Regulamento Interno

Época 2026/2027

Atividades Desportivas e outras atividades decorrentes na URD

Apresentação e Objetivos Gerais

A União Recreativa do Dafundo (URD) 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.

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

A União Recreativa do Dafundo 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 ênfase na promoção da ética, da cidadania ativa e da valorização da competição saudável como fator de crescimento individual e coletivo.

Valores

- 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;
- 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;

- 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;
- 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;
- Respeito, Cooperação e Espírito de Equipa - Fomentamos um ambiente de respeito mútuo, cooperação e entreajuda entre atletas, treinadores, famílias e toda a comunidade envolvente;
- Educação através do Desporto - Reconhecemos o desporto como uma poderosa ferramenta educativa, promovendo valores como a disciplina, a persistência, a humildade e a autonomia.

Horários e Funcionamento

Secretaria

A secretaria da URD encontra-se aberta 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 decorrem entre as 15h00 e as 21h00, de segunda a sexta, e, aos sábados, das 09h00 às 14h00. Domingos e feriados, por norma, encerrados, bem como Natal, Ano Novo e domingo de Páscoa. Quaisquer outros casos que desviem da norma serão atempadamente comunicados, bem como os respetivos horários de funcionamento.

Os horários das atividades da URD encontram-se divulgados em prospetos apropriados, podendo ser alterados. Quaisquer alterações ao normal funcionamento serão afixadas em local visível e prontamente comunicadas. O horário de funcionamento tenta respeitar as necessidades dos encarregados de educação, sendo, por isso, distinto entre períodos letivos e períodos de férias ou interrupções escolares.

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Formação Artística 18h00-19h30 Madalena Pelágio	FUN GYM 17h15 - 18h00 Marco Amador	AER B 18h00 - 20h00 Diana Diogo e Luís Rosas	FUN GYM 17h15 - 18h00 Marco Amador	AER A 17h00 - 20h30 Bruna Coelho	Formação Artística 11h30 - 13h00 Madalena Pelágio
AER A 17h00 - 20h30 Bruna Coelho	AERO MINIS 18h00 - 19h00 Joel Henriques	ACRO MINIS 17h00 - 18h00 Inês Faria e Mariana Silva	AERO MINIS 18h00 - 19h00 Joel Henriques	AER C 17h00 - 19h30 Bruna Coelho	AER D e F 09h30-11h30 Ana Figueiras e Joel Henriques
AER C 17h00 - 19h30 Bruna Coelho	AER A 17h00 - 20h30 Bruna Coelho	ACRO NIVEIS 18h00 - 20h00 Mariana Silva e Sara Fernandes	AER A 17h00 - 20h30 Bruna Coelho	AER B 18h00 - 20h00 Diana Diogo e Luís Rosas	AER A 10h00 - 13h00 Bruna Coelho
AER B 18h00 - 20h00 Diana Diogo e Luís Rosas	AER C 17h00 - 19h30 Bruna Coelho	ACRO COMPETIÇÃO 18h00 - 21h00 Inês Faria e Marco Amador	AER C 17h00 - 19h30 Bruna Coelho	ACRO MINIS 17h00 - 18h00 Inês Faria e Mariana Silva	AER C 10h00 - 12h00 Bruna Coelho
ACRO MINIS 17h00 - 18h00 Inês Faria e Mariana Silva	AEROKIDS B AER E 18h00 - 19h30 Luís Rosas	BENJAMIN TRAMPOLIM A 18h00 - 19h00 Jorge Merino	AEROKIDS B AER E 18h00 - 19h30 Luís Rosas	ACRO NIVEIS 18h00 - 20h00 Mariana Silva e Sara Fernandes	ACRO COMPETIÇÃO 10h00 - 13h00 Inês Faria e Marco Amador
ACRO NIVEIS 18h00 - 20h00 Mariana Silva e Sara Fernandes	AEROKIDS A 18h00 - 19h30 Ana Figueiras e Joel Henriques	RECREATIVA TRAMPOLIM A 18h00 - 19h30 Jorge Merino	AEROKIDS A 18h00 - 19h30 Ana Figueiras e Joel Henriques	ACRO COMPETIÇÃO 18h00 - 21h00 Inês Faria e Marco Amador	AEROKIDS A 11h30 - 13h00 Ana Figueiras e Joel Henriques
ACRO COMPETIÇÃO 18h00 - 21h00 Inês Faria e Marco Amador	AER D 18h30 - 20h30 Ana Figueiras e Joel Henriques	COMPETIÇÃO TRAMPOLIM I 19h00 - 21h00 Jorge Merino	AER D 18h30 - 20h30 Ana Figueiras e Joel Henriques	COMPETIÇÃO TRAMPOLIM I 19h00 - 21h00 Jorge Merino	
BENJAMIN TRAMPOLIM A 18h00 - 19h00 Jorge Merino	AER F 18h30 - 20h30 Ana Figueiras e Joel Henriques	COMPETIÇÃO TRAMPOLIM II 19h00 - 21h00 Jorge Merino	AER F 18h30 - 20h30 Ana Figueiras e Joel Henriques	COMPETIÇÃO TRAMPOLIM II 19h00 - 21h00 Jorge Merino	
RECREATIVA TRAMPOLIM A 18h00 - 19h30 Jorge Merino	ACRO COMPETIÇÃO 18h00 - 21h00 Inês Faria e Marco Amador		ACRO COMPETIÇÃO 18h00 - 21h00 Inês Faria e Marco Amador		
COMPETIÇÃO TRAMPOLIM I 19h00 - 21h00 Jorge Merino	CANGURUS TRAMPOLIM 17h00 - 18h00 Jorge Merino		CANGURUS TRAMPOLIM 17h00 - 18h00 Jorge Merino		
COMPETIÇÃO TRAMPOLIM II 19h00 - 21h00 Jorge Merino	BENJAMIN TRAMPOLIM B 18h00 - 19h00 Jorge Merino		BENJAMIN TRAMPOLIM B 18h00 - 19h00 Jorge Merino		
	RECREATIVA TRAMPOLIM B 18h00 - 19h30 Jorge Merino		RECREATIVA TRAMPOLIM B 18h00 - 19h30 Jorge Merino		
	COMPETIÇÃO TRAMPOLIM I 19h00 - 21h00 Jorge Merino		COMPETIÇÃO TRAMPOLIM I 19h00 - 21h00 Jorge Merino		
	COMPETIÇÃO TRAMPOLIM II 19h00 - 21h00 Jorge Merino		COMPETIÇÃO TRAMPOLIM II 19h00 - 21h00 Jorge Merino		

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 a equipa técnica e secretariado, tendo sempre 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, bem como as 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 no 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 competitiva, 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

As atividades não competitivas iniciam no dia 01 de setembro de 2026 e terminam a 30 de junho de 2027. Nos períodos de férias escolares (Natal, Carnaval, Páscoa e Verão) estas atividades poderão sofrer alterações que serão previamente comunicadas pelos responsáveis.

As atividades de natureza competitiva seguem um calendário próprio que irá ao encontro das necessidades do calendário competitivo. Assim sendo, nos períodos de interrupção letiva, estas atividades poderão sofrer alterações ao seu horário normal de

funcionamento, mediante comunicação por parte da equipa técnica responsável aos respetivos encarregados de educação.

A assiduidade é fortemente incentivada, com especial ênfase para as atividades de natureza competitiva, sendo a participação regular essencial para a preparação desportiva. Ausências prolongadas devem ser justificadas junto da respetiva equipa técnica, bem como do Diretor Técnico.

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.

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.

Condições de Admissão

As atividades desportivas e atividades complementares para atletas são exclusivamente 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 Sócio (QAS), de acordo com os Estatutos publicados em Diário da República e o valor aprovado em Assembleia Geral de Sócios.

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 na 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. Após o sócio menor atingir a maioridade, o mesmo será constituído como sócio, dispensando o acompanhamento do seu encarregado de educação. A aceitação da inscrição pressupõe, por parte do associado, a total concordância com os regulamentos internos, normas de funcionamento, condições gerais e tabelas de preço 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, condição obrigatória para qualquer inscrito em alguma atividade desportiva na URD, ou na eventualidade do inscrito ser menor de idade, um dos seus

encarregados de educação, é de 30 euros anuais. O pagamento deste valor é efetuado no ato de inscrição.

O valor da QAS será válido sempre por 12 meses a partir do momento do pagamento. Caso o associado pretenda cessar a sua qualidade de sócio, deverá comunicar essa intenção por escrito, via e-mail para geral@urdafundo.pt , até 30 dias antes do termo da respetiva anuidade. Na ausência dessa comunicação, a qualidade de associado mantém-se, sendo devida a quota correspondente ao período seguinte, nos termos dos Estatutos da URD.

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.

