



ADADA PORTO

REGULAMENTO INTERNO



PREÂMBULO

O presente documento tem como objetivo contribuir para o bom funcionamento da Associação, através da uniformização dos seus procedimentos.

O funcionamento harmonioso de qualquer instituição depende da aceitação de determinadas regras de conduta, cujo cumprimento promove o alcance dos objetivos formativos e desportivos, num clima de colaboração, amizade e bem-estar.

Pretendemos que a ADADA seja um espaço aberto à formação social, cívica e cultural dos nossos atletas, acreditando no empenho e participação ativa de todos os seus membros.

O presente regulamento define, assim, o regime de funcionamento da ADADA.

CAPÍTULO I - DISPOSIÇÕES GERAIS

Artigo 1.º - Informações gerais

A Associação ADADA tem a sua sede na **Avenida Francisco Xavier Esteves, 4300-005**, freguesia de Campanhã, concelho do Porto, distrito do Porto.

Pode ser contactada através do **telefone** 225 303 043 ou dos **e-mails** contabilidade@adada.pt e geral@adada.pt.

O **número de identificação fiscal (NIF)** da associação é 513 302 743, e o **IBAN** para efeitos de pagamento é PT50 0010 0000 52094350001 14.

Artigo 2.º - Denominação, sede e fins

Conforme o artigo segundo dos Estatutos, a **Associação de Desporto Adaptado do Porto**, fundada em 17 de novembro de 2014, abreviadamente designada por **ADADA**, tem a sua sede na Avenida Francisco Xavier Esteves, 4300-005, freguesia de Campanhã, concelho do Porto, distrito do Porto.

A associação rege-se pelos **Estatutos** e pelo presente **Regulamento Interno**.

Artigo 3.º - Fins da Associação

A Associação de Desporto Adaptado do Porto tem por fins:

a) Promover, divulgar e proporcionar a prática desportiva a cidadãos das cinco grandes áreas de deficiência: Motora, Paralisia Cerebral, Mental, Visual e Auditiva;



- b) Proteger e defender os legítimos interesses dos seus associados e respetivos atletas;
- c) Estabelecer e manter relações com outras Associações do país e do estrangeiro, sempre que se justifique ou seja importante para o interesse das modalidades e eventos;
- d) Cumprir e fazer cumprir os Estatutos e presente Regulamento Interno, bem como os demais regulamentos e leis das diferentes Federações, Associações e do Instituto Português do Desporto e Juventude;
- e) Procurar, pelos meios ao seu alcance, divulgar os regulamentos e leis que regem a prática das modalidades e zelar pelo seu cumprimento;
- f) Divulgar, pelos meios possíveis, as modalidades e atividades no âmbito federado, de lazer ou de interesse para os seus associados;
- g) Fazer-se representar em competições regionais, nacionais ou internacionais que as Federações ou outras entidades promovam;
- h) Estar disponível para participar, em conjugação de esforços com outros organismos, em tudo o que diga respeito à planificação, desenvolvimento e prática desportiva.

Artigo 4.º - Competências da Associação

Compete à ADADA promover:

- a) A participação em Campeonatos e outras competições que julgue convenientes, de acordo com os regulamentos em vigor;
- b) Ações que visem difundir e dar a conhecer as modalidades e atividades junto do maior número de pessoas, elevando o nível da sua prática;
- c) A elaboração de documentação, relatórios e estudos de suporte às suas atividades e tomadas de decisão.

Artigo 5.º - Carácter apartidário e laico

É totalmente interdita à ADADA qualquer posição ou manifestação de carácter político ou religioso.

CAPÍTULO II - ASSOCIADOS

Artigo 6.º - Inscrição

No ato de inscrição, os associados devem entregar a seguinte documentação:



a) Associados Efetivos:

- Uma fotografia;
- Anamnese (sempre que solicitado);
- Ficha de inscrição preenchida, com a autorização de deslocação com a equipa e de utilização de imagem do atleta, devidamente assinada pelo Atleta / Pai / Tutor / Encarregado de Educação.

b) Associados Contributivos:

- Uma fotografia;
- Ficha de inscrição.

