

Época 2020

2



**ACADEMIA
DE
CICLISMO**





MENSAGEM DE BOAS VINDAS

Como colaborador/atleta da ACR Roriz, é com imenso prazer que lhe damos as boas vindas.

Desde já salientamos que a ACR Roriz zela pelos interesses dos treinadores, atletas, colaboradores, diretores, sócios e simpatizantes. Apelo que a sua completa integração em tua contribuirá para alcançar os nossos objetivos e conseqüente sucesso.

A competência, a responsabilidade e a motivação são o suporte na promoção do espírito desportivo da ACR Roriz.

1. OBJETIVO DO MANUAL

Para facilitar a sua integração no clube, disponibilizamos este Manual onde encontrará características fundamentais do nosso Clube, tais como, os valores que nos caracterizam, as condições da prática da modalidade e as regalias existentes, as normas de funcionamento, a estrutura física e orgânica, as relações funcionais, as suas políticas e procedimentos.

Boa leitura





2. APRESENTAÇÃO

2.1 IDENTIFICAÇÃO DA ORGANIZAÇÃO

DENOMINAÇÃO SOCIAL	ASSOCIAÇÃO CULTURAL E RECREATIVA DE RORIZ		
LOCALIZAÇÃO	Rua Fonte da Assubida, 110 – 4750-660 Roriz - Barcelos		
TELEFONE	929 105 256	FAX	
PAGINA INTERNET	www.acrroriz.com	E-MAIL	geral@acrroriz.com
NIF	502 591 811		

ACOLHIMENTO E INTEGRAÇÃO DE NOVOS ATLETAS

No dia de apresentação ao clube, o(a) atleta deve fazer-se acompanhar do encarregado de educação. Será recebido(a) pelo Treinador/Coordenador do Clube que lhe faz uma primeira integração no Clube, informando-o(a) sobre o funcionamento da Equipa. Posteriormente será apresentado(a) ao Presidente do Clube ou ao Diretor da Equipa que o(a) informa sobre questões relacionadas com, horário de treino, locais de transporte, pagamento de mensalidade ou anuidade, apresentação das infraestruturas, equipamentos e material de treino, assim como aos restantes atletas, diretores e treinadores.

3. FORMALIDADES

3.1 DOCUMENTOS OBRIGATÓRIOS

Os atletas para procederem a inscrição devem ser portadores de uma fotografia, «fotocópia» do documento de identidade, «fotocópia» do documento de identidade do encarregado de educação, exame médico desportivo apto para a prática desportiva (a realizar no clube no início da época desportiva), documento do encarregado de educação assumindo o compromisso com o Clube no cumprimento das regras estipuladas para a prática da modalidade e pagamento da ANUIDADE e COTA mensal quando aplicável.

3.2 ASSIDUIDADE

Todos atletas, salvo aqueles que tenham sido expressamente dispensados mediante acordo entre treinador e encarregado de educação, ficam sujeitos a penalizações caso se verifique, faltas sem justificação.

As penalizações a ser aplicadas incidir essencialmente com a redução de competições, bem como o aumento de tempo de treino.



Mensalmente deve ser elaborado pelo treinador ou dirigente um Mapa de Assiduidade, bem como, caso se verifique faltas as respetivas justificações.

Cabe ao treinador de cada escalão gerir as faltas e justificações, bem como as penalizações.

4. CONDUTA

4.1 CONDUTA DOS ATLETAS DURANTE O TREINO

Os atletas que se desloquem de bicicleta de casa até ao local de treino devem respeitar escrupulosamente regras de trânsito e respeitar os restantes utilizadores da via pública.

É necessário cumprir zelosamente as horas dos treinos.

No treino o atleta deve usar sempre que possível o equipamento oficial do clube (atual ou de anos anteriores).

Sempre que o treinador não possa acompanhar o treino os atletas devem cumprir com as indicações pré-estabelecidas, bem como deve haver uma entreatajuda entre todos elementos da equipa. O atleta deve lembrar-se que só pode exigir que os outros se preocupem com ele, se ele se preocupar primeiro com os outros.

O atleta deve comportar-se de forma digna, inspirando respeito por ele próprio, pelos colegas e pela Equipa de Ciclismo da ACR Roriz. Nunca se deve esquecer que esta a representar o Clube e que todas as atitudes que toma são avaliadas enquanto atleta do Clube e não em seu nome pessoal.

Todos os atletas deverão possuir camara suplente, desmontas e bomba em todos os treinos sendo que deverão possuir também um elo de engate nos treinos de BTT.

