

Regulamento Interno

Época 2025/2026



Atividades Desportivas e outras atividades decorrentes na URD

Apresentação e Objetivos Gerais

A União Recreativa do Dafundo é uma instituição de Utilidade Pública, sem fins lucrativos, que oferece aos seus associados diversas atividades desportivas, recreativas, culturais e de lazer.

A URD criou um espaço seguro onde as crianças/jovens do concelho de Oeiras podem aprender, brincar, desenvolver competências pessoais e sociais, fomentar amizades, partilhar experiências, fortalecer o espírito de equipa e o respeito pelo outro.

A URD tem como missão contribuir para o desenvolvimento integral dos seus associados, promovendo a inclusão social, o espírito de equipa, a cidadania e a ética desportiva.

Os objetivos gerais são:

- Promoção da saúde física e mental
- Desenvolvimento de competências pessoais e sociais
- Melhoria das capacidades físicas
- Promoção do sucesso escolar e do equilíbrio entre o estudo e o desporto

Missão da URD

A União Recreativa do Dafundo (URD) assume como missão proporcionar uma formação desportiva, cultural e social de excelência, promovendo o desenvolvimento integral dos seus atletas e associados. Num ambiente seguro, inclusivo e educativo, a URD fomenta a prática regular de atividade física e desportiva, com especial enfoque na promoção da ética, da cidadania ativa e da valorização da competição saudável como fator de crescimento individual e coletivo.

Valores da URD

1. Inclusão e Igualdade de Oportunidades

Garantimos o acesso equitativo às nossas atividades, respeitando a diversidade e promovendo a participação plena de todos, independentemente da sua origem, género, condição física ou social.

2. Ética e Competição Saudável

Promovemos a integridade, o respeito pelas regras e o fair play. Valorizamos uma competição saudável, onde o esforço, a superação pessoal e o respeito pelos adversários são pilares fundamentais da prática desportiva.

3. Cidadania Ativa e Responsabilidade Social

Estimulamos a participação cívica e solidária dos nossos membros, assumindo o desporto como um veículo privilegiado para a formação de cidadãos conscientes e responsáveis.

4. Excelência e Rigor na Formação

Apostamos na qualidade técnica e pedagógica das nossas atividades, orientando os nossos atletas para a superação dos seus objetivos, com equilíbrio entre o desempenho e o bem-estar.

5. Respeito, Cooperação e Espírito de Equipa

Fomentamos um ambiente de respeito mútuo, cooperação e entreajuda entre atletas, treinadores, famílias e toda a comunidade envolvente.

6. Educação através do Desporto

Reconhecemos o desporto como uma poderosa ferramenta educativa, promovendo valores como a disciplina, a persistência, a humildade e a autonomia.

Horário e Funcionamento

Secretaria

A secretaria da URD encontra-se aberta nos dias úteis, de segunda a sexta, das 17h30 às 20h30, podendo sofrer alterações ou encerrar nos períodos de férias escolares e/ou desportivas.

Atividades Desportivas

As atividades desportivas decorrem entre as 15h00 e 21h00 de segunda a sexta e aos sábados das 9h00 às 14h00. Domingos e Feriados normalmente encerrados, bem como Natal, Ano Novo e Domingo de Páscoa. Outros casos especiais serão comunicados atempadamente, sendo informado o horário. Os horários das atividades existentes na URD encontram-se divulgados em prospectos apropriados, podendo ser alterados. As alterações serão afixadas em local visível e comunicadas em tempo útil. O horário de funcionamento tenta respeitar as necessidades dos encarregados de educação, sendo distinto entre períodos letivos e períodos de férias ou interrupções escolares.

Férias Escolares

Durante os períodos de férias escolares, o funcionamento das atividades regulares da URD poderá ser ajustado, podendo ocorrer a suspensão total ou parcial das mesmas. Qualquer decisão será previamente comunicada aos encarregados de educação, mediante articulação entre os treinadores e a secretaria, e tendo em consideração as necessidades manifestadas pelas famílias. No mês de julho, poderá ser promovido um programa específico de apoio às férias escolares – Campos de Férias de Verão – cuja realização está sujeita à aprovação da Direção e dos professores responsáveis. A sua realização e condições de participação serão comunicadas oportunamente, caso se verifique a sua viabilidade.

Alterações por Motivos de Força Maior

A União Recreativa do Dafundo reserva-se o direito de proceder a alterações pontuais às atividades, horários, instalações ou serviços prestados, sempre que tal se revele necessário por motivos de força maior, nomeadamente por razões de segurança, obras de manutenção, decisões de autoridades competentes, condições meteorológicas adversas ou outros acontecimentos imprevisíveis e alheios à vontade da instituição. Nessas situações, a URD compromete-se a informar os associados com a maior brevidade possível e a minimizar o impacto das alterações.

SERVIÇOS

Atividades Desportivas

A URD oferece programas de ginástica formativa e ginástica de competição, orientados por profissionais qualificados e adaptados às diferentes faixas etárias e níveis de desenvolvimento. Estas atividades visam promover a aprendizagem técnica, a disciplina, o espírito de equipa e a valorização do desporto como instrumento de educação e bem-estar.

Atividades Lúdico-Pedagógicas Diversificadas

Para além da vertente desportiva, a URD disponibiliza um conjunto de atividades lúdico-pedagógicas que contribuem para o desenvolvimento global das crianças e jovens. Estes momentos incluem tempo livre em ambiente seguro, jogos estruturados e espontâneos, atividades ao ar livre (nomeadamente no paredão de Oeiras e no Complexo do Jamor), bem como atividades de expressão plástica, dramática e motora, promovendo a criatividade, a autonomia e a socialização.

A URD poderá organizar programas específicos durante as pausas escolares, como campos de férias, treinos intensivos ou atividades culturais, mediante inscrição e comunicação prévia aos encarregados de educação.

Informação pormenorizada sobre o funcionamento do estabelecimento

As atividades não competitivas iniciam no dia 01 de Setembro de 2025 e terminam a 30 de junho de 2026. Nos períodos de férias escolares (Natal, Carnaval, Páscoa e Verão), estas aulas encontram-se encerradas.

As classes de competição seguem um calendário diferente de acordo com as competições. Estas classes têm calendário próprio que vai de encontro com os calendários competitivos. Nos períodos de interrupção letiva, estas aulas têm um horário diferente do normal, comunicado atempadamente aos encarregados de educação.

A assiduidade é fortemente incentivada, especialmente nas classes de competição, sendo a participação regular essencial para a preparação desportiva. Ausências prolongadas devem ser justificadas junto dos treinadores ou coordenação técnica.

Condições de admissão

As atividades desportivas e atividades complementares para atletas são exclusivas para sócios da URD.

Admissão e Direitos de Uso

O estatuto de associado vigora a partir da sua filiação junto da URD, o que se fará através do pagamento da quota anual de sócios (QAS), de acordo com os Estatutos do Clube publicados em Diário da República e o valor aprovado em Assembleia Geral de sócios.

Proteção de Dados Pessoais

A União Recreativa do Dafundo compromete-se a recolher, tratar e armazenar os dados pessoais dos seus atletas, encarregados de educação e demais associados em conformidade com o disposto no Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados (RGPD). Os dados serão utilizados exclusivamente para fins administrativos, organizativos e de comunicação no âmbito das atividades da URD, sendo asseguradas medidas técnicas e organizativas adequadas à sua proteção, confidencialidade e integridade. Os titulares dos dados poderão, a qualquer momento, exercer os seus direitos de acesso, retificação, limitação ou eliminação, mediante pedido escrito dirigido à Direção.

Admissão de Associados

Com a formalização da inscrição, o proponente será admitido como associado da União Recreativa do Dafundo (URD), passando a beneficiar dos serviços e regalias disponibilizados pelo clube. A condição de associado implica o pagamento de uma quota anual, cujo valor é fixado pela Direção e divulgado nos meios de comunicação institucionais da URD.

No caso de menores de idade inscritos em atividades desportivas da URD, a admissão como sócio efetuar-se-á automaticamente, a título gratuito, sendo obrigatória, para o efeito, a autorização expressa do respetivo Encarregado de Educação. A constituição do menor como sócio deverá ser acompanhada por um dos seus tutores legais. A aceitação da inscrição pressupõe, por parte do associado, a total concordância com os regulamentos internos, normas de funcionamento, condições gerais e tabelas de preços em vigor.

A URD reserva-se o direito de admissão, podendo recusar qualquer proposta de inscrição que não se enquadre nos princípios, objetivos ou regras da instituição.

Quota Anual de Sócio

A QAS, **apenas para os encarregados de educação com um filho inscrito em alguma atividade desportiva na URD, é de 30 euros anuais.** O pagamento deste valor é efetuado no ato de inscrição do menor na atividade através de transferência bancária, caso contrário o valor da inscrição e mensalidade será inflacionado em 50%.

O valor da QAS será válido sempre por 12 meses a partir do momento do pagamento. Para a desvinculação de associado da URD, é necessário entregar no Clube um pedido de desvinculação 30 dias antes do final do prazo dos 12 meses, caso contrário será cobrado o valor da QAS do ano seguinte.

O não pagamento da QAS impossibilita o acesso às atividades com os valores base e poderá implicar a suspensão temporária da inscrição, até regularização da situação.

Deveres e Responsabilidades dos Associados

Todos os associados da União Recreativa do Dafundo (URD), ao aderirem à instituição e às suas atividades, assumem o compromisso de respeitar os seguintes deveres e responsabilidades:

- **Cumprimento das Normas de Conduta**

Os associados devem pautar o seu comportamento por princípios de respeito, ética e urbanidade, dentro e fora das instalações da URD, contribuindo para um ambiente seguro, inclusivo e saudável para todos.

- **Respeito pelo Espaço, Materiais e Equipa Técnica**

É da responsabilidade de cada associado preservar as instalações, equipamentos e materiais da URD, utilizando-os de forma adequada e zelando pela sua conservação. Devem igualmente demonstrar respeito por todos os elementos da equipa técnica, administrativa e demais colaboradores da instituição.

- **Participação Assídua e Pontual**

A assiduidade e a pontualidade nas atividades são essenciais ao bom funcionamento e progresso dos treinos e restantes programas. Os associados comprometem-se a comparecer regularmente e a tempo, contribuindo para a dinâmica de grupo e para o cumprimento dos objetivos pedagógicos e desportivos.

- **Comunicação Atempada de Ausências**

Sempre que se verifique a impossibilidade de participar numa atividade, os associados (ou os respetivos Encarregados de Educação, no caso de menores) devem comunicar a ausência com a maior antecedência possível, através dos meios definidos pela URD, de forma a permitir o devido planeamento e organização interna.

Comunicação com os Encarregados de Educação

A União Recreativa do Dafundo (URD) assegura uma comunicação transparente e eficaz com os Encarregados de Educação dos seus atletas e associados, através dos seguintes meios oficiais:

- **Email Institucional:** Utilizado para o envio de comunicados, convocatórias, documentos oficiais e informações detalhadas relativas às atividades e eventos.
- **Grupos de WhatsApp:** Destinados a comunicação rápida e prática sobre assuntos urgentes, avisos pontuais e esclarecimentos.
- **Afixação em Espaços Designados:** Informações importantes e avisos serão igualmente afixados em locais visíveis dentro das instalações da URD.

É responsabilidade dos Encarregados de Educação manter os seus dados de contacto atualizados junto da secretaria da URD, garantindo assim o correto recebimento de toda a informação relevante. Qualquer alteração nos contactos deverá ser comunicada de forma imediata.

Preçário/Modalidades



UNIÃO RECREATIVA DO DAFUNDO

2025-2026

CLASSE	TURMA	HORÁRIO	DIAS	IDADES	TREINADORES	MENSALIDADE	LOCAL
Formação FUN GYM	A	17:00 - 17:45	3ª	3 aos 5 Anos	CATARINA FREITAS	25 Euros	Sede URD Dafundo
Formação GERAL	A	18:00 - 19:00	3ª e 5ª	6 aos 8 Anos	JOEL HENRIQUES	35 Euros	Escola Gonçalves Zarco Linda-a-Velha
Formação JUDO	A	17:30 - 18:30	3ª e 5ª	6 aos 10 anos	MIGUEL SANTOS	35 Euros	Sede URD Dafundo
Formação CANGURUS	A B	17:00 - 17:45	2ª e 4ª 3ª e 5ª	3 a 6 Anos	NUNO FURTADO MARIANA CARVALHO	35 Euros	Indoor Padel Center Carnaxide
Competição Tramp. BENJAMINS	A B	18:00 - 19:00	2ª e 4ª 3ª e 5ª	6 a 8 Anos	NUNO FURTADO MARIANA CARVALHO	35 Euros	Indoor Padel Center Carnaxide
Formação Tramp. RECREATIVA	A B	18:00 - 19:30	2ª e 4ª 3ª e 5ª	8 aos 11 Anos	JORGE MERINO MARIANA CARVALHO	45 Euros	Indoor Padel Center Carnaxide
Competição Tramp. COMPETITIVA I		19:00 - 21:00	2ª, 3ª, 4ª, 5ª e 6ª	9 a 12 Anos	JORGE MERINO NUNO FURTADO	45 Euros	Indoor Padel Center Carnaxide
Competição Tramp. COMPETITIVA II		19:00 - 21:00	2ª, 3ª, 4ª, 5ª e 6ª	+12 Anos	JORGE MERINO	55 Euros	Indoor Padel Center Carnaxide
Pré - Competição AEROKIDS	A B	8:00 - 19:30 11:30 - 13:00 19:00 - 20:30	3ª e 5ª e sáb. 3ª e 5ª	6 aos 8 anos	ANA FIGUEIRAS JOEL HENRIQUES	40 euros 35 euros	Escola Gonçalves Zarco Sede - URD (sáb.)
Competição AER A		17:00 - 20:30 10:00 - 13:00	2ª, 3ª, 5ª e 6ª Sábado	12 aos 25 anos	BRUNA COELHO	55 euros	Sede URD Dafundo
Competição AER B		18:00 - 20:00	2ª, 4ª e 6ª	12 anos +	CATARINA FREITAS	45 euros	Sede URD Dafundo
Competição AER C		17:00 - 19:30 10:00 - 12:00	2ª, 3ª, 5ª e 6ª Sábado	9 aos 11 anos	BRUNA COELHO	50 euros	Sede URD Dafundo
Competição AER D		18:30-20:30 10:00 - 12:00	3ª, 5ª Sábado	9 aos 11 anos	ANA FIGUEIRAS	45 euros	Pav. Escola Gonçalves Zarco Linda-a-Velha
Competição AER E		17:00 - 18:30	2ª e 4ª	9 aos 11 anos	CATARINA FREITAS	40 euros	Sede URD Dafundo
Competição AER F		18:30 - 20:30 08:00 - 10:00	3ª e 5ª Sábado	9 aos 14 anos	ANA FIGUEIRAS	45 euros	Pav. Escola Gonçalves Zarco Sede URD
Competição GAF		18:00 - 20:00	4ª e 6ª	5 aos 7 anos	TÂNIA ALMEIDA	48 euros	Escola Básica de S. Brur Caxias
Pré - Competição ACRO MINIS		17:00 - 18:30	3ª e 5ª	5 aos 10 anos	INÉS FARIA CAROLINA RIBEIRO	40 euros	Sede URD Dafundo
Competição NÍVEIS	A	18:00 - 20:00	2ª, 4ª, 6ª e sáb.	6 anos +	CAROLINA RIBEIRO	45 euros	Pav. Escola Gonçalves Zarco Linda-a-Velha
Competição ACROBÁTICA	A B	18:00 - 21:00 Sáb 10:00-13:00	2ª, 3ª, 4ª, 6ª e sáb. 2ª, 4ª, 6ª e sáb.	6 anos +	INÉS FARIA MARTA CRANMER	55 euros 50 euros	Sede URD Dafundo