Preçário/Modalidades

UNIÃO RECREATIVA DO DAFUNDO

2026 - 2027

Classe	Turma	Horário	Dias	Idades	Treinadores	Mensalidade	Local
Formação Geral **FUN GYM**		17h15 - 18h00	3ª e 5ª	3 aos 5 Anos	MARCO AMADOR	30€	
Formação Aero **AERO MINIS**		18h00 - 19h00	3ª e 5ª	6 aos 8 Anos	JOEL HENRIQUES	40€	
Formação Acro **ACRO MINIS**		17h00 - 18h00	2ª, 4ª e 6ª	+5 Anos	INÊS FARIA MARIANA SILVA	45€	
Formação Tramp. **CANGURUS**		17h00 - 18h00	3ª e 5ª	3 aos 6 Anos	JORGE MERINO	30€	
Formação Tramp. **RECREATIVA**	A B	18h00 - 19h30	2ª e 4ª 3ª e 5ª	8 aos 11 Anos	JORGE MERINO	40€	
Formação GAF **Formação Artística**		17h30 - 19h00 10h00 -11h30	2ª e Sáb	5 aos 7 Anos	MADALENA PELÁGIO	45€	
Pré - Competição **AeroKIDS A**		18h00 - 19h30 11h30 - 13h00	3ª, 5ª e Sáb	6 aos 8 Anos	ANA FIGUEIRAS JOEL HENRIQUES	45€	
Competição AER **AeroKIDS B**		18h00 - 19h30	3ª e 5ª	6 aos 8 Anos	LUÍS ROSAS	40€	
Competição AER **AER A**		17h00 - 20h30 10h00 - 13h00	2ª, 3ª, 5ª, 6ª e Sáb	12 aos 25 Anos	BRUNA COELHO	60€	
Competição AER **AER B**		18h00 - 20h00	2ª, 4ª e 6ª	+12 Anos	DIANA DIOGO LUÍS ROSAS	50€	
Competição AER **AER C**		17h00 - 19h30 10h00 - 12h00	2ª, 3ª, 5ª, 6ª e Sáb	9 aos 11 Anos	BRUNA COELHO	60€	
Competição AER **AER D**		18h30 - 20h30 09h30 - 11h30	3ª, 5ª e Sáb	9 aos 11 Anos	ANA FIGUEIRAS JOEL HENRIQUES	50€	
Competição AER **AER E**		18h00 - 19h30	3ª e 5ª	9 aos 11 Anos	LUÍS ROSAS	45€	
Competição AER **AER F**		18h30 - 20h30 09h30 - 11h30	3ª, 5ª e Sáb	9 aos 14 Anos	ANA FIGUEIRAS JOEL HENRIQUES	50€	
Competição ACRO **NÍVEIS**		18h00 - 20h00	2ª, 4ª e 6ª	+6 Anos	MARIANA SILVA SARA FERNANDES	50€	
Competição ACRO **ACROBÁTICA**		18h00 -21h00	2ª, 3ª, 4ª, 5ª, 6ª e Sáb	+6 Anos	INÊS FARIA MARCO AMADOR	60€	
Competição Tramp. **BENJAMINS**	A B	18h00 - 19h00 18h00 - 19h00	2ª e 4ª 3ª e 5ª	6 a 8 anos	JORGE MERINO	40€	
Competição Tramp. **COMPETITIVA I**		19h00 - 21h00	2ª, 3ª, 4ª, 5ª e 6ª	9 a 12 Anos	JORGE MERINO	50€	
Competição Tramp. **COMPETITIVA II**		19h00 - 21h00	2ª, 3ª, 4ª, 5ª e 6ª	+12 Anos	JORGE MERINO	60€	

	Inscrições e Seguro		Jóias de Sócio
Valores Anuais	35 € Classes de Formação	50 €	30 €
	60 €		
	1ª Matrícula	Reinscrição	Menores de 18 anos, valor aplicável ao Encarregado de Educação do atleta menor

Os horários acima apresentados são uma proposta para a época 2026/2027, estando sujeitos a alterações por motivos não imputáveis ao clube.

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

Como efetuar a inscrição:

Para efetuar a inscrição nas atividades desportivas da **União Recreativa do Dafundo (URD)**, deverão ser seguidos os seguintes passos:

1. Preencher o formulário de inscrição

O Encarregado de Educação deverá preencher o formulário de **Nova Inscrição**, disponível no seguinte link:

https://www.urdafundo.pt/index.php/modalidades/inscricao

É importante que todos os dados sejam preenchidos corretamente para que a inscrição possa ser processada.

2. Confirmação da inscrição

Após a receção e validação da inscrição pela Secretaria da URD, o Encarregado de Educação receberá um e-mail com toda a informações relativas à época desportiva, nomeadamente:

- Horários dos treinos;
- Professor(a) responsável;
- Local de treino;
- Valores da inscrição e mensalidades.

3. Ativação da conta na plataforma

Depois de o Encarregado de Educação confirmar que as informações estão corretas, a atleta será registada na plataforma **Corporate Sports**.

De seguida, o Encarregado de Educação receberá, por e-mail, as credenciais de acesso (utilizador e palavra-passe) para entrar na plataforma.

https://cs.corporatesports.pt/URD/autenticacao2.aspx

4. Aceder à plataforma

Após efetuar o primeiro acesso, deverá confirmar se todas as informações estão corretas, nomeadamente:

- Classe/grupo da atleta;
- Horário de treino;
- Dados pessoais da atleta;
- Dados do Encarregado de Educação;
- Contactos e restantes informações de inscrição.

Caso exista alguma incorreção, deverá contactar a Secretaria da URD.

5. Gestão da inscrição e pagamentos

Através da plataforma **Corporate Sports**, o Encarregado de Educação poderá:

- Consultar os dados da atleta;
- Gerir a inscrição e a reinscrição;
- Gerar referências de pagamento por Multibanco ou MB Way;
- Consultar o histórico de pagamentos;
- Efetuar o pagamento das mensalidades;
- Aceder ao cartão digital da atleta e a outras funcionalidades disponibilizadas pela plataforma.

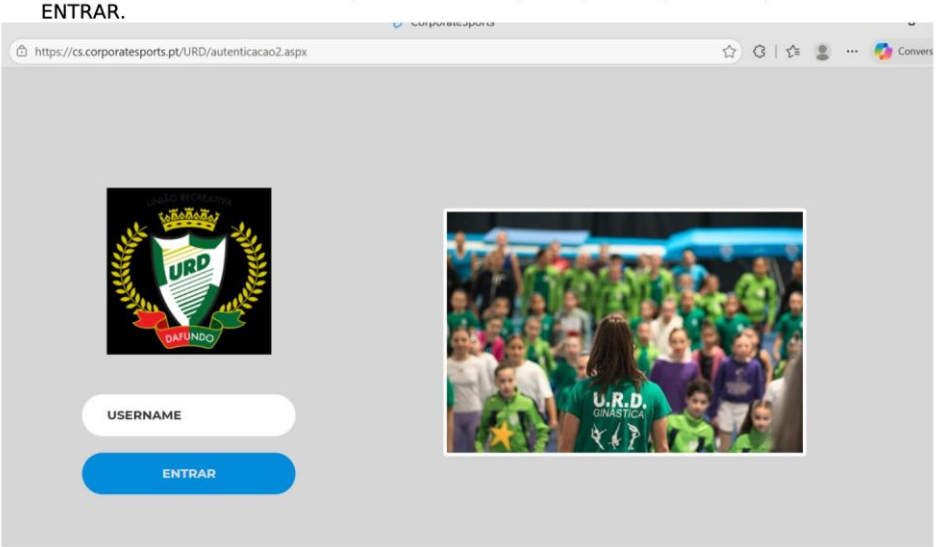
A plataforma **Corporate Sports** será o principal meio de gestão administrativa entre a URD e os Encarregados de Educação, pelo que recomendamos a consulta regular da mesma ao longo da época desportiva.

Qualquer questão ou dúvida contatar: suporte@urdafundo.pt

Como efetuar Reinscrições:

PASSO 1 - Aceder à plataforma

Introduza o username recebido por email e a respetiva palavra-passe. Clique em ENTRAR.



PASSO 2 - Área Principal

Consulte a ficha da atleta, pagamentos, cartão digital e restantes funcionalidades.

PASSO 4 - Atualização de Dados

Após o primeiro acesso deverá verificar e atualizar todos os dados da atleta e do Encarregado de Educação: MoradaTelemóvelEmailContacto de emergência Confirme que todos os dados estão corretos antes de concluir a reinscrição.

PASSO 5 - Anexar Documentos

Anexe obrigatoriamente: Exame Médico Desportivo válido;Cartão de Cidadão da atleta;Se solicitado, Cartão de Cidadão do Encarregado de Educação.

PASSO 6 - Regulamento e RGPD

Leia atentamente: Regulamento Interno;Política de Privacidade (RGPD);Termos e Condições. Para concluir a reinscrição deverá aceitar todas as declarações apresentadas.

PASSO 7 - Finalizar

Depois de atualizar os dados, anexar os documentos e aceitar todas as condições, gere a referência de pagamento e efetue o pagamento dentro do prazo definido. Em caso de dúvida contacte suporte@urdafundo.pt.

Normas de Pagamento

Prazos e Modalidades de pagamento:

Modalidades de pagamento:

- Pagamento Mensal (até ao 8º dia de cada mês);
- Pagamento Anual (com 5% de desconto, ver Manual de Procedimentos).