Artigo 7.º - Deveres dos Associados

São deveres dos associados:

- a) Pagar mensalmente as quotas, mensalidades e demais valores devidos à ADADA, vencendo-se o respetivo pagamento no dia 8 do mês a que disser respeito;
- b) Após dois incumprimentos consecutivos, será aplicada uma penalização de 10% sobre os valores em dívida;
- c) A partir do terceiro incumprimento consecutivo, a frequência da atividade ou serviço ficará suspensa até à regularização integral dos valores em atraso;
- d) A suspensão da frequência da atividade ou serviço não dispensa o pagamento das mensalidades, quotas ou quaisquer outros valores vencidos e em dívida;
- e) Em situações excepcionais devidamente fundamentadas, a Direção poderá analisar cada caso individualmente e deliberar sobre medidas alternativas;
- f) Pagar anualmente a quota estipulada no início de cada ano civil (associados contributivos);
- g) Aceitar exercer gratuitamente os cargos para que sejam nomeados ou eleitos em Assembleia-Geral;
- h) Defender sempre o bom nome da ADADA;
- i) Reparar todo e qualquer dano ou prejuízo causado aos bens da ADADA;
- j) Cumprir os Estatutos e o Regulamento Interno da ADADA;
- k) Acatar e fazer cumprir as resoluções da Assembleia-Geral e da Direção.

Artigo 8.º - Direitos dos Associados

São direitos dos associados:

- a) Propor a admissão de novos associados;
- b) Requerer a convocação da Assembleia-Geral Extraordinária, com o apoio de pelo menos 20 associados no pleno gozo dos seus direitos, propondo desde logo a Ordem de Trabalhos;
- c) Reclamar por escrito das decisões da Direção que lhes digam respeito.

CAPÍTULO III - TREINADORES

Artigo 9.º - Deveres dos Treinadores

São deveres dos treinadores:

- a) Zelar pelos bens e respeitar todos os elementos da ADADA;
- b) Apurar sempre a veracidade dos factos perante algum problema;
- c) Informar os atletas e/ou encarregados de educação do dia e local das provas
- d) Sempre que solicitados, informar/justificar aos atletas qualquer decisão técnica ou comportamental;
- e) Ouvir o atleta sempre que este se lhe dirija por qualquer assunto;
- f) Responsabilizar-se pela metodologia dos treinos;
- g) Ensinar aos praticantes de qualquer modalidade que as regras desportivas não devem ser quebradas ou ignoradas;
- h) Dar igual oportunidade aos praticantes das modalidades de participarem na prática desportiva;
- i) Evitar repreender em público um atleta por cometer qualquer erro ou perder a competição;
- j) Assegurar-se que o equipamento e instalações obedecem a padrões de segurança;
- k) Tomar em consideração o grau de maturidade dos atletas quanto aos horários, duração e cargas de treino;
- l) Desenvolver em cada atleta a capacidade de respeitar todos os agentes desportivos;
- m) Atualizar-se permanentemente sobre a metodologia de treino específica dos atletas.

Artigo 10.º - Direitos dos Treinadores

São direitos dos treinadores:

- a) Ser respeitados por todos os elementos da ADADA;
- b) Obter a colaboração de todos os elementos da ADADA com vista à obtenção de melhor rendimento desportivo;
- c) Dispor de espaços apropriados para a prática desportiva e aceder atempadamente à informação necessária;
- d) Ter conhecimento de todo o material desportivo existente no início da época desportiva;
- e) Apresentar propostas ou sugestões que visem o bom funcionamento das atividades.

CAPÍTULO IV - ATLETAS

Artigo 11.º – Deveres dos Atletas

- a) Representar a ADADA com Empenho, Dignidade, Dedicção e Respeito;
- b) Observar e cumprir as determinações, normas e Regulamento Interno da ADADA;
- c) Respeitar integralmente os treinadores, dirigentes e colaboradores;
- d) Manter respeito mútuo com os colegas de equipa, quer em deslocações, balneários, treinos, competições e outros momentos associados ao clube;
- e) Respeitar igualmente os colegas das outras modalidades da ADADA, em qualquer local;
- f) Respeitar os adversários, equipas de arbitragem bem como o público em geral, evitando situações desagradáveis tanto para a ADADA como para o atleta;
- g) Cumprir os horários previamente anunciados (nos pontos de encontro, nos treinos, nas competições e nas deslocações);
- h) Sempre que haja um impedimento e não possa ir ao treino/sessão/aula individual deverá informar o seu treinador/técnico habitual;
- i) Em caso de doença ou motivo de força maior que implique ausência no treino/sessão durante um mês, deverá comunicar aos Serviços Administrativos por email (contabilidade@adada.pt), para que não haja lugar a faturação no mês seguinte;

- j) Apresentar-se devidamente equipado nas competições;
- k) Na impossibilidade de participação em competições, ou outro evento desportivo para o qual seja convocado, deverá informar o treinador e delegado da modalidade antecipadamente;
- l) Manter em todas as circunstâncias dentro e fora dos recintos desportivos, um comportamento que o prestigie a si e à ADADA;
- m) Ser cuidadoso na utilização do seu equipamento (evitar danificá-lo ou perdê-lo) e devolvê-lo obrigatoriamente quando solicitado. Em caso de perda ou esquecimento, o atleta (ou o seu responsável) deverá adquirir novo equipamento, de acordo com a tabela de preços em vigor;
- n) Manter uma boa alimentação, higiene pessoal e repouso adequado.