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
AER A 17h00 - 20h30	Fun Gym 17h00 - 17h45	G. Artística Feminina 18h00 - 20h00	Transições e PF 16h00 - 17h00	AER A 17h00 - 20h30	AER A 10h00 - 13h00
AER C 17h00 - 19h30	Acro Minis 17h00 - 18h30	AER B 18h00 - 20h00	Acro Minis 17h00 - 18h30	AER C 17h00 - 19h30	AER C 10h00 - 12h00
AER E 17h00 - 18h30	Formação Geral 18h00 - 19h00	AER E 17h00 - 18h30	Formação Geral 18h00 - 19h00	AER B 18h00 - 20h00	AER F 10h00 - 12h00
AER B 18h00 - 20h00	Transições e PF* 16h00 - 17h00	Acrobática Competição A 18h00 - 21h00	AER A 17h00 - 20h30	Acrobática Competição A 18h00 - 21h00	Acrobática Competição A 10h00 - 13h00
Acrobática Competição A 18h00 - 21h00	AER A 17h00 - 20h30	Acrobática Competição B 18h00 - 21h00	AER C 17h00 - 19h30	Acrobática Competição B 18h00 - 21h00	Acrobática Competição B 10h00 - 13h00
Acrobática Competição B 18h00 - 21h00	AER C 17h00 - 19h30	Acrobática de Níveis 18h00 - 20h00	Judo 17h30 - 18h30	Acrobática de Níveis 18h00 - 20h00	AeroKIDS A 11h30 - 13h00
Acrobática de Níveis 18h00 - 20h00	AER D 18h30 - 20h30	Cangurus Trampoline A 17h00 - 17h45	AER D 18h30 - 20h30	G. Artística Feminina 18h00 - 20h00	
Cangurus Trampoline A 17h00 - 17h45	AER F 18h30 - 20h30	Benjamins Trampoline A 18h00 - 19h00	AER F 18h30 - 20h30	Competição Trampoline I 19h00 - 21h00	
Benjamins Trampoline A 18h00 - 19h00	AeroKIDS A 18h00 - 19h30	Recreativa Trampoline A 18h00 - 19h30	AeroKIDS A 18h00 - 19h30	Competição Trampoline II 19h00 - 21h00	
Recreativa Trampoline A 18h00 - 19h30	AeroKIDS B 19h00 - 20h30	Competição Trampoline I 19h00 - 21h00	AeroKIDS B 19h00 - 20h30		
Competição Trampoline I 19h00 - 21h00	Judo 17h30 - 18h30	Competição Trampoline II 19h00 - 21h00	Cangurus Trampoline B 17h00 - 17h45		
Competição Trampoline II 19h00 - 21h00	Acrobática Competição A 18h00 - 21h00		Benjamins Trampoline B 18h00 - 19h00		
	Cangurus Trampoline B 17h00 - 17h45		Recreativa Trampoline B 18h00 - 19h30		
	Benjamins Trampoline B 18h00 - 19h00		Competição Trampoline I 19h00 - 21h00		
	Recreativa Trampoline B 18h00 - 19h30		Competição Trampoline II 19h00 - 21h00		
	Competição Trampoline I 19h00 - 21h00				
	Competição Trampoline II 19h00 - 21h00				

Observação: Os horários expostos em cima são uma proposta para a época 2025/2026, estando sujeitos a alterações por motivos não imputáveis ao clube.

 Valores Anuais	Inscrições e Seguro		Jóias de Sócio
	30 euros (valor aplicável as classes de formação)	45 euros	30 euros
55 euros			
1º matrícula	Reinscrição	Menores de 18 anos, valor aplicável aos Encarregado de Educação do atleta menor	

FÉRIAS DESPORTIVAS

A programação dos estágios desportivos, atividades, horários e respetivo preçário encontram-se regulados em regulamento próprio, disponível para consulta na secretaria e no site da URD.

Inscrição nas atividades

Para efetuar a inscrição nas atividades desportivas da URD, são obrigatórios os seguintes passos:

- Ser associado da URD. No caso de menores, a inscrição deve ser acompanhada por um dos tutores legais;
- Preenchimento completo da ficha de inscrição, com dados atualizados;
- Assinatura da declaração de responsabilidade sobre Atividade Física e Desporto Infantil (ACDI);
- Autorização expressa para utilização e cedência dos direitos de imagem, para fins institucionais da URD;
- Apresentação do Cartão de Cidadão (CC) ou Bilhete de Identidade (BI) e Número de Identificação Fiscal (NIF);
- Entrega do exame médico desportivo válido, emitido por entidade credenciada, com validade para a época desportiva em curso;
- Pagamento da Quota Anual de Sócio (QAS), valor da inscrição e da primeira mensalidade.

Normas de Pagamento

Prazos e Modalidades

- O pagamento da mensalidade **deverá ser efetuado até ao 8º dia do mês a que respeita.**
- **Modalidades disponíveis:**
 - Pagamento mensal
 - **Pagamento anual (com desconto de 10%)**
- Todos os pagamentos devem ser realizados via transferência bancária para o seguinte **IBAN: PT50 0010 0000 5758 2650 0010 3**

Procedimentos e Comprovativos

- É obrigatório enviar o comprovativo de pagamento para o email: secretaria@urdafundo.pt, sem o qual não será emitido o respetivo recibo/fatura.
- Após confirmação do pagamento, a fatura/recibo será enviada por email através do software de faturação "JASMIN".
- Na transferência, deve constar o nome do ginasta e o mês a que se refere o pagamento.

Especificidades do Pagamento Mensal

No 4º mês (dezembro), o praticante deverá liquidar o mês corrente e também o último mês do respetivo ano desportivo:

- Junho para as classes não competitivas
- Julho para as classes competitivas
- O pagamento do último mês não é reembolsável, independentemente da frequência durante esse período.
- A participação nas aulas estará condicionada à regularização do pagamento até o prazo definido.
- O pagamento deverá ser efetuado integralmente mesmo que o atleta não frequente todas as aulas.

Devoluções e Reembolsos

A União Recreativa do Dafundo (URD) informa que, em regra, não procederá à devolução de quaisquer montantes já pagos, sejam quotas, inscrições, mensalidades ou outros valores, salvo nos casos expressamente previstos e devidamente justificados.

Casos em que poderão ser aceites devoluções ou reembolsos:

- Doença ou lesão grave e comprovada, que incapacite de forma definitiva ou prolongada para a prática desportiva, mediante apresentação de atestado médico emitido por entidade competente;
- Situações de força maior devidamente documentadas, que impeçam a frequência das atividades, sujeitas à análise e aprovação pela Direção da URD;
- Cancelamento da atividade por parte da URD.

Procedimento para pedido de devolução:

- O pedido deverá ser formalizado por escrito, através de email dirigido à secretaria da URD, anexando toda a documentação justificativa necessária;
- A análise do pedido será efetuada pela Direção e a decisão comunicada em prazo razoável;
- Em caso de deferimento, a devolução será efetuada no prazo máximo de 30 dias úteis, preferencialmente por transferência bancária, para a conta indicada pelo requerente.

Considerações adicionais:

- Não serão considerados pedidos de devolução por desistências voluntárias sem justificação médica ou legal;
- O pagamento do último mês de atividade (junho ou julho, conforme classe) é sempre considerado não reembolsável, conforme disposto no regulamento de pagamentos

Suspensão da inscrição

Em caso de incapacidade temporária para a prática de atividade desportiva, por um período superior a 30 dias, devidamente fundamentado, o associado poderá solicitar a suspensão da sua inscrição, que será retomada após o final da causa incapacitante.

COMPETIÇÕES E DESPESAS ASSOCIADAS

Inscrição em Competições Oficiais

O valor das inscrições em competições oficiais (Federação de Ginástica de Portugal – FGP e Associação de Ginástica de Lisboa – AGL) está incluído nas mensalidades, exceto para competições internacionais, cujos custos são da responsabilidade dos encarregados de educação.

Inscrição em Encontros e Provas Não Oficiais

Os custos de inscrição para encontros de ginástica ou provas não oficiais deverão ser assumidos pelos encarregados de educação.

Apoio da URD às Competições

A URD apoia 100% das inscrições nas competições oficiais nacionais, priorizando os atletas com rendimento desportivo de exceção, com base nos resultados obtidos.

As despesas relativas a estadia, alimentação e transporte para competições não são assumidas pela URD.

As classes poderão promover angariações de fundos para ajudar a colmatar estes custos, mediante proposta da treinadora.

Seguro de Acidentes Pessoais – Classes de Formação

A União Recreativa do Dafundo assegura a proteção dos seus praticantes das classes de formação através de um seguro de acidentes pessoais adequado, que visa garantir a cobertura em caso de eventualidades durante a participação nas atividades promovidas pelo clube.

Para obter informações detalhadas sobre as condições, abrangência e procedimentos relativos a este seguro, os interessados deverão contactar diretamente a secretaria do clube.

Seguro Desportivo

O seguro desportivo é obrigatório para todos os agentes desportivos (Decreto-Lei n.º 10/2009). Ainda no quadro legal disponível neste diploma, a FGP contrata todos os anos seguros desportivos para oferecer aos seus filiados as melhores condições possíveis. Havendo esta possibilidade para os filiados, estes não são obrigados a aderir aos seguros da FGP, desde que façam prova de possuírem seguro desportivo com nível de cobertura igual ao superior aos mínimos legalmente exigidos, conforme os capitais mínimos atualizados em 14 de janeiro de 2025 pelo IPDJ:

- Morte ou Invalidez Permanente – 32.437,50 €;
- Despesas de tratamento e repatriamento – 5.190,00 €;
- Despesas de funeral – 2.595,00 €.

Em cumprimento ao disposto no Decreto-Lei n.º 10/2009, de 14 de janeiro, que estabelece a obrigatoriedade da contratação de seguro desportivo para todos os agentes desportivos (Artigo 2.º, n.º 1), a **União Recreativa do Dafundo adota as seguintes disposições:**

- Nos termos do Artigo 2.º, n.º 2 e do Artigo 8.º, n.º 1 do referido diploma, a Federação de Ginástica de Portugal celebra anualmente um contrato coletivo de seguro desportivo com uma seguradora, garantindo assim uma cobertura básica para os seus associados.
- De acordo com o Artigo 8.º, n.º 3, os agentes desportivos não estão obrigados a aderir ao seguro fornecido pela Federação, desde que comprovem a existência de um seguro desportivo individual, emitido por seguradora autorizada, que assegure uma cobertura igual ou superior à exigida legalmente.
- Assim, os atletas e demais agentes desportivos da URD deverão apresentar, sempre que solicitado, certificado ou apólice comprovativa do seguro desportivo, garantindo a conformidade com as normas legais vigentes.

Seguro de acidentes pessoais – FGP – Classes de Competição

O seguro desportivo é obrigatório para todos os agentes desportivos ([Decreto-Lei n.º 10/2009](#)).

Ainda no quadro legal disponível neste diploma, a FGP contrata todos os anos seguros desportivos para oferecer aos seus filiados as melhores condições possíveis. Havendo esta possibilidade para os filiados, estes não são obrigados a aderir aos seguros da FGP, desde que façam prova de possuírem seguro desportivo com nível de cobertura igual ou superior aos mínimos legalmente exigidos, conforme os capitais mínimos atualizados em 14 de janeiro de 2025 pelo IPDJ:

- Morte ou Invalidez Permanente – 32.437,50 €;
- Despesas de tratamento e repatriamento – 5.190,00 €;
- Despesas de funeral – 2.595,00 €.

Seguro Desportivo FGP

A FGP celebrou contrato de seguro com a seguradora [Fidelidade – Companhia de Seguros, S.A.](#), com validade para a época desportiva (1 setembro 2025 a 31 agosto 2025). O contrato assenta no sistema [Misto/Rede Convencionada e escolha livre do Prestador](#) para facilitar os seus filiados. O seguro desportivo entra em vigor, a partir do momento em que a filiação seja validada na plataforma Gymbase e o seu pagamento tenha sido rececionado na FGP.

(Manual de procedimentos em caso de sinistro em atualização)

Notas:

A) A franquia de 90,00€ é aplicável à cobertura de Despesas de Tratamento e Repatriamento. O valor é suportado pelo segurado.

B) Impresso de [Participação do Sinistro](#).

C) Prazo para participação - deve ser enviada à FGP para validação, nos 8 dias imediatos à ocorrência do sinistro, por email com o comprovativo de pagamento da franquia à seguradora.

D) Sinistros – Os documentos de despesa (originais) relativos a sinistros devem ser enviados por via eletrónica para as Gestoras de Sinistros:

- Vânia Paixão | vania.paixao@portinsuranc.pt | 231 429 330 | 961 392 270
- Daniela Taipina | daniela.taipina@portinsuranc.pt | 231 429 330 | 961 392 270



Sabia que só os ginastas dos 10 aos 49 anos de idade é que pagam seguro? Todos os outros Ginastas, Treinadores, Juizes e Dirigentes, a FGP oferece o Seguro Desportivo.

Seguro Desportivo FGP | Ginastas de Alto Rendimento e Seleções Nacionais

A Federação de Ginástica de Portugal assume o valor da taxa do Seguro Desportivo dos ginastas que se encontrem abrangidos pelo [Decreto-Lei n.º 272/2009](#) (Estatuto de Alto Rendimento) e dos ginastas das Seleções Nacionais Juniores e Seniores de todas as Disciplinas. Em caso de sinistro a respetiva franquia será também assumida pela FGP.

Este benefício só é possível garantir aos Ginastas de Alto Rendimento e Seleções Nacionais que pertençam aos Clubes que contratem o seguro da FGP nos outros tipos de seguro. Caso decidam ter seguro próprio, deverão enviar apólice que respeite as coberturas mínimas dos seguros dos seus ginastas de Alto Rendimento e Seleções Nacionais de acordo com a legislação em vigor ([saber mais](#)).

Ainda nos termos do Decreto-Lei n.º 10/2009 – Art.ºs 11.º e 17.º, os praticantes no regime de Alto Rendimento, beneficiam de um seguro de saúde da responsabilidade do IPDJ.