O pagamento da mensalidade deverá ser efetuado até ao dia 8 de cada mês. Sempre que o pagamento não seja realizado dentro deste prazo, ficará sujeito a um encargo administrativo adicional por atraso. **A partir do dia 9 de cada mês, o encargo corresponderá a 10% do valor da mensalidade, acrescida ao montante em dívida.**

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 atividades não competitivas;
- Julho para as classes competitivas.

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

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

1. O pedido deverá ser formalizado por escrito, através de email dirigido à secretaria da URD, anexando toda a documentação justificativa necessária;
2. A análise do pedido será efetuada pela Direção e a decisão comunicada em prazo razoável;
3. 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

Inscrições em Competições Oficiais

A URD compromete-se em apoiar a 100% todas as inscrições em provas oficiais organizadas pela FGP e AGL. No que diz respeito à estadia, alimentação e transporte para estas competições, a URD não assume qualquer uma destas despesas, pelo que ficarão ao encargo dos Encarregados de Educação.

Inscrição em Encontros e Provas Não Oficiais

Os custos de inscrição, tais como quaisquer outros custos, 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.

(Mais informações no Manual de Procedimentos)

Seguro Desportivo

Classes de Formação – Seguro de Acidentes Pessoais

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.

Classes de Competição

O seguro desportivo é obrigatório para todos os agentes desportivos (Decreto-Lei nº 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 2026 pelo IPDJ:

- Morte - 33.197,57 €;
- Invalidez Permanente Absoluta - 33.197,57 €;
- Invalidez Permanente Parcial - 33.197,57 €, ponderado pelo grau de incapacidade fixado;
- Despesas de tratamento e repatriamento – 5.311,61 €;
- Despesas de funeral – 2.655,81 €.

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.

GINÁSTICA Portugal | 8

Seguro Desportivo

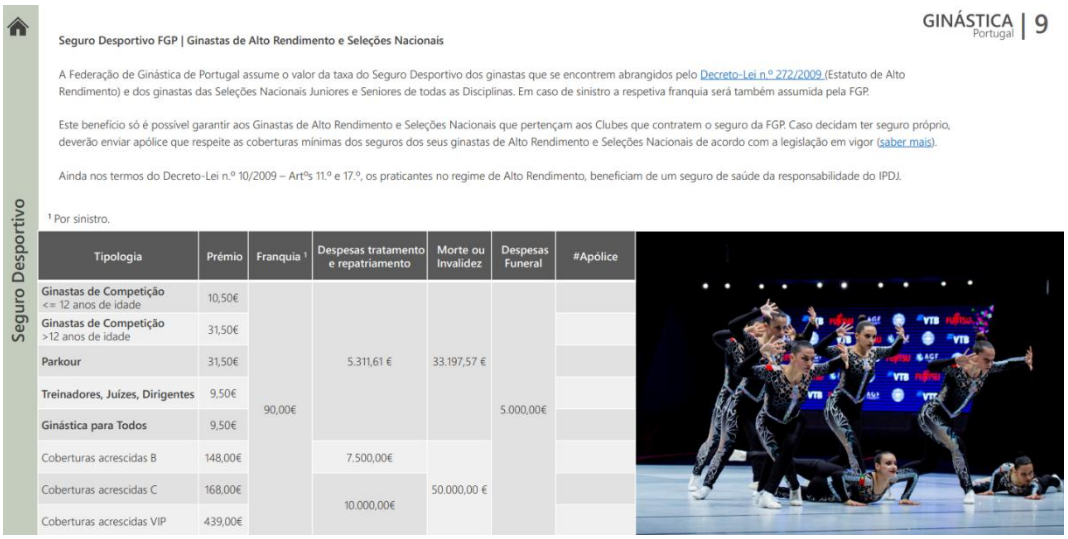
O seguro desportivo é obrigatório para todos os agentes desportivos (Decreto-Lei n.º 10/2009).
Ainda no quadro legal disponível neste diploma, a FGP contrata todos os anos seguros desportivos para oferecer aos seus filiados as melhores condições possíveis. Havendo esta possibilidade para os filiados, 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 actualizados em 14 de janeiro de 2026 pelo IPDJ:

- Morte ou Invalidez Permanente – 33.197,57 €;
- Despesas de tratamento e repatriamento – 5.311,61 €;
- Despesas de funeral – 2.655,81 €.

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 2026 a 31 agosto 2027). 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.

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@portinsurance.pt | 231 429 330 | 961 392 270
- Isabel Ricardo | Isabel.Ricardo@portinsurance.pt | 231 429 330 | 910 086 336

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



GINÁSTICA Portugal | 9

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. 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 – Artºs 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.

Tipologia	Prémio	Franquia [1]	Despesas tratamento e repatriamento	Morte ou Invalidez	Despesas Funeral	#Apólice
Ginastas de Competição <= 12 anos de idade	10,50€	90,00€	5.311,61 €	33.197,57 €	5.000,00€	
Ginastas de Competição >12 anos de idade	31,50€					
Parkour	31,50€					
Treinadores, Juízes, Dirigentes	9,50€					
Ginástica para Todos	9,50€					
Coberturas acrescidas B	148,00€		7.500,00€	50.000,00 €		
Coberturas acrescidas C	168,00€		10.000,00€			
Coberturas acrescidas VIP	439,00€					

A FGP celebrou contrato de seguro com a seguradora Fidelidade – Companhia de Seguros, S.A., com validade para a época desportiva (1 setembro 2026 a 31 agosto 2027). 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

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€ e 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:
- 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.
- Declaração de cumprimento do RGPD, assinada:
    - Pelo próprio (se maior de idade);
    - Pelo Encarregado de Educação (se menor de idade).
- 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	#Apólice
Ginastas de Competição <= 12 anos de idade	10,50€	90,00€	5.311,61 €	33.197,57 €	5.000,00€	
Ginastas de Competição >12 anos de idade	31,50€					
Parkour	31,50€					
Treinadores, Juízes, Dirigentes	9,50€					
Ginástica para Todos	9,50€					
Coberturas acrescidas B	148,00€		7.500,00€	50.000,00 €		
Coberturas acrescidas C	168,00€		10.000,00€			
Coberturas acrescidas VIP	439,00€					

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

Outras Disposições

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 à URD poderá fazer um dia experimental de aulas, a ser marcado na secretaria ou através do Diretor Técnico. 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.

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 frufru;
- 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.

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, civilidade 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.

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) **E-mail:** secretaria@urdafundo.pt

Telefone: 918 838 180 (Bruna Coelho, Presidente URD)

Site: www.urdafundo.pt

Manual de Procedimentos

Época 2026/2027

Escola de Ginástica da União Recreativa do Dafundo

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 descurar 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."

A Presidente da Direção,

Bruna Coelho

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 dos treinadores) 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.

AcroMinis - Formação

A Classe de Formação de Ginástica Acrobática constitui a etapa inicial do percurso desportivo dos atletas na modalidade, assumindo um papel fundamental na aquisição das competências técnicas, físicas e comportamentais indispensáveis à sua evolução.

O processo de formação é desenvolvido de forma estruturada e progressiva, privilegiando a aprendizagem dos fundamentos da ginástica acrobática, a promoção de hábitos de trabalho, disciplina, responsabilidade e espírito de equipa, bem como o desenvolvimento das capacidades físicas essenciais.

Esta classe visa preparar os atletas para uma integração sustentada nos níveis de aperfeiçoamento e competição, de acordo com os objetivos e o modelo de desenvolvimento desportivo do clube.

Idades: A partir dos 5 anos

AeroMinis - Formação

A Classe de Formação de Ginástica Aeróbica destina-se à iniciação dos atletas na modalidade, proporcionando um contexto de aprendizagem orientado para o desenvolvimento das competências motoras, técnicas e físicas essenciais.

A formação assenta numa abordagem progressiva, que promove a correta execução dos elementos base, o aperfeiçoamento da condição física, da musicalidade, da coordenação e da expressão corporal, fomentando simultaneamente valores como o compromisso, a disciplina, a autonomia e o respeito.

Esta etapa constitui a base do percurso desportivo dos atletas, criando as condições necessárias para uma evolução sustentada e para a futura integração nos grupos de aperfeiçoamento e de competição do clube.

Idades: 6 aos 8 anos

Formação Artística – GAF

A Classe de Formação de Ginástica Artística representa a fase inicial do percurso formativo na modalidade, proporcionando um ambiente de aprendizagem orientado para o desenvolvimento global dos atletas.

Nesta etapa, privilegia-se a aquisição das competências técnicas fundamentais nos diferentes aparelhos, aliada ao desenvolvimento das capacidades físicas e coordenativas essenciais à prática da modalidade. O processo de formação é conduzido de forma progressiva e adaptada ao nível de desenvolvimento de cada atleta, promovendo simultaneamente valores como a responsabilidade, a autonomia, a resiliência e o respeito pelas normas de treino.

Esta classe estabelece as bases para uma evolução consistente e para a continuidade do percurso desportivo nos níveis de aperfeiçoamento e competição do clube.