Artigo 12.º - Direitos dos Atletas

São direitos dos atletas:

- a) Usufruir de um bom ambiente de treino;
- b) Dispor de instalações adequadas ao treino para a prática da modalidade;
- c) Ser esclarecido sobre os conteúdos e objetivos do treino/competições se assim o entender;
- d) Justificar sempre que se ausente nos treinos ou competições.

CAPÍTULO V - PROCEDIMENTO DISCIPLINAR

Artigo 13.º - Abertura de processo disciplinar

Caso um atleta ou pessoa a ele relacionada (pai, mãe, encarregado de educação, legal representante, tutor, familiar, etc.) incorra em comportamento incorreto ou desadequado em relação a qualquer entidade relacionada com a ADADA e sua atividade (Órgãos Sociais, Atletas e seus pais, Equipa Técnica, Staff de Apoio, entidades organizadoras e reguladoras de provas, etc.) ficará sujeito a um processo disciplinar.

Artigo 14.º - Competência para decisão

O processo disciplinar será analisado pela Direção, a quem compete determinar ou não a aplicação de sanção, podendo esta ir até à exclusão definitiva do atleta. O processo será analisado pela Direção que determinará ou não uma sanção podendo ir até à exclusão definitiva do atleta.

Artigo 15.º - Recurso

Das decisões disciplinares tomadas pela Direção não poderá ser interposto qualquer recurso.

Artigo 16.º – Medidas disciplinares

As medidas disciplinares aplicáveis são:

- a) Advertência ao atleta pelo treinador;
- b) Advertência registada;
- c) Suspensão da frequência dos treinos durante uma semana;
- d) Exclusão.

CAPÍTULO VI - TRANSPORTE COLETIVO

Artigo 17.º - Regras gerais

a) Sempre que, por ocasião de uma atividade na qual a ADADA participe, seja organizado transporte coletivo, todos os atletas e treinadores viajam obrigatoriamente juntos e no meio de transporte em questão;

Artigo 18.º - Pontos de encontro e tolerância

O ponto de encontro para os atletas é único e comum a todos.

É concedido um período de tolerância de **15 minutos** após a hora marcada, findo o qual o transporte partirá obrigatoriamente.

Artigo 19.º - Responsabilidade pelo transporte



- a) Nas provas de natação realizadas a uma distância de até 50 km da sede da ADADA, os pais ou tutores legais deverão assegurar o transporte dos atletas, salvo exceções devidamente justificadas e aceites pela Direção.
- b) Nas provas realizadas a uma distância superior a 50 km da sede, a ADADA responsabiliza-se pelo transporte, alimentação e, se necessário, estadia dos atletas.
- c) Nestas situações, os atletas devem obrigatoriamente viajar em conjunto com a equipa, acompanhados pelos técnicos delegados e por, pelo menos, um elemento da Direção.
- d) As situações excecionais deverão ser solicitadas antecipadamente e estão sujeitas à aprovação da Direção.

CAPÍTULO VII - CASOS OMISSOS

Artigo 20.º - Casos omissos

As situações excecionais e os casos não previstos no presente Regulamento Interno serão analisados individualmente pela Direção, que deliberará tendo em consideração o interesse de todos os envolvidos e o cumprimento dos princípios e valores da ADADA.

CAPÍTULO VIII - DISPOSIÇÕES GERAIS

Artigo 21.º - Época desportiva

A ADADA considera como época desportiva o período compreendido entre **1 de setembro de cada ano e 31 de julho do ano seguinte**.

Artigo 22.º - Equipamento da Associação

- a) Todos os atletas da ADADA devem utilizar o **equipamento oficial definido pela Direção** (kispo, fato de treino, sweatshirt, polo, t-shirt, calções), nas condições estabelecidas para treinos, deslocações e competições.
- b) O tipo de equipamento obrigatório em cada contexto (treino, deslocação, prova) é definido nas regras específicas de cada modalidade.



c) Em caso de **perda, extravio ou dano**, o atleta (ou o seu encarregado de educação/tutor legal) deve assumir o respetivo custo de reposição, de acordo com o preçário em vigor.

d) O **preçário atualizado do equipamento** integra o presente Regulamento Interno como **anexo próprio (anexo II)**, sendo revisto anualmente pela Direção.