¹ Por sinistro. ² Em atualização.

Tipologia	Prémio	Franquia ¹	Despesas tratamento e repatriamento	Morte ou Invalidez	Despesas Funeral	#Apólice ²
Ginastas de Competição <= 12 anos de idade	10,00€					
Ginastas de Competição >12 anos de idade & Parkour	30,50€		5.190,00€	32.437,50 €		
Treinadores, Juizes, Dirigentes	9,00€					
Ginástica para Todos	9,00€	90,00€			5.000,00€	
Coberturas acrescidas B	146,00€		7.500,00€			
Coberturas acrescidas C	166,00€			50.000,00 €		
Coberturas acrescidas VIP	436,00€		10.000,00€			



Seguro Desportivo FGP

A FGP celebrou contrato de seguro com a seguradora Fidelidade – Companhia de Seguros, S.A., com validade para a época desportiva (1 setembro 2025 a 31 agosto 2025). O contrato assenta no sistema Misto/Rede Convencionada e escolha livre do Prestador para facilitar os seus filiados. O seguro desportivo entra em vigor, a partir do momento em que a filiação seja validada na plataforma Gymbase e o seu pagamento tenha sido rececionado na FGP.

(Manual de procedimentos em caso de sinistro em atualização)

A participação de sinistro só será validada a partir da data em que é recebido o processo completo.

O email deve ser sempre enviado pelo clube, já que o sinistro aconteceu sob a sua responsabilidade e é quem consegue descrever o sinistro e tem conhecimento dos procedimentos.

Nota: A filiação só é validada uma vez cumpridos todos os procedimentos e o respetivo pagamento efetuado à FGP.

NOTAS IMPORTANTES:

A) A franquia de 90,00€ é aplicável à cobertura de Despesas de Tratamento e Repatriamento. O valor é suportado pelo segurado.

B) Prazo para participação - deve ser enviada à FGP para validação, nos 8 dias imediatos à ocorrência do sinistro, por email com o comprovativo de pagamento da franquia à seguradora.

C) Sinistros – Os documentos de despesa (originais) relativos a sinistros devem ser enviados por via eletrónica para as Gestoras de Sinistros:

- Vânia Paixão | vania.paixao@portinsurance.pt | 231 429 330 | 961 392 270

- Daniela Taipina | daniela.taipina@portinsurance.pt | 231 429 330 | 961 392 270

Impresso de Participação de Sinistro - disponível em:

https://www.ginastica.org/_files/ugd/feced7_08ac7c4c3e774b0f8e6c4208f929d7b5.pdf

Procedimentos:

Em caso de sinistro, o clube deverá enviar exclusivamente para o e-mail da FGP (cristina.jeronimo@ginastica.org) apenas os documentos abaixo indicados:

1. Participação de sinistro, devidamente preenchida em letra de imprensa, assinada e em formato PDF.

○ A assinatura deve ser do próprio (caso seja maior de idade), do Encarregado de Educação (se menor de idade), ou do clube.

○ No caso de ser assinada pelo clube, o documento deve estar também carimbado.

2. Declaração de cumprimento do RGPD, assinada:

○ Pelo próprio (se maior de idade),

- Pelo Encarregado de Educação (se menor de idade).
- 3. Comprovativo de pagamento da franquia, no valor de 90,00€, efetuado para: Fidelidade Companhia de Seguros S.A.
IBAN: PT50 0035 0697 0055 7032 0394 8
- É imprescindível identificar o ordenante no momento da transferência, para facilitar a identificação bancária.
- Deve também ser indicado a quem deverá ser emitida a fatura relativa ao pagamento da franquia (informação necessária para a seguradora).

Nota importante:

Não devem ser enviados documentos de identificação pessoal ou informações clínicas nesta fase.

Após a abertura do processo, estes documentos devem ser remetidos diretamente para a mediadora – Portinsurance.

Instruções de preenchimento:

- Tomador do seguro - Federação de Ginástica de Portugal / nome do clube
- Descrição do sinistro - Devem ter em atenção que é uma apólice de acidentes pessoais e que cobre apenas acidentes causados na prática da atividade desportiva. A descrição do sinistro não deve deixar dúvidas de que a lesão foi causada por um acidente alheio à vontade da pessoa segura.

Seguradora – Fidelidade – Companhia de Seguros S.A.- (Em baixo, indicação dos nºs das apólices para escreverem na P.Sinistro)

As despesas de reembolso (quando utilizarem os serviços fora da rede convencionada) deverão ser enviadas para os seguintes endereços de e-mail:

sinistros@portinsurance.pt; vania.paixao@portinsurance.pt; isabel.ricardo@portinsurance.pt

NOTA: Não é necessário o envio dos originais pelo correio.

Para acompanhar a evolução e estado do processo, ou para qualquer esclarecimento, devem contactar a Portinsurance através dos seguintes contactos: 231429330 e 961392270 ou ainda utilizando os emails acima indicados.

Seguro Desportivo de Ginastas de Alto Rendimento e Seleções Nacionais

A Federação de Ginástica de Portugal assume o valor da taxa do Seguro Desportivo dos ginastas que se encontrem abrangidos pelo Decreto-Lei n.º 272/2009 (Estatuto de Alto Rendimento) e dos ginastas das Seleções Nacionais Juniores e Seniores de todas as Disciplinas. Em caso de sinistro a respetiva franquia será também assumida pela FGP.

Este benefício só é possível garantir aos Ginastas de Alto Rendimento e Seleções Nacionais que

pertençam aos Clubes que contratem o seguro da FGP nos outros tipos de seguro.

Caso decidam ter seguro próprio, deverão enviar apólice que respeite as coberturas mínimas dos seguros dos seus ginastas de Alto Rendimento e Seleções Nacionais de acordo com a legislação em vigor.

Ainda nos termos do Decreto-Lei n.º 10/2009 – Artºs 11.º e 17.º, os praticantes no regime de Alto Rendimento, beneficiam de um seguro de saúde da responsabilidade do IPDJ.

Tipologia	Prémio	Franquia ¹	Despesas tratamento e repatriamento	Morte ou Invalidez	Despesas Funeral
Ginastas de Competição <= 12 anos de idade	10,00€	90,00€	5.190,00€	32.437,50 €	5.000,00€
Ginastas de Competição >12 anos de idade & Parkour	30,50€				
Treinadores, Juizes, Dirigentes	9,00€				
Ginástica para Todos	9,00€		7.500,00€	50.000,00 €	
Coberturas acrescidas B	146,00€				
Coberturas acrescidas C	166,00€				
Coberturas acrescidas VIP	436,00€				

Retirado de: Manual de Procedimentos FGP <https://www.ginastica.org/documentacao>

Atuação em caso de doença

- As crianças com febre, doenças infectocontagiosas e/ou com pediculose (piolhos) estão impedidas de frequentar as instalações;
- Em caso de acidente ou doença da criança, os Pais/Encarregados de Educação serão imediatamente informados, em caso de gravidade, a criança será transportada para os Serviços de Saúde competentes, para receber assistência.

Aulas experimentais

O interessado em associar-se a URD poderá fazer um dia experimental de aulas, a ser marcado na secretaria ou através da coordenadora técnica. Ao visitante, no momento do check-in na secretaria, será entregue para preenchimento um Termo de Responsabilidade de Aptidão para a prática de Atividade Física, responsabilizando-se pela sua condição e saúde para praticar as atividades que pretende experimentar. O visitante fica sujeito às mesmas regras e condições de utilização da URD, aplicáveis aos sócios, nomeadamente ao disposto no presente regulamento.

Caso o convidado venha a perturbar o normal funcionamento da URD, desrespeitando o presente regulamento, será solicitado ao mesmo que abandone as instalações.

Cacifos

Todos os associados interessados em ter cacifos, caso existam disponíveis, deverão fazer um aluguer do mesmo através do pagamento anual na secretaria. Caso não possuam cacifo devem deixar os pertences de valor no saco de valores que cada treinador possui. No caso de não pagamento do cacifo 30 dias subsequentes ao fim do aluguer, a URD reserva o direito de abrir o cacifo e guardar todos os pertences por um período de 6 meses e alugar o cacifo a outro associado.

Itens perdidos

A URD reserva-se no dever de guardar os pertences encontrados nas suas instalações por um período de 1 mês. Os pertences que não forem levantados serão doados a instituições de solidariedade social.

Comportamento

Conduta, Respeito e Segurança dos Associados

Os associados da União Recreativa do Dafundo (URD) devem pautar-se sempre por um comportamento exemplar, tratando com educação, civildade e respeito todos os demais associados, funcionários, professores, colaboradores e visitantes da instituição.

É imprescindível o respeito pela integridade física e moral das pessoas, bem como pela preservação dos bens materiais da URD.

Ficam expressamente proibidos:

- O uso de linguagem insultuosa, abusiva, grosseira ou discriminatória em qualquer circunstância ou ambiente dentro da URD;
- Qualquer comportamento que perturbe o bem-estar coletivo, a realização normal das atividades, ou o funcionamento da instituição;
- Fumar dentro das instalações da URD, conforme legislação em vigor e regulamentos internos;
- O acesso ou permanência nas instalações da URD de associados ou visitantes que se encontrem sob efeito de álcool, substâncias narcóticas ou psicotrópicas.

O incumprimento destas normas constitui infração grave e poderá ser motivo para aplicação de sanções disciplinares, incluindo a suspensão ou exclusão do associado, nos termos previstos nos Estatutos da URD e demais regulamentos aplicáveis.

A Direção da URD reserva-se o direito de adotar as medidas necessárias para garantir um ambiente saudável, seguro e respeitador para toda a comunidade associativa.

Comportamento em estágios e deslocações a competições

Sempre que os atletas estejam sob a responsabilidade das treinadoras, seja durante estágios, deslocações para competições ou outras atividades organizadas pela URD, devem cumprir

rigorosamente as seguintes normas:

- Comunicar sempre e atempadamente à treinadora responsável a sua localização, solicitando autorização prévia para qualquer deslocação ou afastamento do grupo;
- Comprometer-se a manter uma alimentação saudável e equilibrada, seguindo as orientações nutricionais fornecidas pelas treinadoras ou equipa técnica, cumprindo rigorosamente os períodos de descanso e recuperação previstos no plano de treino;
- Manter-se hidratado, bebendo água com frequência, para garantir o bom desempenho e a saúde física;
- Abster-se de qualquer comportamento ou ação que possa colocar em risco a sua integridade física, a saúde própria ou a dos colegas de equipa;
- Não se ausentar do estágio, treino ou competição sem justa causa, comunicando sempre qualquer necessidade ou situação excecional à treinadora responsável;
- Respeitar e acatar todas as orientações, decisões e regras estabelecidas pelas treinadoras e pela equipa técnica, colaborando para um ambiente de trabalho saudável e focado no desenvolvimento desportivo;
- Zelar pelo material e equipamentos disponibilizados durante os estágios e competições, contribuindo para a sua preservação e bom uso;
- Manter uma postura de respeito e camaradagem para com os colegas, treinadoras, staff e demais intervenientes nas atividades.
- Apoiar as colegas e manter espírito de equipa, assim como adotar um comportamento desportivo ético, quer com colegas de equipa, quer com adversários.

O incumprimento destas regras poderá implicar medidas disciplinares, conforme previsto nos regulamentos da URD, visando garantir a segurança, o bem-estar coletivo e o bom funcionamento das atividades.

Segurança e Higiene

Por razões de segurança e saúde, os associados **deverão respeitar e cumprir as seguintes regras:**

- O equipamento de treino é de uso obrigatório e deve ser lavado;
- As meias usadas no treino devem ser vestidas no balneário antes do treino começar. Os atletas não devem utilizar no treino as que já trazem calçadas;
- Os cabelos devem vir bem-apanhados em coque (acima da linha das orelhas para que não incomode a atleta na execução de determinados exercícios) as atletas devem trazer consigo escova do cabelo, dois elásticos, uma rede, ganchos abertos e fechados e um frufu;
- A utilização de qualquer equipamento de treino exige a prévia autorização do treinador que pela área se encontrar. Qualquer dano provocado em material que não foi autorizada a utilização pelo treinador será da responsabilidade do associado;
- Não é permitida a ingestão de produtos alimentares dentro das zonas de treino.

Refeições no Ginásio

Quando os(as) ginastas almoçarem nas instalações do ginásio, é expressamente proibido consumir alimentos dentro das salas de treino. Devem dirigir-se exclusivamente às mesas ou bancadas da zona de refeição destinada a esse fim.

Após a refeição, os(as) ginastas deverão manter a higiene e a ordem do espaço, comprometendo-se a:

- Manter-se asseados(as);
- Limpar todas as áreas que utilizarem;
- Lavar e guardar a sua loiça pessoal, não deixando objetos ou utensílios na pia ou espalhados pelo espaço.

O cumprimento destas normas contribui para a manutenção de um ambiente limpo, organizado e agradável para todos os utilizadores das instalações.

Condições gerais

- Os associados devem comunicar na secretaria da URD, com a maior brevidade possível, quaisquer alterações de morada, telefone, email ou outros meios de contacto que tenham fornecido aquando da sua inscrição, de forma a garantir a boa comunicação e prestação de serviços.
- Não é permitida qualquer tipo de venda de bens ou serviços, bem como a sua publicitação através de panfletos, catálogos ou outros meios publicitários, dentro das instalações da URD sem a autorização da Direção da URD.
- Poderá ser impedido o acesso ou permanência na URD a quem se recusar a pagar os serviços que pretende realizar e a quem não demonstre comportamentos adequados, provocando distúrbios ou atos de violência.
- A utilização de telemóveis é proibida durante as aulas, exceto se o treinador autorizar.
- Não é permitido levar pertences para as aulas. Os mesmos devem ficar guardados no cacifo, na bolsa de valores ou no balneário.
- Os associados devem respeitar escrupulosamente as indicações dos profissionais da URD, nomeadamente no que se refere às atividades físicas a praticar, a sua prescrição e forma correta de utilização dos equipamentos e serviços.
- O associado que voluntariamente ou por uso irresponsável danificar um aparelho, equipamento ou material no treino ficará obrigado a indemnizar a URD pelo valor praticado no mercado atual, sem prejuízo de outras punições, inclusive rescisão contratual, sem qualquer encargo suportado pela URD. Este valor é passível de execução, com a implicação do pagamento dos encargos processuais e honorários advocatórios a serem suportados pelo sócio.
- À URD não poderão ser imputadas responsabilidades no caso de furtos ou estragos ocorridos no interior das suas instalações, quer em objetos ou valores pessoais, quer em viaturas.
- À URD reserva-se o direito de alterar atividades e preços, comprometendo-se em qualquer dos

casos afixar as respetivas alterações em local visível e a comunicá-las em tempo útil. - Existem na URD espaços concessionados. A exploração destes espaços foi confiada a profissionais, não se responsabilizando a URD, perante fornecedores, nem perante qualquer tipo de acidentes, ou situações análogas de qualquer tipo, que envolvam responsabilidades civis e surgidas devido à utilização daqueles espaços ou serviços concessionados. Tais situações são da inteira responsabilidade dos concessionários.