Idades: 5 aos 7 anos

Trampolins – Formação

A Classe de Formação de Trampolins tem como finalidade proporcionar aos atletas o primeiro contacto com a modalidade, promovendo uma aprendizagem gradual e consistente dos seus princípios técnicos e metodológicos.

Ao longo desta etapa, é dada especial importância ao desenvolvimento das capacidades coordenativas, da perceção espacial, do controlo postural e da preparação física, respeitando o ritmo de aprendizagem e a evolução individual de cada atleta.

Paralelamente, são incentivados valores como a disciplina, a responsabilidade, o espírito de superação e o cumprimento das normas de segurança, criando as bases para uma progressão sustentada e para a futura integração nos grupos de aperfeiçoamento e competição do clube.

Cangurus: 3 aos 7 anos

Recreativa: 8 aos 11 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.

Devido à natureza coletiva desta disciplina o desenvolvimento dos fatores socio afetivos tomam um papel central no desenvolvimento dos seus praticantes, com for destaque para a criação de laços de amizade muito fortes entre parceiros, bem como o espírito de trabalho em grupo e o mais importante de tudo, a confiança entre os parceiros e treinadores.

Programa – Níveis

O Programa do Torneio de Desenvolvimento de Ginástica Acrobática foi criado pela AGL (Associação de Ginástica de Lisboa) para proporcionar aos ginastas uma progressão técnica estruturada, apoiando aqueles que dão os primeiros passos na modalidade e os que ainda não se encontram preparados para competir em provas nacionais. Este programa visa promover uma linha de aprendizagem gradual, permitindo a consolidação das competências fundamentais da Ginástica Acrobática e preparando os atletas para uma futura participação em competições de âmbito nacional.

O programa está organizado em quatro níveis (I, II, III e IV), distribuídos por diferentes intervalos de idades, permitindo uma progressão estruturada ao longo do percurso desportivo dos ginastas. Cada nível possui requisitos específicos de dificuldade adequados à etapa de desenvolvimento em que os atletas se encontram, promovendo uma evolução gradual e segura.

Através deste programa, os ginastas desenvolvem não só as competências técnicas da Ginástica Acrobática, como também valores essenciais como a cooperação,

a confiança, a disciplina, a responsabilidade e o espírito de equipa, fundamentais para o seu crescimento desportivo e pessoal

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 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

UNIÃO RECREATIVA DO DAFUNDO

2026 - 2027

Classe	Turma	Horário	Dias	Idades	Treinadores	Mensalidade	Local
Formação Geral **FUN GYM**		17h15 - 18h00	3ª e 5ª	3 aos 5 Anos	MARCO AMADOR	30€	
Formação Aero **AERO MINIS**		18h00 - 19h00	3ª e 5ª	6 aos 8 Anos	JOEL HENRIQUES	40€	
Formação Acro **ACRO MINIS**		17h00 - 18h00	2ª, 4ª e 6ª	+5 Anos	INÊS FARIA MARIANA SILVA	45€	
Formação Tramp. **CANGURUS**		17h00 - 18h00	3ª e 5ª	3 aos 6 Anos	JORGE MERINO	30€	
Formação Tramp. **RECREATIVA**	A B	18h00 - 19h30	2ª e 4ª 3ª e 5ª	8 aos 11 Anos	JORGE MERINO	40€	
Formação GAF **Formação Artística**		17h30 - 19h00 10h00 -11h30	2ª e Sáb	5 aos 7 Anos	MADALENA PELÁGIO	45€	
Pré - Competição **AeroKIDS A**		18h00 - 19h30 11h30 - 13h00	3ª, 5ª e Sáb	6 aos 8 Anos	ANA FIGUEIRAS JOEL HENRIQUES	45€	
Competição AER **AeroKIDS B**		18h00 - 19h30	3ª e 5ª	6 aos 8 Anos	LUÍS ROSAS	40€	
Competição AER **AER A**		17h00 - 20h30 10h00 - 13h00	2ª, 3ª, 5ª, 6ª e Sáb	12 aos 25 Anos	BRUNA COELHO	60€	
Competição AER **AER B**		18h00 - 20h00	2ª, 4ª e 6ª	+12 Anos	DIANA DIOGO LUÍS ROSAS	50€	
Competição AER **AER C**		17h00 - 19h30 10h00 - 12h00	2ª, 3ª, 5ª, 6ª e Sáb	9 aos 11 Anos	BRUNA COELHO	60€	
Competição AER **AER D**		18h30 - 20h30 09h30 - 11h30	3ª, 5ª e Sáb	9 aos 11 Anos	ANA FIGUEIRAS JOEL HENRIQUES	50€	
Competição AER **AER E**		18h00 - 19h30	3ª e 5ª	9 aos 11 Anos	LUÍS ROSAS	45€	
Competição AER **AER F**		18h30 - 20h30 09h30 - 11h30	3ª, 5ª e Sáb	9 aos 14 Anos	ANA FIGUEIRAS JOEL HENRIQUES	50€	
Competição ACRO **NÍVEIS**		18h00 - 20h00	2ª, 4ª e 6ª	+6 Anos	MARIANA SILVA SARA FERNANDES	50€	
Competição ACRO **ACROBÁTICA**		18h00 -21h00	2ª, 3ª, 4ª, 5ª, 6ª e Sáb	+6 Anos	INÊS FARIA MARCO AMADOR	60€	
Competição Tramp. **BENJAMINS**	A B	18h00 - 19h00 18h00 - 19h00	2ª e 4ª 3ª e 5ª	6 a 8 anos	JORGE MERINO	40€	
Competição Tramp. **COMPETITIVA I**		19h00 - 21h00	2ª, 3ª, 4ª, 5ª e 6ª	9 a 12 Anos	JORGE MERINO	50€	
Competição Tramp. **COMPETITIVA II**		19h00 - 21h00	2ª, 3ª, 4ª, 5ª e 6ª	+12 Anos	JORGE MERINO	60€	

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Formação Artística 18h00-19h30 Madalena Pelágio	FUN GYM 17h15 - 18h00 Marco Amador	AER B 18h00 - 20h00 Diana Diogo e Luís Rosas	FUN GYM 17h15 - 18h00 Marco Amador	AER A 17h00 - 20h30 Bruna Coelho	Formação Artística 11h30 - 13h00 Madalena Pelágio
AER A 17h00 - 20h30 Bruna Coelho	AERO MINIS 18h00 - 19h00 Joel Henriques	ACRO MINIS 17h00 - 18h00 Inês Faria e Mariana Silva	AERO MINIS 18h00 - 19h00 Joel Henriques	AER C 17h00 - 19h30 Bruna Coelho	AER D e F 09h30-11h30 Ana Figueiras e Joel Henriques
AER C 17h00 - 19h30 Bruna Coelho	AER A 17h00 - 20h30 Bruna Coelho	ACRO NIVEIS 18h00 - 20h00 Mariana Silva e Sara Fernandes	AER A 17h00 - 20h30 Bruna Coelho	AER B 18h00 - 20h00 Diana Diogo e Luís Rosas	AER A 10h00 - 13h00 Bruna Coelho
AER B 18h00 - 20h00 Diana Diogo e Luís Rosas	AER C 17h00 - 19h30 Bruna Coelho	ACRO COMPETIÇÃO 18h00 - 21h00 Inês Faria e Marco Amador	AER C 17h00 - 19h30 Bruna Coelho	ACRO MINIS 17h00 - 18h00 Inês Faria e Mariana Silva	AER C 10h00 - 12h00 Bruna Coelho
ACRO MINIS 17h00 - 18h00 Inês Faria e Mariana Silva	AEROKIDS B AER E 18h00 - 19h30 Luís Rosas	BENJAMIN TRAMPOLIM A 18h00 - 19h00 Jorge Merino	AEROKIDS B AER E 18h00 - 19h30 Luís Rosas	ACRO NIVEIS 18h00 - 20h00 Mariana Silva e Sara Fernandes	ACRO COMPETIÇÃO 10h00 - 13h00 Inês Faria e Marco Amador
ACRO NIVEIS 18h00 - 20h00 Mariana Silva e Sara Fernandes	AEROKIDS A 18h00 - 19h30 Ana Figueiras e Joel Henriques	RECREATIVA TRAMPOLIM A 18h00 - 19h30 Jorge Merino	AEROKIDS A 18h00 - 19h30 Ana Figueiras e Joel Henriques	ACRO COMPETIÇÃO 18h00 - 21h00 Inês Faria e Marco Amador	AEROKIDS A 11h30 - 13h00 Ana Figueiras e Joel Henriques
ACRO COMPETIÇÃO 18h00 - 21h00 Inês Faria e Marco Amador	AER D 18h30 - 20h30 Ana Figueiras e Joel Henriques	COMPETIÇÃO TRAMPOLIM I 19h00 - 21h00 Jorge Merino	AER D 18h30 - 20h30 Ana Figueiras e Joel Henriques	COMPETIÇÃO TRAMPOLIM I 19h00 - 21h00 Jorge Merino	
BENJAMIN TRAMPOLIM A 18h00 - 19h00 Jorge Merino	AER F 18h30 - 20h30 Ana Figueiras e Joel Henriques	COMPETIÇÃO TRAMPOLIM II 19h00 - 21h00 Jorge Merino	AER F 18h30 - 20h30 Ana Figueiras e Joel Henriques	COMPETIÇÃO TRAMPOLIM II 19h00 - 21h00 Jorge Merino	
RECREATIVA TRAMPOLIM A 18h00 - 19h30 Jorge Merino	ACRO COMPETIÇÃO 18h00 - 21h00 Inês Faria e Marco Amador		ACRO COMPETIÇÃO 18h00 - 21h00 Inês Faria e Marco Amador		
COMPETIÇÃO TRAMPOLIM I 19h00 - 21h00 Jorge Merino	CANGURUS TRAMPOLIM 17h00 - 18h00 Jorge Merino		CANGURUS TRAMPOLIM 17h00 - 18h00 Jorge Merino		
COMPETIÇÃO TRAMPOLIM II 19h00 - 21h00 Jorge Merino	BENJAMIN TRAMPOLIM B 18h00 - 19h00 Jorge Merino		BENJAMIN TRAMPOLIM B 18h00 - 19h00 Jorge Merino		
	RECREATIVA TRAMPOLIM B 18h00 - 19h30 Jorge Merino		RECREATIVA TRAMPOLIM B 18h00 - 19h30 Jorge Merino		
	COMPETIÇÃO TRAMPOLIM I 19h00 - 21h00 Jorge Merino		COMPETIÇÃO TRAMPOLIM I 19h00 - 21h00 Jorge Merino		
	COMPETIÇÃO TRAMPOLIM II 19h00 - 21h00 Jorge Merino		COMPETIÇÃO TRAMPOLIM II 19h00 - 21h00 Jorge Merino		