CAPÍTULO IX - MODALIDADES

SECÇÃO I - NATAÇÃO

Artigo 23.º - Período experimental

a) Para atletas que nunca tenham praticado natação, o primeiro mês é considerado período experimental, não havendo lugar a pagamento;

b) Durante este período, a Equipa Técnica realizará uma avaliação para inclusão na categoria de Competição ou Aprendizagem.

Artigo 24.º – Local e funcionamento

As aulas de aprendizagem realizam-se nas **Piscinas Municipais da Constituição e de Cartes** e os treinos de competição realizam-se na **Piscina Municipal da Constituição**.

Os horários são definidos e comunicados no início de cada época desportiva, podendo ser ajustados mediante disponibilidade das instalações.

Artigo 25.º - Horários e assiduidade

a) O horário escolhido para o treino deverá manter-se durante toda a época desportiva;

b) A participação em provas implica uma assiduidade mínima de **75%** aos treinos durante a época desportiva.

c) Se o atleta faltar a mais de **25%** dos treinos num mês, deverá ser avaliado o motivo da falta;

d) O atleta, ou o seu encarregado de educação/tutor legal, deve **comunicar antecipadamente** ao treinador a falta e respetivo motivo.

Artigo 26.º - Inscrição em provas

- a) Aquando da primeira inscrição numa prova, o atleta receberá as peças do equipamento em uso na ADADA, devendo o Atleta / Pai / Tutor / Encarregado de Educação assinar a respetiva Ficha de Equipamento;
- b) A perda de qualquer peça do equipamento implica o pagamento do seu custo;
- c) Em dias de competição, os atletas são responsáveis por trazer todo o equipamento necessário. Qualquer material fornecido pela ADADA em dia de prova será faturado de acordo com o preçário em vigor.

Artigo 27.º - Identificação em provas

- a) Em todas as provas os atletas devem apresentar obrigatoriamente o seu cartão de cidadão;
- b) Todos os atletas recebem no início da época um Cartão FPN (Federação Portuguesa de Natação), obrigatório para participação em Campeonatos Nacionais e outras competições oficiais. A perda, extravio ou esquecimento do cartão compromete a participação e implica o pagamento de uma taxa de **5,00 €** para emissão de segunda via;
- c) É da responsabilidade dos atletas e/ou encarregados de educação manter o cartão em bom estado.

Artigo 28.º - Faltas às provas

Caso um atleta falte a uma prova para a qual esteja inscrito, sem justificação médica e sem aviso prévio à inscrição, suportará o pagamento da multa imposta pela Federação Portuguesa de Natação.

Em caso de faltas repetidas sem aviso prévio, a Direção poderá determinar a suspensão temporária da participação em provas.

Artigo 29.º - Equipamento

1. **Treinos:** os atletas devem apresentar-se devidamente equipados com chinelos, fato de banho, óculos e touca.
2. **Deslocações:** nas deslocações da equipa, os atletas deverão utilizar o equipamento oficial da ADADA composto por fato de treino completo, sweatshirt, polo, t-shirt, calções e kispo.
3. **Competições:** durante o aquecimento e provas, é obrigatório o uso de t-shirt ou polo ADADA, calções ADADA, fato de banho, óculos e touca ADADA.

a) Qualquer exceção a este regulamento, nomeadamente no que se refere a patrocínios individuais, deverá ser solicitado e justificado por escrito pelo Atleta e/ou por um dos pais, Encarregado de Educação, Tutor ou similar e ficará sujeito a aprovação em reunião de Direção.

b) As regras gerais de utilização, perda ou reposição do equipamento constam no **Artigo 22.º do presente Regulamento**.

Artigo 30.º - Acesso ao cais da piscina

A comitiva oficial das provas é composta por atletas, delegado e treinadores, estando apenas estes autorizados a aceder ao cais.

Artigo 31.º – Acesso dos atletas à bancada

Por motivos de segurança, os atletas não estão autorizados a ir à bancada durante as provas.

SECÇÃO II - BOCCIA

Artigo 32.º - Objetivo e público-alvo

A modalidade de Boccia destina-se a atletas com deficiência motora, nomeadamente Paralisia Cerebral e doenças neuromusculares, promovendo a prática desportiva, o desenvolvimento motor e a inclusão social.