- A URD coloca-se à disposição para quaisquer reclamações, solicitações ou sugestões dos sócios, que deverão ser feitas pessoalmente ou por escrito dirigidas à direção da URD.
- Os associados tomarão conhecimento do presente regulamento aquando da sua inscrição, e declararão estar cientes de todo seu conteúdo. Não obstante, este regulamento estará afixado na entrada do clube e pode ser consultado no site oficial da URD.
- O presente regulamento faz parte integrante do contrato de adesão de cada associado, sendo dele indissociável para todos os efeitos formais e legais.
- A alegação do desconhecimento deste regulamento não poderá ser aceite como argumento para o não cumprimento do mesmo uma vez que a inscrição não será efetiva sem que o mesmo seja associado como forma de concordância. A URD reserva-se o direito de alterar o presente regulamento bastando para o efeito uma comunicação geral e colocar em local bem visível- este regulamento estará afixado na entrada do clube e no site oficial da URD.
- As lacunas e dúvidas de interpretação do presente regulamento serão integradas pelo recurso às normas legais aplicáveis e interpretadas e resolvidas pela Direção da URD;
- Toda e qualquer situação que possa surgir e não esteja especialmente prevista no presente regulamento será regulada segundo casos análogos que aqui estejam apresentados, e na falta destes, a Lei Geral no que a responsabilidade civil diga respeito.

Contactos

Rua 1º de Maio, 12B - 1495-745 Cruz Quebrada/Dafundo

Secretaria: **926 726 337** (Whatsapp) email: **secretaria@urdafundo.pt**

Telef: 918 838 189 (Bruna Coelho, Presidente URD)

Site: www.urdafundo.pt



SEGURO DE ACIDENTES PESSOAIS Apólices Época Desportiva 2025/2026

Apólice nºAG66173048	Ginástica para Todos
Apólice nºAG66173053	Dirigentes, Treinadores, Juizes, Pessoal Médico
Apólice nºAG66173050	Competição (maiores de 12)
Apólice nºAG66173057	Competição (Até 12 anos)
Apólice nºAG66173058	Alto Rendimento e Seleções Nacionais – Opção B
Apólice nºAG66173064	Alto Rendimento e Seleções Nacionais – Opção C
Apólice nºAG66173042	Opção VIP(***)
Apólice nºAG66186710	Parkour

Escalação / Modalidade	Coberturas e Capitais		
	Morte* e IP	DTR	DF
Ginástica para Todos	€32.437,50	€5.190,00	€5.000,00
Dirigentes, Treinadores, Juizes	€32.437,50	€5.190,00	€5.000,00
Competição (maiores de 12 anos)	€32.437,50	€5.190,00	€5.000,00
Competição (Até 12 anos)	€32.437,50	€5.190,00	€5.000,00
Alto Rendimento e Seleções Nacionais – Opção B	€50.000,00	€7.500,00	€5.000,00
Alto Rendimento e Seleções Nacionais – Opção C	€50.000,00	€10.000,00	€5.000,00
Opção VIP(***)	€50.000,00	€10.000,00	€5.000,00
Parkour	€32.437,50	€5.190,00	€5.000,00

*** No plano VIP o limite por tratamento em Medicina Física e de Reabilitação é de 45€.

MANUAL DE PROCEDIMENTOS ÉPOCA 2025/2026

1 – DEFINIÇÃO

De acordo com as Condições Gerais da Apólice de Acidentes Pessoais e das Condições Particulares do contrato, ficam cobertos os acidentes. Entende-se por acidente o acontecimento fortuito, súbito e violento, devido a causa exterior e alheia à vontade da Pessoa Segura, aquando da participação nas atividades seguras.

2 – PESSOAS SEGURAS, RISCOS E CAPITALS GARANTIDOS (por Pessoa Segura)

Consultar Condição Particular.

3 – OUTRAS CONDIÇÕES

O Contrato assenta no sistema Misto/Rede Convencionada e escolha livre do Prestador

Esta apólice permite:

As pessoas seguras escolherem livremente o seu prestador clínico e solicitar o reembolso das despesas médicas de acordo com os limites máximos de indemnização fixados no quadro abaixo;

Para escolherem o prestador clínico devem indicar, aquando o envio da participação, a pretensão de encaminhamento. A linha de assistência da Fidelidade contacta com a pessoa segura/responsável e faz a marcação de consulta no prestador escolhido. Este encaminhamento é imediato (após abertura de processo), caso o sinistro seja participado até 8 dias uteis da ocorrência.

Na 1ª assistência clínica, deverão dirigir-se a um Serviço de Urgência, seja público ou privado, pois a despesa será assumida a 100%, mediante apresentação de fatura/recibo e registo clínico do episódio.

3.1 – FRANQUIA

Franquia por sinistro: 90€

4 – PROCEDIMENTOS EM CASO DE ACIDENTE

1. – Participação de Sinistro

Em caso de acidente o Sinistrado deverá enviar por email para a Federação de Ginástica de Portugal, a participação de sinistro devidamente preenchida para validação e o comprovativo de pagamento da Franquia.

As despesas de reembolso (quando utilizarem os serviços fora da rede convencionada) deverão ser enviadas para os seguintes endereços de e-mail:

sinistros@portinsurance.pt
vania.paixao@portinsurance.pt
Isabel.ricardo@portinsurance.pt

NOTA: Não é necessário o envio dos originais pelo correio.

O pagamento da Franquia (90.00€) deve ser efetuado para a Fidelidade Companhia de Seguros S.A., através do IBAN: PT50 0035 0697 0055 70320394 8

- Para acompanhar a evolução e estado do processo deve contactar a Portinsurance através dos seguintes números: 231429330; 961392270; 910086336 ou através dos endereços de e-mail sinistros@portinsurance.pt ou vania.paixao@portinsurance.pt / isabel.ricardo@portinsurance.pt

4.2 – Assistência Médica ao Sinistrado

No caso do sinistrado necessitar de assistência médica, devem ser observados os seguintes pontos:

1 – Situação de Urgência

Após a ocorrência de acidente que provoque uma situação de urgência, deverá o sinistrado ser de imediato encaminhado para o Banco de Urgência do Hospital Público mais próximo, indicando no respectivo registo de entrada que se trata de um acidente coberto pela Apólice da Fidelidade, cujo número identificará.

Ultrapassada a situação de urgência, deverá o sinistrado seguir os moldes acima indicados de participação de sinistro (Alínea 4.1), escolher a unidade médica privada onde efectuará os seus tratamentos entregando o relatório médico dos Serviços de Urgência do Hospital a que recorreu.

4.3 – Limites máximos de indemnização por ato médico fora da rede convencionada

CIRURGIAS PREÇOS FECHADOS

MENISCECTOMIA	1.095,00 €
LIGAMENTOPLASTIA + MATERIAL DE OSTEOSSINTESE	2.415,00 €
LIGAMENTOPLASTIA + MENISCECTOMIA + MATERIAL DE OSTEOSSINTESE	2.760,00 €
TRATAMENTO LUXAÇÃO RECIDIVANTE DO OMBRO SEM MATERIAL DE OSTEOSSINTESE	1.725,00 €
FRATURA LUXAÇÃO COTOVELO SEM MATERIAL DE OSTEOSSINTESE	1.127,00 €
OSTEOSSINTESE FRATURA LUXAÇÃO COMPLEXA COTOVELO SEM MATERIAL DE OSTEOSSINTESE	1.208,00 €

CIRURGIAS (Consumíveis e Blocos)

ENFERMARIA	69,00 €
PISO DE SALA CIRURGIA PESADA (>200K)	564,00 €
PISO DE SALA GRANDE CIRURGIA (151K≤200K)	518,00 €
PISO DE SALA MÉDIA CIRURGIA II (101K≤150K)	425,00 €
PISO DE SALA MÉDIA CIRURGIA I (51≤100K)	340,00 €
PISO DE SALA PEQUENA CIRURGIA (ATÉ 50K)	173,00 €
CONSUMÍVEIS CIRURGIA PESADA (>200K)	667,00 €
CONSUMÍVEIS GRANDE CIRURGIA (151K≤200K)	580,00 €
CONSUMÍVEIS MÉDIA CIRURGIA II (101K≤150K)	403,00 €
CONSUMÍVEIS MÉDIA CIRURGIA I (51≤100K)	333,00 €
CONSUMÍVEIS PEQUENA CIRURGIA (ATÉ 50K)	213,00 €
EQUIPAMENTO DE ARTROSCOPIA/FACIOEMULSIFICAÇÃO/LAPAROSCOPIA/VITRECTOMIA	87,00 €
K CIRURGICO	2,60 €
ENFERMARIA	69,00 €

IMAGIOLOGIA

RMN	127,00 €
TAC	46,00 €
ECO	23,00 €

AMBULATÓRIO

AVENÇA	92,00 €
CONSULTA MEDICA (EXCETO FISIATRIA)	29,00 €
TOTAL DE ACTOS DE ENFERMAGEM	58,00 €
MEDICINA FÍSICA E REABILITAÇÃO	15,00 € por tratamento (inclui consulta de fisioterapia)

Urgências cirúrgicas: Nos casos em que, por consequência de sinistro coberto pela Apólice, a pessoa segura sofra uma situação clínica que exija intervenção cirúrgica fora de estabelecimento hospitalar estatal, será sempre obrigatório a apresentação de todos os exames complementares de diagnóstico pré e pós operatórios. Os documentos acima não invalidam a necessidade de informação clínica adicional a ser requerida se necessário pela Seguradora.

II.– Situação que não envolva urgência

Nestes casos, deverá o Sinistrado seguir os moldes acima indicados de participação de sinistro (Alínea 4.1),

Cumprir à pessoa segura referir se foi assistido previamente em Hospital Estatal.

Nota: O pagamento das despesas a efetuar com a assistência médica aos sinistrados prestados quer pelos Hospitais estatais quer pelos Prestadores de Serviços de Saúde da Rede de Prestadores Convencionados, será efetuado diretamente pela Fidelidade S.A. aos próprios.

III.– Assistência por Serviços Médicos não Convencionados

Regularização contra-reembolso - Compete à Pessoa Segura o pagamento das despesas referentes à assistência médica que lhe for prestada em virtude de Acidente de que seja vítima, sempre que recorra a Prestadores de Serviços não Convencionados.

Sempre que a Pessoa Segura o solicitar, a Rede Médica informará, simultaneamente com a respectiva validação clínica, o capital máximo garantido para cada intervenção cirúrgica a realizar fora dos seus Serviços Clínicos, conforme acordado nas Condições Particulares da Apólice.

Outras Considerações

Deverá sempre ser tido em consideração o seguinte:

-Só serão reembolsadas despesas suportadas por originais legais dos recibos emitidos pelos prestadores dos Serviços Médicos ou fornecimentos

-Os recibos de tratamentos, elementos auxiliares de diagnóstico, fisioterapia e medicamentos só serão aceites quando acompanhados pelo original da prescrição do médico cuja especialidade, devidamente reconhecida pela Ordem dos Médicos, deverá ser expressa e autenticada com a vinheta do SNS; Com respeito a medicinas alternativas, se prescritas, serão sujeitas a validação clínica por parte do Corpo Clínico nomeado pela Seguradora.

-Em caso de internamento hospitalar não se encontram abrangidas as despesas de acompanhantes, excepto quando se tratar de pessoa segura menor de 12 anos.

Divulgação do Manual

Impende sobre o Tomador de Seguro a obrigação de divulgar este Manual de Procedimentos por todos os Segurados, bem como de todas as informações necessárias à sua correcta interpretação. Ainda, o Tomador de Seguro deve obter meio probatório do cumprimento desta obrigação uma vez que o incumprimento faz incorrer sobre quem o dever impende em responsabilidade civil nos termos gerais.

Nota – O presente Manual é um documento informativo sobre os procedimentos a adoptar pelo Tomador de Seguro e/ou Segurado em caso de sinistro, e, não derroga as Condições Contratuais da Apólice.

Manual de Procedimentos



Índice

Equipa técnica

- Direção
- Coordenadora Técnica da Ginástica
- Treinadores

Disciplinas

- BabyGym
- FunGym
- Formação de Aeróbica e Aeróbica
- Ginástica Artística – iniciação
- Ginástica Aeróbica
- Aerokids
- Ginástica Acrobática

Regras de funcionamento

- Horários das aulas
- Mensalidades
- Pagamentos de Competições
- Calendário
- Regras Gerais
- Outros serviços
- Exame médico desportivo
- Equipamento
- Transporte do clube
- Informações para o Encarregado de Educação
 - Regras gerais
 - Constituição de sócio
 - Reuniões gerais com os pais

COVID – 19

- Plano de contingência
- Treino responsável

Inscrições no clube da União Recreativa do Dafundo

Pagamentos – inf. gerais

Regras específicas das classes de competição (Aeróbica e Acrobática)

- Inscrições em provas/exibições
- Convocatórias
- Bolsas
 - Bolsa Social
 - Bolsas de Mérito Desportivo
- Prémios de Mérito Desportivo

- Calendário anual
 - Geral
 - Aeróbica
 - Acrobática
- Estágios
- Equipas de competição
- Reuniões individuais com os pais da competição

Anexos

- Anexo 1: Termo de Responsabilidade do EE perante o Regulamento Interno e o Manual de Procedimentos
- Anexo 2: Termo de Responsabilidade Fato de Treino
- Anexo 3: Ficha de inscrição URD
- Anexo 4: Declaração de Autorização/ Cedência de direitos de imagem
- Anexo 5: Ficha de inscrição da FGP
- Anexo 6: Proposta de Sócio
- Anexo 7: Aluguer Cacifo
- Anexo 8: Ficha de inscrição para transporte
- Anexo 9: Termo de Responsabilidade – aulas experimentais
- Anexo 10: Promessa do ginasta perante o Regulamento

EQUIPA

“Ser gestor desportivo é em simultâneo gerir o mundo das emoções, que é o desporto e desempenhar tarefas de direção assentes na unidade do conhecimento, da razão e da ação. O trabalho desempenhado no campo das relações humanas é diário, sem hora, dia ou local, o que pela sua complexidade, o torna humanamente muito desafiante.

Estamos a falar de formar jovens a quem se exige o máximo rendimento físico, mas sem nunca descuidar o todo, que é o ser humano, dando-lhes oportunidade de se tornarem futuros adultos com valores éticos e morais para enfrentar os desafios da globalização. Dentro das tarefas da direção, a disponibilidade e capacidade para a comunicação, para a cooperação e a interação com diferentes tipos de pessoas, de organismos e de instituições. O que inclui saber ouvir, escutar e dialogar sempre com o objetivo da interação das mais variadas formas de trabalho individual, de forma a que o coletivo se realize no seu máximo e harmonioso rendimento.