Contactos

- Secretaria:
  - E-mail: secretaria@urdafundo.pt
  - Telefone: 214 194 970 / 926 726 337 (WhatsApp)
- Geral:
  - E-mail: geral@urdafundo.pt
  - Telefone: 214 194 970
- Direção:
  - E-mail: brunacoelho@urdafundo.pt
  - Telefone: 918 838 180

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;
- Os alunos 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".

Exame Médico Desportivo

Sem este exame médico devidamente realizado e validado, NÃO PODERÃO PARTICIPAR NAS COMPETIÇÕES OFICIAIS DA FGP.

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:

- Ginastas de Alto Rendimento
    - É obrigatório a realização do Exame Médico Desportivo num Centro Nacional da Medicina Desportiva.
- 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 qualquer outro, sendo apenas obrigatório o preenchimento do mesmo por um médico especializado em medicina desportiva nos casos:

- Ginastas de Alto Rendimento;
- Sempre que haja quaisquer contraindicações à prática desportiva;
- Quando o ginasta competir dois ou mais escalões acima da sua idade.

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

Link IPDJ: https://ipdj.gov.pt/exame-medico-desportivo

Higiene

- 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 frufru;
- 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).

Equipamentos

Para efetuar a encomenda dos novos equipamentos, solicitamos o preenchimento do seguinte formulário: https://forms.gle/G1YKDr2qW3bkx22Y7. Apenas serão consideradas as encomendas submetidas através deste formulário.

Fatos de Treino

O fato de treino do clube é de cariz obrigatório, sendo constituído por duas peças: Casaco e Calças.

Equipamento Facultativo

macron

SIZES

Man/Unisex Fit

	JUNIOR UP TO 13 YEARS OF AGE							
	HEIGHT		CHEST		WAIST		HIP	
	CM	FEET	CM	INCH	CM	INCH	CM	INCH
4XS	110 - 119	3'16 - 3'9	60 - 64	23.5 - 25	56 - 59	22 - 23	66 - 70	26 - 27.5
3XS	120 - 132	3'19 - 4'3	64 - 72	25 - 28	59 - 64	23 - 25	70 - 76	27.5 - 30
2XS	133 - 146	4'5 - 4'8	72 - 80	28 - 31.5	64 - 69	25 - 27	76 - 82	30 - 32
XS	147 - 160	4'8 - 5'2	80 - 88	31.5 - 34.5	69 - 74	27 - 29	82 - 88	32 - 34.5
S	160 - 172	5'2 - 5'6	88 - 96	34.6 - 37.8	74 - 79	29 - 31	88 - 94	34.6 - 37

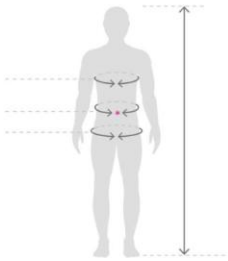
Woman Fit

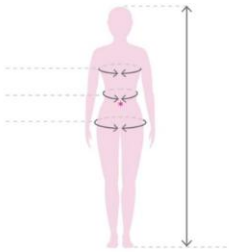
	JUNIOR UP TO 13 YEARS OF AGE							
	HEIGHT		CHEST		WAIST		HIP	
	CM	FEET	CM	INCH	CM	INCH	CM	INCH
4XS	110 - 119	3'16 - 3'9	60 - 64	23.5 - 25	55 - 57	21.5 - 22.5	66 - 70	26 - 27.5
3XS	120 - 132	3'19 - 4'3	64 - 71	25 - 28	57 - 60	22.5 - 23.5	70 - 76	27.5 - 30
2XS	133 - 146	4'3 - 4'8	71 - 77	28 - 30	60 - 63	23.5 - 25	76 - 82	30 - 32
XS	147 - 160	4'8 - 5'2	77 - 83	30 - 32.7	63 - 66	25 - 26	82 - 88	32 - 34.6
S	159 - 168	5'2 - 5'5	84 - 88	33 - 34.5	67 - 71	26 - 28	91 - 95	35.8 - 37.5

	SOCKS		
	EU	UK	US
XS	29/34	10 ½ -2	11-4
S	35/38	2 ½ -5	4.5-7.5
M	39/42	5 ½ - 8	8-9.5
L	43/46	8 ½ - 11	10-12
XL	47/50	11 ½ - 14 ½	13-16

	ADULT							
	HEIGHT		CHEST		WAIST		HIP	
	CM	FEET	CM	INCH	CM	INCH	CM	INCH
M	171 - 179	5'6 - 5'8	96 - 100	38 - 39.5	84 - 88	33 - 34.5	96 - 100	37.8 - 39.5
L	178 - 185	5'8 - 6'1	100 - 104	39.5 - 41	88 - 92	34.5 - 36	100 - 104	39.5 - 41
XL	183 - 190	6'1 - 6'12	104 - 108	41 - 42.5	92 - 97	36 - 38.2	104 - 108	41 - 42.5
2XL	188 - 195	6'1 - 6'4	108 - 113	42.5 - 44.5	97 - 102	38.2 - 40	108 - 112	42.5 - 44
3XL	193 - 200	6'3 - 6'5	113 - 122	44.5 - 48	102 - 112	40 - 44	112 - 121	44 - 47.6
4XL	198 - 205	6'5 - 6'7	122 - 131	48 - 51.6	112 - 122	44 - 48	121 - 130	47.6 - 51.2
5XL	203 - 210	6'6 - 6'8	131 - 140	51.6 - 55	122 - 132	48 - 52	130 - 139	51.2 - 54.7

	ADULT							
	HEIGHT		CHEST		WAIST		HIP	
	CM	FEET	CM	INCH	CM	INCH	CM	INCH
M	167 - 175	5'14 - 5'7	88 - 92	34.5 - 36	71 - 75	28 - 29.5	95 - 99	37.5 - 39
L	173 - 181	5'16 - 5'9	92 - 96	36 - 38	75 - 79	29.5 - 31	99 - 103	39 - 40.5
XL	179 - 187	5'18 - 6'1	96 - 100	38 - 39	79 - 83	31 - 33	103 - 107	40.5 - 42
2XL	185 - 191	6'1 - 6'12	100 - 104	39 - 41	83 - 87	33 - 34	107 - 111	42 - 43.5
3XL	188 - 194	6'1 - 6'3	104 - 110	41 - 43	87 - 93	34 - 36.5	111 - 117	43.5 - 46
4XL	193 - 200	6'3 - 6'5	110 - 116	43 - 45.5	93 - 99	36.5 - 39	117 - 123	46 - 48.5





* Bellybutton

UNIÃO RECREATIVA DAFUNDO

UNIÃO RECREATIVA DAFUNDO

URD

Maillot de treino

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:

- Acrobática – Competição;
- Aeróbica – A e C.

Outras Opções de Treino

Competições e outras apresentações

Os maillots de competição, bem como os fatos usados para quaisquer outras apresentações, são definidos pela respetiva equipa técnica de acordo com as necessidades e possibilidades financeiras dos Encarregados de Educação. Estes equipamentos são de caracter obrigatório.

Os maillots de competição têm obrigatoriamente de ter cosido o emblema do clube (podem ser adquiridos na secretaria e não tem qualquer custo adicional). Este maillot não deve ser usado em treinos regulares, excetuando quando a própria equipa técnica assim o indicar.