Artigo 33.º - Horários e local de treino

a) Os treinos de Boccia decorre no **Pavilhão Municipal do Lagarteiro**, em horários previamente definidos no início da época;

b) O horário escolhido deverá manter-se durante toda a época desportiva, salvo motivos de força maior ou encerramento do pavilhão.

Artigo 34.º - Participação em competições

a) A participação em provas federadas exige uma assiduidade mínima de **75%** aos treinos;

b) A inscrição em competições depende da avaliação da Equipa Técnica e do cumprimento dos requisitos regulamentares da Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência (FPDD).

Artigo 35.º - Equipamento.

1. **Competições:** nos dias de competição, os atletas devem apresentar-se obrigatoriamente com o equipamento oficial da ADADA.

a) As regras gerais de utilização, perda ou reposição do equipamento constam no **Artigo 22.º do presente Regulamento.**

Artigo 36.º - Encerramento das instalações

Sempre que os pavilhões municipais estejam encerrados por feriados, tolerâncias de ponto, greves ou períodos festivos (Natal, Passagem de Ano, Carnaval, Páscoa), não haverá treinos de Boccia e não se garante a reposição das sessões.

SECÇÃO III - CENTRO DE ATIVIDADES DE TEMPO LIVRE (ATL)

Artigo 37.º - Objetivo e público-alvo

O ATL da ADADA tem como objetivo proporcionar um espaço seguro, inclusivo e educativo para crianças e jovens com deficiência, promovendo o desenvolvimento social, cognitivo e motor através de atividades lúdicas, educativas e recreativas adaptadas às suas necessidades.

Artigo 38.º - Local e funcionamento

O ATL da ADADA decorre no **Pavilhão Municipal do Lagarteiro**, estando sujeito ao horário e funcionamento definido pela Ágora – Cultura e Desporto do Porto.

Artigo 39.º - Calendário e encerramentos

- a) O ATL funcionará durante a época desportiva, de **1 de setembro a 31 de julho**;
- b) O ATL estará suspenso sempre que o pavilhão se encontre encerrado, nomeadamente:
 - Entre 25 de dezembro e 2 de janeiro (Natal e Passagem de Ano);
 - Na segunda e terça-feira de Carnaval;

O presente Regulamento Interno foi aprovado pela Direção da ADADA em reunião de Direção realizada em **[data]**, entrando em vigor no dia seguinte à sua publicação interna.

ANEXOS

Anexo I - Preçário Geral Época 2025/2026

Descrição	Periodicidade	Valor (€)
Quotização de associados contributivos	Anual	20,00 €
Inscrição de novos atletas • Ao valor da taxa de inscrição acresce o valor da mensalidade da atividade a frequentar		30,00 €
Renovação da inscrição (até ao dia 8 de Setembro) (natação, patinagem)	Competição	40,00 €
	Aprendizagem	
	(1 x semana)	25,00 €
	(2 x semana)	35,00 €
(3 x semana)	50,00 €	

<p>Quotização mensal (natação)</p> <ul style="list-style-type: none"> • pagamento até ao dia 8 de cada mês, de Setembro a Julho • Os atletas com pagamentos em atraso que se encontrem abrangidos por medida de suspensão nos termos do Artigo 7.º não poderão participar em provas, competições ou eventos representando a ADADA até à regularização integral dos valores em dívida. 	Competição	40,00 €	
	Aprendizagem		
	(1 x semana)	25,00 €	
	(2 x semana)	35,00 €	
	(3 x semana)	50,00 €	
<p>Aulas individuais (natação)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pagamento até ao dia 8 do mês seguinte a que se refere a fatura, de Setembro a Julho • A partir do segundo incumprimento consecutivo, as aulas serão suspensas até ao pagamento integral das quotas em atraso. 	Por aula	20,00 €	
ATL - Centro de Atividades de Tempos Livres	Mensal	sem transporte	com transporte
	(1 x semana)	40,00€	50,00€
	(2 x semana)	80,00€	100,00€
	(3 x semana)	120,00€	140,00€
	(4 x semana)	150,00€	175,00€
	(5 x semana)	175,00€	200,00€
Psicomotricidade	Por aula	20,00 €	
Patinagem (Pagamento no final de cada mês)	Mensal	25,00 €	
	(2 x semana)		
Boccia	Mensal	35,00€	
	(2 x semana)		

Anexo II - Preçário de Equipamento Época 2025/2026

Consultar o Preçário de Equipamento 2025/2026 em vigor.