Uma forte motivação emocional, resultante de uma profunda ligação interior ao desporto, de uma crença nas virtudes e nos valores humanos do desporto. Esta motivação não surge de repente, mas é sobretudo o corolário de uma anterior e já longa viagem no comboio do desporto.

Onde características como:

-Sensibilidade, vontade e capacidade para entusiasmar, motivar e estimular os outros para a alegria na prática desportiva e nos resultados da competição desportiva,

-Consciência de responsabilidade, seriedade, autenticidade, frontalidade e disciplina de trabalho,

-Conhecimentos indispensáveis ao entendimento satisfatório da essência do desporto, do processo de exercitação, de treino e obtenção de rendimentos desportivos.

Uma exigência decisiva é a da convicção de que sem um intenso empenho e total disponibilidade pessoal, não é possível criar condições para a revelação, consolidação e aprofundamento de elevados rendimentos desportivos.”

Presidente da Direção,

Bruna Coelho

Equipa Técnica:



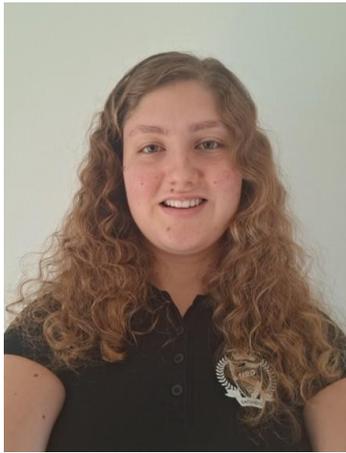
Ana Figueiras, Treinadora para as classes pré-competição e competição de infantis e iniciadas de ginástica aeróbica e formação de ginástica artística.



Ana Freitas, Treinadora para as classes de competição de aeróbica e coordenadora técnica da ginástica URD



Bruna Coelho, Treinadora da classe de Aeróbica



Inês Faria, treinadora da classe de Acrobática



Joel Henriques, treinador para as Classes de formação de ginástica geral e competição aeróbica



Jorge Merino, treinador para a classe de Trampolins



Mariana Carvalho, treinadora para a classe de Trampolins



Rui Cansado, professor de barra e dança



Madalena Pelágio, Treinadora Estagiária do curso de treinadores Grau I



Delmira Fernandes, Secretariado

DISCIPLINAS / MODALIDADES

❖ Fun Gym

Proporciona ao seu filho o desenvolvimento da motricidade infantil e respetivas capacidades motoras como a agilidade e coordenação.

A URD é um espaço educativo e lúdico. Aqui a criança aprende e é feliz! Os objetivos desta aula são:

- Estimular a confiança de cada criança com desafios progressivos;
- Aprofundar o conceito de cooperação e partilha;
- Promover o bem-estar da criança.

Os novos desafios acompanham o crescimento do seu filho. Esta aula tem a duração de 45 minutos e implica o acompanhamento por um adulto da confiança da criança.

Idades: 3 aos 5 anos

❖ Formação

As aulas são apresentadas como atividades de grupo não competitivas, com uma forte componente lúdica de modo a desenvolver as capacidades de cooperação e de seguir instruções, enquanto promovem energia, equilíbrio, agilidade e coordenação, melhorando assim a confiança e a saúde dos nossos pequenos atletas.

Regras:

- Os ginastas que finalizam a formação (após um ano ou dois –a conselho das treinadoras) recebem uma recomendação pessoalmente (em reunião) ou por email, da classe que o ginasta deve integrar na época desportiva seguinte;
- Salvo recomendação dos treinadores, as atletas não devem mudar de especialização, para que o processo de evolução seja contínuo;
- Quando o treinador ache aconselhável o ginasta mudar a sua especialização reúne com os EE em privado e informa-os dessa decisão, fundamentando essa troca.

❖ Formação Trampolim

- Esta atividade foi pensada no âmbito das boas práticas de uma vida saudável e pretende ajudar a combater o sedentarismo das crianças e jovens e diminuir os comportamentos de risco.
- Pretende inculcar nas crianças e jovens o gosto pelo desporto, tendo como objetivo o desenvolvimento sociocultural, cognitivo e psicomotor dos ginastas.
- Contribui para desenvolver relações interpessoais de qualidade através da competição saudável e da criação de um espírito de grupo (equipa).

❖ Ginástica Artística – iniciação

GAF – Ginástica Artística Feminina

A Ginástica Artística Feminina (GAF) é uma das disciplinas da Ginástica que integra o quadro das Modalidades Olímpicas, sendo inclusive uma das mais populares, a par do Atletismo e Natação.

A Ginástica Artística Feminina compreende um conjunto de 4 especialidades (aparelhos): Saltos, Trave, Paralelas Assimétricas e Solo.

Saltos: os saltos são executados a partir de uma corrida prévia com o máximo de 25 metros com chamada a dois pés no trampolim e um apoio das mãos na "mesa" de saltos, após o que a ginasta realiza uma série de rotações, concluindo com uma receção equilibrada.

Paralelas Assimétricas: o posicionamento dos banzos, um mais alto que o outro, é a característica principal deste aparelho, onde a ginasta deve apresentar movimentos de balanço contínuos (sem paragens), com

mudanças de banzo e de pegadas com rotações, elementos com voo (despegues) com largada da barra e retorno. As saídas são parte integrante da execução do exercício e são movimentos acrobáticos espetaculares.

Trave: nesta especialidade (aparelho) a ginasta deve apresentar elementos acrobáticos, com variações no ritmo entre movimentos, rápidos e lentos, para frente, lado e para trás. Solo: o exercício de solo, realizado com música e coreografado para a mesma, deve conter predominantemente elementos acrobáticos, combinados com outros movimentos de força, de flexibilidade e de equilíbrio com combinações coreográficas, formando um todo harmonioso.

❖ Ginástica Aeróbica

Caracterizada pela intensidade, ritmo intensivo e entusiasmo, esta disciplina gímnica pode ser praticada por ginastas nas categorias individuais femininos ou masculinos, pares mistos, trios femininos, masculinos ou mistos e grupos de aeróbica, Aerodance e Aerostep nos escalões infantil (6-8 anos), iniciado (9-11 anos), juvenil (12-14 anos), júnior (15-17 anos) e sénior (18+ anos).

As componentes de artística e técnica encontram-se integradas na coreografia, música, ritmo e estilo livremente escolhidos pelos competidores. O sistema de avaliação é composto pelos 3 critérios, artística, execução e dificuldade, definidos pela FIG no Código Internacional de Pontuação.

As competições de Ginástica Aeróbica, estão organizadas segundo dois programas técnicos: Base, 2º Divisão e 1ª Divisão.

Programa AeroKids:

O AeroKIDS é um programa criado pela Federação de Ginástica de Portugal (FGP) pensado especialmente para os mais pequenos (6 a 8 anos), proporcionando-lhes uma introdução divertida e estruturada à Ginástica Aeróbica.

Este projeto técnico visa apoiar crianças dos escalões de Benjamins e Infantis nos seus primeiros passos nesta disciplina cheia de ritmo, energia e movimento.

O programa está organizado por vários níveis, permitindo que cada ginasta seja enquadrado de acordo com as suas capacidades físicas e técnicas. Desta forma, competem com colegas do mesmo nível, garantindo um desenvolvimento justo, equilibrado e motivador.

Cada nível conta com coreografias pré-definidas pela FGP, especialmente concebidas para se adequarem às exigências físicas e técnicas de cada etapa de desenvolvimento. Estas coreografias são diferentes entre níveis, assegurando uma progressão estruturada e apropriada para todas as idades. Através de atividades adaptadas, o AeroKIDS promove não só as bases técnicas da ginástica aeróbica, como também valores essenciais como o trabalho em equipa, a disciplina e o gosto pelo desporto.

Idades: 6 a 8 anos

❖ **Ginástica Acrobática**

A Ginástica acrobática na constituição dos seus pares e grupos tem ginastas com diferentes idades e estaturas, os quais denominamos de bases e volantes. Os bases normalmente são os elementos mais velhos do par/grupo com uma estatura mais alta, normalmente mais fortes para facilmente sustentarem e apoiarem o volante. O volante é geralmente, o elemento do par/ grupo mais novo, com uma estrutura física mais baixa e mais leve para poder facilitar o trabalho conjunto, permitindo também uma maior longevidade da participação desportiva. Uma das características desta disciplina é também, a criação de laços de amizade muito fortes entre os parceiros, bem como o espírito de trabalho em grupo e o mais importante de tudo, a confiança entre os parceiros e treinadores.

❖ **Ginástica de Trampolins**

É com grande emoção que o público assiste aos saltos, mortais e piruetas da Ginástica de Trampolins. Os ginastas usam o trampolim para saltar a alturas que podem ultrapassar os 10 metros, a altura de um prédio de três andares.

Sem dispositivos tecnológicos amarrados ao corpo, o trampolim é o mais próximo que os seres humanos chegam de voar sozinhos.

Existem 4 categorias nesta disciplina: trampolim individual, trampolim sincronizado, duplo mini-trampolim e tumbling.

O trampolim individual é Disciplina Olímpica.

A relação entre os ginastas e o trampolim é fundamental, uma vez que um takeoff ou má receção pode fazer a ginasta voar do aparelho e cair nos tapetes abaixo.

Ao contrário de outras disciplinas da ginástica, uma queda de um trampolim encerra uma rotina, dando a cada exercício um elemento adicional de suspense.

Horário Geral

***Observação:** Os horários expostos em cima são uma proposta para a época 2025/2026 estando sujeitos a alterações por motivos não imputáveis ao clube.

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
AER A 17h00 - 20h30 Prof. Bruna Coelho Nave - URD	Fun Gym 17h00 - 17h45 Prof. Catarina Freitas Sala -1 - URD	GAF 18h00 - 20h00 Prof. Tânia Almeida. Escola de São Bruno - Caxias	Transições e PF 16h00 - 17h00 Prof. Tânia Almeida. Nave - URD	AER A 17h00 - 20h30 Prof. Bruna Coelho Nave - URD	AER F 08h00 - 10h00 Prof. Ana Figueiras Pav. Esc. Gonçalves Zarco
AER C 17h00 - 19h30 Prof. Bruna Coelho Nave - URD	Acro Minis 17h00 - 18h30 Prof. Carolina Ribeiro e Inês Faria URD	AER B 18h00 - 20h00 Resp. Catarina Freitas Nave - URD	Acro Minis 17h00 - 18h30 Prof. Carolina Ribeiro e Inês Faria URD	AER C 17h00 - 19h30 Prof. Bruna Coelho Nave - URD	AER A 10h00 - 13h00 Prof. Bruna Coelho Nave - URD
AER E 17h00 - 18h30 Resp. Catarina Freitas Nave - URD	Formação Geral 18h00 - 19h00 Prof. Joel Henriques Pav. Esc. Gonçalves Zarco	AER E 17h00 - 18h30 Resp. Catarina Freitas Nave - URD	Formação Geral 18h00 - 19h00 Prof. Joel Henriques Pav. Esc. Gonçalves Zarco	AER B 18h00 - 20h00 Resp. Catarina Freitas Sala - 1 - URD	AER C 10h00 - 12h00 Prof. Bruna Coelho Nave - URD
AER B 18h00 - 20h00 Resp. Catarina Freitas Salas piso 2 - URD	Transições e PF 16h00 - 17h00 Prof. Tânia Almeida. Nave - URD	Acrobática Competição A 18h00 - 21h00 Resp. Inês Faria e Marta Cranmer Nave	AER A 17h00 - 20h30 Prof. Bruna Coelho Nave - URD	Acrobática Competição A 18h00 - 21h00 Resp. Inês Faria e Marta Cranmer Nave	AER D 10h00 - 12h00 Prof. Ana Figueiras Sala - 1 - URD
Acrobática Competição A 18h00 - 21h00 Resp. Inês Faria e Marta Cranmer Nave	AER A 17h00 - 20h30 Prof. Bruna Coelho Nave - URD	Acrobática Competição B 18h00 - 21h00 Resp. Inês Faria e Marta Cranmer Nave - URD	AER C 17h00 - 19h30 Prof. Bruna Coelho Nave - URD	Acrobática Competição B 18h00 - 21h00 Resp. Inês Faria e Marta Cranmer Nave - URD	Acrobática Competição A 10h00 - 13h00 Resp. Inês Faria e Marta Cranmer Nave
Acrobática Competição B 18h00 - 21h00 Resp. Inês Faria e Marta Cranmer Nave - URD	AER C 17h00 - 19h30 Prof. Bruna Coelho Nave - URD	Acrobática de Níveis 18h00 - 20h00 Prof. Carolina Ribeiro Pav. Esc. Gonçalves Zarco	Judo 17h30 - 18h30 Prof. Miguel Santos URD	Acrobática de Níveis 18h00 - 20h00 Prof. Carolina Ribeiro Pav. Esc. Gonçalves Zarco	Acrobática Competição B 10h00 - 13h00 Resp. Inês Faria e Marta Cranmer Nave - URD
Acrobática de Níveis 18h00 - 20h00 Prof. Carolina Ribeiro Pav. Esc. Gonçalves Zarco	AER D 18h30 - 20h30 Prof. Ana Figueiras Pav. Esc. Gonçalves Zarco	Cangurus Trampolim A 17h00 - 17h45 Profs. Mariana Carvalho e Nuno Furtado Indoor Padel Center - Carnaxide	AER D 18h30 - 20h30 Prof. Ana Figueiras Pav. Esc. Gonçalves Zarco	GAF 18h00 - 20h00 Prof. Tânia Almeida. Escola de São Bruno - Caxias	AeroKIDS A 11h30 - 13h00 Prof. Ana Figueiras e Joel Henriques Sala - 1 - URD
Cangurus Trampolim A 17h00 - 17h45 Profs. Mariana Carvalho e Nuno Furtado Indoor Padel Center - Carnaxide	AER F 18h30 - 20h30 Prof. Ana Figueiras Pav. Esc. Gonçalves Zarco	Benjamins Trampolim A 18h00 - 19h00 Prof. Mariana Carvalho e Nuno Furtado Indoor Padel Center - Carnaxide	AER F 18h30 - 20h30 Prof. Ana Figueiras Pav. Esc. Gonçalves Zarco	Competição Trampolim I 19h00 - 21h00 Profs. Jorge Merino e Nuno Furtado Indoor Padel Center - Carnaxide	
Benjamins Trampolim A 18h00 - 19h00 Prof. Mariana Carvalho e Nuno Furtado Indoor Padel Center - Carnaxide	AeroKIDS A 18h00 - 19h30 Prof. Ana Figueiras e Joel Henriques Pav. Esc. Gonçalves Zarco	Recreativa Trampolim A 18h00 - 19h30 Profs. Jorge Merino e Nuno Furtado Indoor Padel Center - Carnaxide	AeroKIDS A 18h00 - 19h30 Prof. Ana Figueiras e Joel Henriques Pav. Esc. Gonçalves Zarco	Competição Trampolim II 19h00 - 21h00 Profs. Jorge Merino e Nuno Furtado Indoor Padel Center - Carnaxide	
Recreativa Trampolim A 18h00 - 19h30 Profs. Jorge Merino e Nuno Furtado Indoor Padel Center - Carnaxide	AeroKIDS B 19h00 - 20h30 Prof. Joel Henriques e Ana Figueiras Pav. Esc. Gonçalves Zarco	Competição Trampolim I 19h00 - 21h00 Profs. Jorge Merino e Nuno Furtado Indoor Padel Center - Carnaxide	AeroKIDS B 19h00 - 20h30 Prof. Joel Henriques e Ana Figueiras Pav. Esc. Gonçalves Zarco		
Competição Trampolim I 19h00 - 21h00 Profs. Jorge Merino e Nuno Furtado Indoor Padel Center - Carnaxide	Judo 17h30 - 18h30 Prof. Miguel Santos URD	Competição Trampolim II 19h00 - 21h00 Profs. Jorge Merino e Nuno Furtado Indoor Padel Center - Carnaxide	Cangurus Trampolim B 17h00 - 17h45 Profs. Mariana Carvalho e Nuno Furtado Indoor Padel Center - Carnaxide		
Competição Trampolim II 19h00 - 21h00 Profs. Jorge Merino e Nuno Furtado Indoor Padel Center - Carnaxide	Acrobática Competição A 18h00 - 21h00 Resp. Inês Faria e Marta Cranmer Nave		Benjamins Trampolim B 18h00 - 19h00 Prof. Mariana Carvalho e Nuno Furtado Indoor Padel Center - Carnaxide		
	Cangurus Trampolim B 17h00 - 17h45 Profs. Mariana Carvalho e Nuno Furtado Indoor Padel Center - Carnaxide		Recreativa Trampolim B 18h00 - 19h30 Profs. Jorge Merino e Nuno Furtado Indoor Padel Center - Carnaxide		
	Benjamins Trampolim B 18h00 - 19h00 Prof. Mariana Carvalho e Nuno Furtado Indoor Padel Center - Carnaxide		Competição Trampolim I 19h00 - 21h00 Profs. Jorge Merino e Nuno Furtado Indoor Padel Center - Carnaxide		
	Recreativa Trampolim B 18h00 - 19h30 Profs. Jorge Merino e Nuno Furtado Indoor Padel Center - Carnaxide		Competição Trampolim II 19h00 - 21h00 Profs. Jorge Merino e Nuno Furtado Indoor Padel Center - Carnaxide		
	Competição Trampolim I 19h00 - 21h00 Profs. Jorge Merino e Nuno Furtado Indoor Padel Center - Carnaxide				
	Competição Trampolim II 19h00 - 21h00 Profs. Jorge Merino e Nuno Furtado Indoor Padel Center - Carnaxide				