Considerações para a época 2026/2027:

Informamos que os atuais fatos de treino utilizados pelas nossas atletas foram descontinuados pelo fabricante Roly.

Aproveitámos esta circunstância para proceder à renovação dos equipamentos do clube, que se mantinham praticamente inalterados há quase 10 anos (existindo, inclusive, já três modelos diferentes em uso no clube), investindo numa imagem mais moderna e em equipamentos de maior qualidade, conforto e durabilidade.

Neste sentido, a partir da época 2026/2027, a União Recreativa do Dafundo passará a utilizar equipamentos da Macron, uma marca de referência e reconhecido prestígio no panorama desportivo nacional e internacional.

Em anexo segue o catálogo dos novos equipamentos disponíveis para as atletas.

Gostaríamos de esclarecer os seguintes aspetos:

- O único equipamento de aquisição obrigatória é o fato de treino completo (casaco e calças), com um custo de 55€;
- No ato da reinscrição, a URD oferecerá uma t-shirt oficial a todas as atletas;
- Todos os restantes artigos apresentados no catálogo são de aquisição facultativa e poderão ser encomendados individualmente pelas atletas e respetivas famílias;

- A encomenda do fato de treino apenas será efetuada após confirmação do respetivo pagamento;
- A aquisição do fato de treino deverá ser efetuada até ao início de dezembro de 2026;
- O pagamento poderá ser realizado em duas prestações iguais, a liquidar nos meses de outubro e novembro de 2026.

Para efetuar a encomenda dos novos equipamentos, solicitamos o preenchimento do seguinte formulário: https://forms.gle/2kuPhDHNM6iCGTvQ6 . Apenas serão consideradas as encomendas submetidas através deste formulário.

No âmbito desta transição, solicitamos a devolução dos atuais equipamentos até 30 de setembro de 2026.

Recordamos que a devolução da caução apenas será efetuada mediante a entrega completa dos equipamentos até essa data e desde que os mesmos se encontrem em bom estado de conservação, tendo em consideração o desgaste normal decorrente da sua utilização. Equipamentos devolvidos após o prazo definido, incompletos ou em condições que impeçam a sua reutilização não darão lugar à restituição da caução.

Gostaríamos ainda de partilhar uma iniciativa que nos é particularmente querida. As famílias que optem por não solicitar a devolução da caução e autorizem a doação dos equipamentos antigos estarão a contribuir para apoiar a equipa de Ginástica Aeróbica do Mindelo, em Cabo Verde, com a qual a URD mantém uma forte relação de amizade e cooperação. Esta equipa desenvolve a sua atividade em condições muito precárias e a reutilização destes equipamentos terá um impacto muito significativo nas suas atletas.
Aproveitamos igualmente para informar que, aquando da expedição dos equipamentos para Cabo Verde, a URD organizará o envio de um contentor. Nesse âmbito, as famílias que o desejarem poderão entregar nas instalações da URD roupa, calçado, material

escolar ou outros bens em bom estado de conservação, que serão enviados juntamente com os equipamentos desportivos, contribuindo assim para apoiar esta comunidade.

Informamos ainda que o novo fato de treino constitui uma aquisição definitiva da atleta. Por esse motivo, recomendamos especial atenção na escolha do tamanho, uma vez que não serão aceites trocas ou devoluções após a entrega, exceto em situações comprovadas de defeito de fabrico. Estarão disponíveis na secretaria da URD fatos de treino para experimentação, permitindo que as atletas possam selecionar o tamanho mais adequado antes da encomenda.

Esta renovação reflete a aposta contínua da URD no desenvolvimento das nossas modalidades desportivas, disponibilizando às atletas equipamentos de maior qualidade, conforto e durabilidade, à altura do empenho e dedicação que demonstram diariamente.

Regras Gerais dos Encarregados de Educação

Os Encarregados de Educação podem entrar nos balneários para vestir os seus educandos, contudo não devem entrar no ginásio.

Os Encarregado de Educação não estão autorizados a assistir aos treinos, salvo exceções a combinar com os treinadores.

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.

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 ou três reuniões de pais gerais por classe. As datas destas reuniões encontram-se ao critério dos treinadores responsáveis, seguindo, de forma geral, a sequência dos momentos da época desportiva, setembro (inicio da época), janeiro (inicio do período competitivo) e junho/julho (final da época desportiva).

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, o Diretor Técnico do clube e o treinador responsável pelo ginasta.
- Os EE que assim desejarem podem por email ou pessoalmente dirigir-se ao Diretor Técnico e agendar a reunião com no mínimo uma semana se antecedência.
- Sempre que a equipa técnica achar necessário também o fará por email ou pessoalmente.

- **Os EE que não acharem vantajoso participar nessas reuniões por favor devem informar o Diretor Técnico do clube.**

Inscrições/Reinscrições na União Recreativa do Dafundo

Inscrições

Para efetuar a inscrição nas atividades desportivas da **União Recreativa do Dafundo (URD)**, deverão ser seguidos os seguintes passos:

1. Preencher o formulário de inscrição

O Encarregado de Educação deverá preencher o formulário de **Nova Inscrição**, disponível no seguinte link:

https://www.urdafundo.pt/index.php/modalidades/inscricao

É importante que todos os dados sejam preenchidos corretamente para que a inscrição possa ser processada.

2. Confirmação da inscrição

Após a receção e validação da inscrição pela Secretaria da URD, o Encarregado de Educação receberá um e-mail com toda a informações relativas à época desportiva, nomeadamente:

- Horários dos treinos;
- Professor(a) responsável;
- Local de treino;
- Valores da inscrição e mensalidades.

3. Ativação da conta na plataforma

Depois de o Encarregado de Educação confirmar que as informações estão corretas, a atleta será registada na plataforma **Corporate Sports**.

De seguida, o Encarregado de Educação receberá, por e-mail, as credenciais de acesso (utilizador e palavra-passe) para entrar na plataforma.

https://cs.corporatesports.pt/URD/autenticacao2.aspx

4. Aceder à plataforma

Após efetuar o primeiro acesso, deverá confirmar se todas as informações estão corretas, nomeadamente:

- Classe/grupo da atleta;
- Horário de treino;
- Dados pessoais da atleta;
- Dados do Encarregado de Educação;
- Contactos e restantes informações de inscrição.

Caso exista alguma incorreção, deverá contactar a Secretaria da URD.

5. Gestão da inscrição e pagamentos

Através da plataforma **Corporate Sports**, o Encarregado de Educação poderá:

- Consultar os dados da atleta;
- Gerir a inscrição e a reinscrição;
- Gerar referências de pagamento por Multibanco ou MB Way;
- Consultar o histórico de pagamentos;
- Efetuar o pagamento das mensalidades;
- Aceder ao cartão digital da atleta e a outras funcionalidades disponibilizadas pela plataforma.

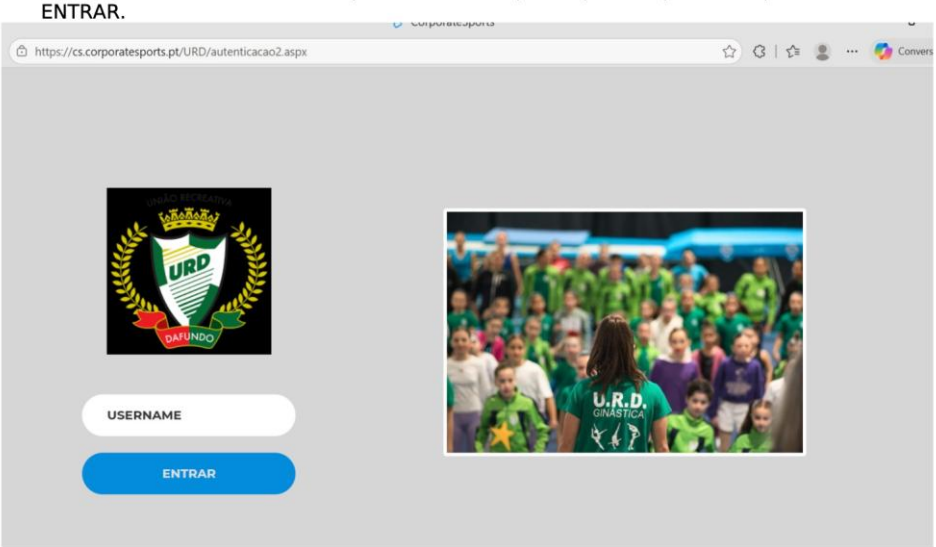
A plataforma **Corporate Sports** será o principal meio de gestão administrativa entre a URD e os Encarregados de Educação, pelo que recomendamos a consulta regular da mesma ao longo da época desportiva.

Qualquer questão ou dúvida contatar: suporte@urdafundo.pt

Reinscrições

PASSO 1 - Aceder à plataforma

Introduza o username recebido por email e a respetiva palavra-passe. Clique em ENTRAR.



PASSO 2 - Área Principal

Consulte a ficha da atleta, pagamentos, cartão digital e restantes funcionalidades.