Os atletas deverão levar para o treino a alimentação necessária para a realização do mesmo, excetuando-se os treinos durante os estágios onde a equipa providenciará a alimentação necessária.

4.2 CONDUTA DOS ATLETAS NAS DESLOCAÇÕES PARA AS PROVAS

Em dias de provas é obrigatório o uso do material dito oficial da época em curso.

Durante a deslocação para as competições deve obedecer as seguintes regras:

1. Utilização Obrigatória do Cinto de Segurança;
2. Manter o transporte limpo;
3. Pode comer desde que o lixo seja colocado em saco de plástico e levado no fim da deslocação;
4. Não colocar os pés em cima dos bancos;
5. Não colocar os pés em cima do banco da frente;

Durante as provas devem tratar os adversários, comissários e demais intervenientes na competição com uma conduta correta, respeito e educação.

4.3 CONDUTA DOS TREINADORES DURANTE O TREINO



Antes do início do treino devem verificar as presenças e ausências, a registar na folha de assiduidade, de seguida verificar se todos atletas reúnem os requisitos estabelecidos no 4.1

No final do treino deve reunir o grupo e se necessário marcar o próximo treino.

4.4 CONDUTA DOS DIRETORES OU TREINADORES NA DESLOCAÇÃO E DURANTE AS PROVAS

Em dias de provas é obrigatório o uso do material dito oficial da época em curso.

Elaborar a lista de participantes, levar as licenças dos atletas e confirmar as inscrições no secretariado da prova, bem como ser portador da sua licença.

Durante as deslocações para as provas em transportes do clube os treinadores ou diretores são responsáveis pelo cumprimento no disposto no ponto 4.2

Durante as provas e competições devem tratar os adversários, comissários e demais intervenientes na prova com conduta correta, respeito e educação.

Em caso de lesão de algum atleta, mesmo que aparentemente não se considere de grande relevância, este facto deve ser comunicado aos responsáveis pelo clube de imediato.

Cabe aos dirigentes ou treinadores aquando da chegada aos paddocks montar as tendas da equipa e providenciar a alimentação para os atletas.

Compete aos dirigentes ou treinadores providenciar o material necessário para os abastecimentos e ferramentas nas zonas de assistência se for o caso.

O acesso à área reservada da equipa é da responsabilidade do dirigente, sendo apenas permitida entrada de pessoas com a sua autorização.

5. PARTICIPAÇÃO DA EQUIPA EM COMPETIÇÕES OU ESTÁGIOS

5.1 NA PARTICIPAÇÃO EM COMPETIÇÕES OU ESTÁGIOS

A participação da equipa em provas carece de **Autorização do Coordenador de Ciclismo**, sempre com o conhecimento do Presidente do Clube.

Os atletas intervenientes devem estar autorizados pelo seu Encarregado de Educação.

A Participação das equipas em provas ou estágios obedece a um regulamento específico.

Sempre que a participação nesta atividades implique custos, este deve ser comunicado ao Encarregado de Educação e ser liquidado antes da data do início da mesma.

6. APOIO EM CASO DE QUEDA OU LESÃO

Desde que a lesão se verifique em situação de treino ou prova o Clube assume a responsabilidade dos encargos financeiros no que concerne à Franquia do Seguro Acidentes Pessoais, desde que cumpridos os requisitos processuais mencionados nos



próximos parágrafos, caso contrário a responsabilidade pela franquia é dos Encarregados de Educação.

O Clube dispõe de uma parceria com uma Clínica de Fisioterapia, que serve de intermediária nas participações de seguros, e gestão dos respetivos processos.

Todos os custos de tratamentos realizados na clínica de Fisioterapia serão liquidados pelas companhias de seguro junto do encarregado de educação do atleta, pelo que esses valores terão de ser, obrigatoriamente, devolvidos à respetiva clínica.

Salienta-se que os restantes encargos são assumidos ou não nos termos da Apólice de Acidentes Pessoais contratualizada pela Federação Portuguesa de Ciclismo.

Em caso de queda que resulte em danos materiais na bicicleta o clube responsabiliza-se apenas no material constante na "**Tabela de Comparticipações**", que se rege por Regulamento próprio (anexo 1).

No Caso de vestuário (oficial) danificado, após averiguação pelo clube, este fornece um novo equipamento sem qualquer custo, exceto Sapatos.

O Equipamento Danificado deve ser entregue no ato de levantamento do novo.

Todos atletas que apresentem lesões, que não sejam comunicadas pelo Treinador ao Presidente ou ao Coordenador no dia da sua ocorrência, são da responsabilidade do Encarregado de Educação. Podendo se assim entender usar os serviços de fisioterapia existentes no clube.

