oficial do clube na Internet.
- O equipamento de jogo é cedido pelo clube para cada escalão.
- Todos os outros artigos poderão ser adquiridos pelo próprio atleta.
- A compra de equipamento não é obrigatória mas, é um objetivo que cada atleta possua o seu próprio fato de treino.
- A aquisição de artigos ao preço de sócio deve ser limitada ao número de peças suficientes para a sua própria utilização.

2. DOS TREINADORES

- a) Os treinadores do CAD Ass Coimbra Basquete são os exclusivos responsáveis por todos os assuntos referentes às vertentes técnicas e desportivas de cada equipa.
- b) Compete ainda a cada treinador participar nas ações do CAD Ass Coimbra Basquete, de acordo com o modelo definido.
- c) Nas ações de divulgação, nos campos de férias e nos outros atos de promoção do projeto e de angariação de meios, compete aos treinadores colaborar e assumir a parte de responsabilidades inerente á sua equipa.
- d) A aplicação das regras de desenvolvimento e funcionamento do projeto e todas as questões que lhe estão inerentes, não é do livre arbítrio de cada um mas resultará da coordenação promovida pela Direção Técnica e Direção Desportiva.
- e) Aos treinadores do CAD Ass Coimbra Basquete, e porque fazem parte da organização interna do clube, é exigido que também sejam sócios efetivos, obrigados ao cumprimento das obrigações decorrentes de tal facto e evidentemente beneficiando de todas as regalias que também lhe são devidas.
- f) Usufruir das condições técnicas mínimas indispensáveis ao desenvolvimento da sua atividade;
- g) Ser ouvido na elaboração do calendário dos jogos;
- h) Ser ouvido aquando da instauração de processo disciplinar, pela comissão de disciplina;
- i) Ser assíduo e pontual;
- j) Pugar pela disciplina e regras de funcionamento do seu grupo de trabalho;
- k) Elaborar plano de atividades anual e relatório técnico de avaliação anual do seu grupo de trabalho, assim como mantem atualizado registo de presenças aos treinos;

- l) Cumprir e fazer cumprir o presente regulamento;
- m) Comparecer às reuniões de direção sempre que por esta for convocado;

3. DOS SECCIONISTAS

1. Os seccionistas do CAD Ass Coimbra Basquete são os primeiros responsáveis das equipas, cabendo-lhes a sua representação junto da direção do clube, nomeadamente:
 - a) Estar presente nas reuniões de direção para as quais seja convocado,
 - b) Reivindicação de soluções junto da direção para os problemas da equipa,
 - c) Representação da equipa, na ausência de um diretor, quando e onde esta participar em nome do clube,
 - d) Articular com o treinador acerca das necessidades da equipa,
 - e) Coordenar os trabalhos de logística necessários ao bom desempenho da equipa;
 - Elaboração do "dossier da equipa";
 - Acompanhamento dos treinos, jogos (oficiais e particulares) cumprindo o estabelecido com o respetivo técnico;
 - Planeamento das deslocações da equipa conforme estabelecido pelo clube;
 - Providenciar junto do clube os eventuais pedidos de alteração de jogos sugeridos pelos treinadores;
 - Acompanhar as participações de acidentes dos atletas em coordenação com o diretor desportivo;

- Controlar e receber o pagamento das quotizações dos atletas apresentando contas ao diretor financeiro (Tesoureiro).
- f) Garantir a apresentação da documentação e ferramentas necessárias em cada jogo;
- Livro de boletim de jogo,
 - Licenças dos atletas, treinadores e dirigentes que participam nos jogos,
 - Bolas e materiais de apoio (água, toalhas, caixa de primeiros socorros, etc.),
 - Pagamento das arbitragens (se aplicável),
 - Equipamentos para os atletas,
- Nos jogos em casa assegurar-se com os funcionários do pavilhão;
- Que os balneários da sua equipa, equipa adversária e árbitros estão devidamente operacionais,
 - Que a mesa dos oficiais de jogo está operacional,
- g) o Após o jogo ficar com o respetivo boletim de jogo e fazê-lo entregar na Associação Basquetebol de Coimbra,
- h) Assegurar-se que após os treinos o pavilhão fica em perfeitas condições de utilização das equipas seguintes, responsabilizando em caso de ausência o capitão da equipa por este trabalho.

4. DOS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

O basquetebol joga-se, presentemente, em mais de 200 países em todo o Mundo. Milhões de jovens sentem o prazer do jogo que realizam semanalmente.

Formar e dirigir jovens é cada vez mais uma grande responsabilidade. Há cada vez mais jovens interessados em praticar desporto. A nós compete-nos, enquanto responsáveis pela sua formação global, a sua orientação.

Dos Pais e Encarregados de Educação espera-se que:

- a) Colaborem no arranjar e coordenar dos transportes necessários para a sua equipa;
- b) Garantam apoio logístico a treinos e jogos;
- c) Garantam os apoios financeiros e outros necessários para o normal desenvolvimento da actividade da sua equipa, nomeadamente através do atempado pagamento das quotizações;
- d) Apoiem e sugiram a realização de eventos e outras iniciativas;
- e) Se comportem sempre no sentido de dignificar o CAD Ass Coimbra Basquete;
- f) Acompanhar o seu educando no cumprimento das normas de comportamento e do presente regulamento interno;
- g) Respeitem a equipa adversária, equipa de arbitragem, treinadores e atletas;
- h) Permaneçam na área de espectadores durante os treinos e jogos;
- i) Os Pais/Encarregados de Educação não podem determinar a não convocação de um Atleta pelo Treinador;
- j) Comuniquem ao treinador, seccionista ou direção qualquer informação respeitante a seu educando: estado de saúde, rendimento escolar, estado emocional, etc. ;
- k) Evitem atitudes sobre protetoras;

- l) Valorizem mais o esforço que o resultado, os jogos são ganhos e ou perdidos pela Equipa;
- m) estarem sempre contactáveis e localizáveis;
- n) Valorizem a integração do Atleta na equipa no seu processo de socialização, reforçando a cooperação, a paciência, a lealdade e a humildade;
- o) Evitem castigar o atleta com a privação de fazer desporto. Deverá procurar outras formas que não prejudiquem os seus companheiros e sobretudo o seu educando.

5. DOS DIRIGENTES

São dirigentes em sentido estrito, aqueles que desempenham funções nos Órgãos Sociais do Clube.

São dirigentes em sentido lato, os seccionistas que face às funções que lhe são cometidas pelo presente regulamento assumem papel relevante na organização e bom funcionamento do clube.

Os membros dos Órgãos Sociais são obrigatoriamente sócios do CAD Ass Coimbra Basquete.

Aos seccionistas e face ao relevo das funções assumidas é pedida a sua inscrição como sócio do clube passando obviamente a beneficiar de tal estatuto, e usufruindo de todas as regalias e obrigações decorrentes do mesmo.

6. DOS SÓCIOS

Existem três categorias de sócios do CAD Ass Coimbra Basquete:

- a) Sócios desportivos (Atletas e Treinadores);
- b) Sócios não desportivos;
- c) Sócios Honorários;

A nomeação de sócios honorários será aprovada em assembleia geral por proposta da direção.

A Direção do CAD Ass Coimbra Basquete