UNIÃO RECREATIVA DO DAFUNDO

2025-2026

CLASSE	TURMA	HORÁRIO	DIAS	IDADES	TREINADORES	MENSALIDADE	LOCAL
Formação FUN GYM	A	17:00 - 17:45	3ª	3 aos 5 Anos	CATARINA FREITAS	25 Euros	Sede URD Dafundo
Formação GERAL	A	18:00 - 19:00	3ª e 5ª	6 aos 8 Anos	JOEL HENRIQUES	35 Euros	Escola Gonçalves Zarco Linda-a-Velha
Formação JUDO	A	17:30 - 18:30	3ª e 5ª	6 aos 10 anos	MIGUEL SANTOS	35 Euros	Sede URD Dafundo
Formação CANGURUS	A B	17:00 - 17:45	2ª e 4ª 3ª e 5ª	3 a 6 Anos	NUNO FURTADO MARIANA CARVALHO	35 Euros	Indoor Padel Center Carnaxide
Competição Tramp. BENJAMINS	A B	18:00 - 19:00	2ª e 4ª 3ª e 5ª	6 a 8 Anos	NUNO FURTADO MARIANA CARVALHO	35 Euros	Indoor Padel Center Carnaxide
Formação Tramp. RECREATIVA	A B	18:00 - 19:30	2ª e 4ª 3ª e 5ª	8 aos 11 Anos	JORGE MERINO MARIANA CARVALHO	45 Euros	Indoor Padel Center Carnaxide
Competição Tramp. COMPETITIVA I		19:00 - 21:00	2ª, 3ª, 4ª, 5ª e 6ª	9 a 12 Anos	JORGE MERINO NUNO FURTADO	45 Euros	Indoor Padel Center Carnaxide
Competição Tramp. COMPETITIVA II		19:00 - 21:00	2ª, 3ª, 4ª, 5ª e 6ª	+12 Anos	JORGE MERINO	55 Euros	Indoor Padel Center Carnaxide
Pré - Competição AEROKIDS	A B	8:00 - 19:30 11:30 - 13:00 19:00 - 20:30	3ª e 5ª e sáb. 3ª e 5ª	6 aos 8 anos	ANA FIGUEIRAS JOEL HENRIQUES	40 euros 35 euros	Escola Gonçalves Zarco Sede - URD (sáb.)
Competição AER A		17:00 - 20:30 10:00 - 13:00	2ª, 3ª, 5ª e 6ª Sábado	12 aos 25 anos	BRUNA COELHO	55 euros	Sede URD Dafundo
Competição AER B		18:00 - 20:00	2ª, 4ª e 6ª	12 anos +	CATARINA FREITAS	45 euros	Sede URD Dafundo
Competição AER C		17:00 - 19:30 10:00 - 12:00	2ª, 3ª, 5ª e 6ª Sábado	9 aos 11 anos	BRUNA COELHO	50 euros	Sede URD Dafundo
Competição AER D		18:30-20:30 10:00 - 12:00	3ª, 5ª Sábado	9 aos 11 anos	ANA FIGUEIRAS	45 euros	Pav. Escola Gonçalves Zarco Linda-a-Velha
Competição AER E		17:00 - 18:30	2ª e 4ª	9 aos 11 anos	CATARINA FREITAS	40 euros	Sede URD Dafundo
Competição AER F		18:30 - 20:30 08:00 - 10:00	3ª e 5ª Sábado	9 aos 14 anos	ANA FIGUEIRAS	45 euros	Pav. Escola Gonçalves Zarco Sede URD
Competição GAF		18:00 - 20:00	4ª e 6ª	5 aos 7 anos	TÂNIA ALMEIDA	48 euros	Escola Básica de S. Brur Caxias
Pré - Competição ACRO MINIS		17:00 - 18:30	3ª e 5ª	5 aos 10 anos	INÊS FARIA CAROLINA RIBEIRO	40 euros	Sede URD Dafundo
Competição NÍVEIS	A	18:00 - 20:00	2ª, 4ª, 6ª e sáb.	6 anos +	CAROLINA RIBEIRO	45 euros	Pav. Escola Gonçalves Zarco Linda-a-Velha
Competição ACROBÁTICA	A B	18:00 - 21:00 Sáb 10:00-13:00	2ª, 3ª, 4ª, 6ª e sáb. 2ª, 4ª, 6ª e sáb.	6 anos +	INÊS FARIA MARTA CRANMER	55 euros 50 euros	Sede URD Dafundo

CONTACTOS

Secretaria

Email: secretaria@urdafundo.pt

Telefone: 214 194 970 / 926 726 337 (Whatsapp)

Geral

Email:

geral@urdafundo.pt

Telefone: 214 194970

Direção

Email:

brunacoelho@urdafundo.pt

Telefone: 918 838 180

Horário de Atendimento: Segunda, quinta e sexta sob marcação prévia.

REGRAS GERAIS

Estas regras gerais não dispensam a leitura do Regulamento Interno.

- **Os atletas devem obedecer às regras básicas de funcionamento da aula**, devem obedecer às ordens das treinadoras e fomentar o bom funcionamento da aula, bem como o espírito de equipa.
- **Quando existir alguma falta de respeito perante algum treinador ou outro colega:**
 - Em primeira fase o atleta será avisado;
 - Em segunda fase comunica-se ao Encarregado de Educação o comportamento do seu educando;
 - Em terceira fase será expulso da aula em questão com comunicação ao Encarregado de Educação;
 - Em quarta fase, se o problema persistir será proposta uma suspensão por tempo a determinar em reunião com os Encarregado de Educação,

Todos estes procedimentos, consoante a gravidade do comportamento, poderão não seguir necessariamente esta ordem.

- **É proibido comer ou beber em cima de qualquer praticável da URD.**
- **É proibido comer no recinto de treino. Apenas é permitido beber água.**
- Pede-se aos atletas que tragam uma garrafa de água, com a finalidade de não abandonarem o treino a meio para beber água na casa de banho.
- **Nenhum atleta pode sair do recinto de treino** sem a autorização do treinador responsável.
- Os atletas devem apresentar-se no pavilhão no mínimo 5 minutos antes da aula começar. As atletas devem aguardar à porta do ginásio e só entram quando o treinador responsável autorizar a entrada;
- **Quando os atletas chegam atrasados a aula**, devem pedir licença para entrar e dirigir-se as treinadoras responsáveis pela aula;
- **Quando os atletas faltam**, é importante avisar a treinadora responsável pela classe para que a falta fique justificada;
- **As alunas que faltarem aos treinos de forma regular não poderão fazer parte das apresentações ou competições da classe** (dependendo da aula que integram);
- Existe uma lista de presenças, os alunos quando chegam a aula dirigem ao quadro das presenças e marcam com um X na linha no seu nome;
- Os atletas não podem mexer em qualquer tipo de material que se encontra no ginásio sem a autorização dos treinadores;
- Assinar documento em anexo denominado “Promessa do Ginasta perante o Regulamento Interno” a termo informal

Exame Médico- Desportivo

Procedimentos a ter em conta relativamente à realização dos Exames Médicos Desportivos obrigatórios para todos os ginastas das classes de competição da URD, conforme as orientações da Federação de Ginástica de Portugal (FGP).

Segundo o IPDJ:

Os exames Médico Desportivos constituem um instrumento imprescindível para aferir a existência de restrições ou contraindicações à prática de exercício físico, representando um importante meio de triagem de determinadas patologias ou situações clínicas, tanto na população jovem como nos adultos.

A realização de exames de avaliação médico desportiva é condição necessária para que qualquer praticante desportivo, árbitro, juiz e cronometrista se possa inscrever, no início de cada época desportiva, na respetiva federação desportiva dotada de estatuto de utilidade pública desportiva. Neste quadro, o exame médico desportivo torna-se obrigatório nestas situações.

De acordo com o Decreto-Lei n.º 255/2012, de 29 de novembro, o Despacho n.º 11318/2009, e o formulário oficial de Exame Médico Desportivo (EMD), as indicações são as seguintes:

A) Ginastas de Alto Rendimento

– É obrigatório realizar o exame médico-desportivo num Centro Nacional de Medicina Desportiva.

B) Restantes Ginastas Filiados na FGP

– Devem realizar o exame médico-desportivo no modelo oficial (em anexo), preenchido por um médico de medicina geral e familiar ou outra especialidade médica.

Apenas é obrigatório que o exame seja feito por um médico com especialidade em medicina desportiva nos seguintes casos:

Ginastas de alto rendimento;

Sempre que haja contraindicações médicas e se recomende aconselhamento desportivo;

Quando o ginasta competir dois ou mais escalões acima da sua idade.

Sem este exame médico devidamente realizado e validado, os atletas não poderão participar em competições oficiais da FGP.

Nesse sentido, os exames podem ser realizados durante consultas regulares com pediatras ou médicos de clínica geral, desde que seja utilizado o formulário oficial devidamente preenchido e assinado pelo médico.

A URD disponibiliza uma ou duas sessões presenciais na sede, com um médico especialista em medicina desportiva, para realização dos exames. Estas sessões deverão ocorrer no final de setembro ou início de outubro, mediante marcação prévia. O exame terá um valor simbólico, a entregar diretamente ao médico no dia.

Poderão fazer o download e imprimir o documento para preenchimento do exame médico em:

[c491e7a5-8e2b-4df2-1904-7605d94bd4d0](#)

HIGIENE

**Estas informações gerais não dispensam a leitura do Regulamento Interno.*

- O equipamento de treino deve ser lavado e é de uso obrigatório.
- As meias usadas no treino devem ser vestidas no balneário antes do treino começar. Os atletas não devem utilizar no treino as que trazem calçadas.
- Os atletas devem trazer consigo uma escova de cabelo, dois elásticos fortes, uma rede, ganchos abertos, ganchos normais e um frufu.
- Os cabelos devem vir apanhados em coque (acima da linha das orelhas, para que não incomode a atleta na execução de determinados exercícios no treino).

EQUIPAMENTO

Nesta época 2025/2026 os maillots de competição e apresentações serão definidos pela equipa técnica consoante as necessidades e possibilidades financeiras dos encarregados de educação.

Os maillots usados para apresentações externas e competições deve obrigatoriamente ter cosido o emblema do clube (podem adquirir na secretaria e não tem qualquer custo adicional). Este maillot não deve ser usado em treino regulares, a não ser que as treinadoras assim o indiquem.

Maillot para a competição, tem carácter obrigatório para os atletas que participam em competições em representação do clube.

O maillot de treino apresenta dois modelos, um com brilhantes e outro sem brilhantes e é de uso obrigatório em estágios e treinos de pódio nas competições. Devem ser adquiridos no início da época da mesma forma que o restante material. Estes maillots são obrigatórios para as classes (aeróbica A e C).

O fato de treino do clube é obrigatório. Constituído por duas peças, umas calças e um casaco. O pagamento do mesmo funciona a título de caução, os EE assinam um documento (Anexo 2) onde indicam que efetuaram o pagamento de 25 euros. **O montante entregue a título de caução é devolvido em caso de desistência do atleta, isto se o fato de treino for devolvido no mesmo estado em que foi entregue e que seja referente a uma época anterior. Caso o atleta já tenha desistido há mais de uma época não aceitamos a devolução do fato treino.**

Se o atleta necessitar do número acima, solicita à coordenadora técnica até dia 31 de dezembro de 2025, não tem qualquer custo adicional. Trocas de fato de treino depois da data acima mencionada tem um custo adicional de 10 euros (valor que não é considerado caução). Se por alguma razão, o atleta danificar o fato de treino, suporta o custo do mesmo na totalidade, perdendo desta forma a caução de 25 euros.