A utilização dos serviços de fisioterapia é marcada mediante autorização do coordenador.

7. OUTRAS INFORMAÇÕES

7.1 TAXAS

ESCALÃO	ANUIDADE	COTA MENSAL
PUPILOS/BENJAMINS	120€ ANO	+0€ MÊS
INICIADOS	120€ ANO	+0€ MÊS
INFANTIS	120€ ANO	+0€ MÊS



JUVENIS	120€ ANO	+0€ MÊS
CADETES	120€ ANO	+15€ MÊS
JUNIORES	120€ ANO	+15€ MÊS
RESTANTES CATEGORIAS	120€ ANO	+15€ MÊS

Quando o(a) atleta tem um ou mais irmãos inscritos na equipa a ANUIDADE dos mais novos reduz para metade (60€) até à subida ao escalão de JUVENIL, momento em que passa para os 120€ para todos atletas.

Em casos especiais a Anuidade pode ser convertida em Mensalidades mais suaves mediante autorização do presidente do Clube.

Os atletas no início da época recebem o valor da sua anuidade em Rifas, ex. 120€ ano = 120 rifas, para um sorteio que se realizará em data a definir.

Em caso de manifesta incapacidade monetária do agregado familiar, e mediante decisão da Direção do Clube poderá ser aplicada uma isenção de Taxas.

O Valor da Anuidade deve ser pago até ao dia 31 do mês de Janeiro de cada ano desportivo.

O Valor da COTA MENSAL (JUVENIS CADETES E JUNIORES) deve ser pago todos meses até dia 10 de cada mês, podendo também ser liquidada em uma só prestação (180€) se os Encarregados de Educação o assim preferirem.

8. REGULAMENTO PARA PROVAS/ESTÁGIOS

A participação em Provas ou Estágios deverá ser proposta pelo Treinador, onde conste elementos para uma posterior análise (datas, valores, motivos justificativos de participação), e carece sempre de autorização da Direção.

Em casos excecionais pode o atleta requerer ao Treinador autorização para participar em provas ou passeios de carácter não oficial onde o Clube não esteja presente, sendo a inscrição da sua responsabilidade.

O Treinador procede atempadamente a inscrição dos atletas nas provas ou competições do calendário oficial do Clube.

A deslocação dos atletas para as provas será sempre da responsabilidade de clube.

Todos os danos em material que possa ocorrer durante a deslocação para a prova serão assumidos pelo clube.

Os atletas podem deslocar-se para as competições pelos seus próprios meios desde que comunicado e autorizado pelo diretor responsável pela prova. Nestas situações a equipa não se responsabiliza por qualquer dano ocorrido nos equipamentos durante o transporte.

Os atletas são responsáveis pelo seu material (Bicicleta Incluído) durante as competições, sendo que o Clube não se responsabiliza por qualquer extravio de origem criminosa.



Os atletas menores devem, sempre que possível, ser acompanhados pelos Pais ou Encarregados de Educação.

Sempre que as deslocações impliquem alojamento, deve sempre que possível, proceder-se a reserva do alojamento de modo a que toda a comitiva, atletas e acompanhantes, fiquem alojados no mesmo local.

Para todas as deslocações o Treinador será considerado como chefe da comitiva, sendo responsável representar o clube sempre que necessário.

Sempre que se verifique uma impossibilidade da presença do Treinador ou à necessidade de uma presença ampliada cabe a direção nomear um Diretor Oficial que chefiara a delegação nesse evento específico.

Aos atletas e restante comitiva deve informar-se com a devida antecedência quem chefia a delegação, estando estes obrigados ao dever de respeito e autoridade.

Salvo situações de carácter excepcional, e após aprovação da direção, todas as deslocações internacionais devem realizar-se com a presença do Treinador ou Diretor Desportivo.

Em todas as participações/deslocações os atletas devem apresentar-se com o equipamento definido na convocatória.

Qualquer não cumprimento ao estipulado neste Regulamento, será objeto de análise e deliberação punitiva em reunião de Direção.

9. REGULAMENTO

9.1 DIRIGENTES

No âmbito deste Regulamento constituem-se como deveres dos DIRETORES da ACR Roriz o seguinte:

1. Zelar pelo cumprimento deste Regulamento;
2. Zelar pela correta utilização dos equipamentos e instalações;
3. Zelar pelo bom comportamento dos atletas dentro e fora das competições;
4. Responsabilizarem por tudo o que esteja relacionado com a equipa que dirigem, no âmbito das inscrições, montagem das tendas, alimentação, abastecimento e assistência nas corridas.
5. Comunicar à Direção da ACR Roriz todas as situações que estejam na base de Inscrição da equipa ou deterioração e/ou extravio de equipamentos ou material desportivo.