PASSO 4 - Atualização de Dados

Após o primeiro acesso deverá verificar e atualizar todos os dados da atleta e do Encarregado de Educação: MoradaTelemóvelEmailContacto de emergência Confirme que todos os dados estão corretos antes de concluir a reinscrição.

PASSO 5 - Anexar Documentos

Anexe obrigatoriamente: Exame Médico Desportivo válido;Cartão de Cidadão da atleta;Se solicitado, Cartão de Cidadão do Encarregado de Educação.

PASSO 6 - Regulamento e RGPD

Leia atentamente: Regulamento Interno;Política de Privacidade (RGPD);Termos e Condições. Para concluir a reinscrição deverá aceitar todas as declarações apresentadas.

PASSO 7 - Finalizar

Depois de atualizar os dados, anexar os documentos e aceitar todas as condições, gere a referência de pagamento e efetue o pagamento dentro do prazo definido. Em caso de dúvida contacte suporte@urdafundo.pt.

Normas de Pagamento

Prazos e Modalidades de pagamento:

Modalidades de pagamento:

- Pagamento Mensal (até ao 8º dia de cada mês);
- Pagamento Anual (com 5% de desconto, ver Manual de Procedimentos).

O pagamento da mensalidade deverá ser efetuado até ao dia 8 de cada mês. Sempre que o pagamento não seja realizado dentro deste prazo, ficará sujeito a um encargo administrativo adicional por atraso. **A partir do dia 9 de cada mês, o encargo corresponderá a 10% do valor da mensalidade, acrescida ao montante em dívida.**

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 atividades não competitivas;
- Julho para as classes competitivas.

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

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

4. O pedido deverá ser formalizado por escrito, através de email dirigido à secretaria da URD, anexando toda a documentação justificativa necessária;
5. A análise do pedido será efetuada pela Direção e a decisão comunicada em prazo razoável;
6. 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.

Valores de Inscrição/Reinscrição e joia de sócio da URD

	Inscrições e Seguro		Jóias de Sócio
Valores Anuais	35 € Classes de Formação	50 €	30 €
	60 €		
	1ª Matrícula	Reinscrição	Menores de 18 anos, valor aplicável ao Encarregado de Educação do atleta menor

Estes valores só são pagos uma vez por ano, no ato da inscrição ou reinscrição do atleta no clube.

Pagamentos

O pagamento da mensalidade deverá ser efetuado até ao dia 8 de cada mês. Sempre que o pagamento não seja realizado dentro deste prazo, s ficará sujeito a um encargo administrativo adicional por atraso por atraso. A partir do dia 9 de cada mês, o encargo corresponderá a 10% do valor da mensalidade, acrescida ao montante em dívida.

Descontos

Para famílias com 2 ou mais atletas, o clube propõe-se a um desconto de 10%. O desconto é aplicado da seguinte forma:

A cada mensalidade é retirado 10%

Para quem optar pela modalidade anual de pagamento, o clube propõe um desconto de 5%. O desconto é aplicado da seguinte forma (apenas válido se o pagamento for realizado em setembro):

À soma do total anual das mensalidades é retirado 5%

O desconto anual de 5% não é cumulativo com o desconto mensal de 10% atribuído a irmãos. Assim, os Encarregados de Educação deverão optar por apenas um dos descontos, sendo aplicado exclusivamente o benefício escolhido.

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 (QAS)

A QAS, condição obrigatória para qualquer inscrito em alguma atividade desportiva na URD, ou na eventualidade do inscrito ser menor de idade, um dos seus encarregados de educação, é de 30 euros anuais. O pagamento deste valor é efetuado no ato de inscrição.

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

Caso o associado pretenda cessar a sua qualidade de sócio, deverá comunicar essa intenção por escrito até 30 dias antes do termo da respetiva anuidade. Na ausência dessa comunicação, a qualidade de associado mantém-se, sendo devida a quota correspondente ao período seguinte, nos termos dos Estatutos da URD.

Inscrições em Competições

Competições Oficiais – FGP e AGL

A URD compromete-se em apoiar a 100% todas as inscrições em provas oficiais organizadas pela FGP e AGL. No que diz respeito à estadia, alimentação e transporte para estas competições, a URD não assume qualquer uma destas despesas, pelo que ficarão ao encargo dos Encarregados de Educação.

Encontros e Provas Não Oficiais

Os custos de inscrição, tais como quaisquer outros custos, para encontros de ginástica ou provas não oficiais, deverão ser assumidos pelos Encarregados de Educação.

Tabela Resumo de Encargos Financeiros

	Torneios de Desenvolvimento	Competições Territoriais	Competições Nacionais	Competições Privadas	Eventos Nacionais não Competitivos	Competições Internacionais (CMGI e CEGI)	Licenças FIG	Provas de Observação para o CE e CM
URD	100%	100%	100%	xxxx	xxxx	*a analisar pela direção	xxxx	xxxx
Atleta	xxxx	xxxx	xxxx	100%	100%	100% *	100%	100%

As classes poderão sempre juntar se com a finalidade de angariar dinheiro a fim de colmatar algumas das mesmas, sempre com uma proposta elaborada pelo treinador responsável e apresentado ao Diretor Técnico, que por sua vez a apresentará à direção.

Outras Disposições

- 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/competição;
- Contudo, sempre que depois de confirmada a ida, o ginasta faltar sem justificação médica, entregue ao treinador responsável, será cobrado o valor de inscrição na apresentação/competição.
-

Convocatórias

A convocatória para as respetivas exibições/competições é da responsabilidade exclusiva da equipa técnica responsável.

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 á 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 pelo Diretor Técnico e entregues á direção do clube para apreciação e decisão.

Bolsa de Mérito Desportivo

A Bolsa de Mérito Desportivo constitui um mecanismo de reconhecimento e valorização dos atletas da URD, promovendo o seu desenvolvimento desportivo e incentivando o compromisso, a dedicação e a excelência. A sua atribuição visa apoiar os atletas que se distingam pelo seu desempenho e contributo para os objetivos e valores do clube.

Eventuais casos omissos serão analisados pela Direção em tempo útil.

As condições de acesso abaixo descritas são apenas válidas para competições individuais. A única competição por equipas válida possui critério próprio.

Condições de acesso:

ACROBÁTICA

- Todos os ginastas que **alcançarem no mínimo um pódio no Campeonato Nacional na 1ª Divisão e Elites** e houverem **mais do que 6 participantes na categoria**, **o clube oferece 100% do valor de inscrição**;

- Todos os ginastas que **alcançarem no mínimo um pódio no Campeonato Nacional da 2ª Divisão** e houverem **mais do que 6 participantes na categoria**, **o clube oferece 50% do valor de inscrição**;
- Todos os ginastas que **alcançarem no mínimo um pódio no Campeonato Nacional da Divisão Base,** e houverem **mais do que 6 participantes na categoria**, **o clube oferece 20% do valor de inscrição**;
- Todos os ginastas que **alcançarem o título de Campeã/o Distrital**, e houverem **mais do que 6 participantes na categoria**, **o clube oferece 20% do valor de inscrição**;
- Todos os ginastas que **integrarem uma equipa que alcance um pódio na Taça de Portugal** e houverem **mais do que 6 participantes na categoria**, **o clube oferece 30% do valor de inscrição**;
- Todos os ginastas que **alcançarem uma final do CM, CMJ, CMGI, CE, CEGI ou TM** e houverem **mais do que 9 participantes nas qualificativas da categoria**, **o clube oferece 100% do valor da inscrição**;
- Todos os ginastas que **alcançarem no mínimo um pódio num Open Internacional** e houverem **mais do que 6 participantes na categoria**, **o clube oferece 50% do valor da inscrição**.

AERÓBICA

- Todos os ginastas que **alcançarem o título de Campeã/o Nacional no Campeonato Nacional da 1ª Divisão e Elites** e houverem **mais do que 6 participantes na categoria**, **o clube oferece 100% do valor de inscrição**;
- Todos os ginastas que **ficarem em 2º ou 3º lugar no Campeonato Nacional da 1ª Divisão e Elites** e houverem **mais do que 6 participantes na categoria**, **o clube oferece 50% do valor de inscrição**;

- Todos os ginastas que **alcançarem o título de Campeã/o Nacional no Campeonato Nacional da 2ª Divisão** e houverem **mais do que 6 participantes na categoria**, **o clube oferece 50% do valor de inscrição**;
- Todos os ginastas que **alcançarem o 2º ou 3º lugar no Campeonato Nacional da 2ª Divisão** e houverem **mais do que 6 participantes na categoria**, **o clube oferece 30% do valor de inscrição**;
- Todos os ginastas que **alcançarem o título de Campeã/o Nacional no Campeonato Nacional da Divisão Base** e houverem **mais do que 6 participantes na categoria**, **o clube oferece 20% do valor de inscrição**;
- Todos os ginastas que **integrarem uma equipa que alcance o 1º lugar na Taça de Portugal da 1ª Divisão** e houverem **mais do que 2 participantes na categoria**, **o clube oferece 40% do valor de inscrição**;
- Todos os ginastas que **integrarem uma equipa que alcance o 1º lugar na Taça de Portugal da 2ª Divisão** e houverem **mais do que 2 participantes na categoria**, **o clube oferece 30% do valor de inscrição**;
- Todos os ginastas que **alcançarem o título de Campeã/o Distrital** (independentemente de o serem em mais do que uma categoria) e houverem **mais do que 6 participantes na categoria**, **o clube oferece 20% do valor de inscrição**;
- Todos os ginastas que **alcançarem uma final do CM, CMJ, CMGI, CE, CEGI ou TM** e houverem **mais do que 9 participantes nas qualificativas da categoria**, **o clube oferece 100% do valor de inscrição**;
- Todos os ginastas que **alcançarem no mínimo um pódio num Open Internacional** e houverem **mais do que 6 participantes na categoria**, **o clube oferece 50% do valor de inscrição**.