Material que deve ser levado para as apresentações/ competições:

- Maillot de competição
- Fato de treino
- T-shirt do clube
- Roupa de treino oficial
- Gel
- Laca
- Escova
- Pente
- Rede
- Elásticos (mínimo 6)
- Frufu
- Ganchos abertos e fechados
- Ganchos “normais”
- Maquilhagem
- Collants cor da pele (aeróbica – mínimo 2)
- Meias brancas de cano alto (aeróbica – mínimo 2)
- Pontas, ténis ou sabrinas de ginástica

Tabela do equipamento de treino de cada classe – uso obrigatório:

Modalidade	Equipamento de Treino
Fun Gym	Leggings ou calções / T-shirt justa
Formação	Leggings ou calções / T-shirt justa
Ginástica Artística – iniciação	Leggings ou calções / T-shirt justa
Ginástica Aeróbica A, B, C, D e Pré competição	Leggings ou calções (sem padrões ou desenhos) /top/ maillot
Ginástica Acrobática e Acrobática de Níveis	Leggings ou calções / /top/ maillot
Ginástica Trampolins	Leggings ou calções / /top/ maillot
GPT	Leggings ou calções / T-shirt justa

Imagens dos equipamentos

Equipamento de treino oficial

Fato de Treino – Obrigatório para todas as classes exceto Fun Gym, Formação Geral e Formação Ginástica IEL.

T-shirt do Clube – Obrigatório para todas as classes

Maillot de Treino URD Aeróbica - Obrigatório para as classes de Aeróbica A e Aeróbica C





REGRAS GERAIS DOS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

- a) Os Encarregados de Educação podem entrar nos balneários para vestir os seus educandos, contudo não devem entrar no ginásio.
- b) Os Encarregado de Educação não estão autorizados a assistir aos treinos, salvo exceções a combinar com os treinadores.
- c) São organizadas aulas abertas anualmente para que os pais possam assistir ao treino e estar a par do tipo de trabalho e processos pedagógicos que são abordados nas aulas.
- d) São organizadas atividades extra para angariação de fundos para material ou ajudas de custos para viagens das classes no clube com a colaboração dos Encarregados de Educação.

Reuniões de pais

São marcadas duas a três reuniões gerais por classe: primeira em setembro/outubro, segunda em janeiro e por último em junho/julho. As datas destas reuniões são informadas por email aos Encarregados de Educação.

Reuniões individuais com os pais da competição

Todos os Encarregados de Educação com educandos nas classes de competição terão direito à marcação de reuniões individuais onde será apresentado aos pais o plano treino para época, os objetivos individuais do ginasta, processo evolutivo, comportamento no treino, etc.

Estas reuniões serão marcadas individualmente com os EE, a coordenadora técnica do clube e o treinador responsável pelo ginasta.

Os EE que assim desejarem podem por email ou pessoalmente dirigir-se a coordenadora técnica e agendar a reunião com no mínimo uma semana de antecedência.

Sempre que a equipa técnica achar necessário também o fará por email ou pessoalmente com o mínimo de uma semana de antecedência.

Serão marcadas no mínimo duas reuniões individuais (uma no início da época e outra no final) com os EE dos ginastas pertencentes ao nível A (ou com os pais do mesmo par ou grupo de acrobática), isto porque são ginastas já com grandes objetivos e considera-se necessário existir uma coresponsabilização entre o clube, os pais e os ginastas.

Os EE que não acharem vantajoso participar nessas reuniões por favor devem informar a coordenadora técnica do clube.

Informações sobre Inscrições no clube da União Recreativa do Dafundo

**Estas informações não dispensam a leitura do Regulamento Interno.*

Novas inscrições

Link Inscrição: <https://urdafundo.pt/index.php/modalidades/inscricao.html>

Para efetuar a inscrição nas atividades desportivas será necessário:

- Ser associado. Se for menor deve fazer se acompanhar por um dos Tutores;
- Fornecer os dados para a Ficha de Inscrição;
- Preencher a declaração sobre ACDI - Autorização e Cedência dos Direitos de Imagem;
- Apresentar o CC/BI e o NIF;
- Apresentação de exame médico desportivo (válido por uma época desportiva);
- Pagamento da QAS (Quota Anual de Sócio), inscrição e primeira mensalidade.
- Saber qual a classe que vai ingressar.

Só se considera efetiva a inscrição que for acompanhada do comprovativo de pagamento da primeira mensalidade e do valor da inscrição.

Importante: Todos os atletas que já foram inscritos na FGP por outro clube ou pela URD, mas integrem as nossas atividades depois de dia 1 de dezembro de 2025 têm um custo acrescido de 20 euros ao valor normal da inscrição.

Reinscrições

Link Inscrição: <https://urdafundo.pt/index.php/modalidades/inscricao-2.html>

Obrigatório:

- Efetuar o pagamento da inscrição bem como a primeira mensalidade e a QAS (Quota Anual de Sócio)
- Verificar se tem valores em atraso da época 2024/2025
- Efetuar exame médico
- Preencher anexo – Declaração de Autorização/ Cedência de direitos de imagem
- Preencher anexo – Termo de Responsabilidade do EE perante o Regulamento Interno e o Manual de Procedimentos

Pagamentos

**Estas informações não dispensam a leitura do Regulamento Interno.*

Valores de Inscrição/reinscrição e joia de sócio da URD

	Inscrições e Seguro		Jóias de Sócio
Valores Anuais	30 euros (valor aplicável as classes de formação)	45 euros	30 euros
	55 euros		
	1º matrícula	Reinscrição	Menores de 18 anos, valor aplicável aos Encarregado de Educação do atleta menor

*Este valor só é pago uma vez por ano, no ato da inscrição ou reinscrição do atleta no clube.

*O valor da inscrição altera segundo a inflação das tabelas disponibilizadas pela FGP no seu manual de procedimentos todas as épocas.

Os pagamentos podem ser efetuados na secretaria ou por transferência bancária para o IBAN:

PT50 0010 0000 5758 2650 0010 3

É obrigatório enviar o comprovativo de pagamento para o email secretaria@urdafundo.pt sem o qual não poderá ser emitida a respetiva Fatura/Recibo.

Após o respetivo pagamento, a Fatura/Recibo será enviada por email através do programa “software JASMIN”.

NA TRANSFERÊNCIA DEVE CONSTAR O NOME DO GINASTA E O MÊS A QUE SE REFERE O PAGAMENTO.

- NA OPÇÃO DE PAGAMENTO MENSAL, O PRATICANTE DEVERÁ LIQUIDAR, NO 4º MÊS (dezembro), o mês em curso e o último mês do respetivo ano desportivo (junho – para as classes não competitivas e julho – para as classes de competição).

- NA TRANSFERÊNCIA DEVE CONSTAR O NOME DO GINASTA E O MÊS A QUE SE REFERE O PAGAMENTO.

- O pagamento do último mês **NÃO É REEMBOLSÁVEL**, independentemente da frequência ou não durante esse mês.

- O pagamento das mensalidades deve ser efetuado, **IMPRETERIVELMENTE ATÉ AO 8º DIA DE CADA MÊS.**

- **NÃO SERÁ PERMITIDA A PARTICIPAÇÃO NAS AULAS** após o prazo estipulado no ponto anterior.

- Os pagamentos das mensalidades devem ser regularizados **NA INTEGRA INDEPENDENTEMENTE DA FREQUÊNCIA OU NÃO NA TOTALIDADE DAS AULAS.**

- O pagamento das inscrições em competições oficiais (FGP e AGL) estará incluído nas mensalidades, **exceto as competições internacionais.**

- O pagamento de Encontros de Ginástica ou provas não oficiais são suportados pelos encarregados de educação (provas oficiais são da: FGP e AGL).

- **Não se efetuam revalidações de inscrições de nova época sem os valores em dívida da época anterior estarem todos liquidados.**

Descontos

No que diz respeito as mensalidades o clube propõe-se a fazer um desconto nas mensalidades de 10% para atletas com irmãos no clube. Da soma final das mensalidades é retirado esses 10%.

Quem optar por efetuar o pagamento anual, o clube propõe-se a fazer um desconto de 10% sobre a totalidade.

O clube também informa que tais descontos não se aplicam ao valor das inscrições, esse deve ser pago na totalidade.

Admissão de Associados

Efetuada a inscrição, o associado será admitido como sócio da URD, beneficiando de todos os serviços e regalias. Os menores, atletas representantes da URD, serão automaticamente constituídos sócios da URD aquando realizem a inscrição numa atividade desportiva do clube, a título gratuito. Para admissão de menores enquanto sócio, será indispensável a autorização dos tutores. Todavia, será obrigatório fazer-se o menor acompanhar na constituição de socio por um dos Encarregados de Educação.

A admissão como associado, pressupõe, por parte do proponente, a aceitação e o cumprimento integral de todas as condições, regulamentos, normas e preços.

À URD reserva-se o direito de admissão.

Quota anual de Sócio

A QAS, apenas para os encarregados de educação com um filho inscrito em alguma atividade desportiva na URD, é de 30 euros anuais.

O pagamento deste valor é efetuado no ato de inscrição do menor na atividade, caso contrário o valor da inscrição e mensalidade será inflacionado em 50%.

O valor da QAS será válido sempre por 12 meses a partir do momento do pagamento.

Para a desvinculação de associado da URD, é necessário entregar no Clube um pedido de desvinculação 30 dias antes do final do prazo dos 12 meses, caso contrário será cobrado o valor da QAS do ano seguinte.

Pagamentos de Competições

Apoiar em **100% todas as inscrições** em competições nacionais, sendo que tendo sempre como base os indícios de rendimentos desportivos de exceção, em virtude dos melhores resultados, serão assumidos os custos relativos à participação desses eventuais ginastas que participem em competições pelas cores do Clube.

No que diz respeito à estadia, alimentação e transporte para competições, e de um modo geral, a URD não poderá naturalmente assumir qualquer destas despesas.

As classes poderão sempre juntar se com a finalidade de angariar dinheiro a fim de colmatar algumas das mesmas, sempre com uma proposta elaborada pela treinadora responsável e apresentada à coordenadora técnica, que por sua vez a apresentará à direção.

O quadro de responsabilidades abaixo transcrito vem então enquadrar o novo procedimento no que diz respeito às **inscrições**:

Participações de Grupo	Participações em Torneios de Desenvolvimento	Participações em competições	Participações em competições	Participações em competições	Participações em competições internacionais,	Licenças FIG	Provas de Observação para o CM ou CE	
Exemplo (GymforLife FGP ou AGL)		distritais oficiais	nacionais oficiais	não oficiais	CMGI e CE	35 euros Validade de 2 anos	20 euros + 11 euros	
URD	100%	100%	100%	100%	----	*consoante a disponibilidade financeira do clube ajuda entre os 10% e os 100%	----	---
Atleta	----	----	----	----	100%	100%*	100%	100%

Regras específicas das classes de competição (Aeróbica, Acrobática e Trampolins)

Inscrições em provas/exibições

- O clube responsabiliza-se por efetuar as inscrições em todas as provas e representações que as atletas participarem em nome da União Recreativa do Dafundo.
- Também se responsabiliza por efetuar o pagamento das provas e apresentações que as ginastas fizerem em nome do clube.
- O ginasta tem 3 dias após a convocatória para avisar os treinadores se vai ou não à apresentação ou competição.
- Contudo sempre que depois de confirmada a ida o ginasta faltar a competição ou apresentação, sem justificação médica entregue ao professor responsável, será cobrado o valor de 5 euros pelas apresentações e 10 euros pelas competições.

Convocatórias

- As convocatórias para as apresentações/exibições ou competições (no que depender do clube) serão feitas com um mês de antecedência do evento.
- As convocatórias serão afixadas no placar da nave para consulta dos atletas e enviadas para os pais via e-mail.

Bolsas

Bolsa Social:

A URD criou um projeto intitulado “GINÁSTICA: CRIANÇAS SEM LIMITES”.

Este projeto consiste em dar apoio aos ginastas quando comprovadamente se justifique, no que diz respeito à frequência de qualquer das disciplinas. Este apoio apenas se justificará quando o ginasta demonstrar qualidades técnicas e sociais.

Todas as situações detetadas serão individualmente analisadas pela coordenadora técnica e entregues à direção do clube para apreciação e decisão.

Bolsa de Mérito:

Ginastas das classes de competição

▪ Regras para a Ginástica Acrobática, Aeróbica e Trampolins

- Todos os ginastas que alcançarem no mínimo um pódio nas competições nacionais na 1º divisão (Taça de Portugal e Campeonato Nacional) e houver **mais que 6 participantes**, o clube **oferece o valor da inscrição** na época 2025/2026. – Não inclui pódios por equipas.
- Todos os ginastas que forem campeões distritais (independentemente de o serem em mais do que uma categoria) e houver **mais que 6 participantes**, o clube **oferece 20% do valor da inscrição** na época 2025/2026.
- Todos os ginastas que num Open Internacional, alcançarem no mínimo um pódio e houver **mais que 6 participantes**, o clube **oferece metade do valor da inscrição** na época 2025/2026.
- Todos os ginastas que passem a uma final do CM; CMGI ou CE e houver **no mínimo 10 participantes nas qualificativas**, o clube **oferece o valor da inscrição** na época 2025/2026.
- Todos os ginastas que alcançarem no mínimo um pódio no Campeonato Nacional, nas categorias que tenham **mais de 6 participantes** na divisão base, o clube **oferece metade do valor da inscrição** na época 2025/2026 – não inclui pódios por equipas.
- Todos os ginastas que forem campeões distritais (independentemente de serem em mais do que uma categoria) e houver **mais que 6 participantes**, o clube **oferece 20% do valor da inscrição** na época 2025/2026.