9.2 TREINADORES

No âmbito deste Regulamento constituem-se como deveres dos TREINADORES da ACR Roriz o seguinte:

1. Treinar a equipa e quando não o puder fazer, providenciar a sua substituição junto da direção;
2. Zelar pela utilização correta das viaturas, instalações, material e equipamentos;



3. Não permitir a presença de atletas que não tenham o equipamento adequado e que possam colocar em risco a sua segurança e dos seus colegas;
4. Não se ausentar do treino sem verificar que tudo decorreu sem incidentes.
5. Elaborar um mapa de assiduidade mensal;
6. Confirmar junto do encarregado de educação a assiduidade do atleta;
7. Elaborar um relatório de prova;

9.3 ATLETAS

No âmbito deste Regulamento constituem-se como deveres dos ATLETAS da ACR Roriz o seguinte:

1. Cumprir este Regulamento da ACR Roriz;
2. Ser sócio da ACR Roriz (Cota anual);
3. Utilizar com correção as instalações e o material desportivo;
4. Utilizar e conservar todo o equipamento que lhe foi cedido no início da época desportiva e devolve-lo sempre que lhe seja requerido pelo diretor ou Direção da ACR Roriz;
5. Não se ausentar do treino sem prévia autorização do Treinador;
6. Respeitar colegas, treinadores, dirigentes, comissários e adversários, dentro e fora das provas;
7. Efetuar o pagamento da ANUIDADE e COTA MENSAL (quando aplicável) acordada junto do seu técnico ou dirigente da equipa;
8. Serão considerados atletas carenciados caso se verifique determinada situação financeira a ser definida no início da época desportiva pela Direção do Clube.

9.4 PAIS ATLETAS

No âmbito deste Regulamento constituem-se como deveres dos **PAIS DOS ATLETAS** da ACR Roriz o seguinte:

1. Acompanhar os seus filhos sempre que possível;
2. Estar presente nas provas e apoiar desportivamente os seus filhos;
3. Não interferir com o trabalho Técnico/Tático ou disciplinar do Treinador;
4. Comparecer às reuniões de pais;
5. Ser sócio da ACR Roriz (10€ anuais)

9.5 COMPARTICIAÇÃO MATERIAL DE DESGASTE

Serve o presente Regulamento para definir o procedimento em caso de manutenção e substituição de peças de desgaste:

1. Toda e qualquer comparticipação de material de desgaste apenas será efetuada mediante autorização da equipa e na loja onde o clube tem parceria;
2. Os componentes e acessórios comparticipados são os constados da **Tabela de Comparticipações** e regem-se pelas **Regulamento próprio**.
3. As Bicicletas no final das provas que necessitem lavagem e afinação são transportadas pelo Diretor Responsável para a Loja onde o clube tem parceria, apenas com autorização do atleta ou do seu encarregado de educação;
4. O serviço mencionado no ponto anterior esta isento de qualquer taxa de pagamento pelo atleta, sendo comparticipado pelo clube, sendo que qualquer



componente que seja necessário substituição terá que ser dado conhecimento ao encarregado de educação.

5. Todos atletas que possuem bicicletas cedidas pela equipa são responsáveis pela sua posse, bem como pelo seu bom estado de conservação e manutenção, estando obrigados a apresentá-la e devolvê-la no final da época desportiva ou sempre que solicitado pela equipa.

NOTA:

Informamos que a época desportiva é formada por 12 meses.

Nesse sentido, solicita-se a todos atletas inscritos o pagamento da anuidade conforme o previsto no 7.1

O Pagamento pode ser efetuado na sede do clube, junto do coordenador ou do funcionário ou ainda através de Transferência bancária para o **NIB: 0010 0000 2272 5370 00218 (Associação Cultural e Recreativa de Roriz)**

7. OUTRAS INFORMAÇÕES

Esperamos que a leitura deste MANUAL tenha contribuído para o esclarecimento das suas dúvidas acerca do funcionamento do ciclismo da ACR Roriz. Consideramos ser um Guia útil e imprescindível para a integração.

Se, eventualmente, precisar de outras informações que possam não constar no presente Manual, não hesite dirigir-se ao presidente, diretores ou treinadores onde poderá contar com o apoio de excelentes pessoas que estarão sempre ao seu dispor.

O Presidente da ACR Roriz

João Matias