TRAMPOLINS

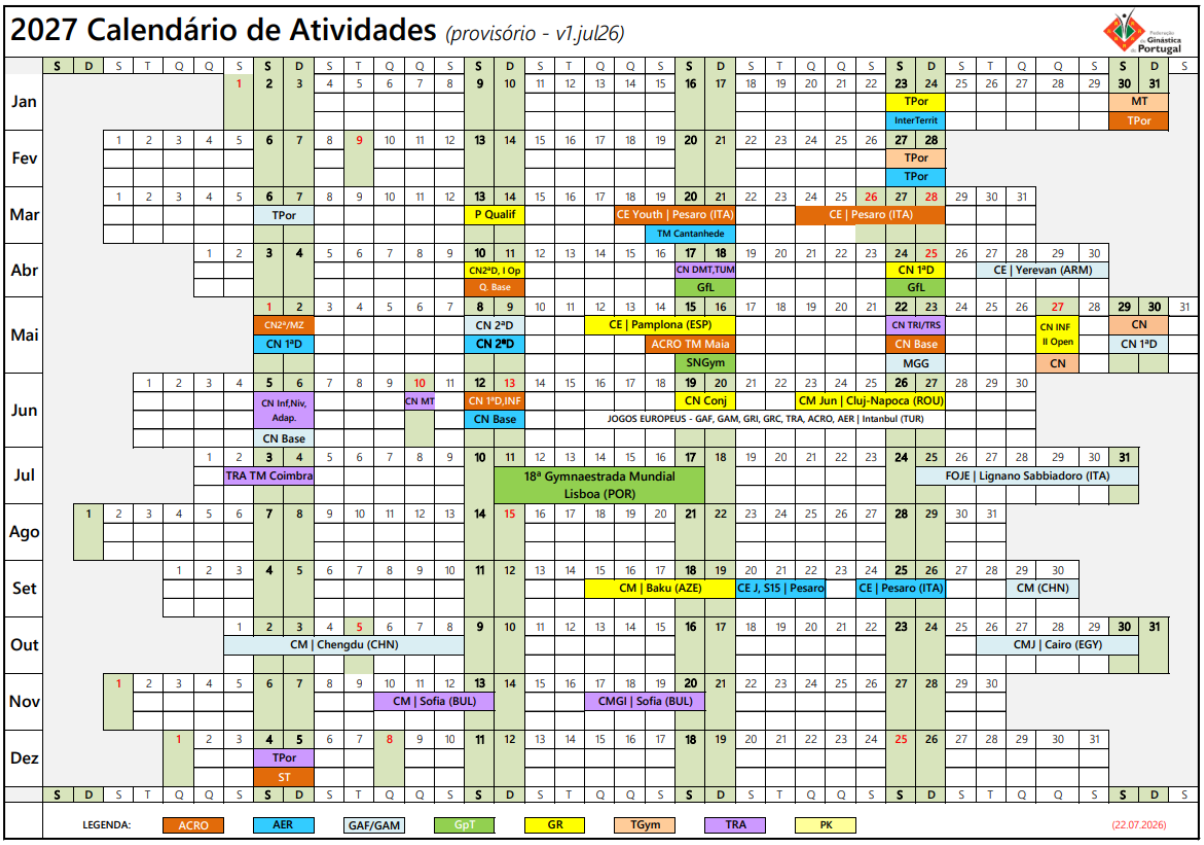
- Todos os ginastas que **alcançarem no mínimo um pódio nas Competições Nacionais na 1ª Divisão e Elites** (Taça de Portugal ou Campeonato Nacional) e houverem **mais do que 6 participantes**, **o clube oferece 100% do valor da inscrição**;
- Todos os ginastas que **alcançarem no mínimo um pódio no Campeonato Nacional da 2ª Divisão** e houverem **mais do que 6 participantes**, **o clube oferece 50% do valor da inscrição**;
- Todos os ginastas que **alcançarem o título de Campeões Distritais** (independentemente de o serem em mais do que uma categoria) e houverem **mais do que 6 participantes**, **o clube oferece 20% do valor da inscrição**;
- Todos os ginastas que **alcançarem uma final do CM, CMJ, CMGI, CE e CEGI** e houverem **mais do que 9 participantes nas qualificativas**, **o clube oferece 100% do valor da inscrição**;
- Todos os ginastas que **alcançarem no mínimo um pódio num Open Internacional** e houverem **mais do que 6 participantes**, **o clube oferece 50% do valor da inscrição**.

Atletas com Bolsa de Mérito Desportivo

Obtida em 2025/2026 para usufruir na decorrente época 2026/2027

Ginasta	Modalidade	Valor de Desconto (a aplicar na época 2026/2027)
Carolina Antunes	Aeróbica	100 % do Valor de Inscrição
Luísa Curtinha	Aeróbica	100 % do Valor de Inscrição
Madalena Curtinha	Aeróbica	100 % do Valor de Inscrição
Maria Clara Borrego	Aeróbica	100 % do Valor de Inscrição
Maria do Mar Franco	Aeróbica	100 % do Valor de Inscrição
Matilde Borrego	Aeróbica	100 % do Valor de Inscrição
Nádia Almeida	Aeróbica	100 % do Valor de Inscrição
Tânia Almeida	Aeróbica	100 % do Valor de Inscrição
Diana Patrício	Trampolins	100% do Valor de Inscrição
Duarte Merino	Trampolins	100% do Valor de Inscrição
Ana Lotto	Aeróbica	50% do Valor de Inscrição
Inês Brito	Aeróbica	50% do Valor de Inscrição
Leonor Antunes	Aeróbica	50% do Valor de Inscrição
Maria del Carmen Lima	Aeróbica	50% do Valor de Inscrição
Maria Rita Santos	Aeróbica	50% do Valor de Inscrição
Mariana Nsué	Aeróbica	50% do Valor de Inscrição
Sara Taveira	Aeróbica	50% do Valor de Inscrição
Maria do Mar Pombinho	Trampolins	50% do Valor de Inscrição
Maria Faustino	Trampolins	50% do Valor de Inscrição
Carolina Geada	Aeróbica	20% do Valor de Inscrição
Verónica Gonçalves	Aeróbica	20% do Valor de Inscrição

Calendário Anual



(Calendário Provisório)

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.

Estes estágios poderão ser lecionados 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, podendo estes realizarem-se nas instalações da URD ou fora delas.

Estes estágios poderão ser lecionados 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.

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.

Assinatura do Encarregado de Educação

_____

Assinatura do Representante do Clube

_____

Data: _____/_____/_____

Anexo 2

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: _____

Data: _____/_____/_____

Modalidade Gímnica	Valor

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

secretaria@urdafundo.pt

Anexo 3

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, consequentemente, 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 4

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 / Nº 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 _____

Processado por QuotaGest - www.quotagest.com *FICHA DE SÓCIO*

Anexo 5

Aluguer de Cacifos

Nome do ginasta: _____

Nº do Cacifo: _____

Valor pago anual 25€

Pago: _____

Data: Data: _____/_____/_____

Anexo 6

Termo de Responsabilidade

Eu, _____, portador do Bilhete de Identidade (BI)/ Cartão de Cidadão (CC) nº _____ , válido até _____ utente/ encarregado de educação (riscar o que não interessa) _____, declaro conhecer o artigo 13º do Decreto- Lei 385/99 de 28/9 e assumo, conforme o nº4 do mesmo diploma, a assunção da responsabilidade em caso de acidente pessoal inerente à participação do utente indicado nas atividades desenvolvidas nesta Associação, durante o período necessário para a conclusão do processo de filiação na Federação de Ginástica de Portugal e ativação do respetivo seguro.

Declaro que estou ciente e tomei conhecimento da legislação em vigor, pelo que asseguro que não possuo/ o meu educando não possui (riscar o que não interessa) quaisquer contraindicações para a prática de _____.

Mais declaro que, caso no futuro as condições atuais sejam alteradas, assumo a responsabilidade de informar os serviços da União Recreativa do Dafundo.

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

_____, _____ de _____ de 20 _____.

O utente/ encarregado de educação (riscar o que não interessa)

_____

(assinatura)

Anexo 7

Promessa do Ginasta perante o Regulamento Interno

Eu, _____,

atleta na União recreativa do Dafundo, 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 Utente/ Encarregado de Educação (riscar o que não interessa)

_____

(assinatura)