Atletas com Bolsa de Mérito Desportivo – relativamente à época 2024/2025

Atleta	Modalidade	Valor de desconto (a aplicar na época 2025/2026)
Tânia Almeida (SÉNIOR ELITE)	Aeróbica Nível A	100% do Valor da inscrição Ginasta da Seleção Nacional Taça de Portugal 1ª Div. - 1º lugar (IF Sénior) - 11 participantes
Nádia Almeida (SÉNIOR ELITE)	Aeróbica Nível A	100% do Valor da inscrição Ginasta da Seleção Nacional Campeonato do Mundo - 1º Lugar (IF Júnior) - 71 participantes Taça de Portugal 1ª Div. - 2º lugar (IF Sénior) - 11 participantes
Maria Rita Santos (JUNIOR ELITE)	Aeróbica Nível A	100% do Valor da inscrição Campeonato do Mundo - 5º Lugar (Trio Júnior) - 37 participantes Taça de Portugal 1ª Div. - 2º Lugar (IF Júnior) - 16 participantes
Matilde Maçanita (JUNIOR ELITE)	Aeróbica Nível A	100% do Valor da inscrição Taça de Portugal 1ª Div. - 1º Lugar (IF Júnior) - 16 participantes
Maria Clara Maçanita (JUVENIL)	Aeróbica Nível A	100% do Valor da inscrição Taça de Portugal 1ª Div. - 1º Lugar (IF Juvenil) - 26 participantes Campeonato Nacional 1ª Div. - 1º lugar (IF Juvenil) - 26 participantes
Maria Teresa Maçanita (INICIADA)	Aeróbica Nível A	100% do Valor da inscrição Taça de Portugal 1ª Div. - 1º Lugar (IF Iniciada) - 12 participantes Campeonato Nacional - 1º Lugar (IF Iniciada) - 23 participantes Campeonato Territorial 1ª Div. - 1º Lugar (IF Iniciada) - 11 participantes
Carolina Antunes (INICIADA)	Aeróbica Nível A	20% do Valor da Inscrição Campeonato Territorial 1ª Div. - 3º Lugar (IF Iniciada) - 11 participantes

Maria Del Carmen Lima (INICIADA)	Aeróbica Nível B	50% do Valor da inscrição Campeonato Nacional Base - 1º Lugar (IF iniciada) - 59 participantes Campeonato Nacional Base - 1º Lugar (Par iniciado) - 22 participantes Campeonato Nacional Base - 3º Lugar (Trio iniciado) - 20 participantes
Leonor Fonseca (INICIADA)	Aeróbica Nível B	50% do Valor da inscrição Campeonato Nacional Base - 1º Lugar (Par iniciada) - 22 participantes Campeonato Nacional Base - 3º Lugar (Trio iniciado) - 20 participantes Campeonato Nacional Base - 3º Lugar (Grupo iniciado) - 9 participantes
Clara Ascensão (INICIADA)	Aeróbica Nível B	50% do Valor da inscrição Campeonato Nacional Base - 3º Lugar (Trio iniciado) - 20 participantes Campeonato Nacional Base - 3º Lugar (Grupo iniciado) - 9 participantes
Amélia Brígido (INICIADA)	Aeróbica Nível B	50% do Valor da inscrição Campeonato Nacional Base - 3º Lugar (Grupo iniciado) - 9 participantes
Dália Brígido (INICIADA)	Aeróbica Nível B	50% do Valor da inscrição Campeonato Nacional Base - 3º Lugar (Grupo iniciado) - 9 participantes
Matilde Silva (INICIADA)	Aeróbica Nível B	50% do Valor da inscrição Campeonato Nacional Base - 3º Lugar (Grupo iniciado) - 9 participantes
Leonor Silva (INICIADA)	Aeróbica Nível B	20% do Valor da Inscrição Campeonato Territorial Div. Base - 1º Lugar (IF Iniciada) - 20 participantes
Clara Henriques (INICIADA)	Aeróbica Nível B	20% do Valor da Inscrição Campeonato Territorial Div. Base - 3º Lugar (Trio Iniciado) - 8 participantes
Jaime Silveira (INICIADO)	Aeróbica Nível B	20% do Valor da Inscrição Campeonato Territorial Div. Base - 3º Lugar (Trio Iniciado) - 8 participantes
Sara Guerreiro (INICIADA)	Aeróbica Nível B	20% do Valor da Inscrição Campeonato Territorial Div. Base - 3º Lugar (Trio Iniciado) - 8 participantes
Mariana Carvalho	Trampolins Nível A	100% do Valor da inscrição 2ºLugar Taça de Portugal / 3º Nacional de TRA / 1º Nacional de TRS
Diana Patrício	Trampolins Nível A	50% do Valor da inscrição 2º e 3º Portimão Open / 1º Oeiras Trampolim Cup
Maria Faustino	Trampolins Nível A	50% do Valor da inscrição 1º Oeiras Trampolim Cup TRA

Calendário anual

2026 Calendário de Atividades (provisório)																																									
	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S			
Jan						1	2	3	4																																
Fev	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28													
Mar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31										
Abr				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30								
Mai				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31							
Jun				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30								
Jul				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31							
Ago	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31										
Set				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30								
Out				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31							
Nov	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30											
Dez				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31							

LEGENDA: ACRO AER GAF/GAM GpT GR TGym TRA PK

(versão 4 - 240725)

Datas Confirmadas 2025:

- 10 – 12 de Outubro – Camp. Internacional de GA – Plovdiv Cup
- 9 – 12 de Novembro – Camp. da Europa GA – Age Group
- 14 – 16 de Novembro – Camp. da Europa GA - Séniores
- Sarau de Natal 2025 – 14 de dezembro de 2025

Estágios

Na Ginástica existe o hábito de realizar estágios durante as férias escolares. Estes estágios são organizados pelo próprio clube ou por outros clubes. Os estágios de verão, de Natal, da Páscoa, do Carnaval, etc., que são sugeridos pelo clube, não têm carácter obrigatório, no entanto é importante para a evolução dos ginastas que participem nos mesmos. Muitas vezes estes estágios terão um custo adicional.

- **Estágios Internos:** Consideram-se os Estágios organizados pelo próprio clube e realizam-se nas instalações do mesmo.

Podem ser presenteados por treinadores internos ou serem contratados treinadores externos para os

virem lecionar. Podem também ser circunscritos a um intervalo de idades ou restritos a uma disciplina ou ainda limitados por níveis.

Será sempre apresentado o programa e horário para os dias de estágio e será exclusivamente para atletas da URD. Poderão ter pontualmente um custo adicional, no entanto os EE serão sempre informados.

- **Estágios Externos:** Consideram-se os Estágios abertos a atletas internos e externos.

A organização pode ser em parceria com outros clubes ou entidades. Poderão realizar-se nas instalações da URD ou fora delas.

Podem estes estágios ser apresentados por treinadores internos ou serem contratados treinadores externos para os virem lecionar. Podem também ser circunscritos a um intervalo de idades ou restritos a uma disciplina ou ainda limitados por níveis.

Os EE serão sempre informados sobre o programa, horário e preços.

Equipas de Competição

As equipas de competição são divididas por níveis.

Existe uma equipa para acrobática, aeróbica e trampolins. Tal distinção é feita por objetivos, evolução e comportamento no treino.

A decisão de que classe o ginasta pertence compete exclusivamente à equipa técnica do clube (treinadores e coordenadora).

Os Encarregados de Educação podem e devem informar previamente a coordenadora técnica, se por razões inerentes ao ginasta, não pretendem que este integre a classe para qual foi selecionado.

▪ **Acrobática**

Estas listas podem ser atualizadas pela entrada de ginastas da formação na classe de acrobática, bem como pela passagem de ginastas de um nível para o outro.

- Acrobática Competição A
- Acrobática Competição B
- Acrobática de Níveis
- Acro Minis

▪ **Aeróbica**

Estas listas podem ser atualizadas pela entrada de ginastas da formação na classe de aeróbica, bem como pela passagem de ginastas de um nível para o outro.

NOTA: Todos os ginastas devem contribuir, até dia 30 de dezembro de 2025, com 30 euros para pagar as músicas de competição, a partir do escalão de iniciadas. O pagamento pode ser feito faseado ou na totalidade.

- **Aeróbica A**
- **Aeróbica B**
- **Aeróbica C**

- **Aeróbica D**
- **Aeróbica E**
- **Aeróbica F**
- **Aerokids A**
- **Aerokids B**

Anexos

Anexo 1



Termo de Responsabilidade do Encarregado de Educação de sócio menor perante o Regulamento Interno e o Manual de Procedimentos

Eu,

estou obrigado(a) a ler e a respeitar o regulamento interno e o manual de procedimentos da União Recreativa do Dafundo, sob a condicionante do meu educando poder participar nas atividades relativas à ginástica na URD.

Data ____/____/____

Assinatura de EE

Assinatura

do representante do clube

Anexo 2



Termo de Responsabilidade Fato de Treino

Eu, _____
, Encarregado de Educação de _____,

Venho por este meio efetuar **uma caução de 25 euros** à secção de ginástica da União Recreativa do Dafundo por empréstimo de um fato de treino que terei que entregar no final da época nas mesmas condições que o mesmo me foi entregue a mim, para que deste modo possa reaver o valor deixado a título de caução.

Data ____ / ____ / ____

Assinatura do EE

Assinatura

do representante do clube

Anexo 3



FICHA DE INSCRIÇÃO

Nome Atleta _____

Data de Nascimento ____/____/____

Nome do Pai _____

Nome da Mãe _____

Nome do Encarregado de Educação _____

Morada _____

Código-Postal _____ - _____ Localidade: _____

Nacionalidade: _____ NIF: _____ C. Cidadão: _____

Telefone: _____ E-mail: _____

Nome do titular da conta (pagamentos por transferência) _____

Data ____/____/____

Modalidade de GINÁSTICA	VALOR	IDADE

A ficha de inscrição deve ser entregue na secretaria ou enviada por email para

secretaria@urdafundo.pt

Anexo 4:



DECLARAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO /CEDÊNCIA DOS DIREITOS DE IMAGEM

_____, com total legitimidade para a presente declaração, Encarregado de Educação do atleta/ginasta _____ inscrito/a na União Recreativa do Dafundo, vem, pela presente, declarar que, em nome do/a seu/sua educando/a menor de idade, cede, gratuitamente, à União Recreativa do Dafundo, os direitos sobre a sua imagem, autorizando, conseqüentemente, que a mesma possa ser utilizada e reproduzida, total ou parcialmente, em fotografias, ilustrações, vídeos, animações, panfletos, site, facebook e instagram da URD, publicidade e todo o material produzido, no âmbito de atividades lúdicas, desportivas e/ou formativas, com fins de informação e divulgação de eventos, resultados desportivos ou de qualquer outra atividade da URD. Esta cedência de imagem será por tempo ilimitado e a título gratuito, renunciando a qualquer indemnização ou compensação.

Autoriza, ainda, que a URD comercialize os vídeos dos seus saraus.

A presente cedência não se traduz em qualquer contrato de exclusividade, não será usado para qualquer fim ilícito e respeitará sempre a dignidade do/a menor.

Data ____/____/____

Anexo 5:



Ficha de inscrição da FGP

Filiações Novas / Revalidações / Transferências / Alteração de Dados Pessoais						
<table border="1"><tr><td>Registo Clube</td></tr><tr><td>Novo</td></tr><tr><td>Revalidação</td></tr><tr><td>Transf/Alter.</td></tr><tr><td>Data: _____</td></tr></table>		Registo Clube	Novo	Revalidação	Transf/Alter.	Data: _____
Registo Clube						
Novo						
Revalidação						
Transf/Alter.						
Data: _____						
Entidade _____	Associação _____					
<input type="checkbox"/> Ginasta <input type="checkbox"/> Dirigente	Época desportiva <u>2019-2020</u> Filiado n.º _____					
<input type="checkbox"/> Gin. P. Todos <input type="checkbox"/> Gin.Art.Masculina <input type="checkbox"/> Gin.Art.Feminina <input type="checkbox"/> Gin.Rítmica <input type="checkbox"/> Gin.Aeróbica	<input type="checkbox"/> Gin.Trampolins <input type="checkbox"/> Gin. Acrobática <input type="checkbox"/> TeamGYM					
Nome: _____	_____					
Morada: _____	_____					
Localidade: _____	Data Nascimento: <input type="text"/> - <input type="text"/> - <input type="text"/>					
Código Postal: _____	Sexo: <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> M					
Nº CC _____	Nacionalidade: _____ NIF _____					
Telefone: _____	Telemóvel: _____					
E-mail : _____	_____					
Nome do representante legal: (ginastas menores) _____	_____					
Telefone do representante legal: (ginastas menores) _____	_____					
Email do representante legal: (ginastas menores) _____	_____					
Data: _____	_____					

Anexo 6:



UNIÃO RECREATIVA DO DAFUNDO
Rua 1º de Maio nº 12 B
1495-745, Cruz Quebrada-Dafundo, Oeiras, Lisboa
Telm: 214194970
NIF: 501610979
geral@urd.pt

FICHA DE SÓCIO

fotografia

Dados Pessoais

Nome: _____
N.º Cartão Cidadão: _____ N.º Contribuinte: _____
N.º Segurança Social: _____ N.º Utente de Saúde: _____
Sexo: _____ Data Nascimento: _____
IBAN: _____

Morada & Contactos

Código Postal: _____ freguesia _____ concelho _____ distrito _____
Endereço: _____
Telemovel: _____ Fax: _____ Outro1: _____
Telefone: _____ Outro2: _____
Email: _____

Dados Internos

Código / N.º Sócio: _____ tipo de sócio _____ estado de sócio _____
Data Adesão: _____ Data Saída: _____

Filiação (se menor)

Nome do Pai: _____
Contactos: _____
Nome da Mãe: _____
Contactos: _____

Modalidades

Observações

Assinatura do Sócio (ou responsável se Menor): _____

Data: _____ de _____ de _____

Anexo 7:



Nome do Ginasta: _____

Nº do Cacifo: _____

Valor pago anual: 25 euros

Pago: _____

Data: ____ / ____ / ____

Anexo 8:

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, _____
_____, portador do Bilhete de Identidade/Cartão de Cidadão n.º _____,
emitido em _____ pelo arquivo de identificação de _____, utente /
encarregado de educação do utente (riscar o que não interessa)
_____.

Declaro que estou ciente e tomei conhecimento da legislação em vigor, pelo que me assegurei que não
posso / o meu educando não possui (riscar o que não interessa) quaisquer contra-indicações para a prática
de _____.

Mais declaro que, caso no futuro as condições atuais sejam alteradas, assumo a responsabilidade de
informar os serviços do(a) _____.

Por ser verdade, e por me ter sido pedido, passo este termo de responsabilidade que dato
e assino.

_____, de _____ de 20____

O Encarregado de Educação/Utente (riscar o que não interessa)

Anexo 9:

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, _____, portador do documento de identificação n.º _____, agente desportivo federado da modalidade de _____, declaro por minha honra, que:

1. Comprometo-me a utilizar máscara em todas as situações previstas e recomendadas pelas autoridades de saúde;
2. Monitorizarei os meus sinais e sintomas, nomeadamente febre, tosse e dificuldade respiratória, durante a prática desportiva, quer em contexto de treino quer em competição, em particular, nas vésperas e no dia do treino e competição;
3. Informarei o meu clube ou federação, de imediato, relativamente a eventuais contactos com indivíduos suspeitos de COVID-19 ou com casos confirmados de infeção por SARS-CoV-2, bem como da manifestação de sinais e sintomas de COVID-19, nomeadamente febre, tosse, ou dificuldade respiratória. Aplicarei esta mesma regra a todos os elementos do meu agregado familiar;
4. Aceito submeter-me a todos os testes e exames laboratoriais determinados pela equipa médica do meu clube, federação ou pelas Autoridades de Saúde;
5. Participarei, sempre que solicitado, nas iniciativas de cariz social e educativo de sensibilização de todos os agentes desportivos e da sociedade para a prevenção e controlo da COVID-19.

_____ de _____ de 20____

Assinatura: _____

Assinatura do Encarregado de Educação (no caso de agentes desportivos menores de idade):

Anexo 10:

Promessa do Ginasta perante o Regulamento Interno

Eu _____,
atleta na URD, comprometo-me a ler e a respeitar as regras do regulamento interno,
bem como respeitar os meus colegas e treinadores a fim de promover o espírito de
equipa e o bom funcionamento das aulas.

****A fazer na aula. Meramente informal, serve apenas para criar algum tipo de
compromisso perante as regras.***

Por ser verdade, e por me ter sido pedido, passo este termo de
responsabilidade que dato e assino.

_____, _____ de _____ de 20__

O Encarregado de Educação/Utente (riscar o que não interessa)
