



REGULAMENTO INTERNO

ASSOCIAÇÃO CENTRO DE ANDEBOL MARQUÊS DE POMBAL CAMP

Documento orientador da atividade desportiva, organizacional e disciplinar do CAMP, aplicável a atletas, famílias, treinadores, coordenação, dirigentes e colaboradores.

FORMAR

desenvolver pessoas e atletas

COMPETIR

com exigência e fair-play

RESPEITAR

o clube, o jogo e a comunidade

VERSÃO OFICIAL

Agosto de 2026

COMPETIR. CRESCER. RESPEITAR.

No CAMP, formar atletas e formar pessoas fazem parte do mesmo caminho.

ÍNDICE

I	DISPOSIÇÕES GERAIS Artigos 1.º a 3.º	3
II	ATLETAS Artigos 4.º a 8.º	4
III	EQUIPA TÉCNICA, COORDENAÇÃO E COLABORADORES Artigos 9.º a 15.º	6
IV	FAMÍLIAS E FUNCIONAMENTO DESPORTIVO Artigos 16.º a 21.º	10
V	REGIME DISCIPLINAR Artigos 22.º e 23.º	12
VI	DISPOSIÇÕES FINAIS Artigos 24.º e 25.º	13

I

DISPOSIÇÕES GERAIS

Artigo 1.º Objeto e âmbito

O presente Regulamento Interno estabelece as normas de funcionamento desportivo, organizacional e disciplinar da Associação Centro de Andebol Marquês de Pombal, adiante designada por CAMP.

As suas disposições aplicam-se a atletas, encarregados de educação, treinadores, coordenação técnica, dirigentes, delegados, oficiais e demais colaboradores, em treinos, jogos, torneios, deslocações, reuniões, eventos e restantes atividades promovidas ou representadas pelo CAMP.

O Regulamento é aplicado sem prejuízo dos Estatutos do CAMP, da legislação aplicável e dos regulamentos das entidades desportivas competentes.

Artigo 2.º Princípios e valores

O CAMP orienta a sua atuação pelos princípios do respeito, responsabilidade, disciplina, compromisso, cooperação, inclusão, humildade, fair-play e espírito de equipa.

O desenvolvimento desportivo deve coexistir com o desenvolvimento humano, social e educativo dos praticantes, valorizando-se o processo formativo, a aprendizagem e a evolução sustentada.

Todos os agentes do clube devem contribuir para um ambiente seguro, exigente, organizado e positivo, preservando a boa imagem, a identidade e os valores do CAMP.

Artigo 3.º Documentos complementares e comunicações oficiais

A Carta de Boas Práticas do CAMP complementa o presente Regulamento e constitui referência de conduta para atletas e famílias.

As matérias administrativas, financeiras ou operacionais que careçam de atualização periódica podem ser concretizadas pela Direção através de deliberações, circulares, tabelas de valores, regulamentos complementares ou outras comunicações oficiais.

Para efeitos do presente Regulamento, consideram-se meios oficiais os canais de comunicação definidos e divulgados pelo CAMP em cada época desportiva.

II

ATLETAS

Artigo 4.º Admissão e inscrição

A admissão de atletas depende do preenchimento da ficha de inscrição oficial, da entrega da documentação exigida e da aceitação do pedido nos termos definidos pelo CAMP.

No caso de atletas menores de idade, a inscrição depende da intervenção do respetivo encarregado de educação e das autorizações legal ou regulamentarmente exigíveis.

Sempre que aplicável, o atleta deverá apresentar exame ou declaração médica apta para a prática desportiva e os demais documentos necessários à inscrição federativa, seguro ou participação no regime em causa.

Os valores de inscrição, quotas, mensalidades, seguros e demais encargos aplicáveis são definidos pela Direção e divulgados através dos meios oficiais do CAMP.

As condições específicas de cada regime de participação, projeto, núcleo ou programa são aprovadas e divulgadas pela Direção, não devendo ser presumidas regras financeiras idênticas entre regimes diferentes.

A renovação ou formalização de nova inscrição pode ficar condicionada à regularização de valores vencidos da época anterior, salvo deliberação expressa da Direção.

Enquanto o processo de inscrição federativa ou de seguro não estiver concluído, a participação do atleta apenas poderá ocorrer nos termos expressamente autorizados pelo CAMP e, quando aplicável, mediante termo de responsabilidade.

Artigo 5.º Direitos dos atletas

Constituem direitos dos atletas:

- Praticar a modalidade num ambiente seguro, organizado, respeitador e adequado à sua idade e fase de desenvolvimento;
- Ser tratado com dignidade e respeito por treinadores, dirigentes, colegas, adversários, árbitros e restantes agentes desportivos;
- Beneficiar de acompanhamento técnico e pedagógico adequado, de acordo com o modelo formativo do CAMP;
- Receber informação sobre treinos, jogos, concentrações, convocatórias e demais atividades da respetiva equipa;
- Utilizar, nos termos definidos pelo clube, as instalações, equipamentos e materiais colocados à sua disposição;
- Participar em competições, torneios e outras iniciativas em representação do CAMP, de acordo com as decisões técnicas e organizativas aplicáveis;
- Beneficiar do seguro desportivo e dos procedimentos de proteção aplicáveis após a conclusão válida da respetiva inscrição;
- Ser ouvido, diretamente ou através do encarregado de educação quando aplicável, em procedimentos disciplinares que lhe digam respeito.

Artigo 6.º Deveres dos atletas

Constituem deveres dos atletas:

- Cumprir os Estatutos, o presente Regulamento, a Carta de Boas Práticas e as orientações regularmente transmitidas pela Direção, coordenação e equipa técnica;
- Ser assíduo, pontual e responsável no cumprimento de treinos, jogos, concentrações, reuniões e restantes atividades para as quais seja convocado;
- Comunicar atempadamente qualquer impedimento que impossibilite a sua presença ou afete a sua participação;
- Respeitar as orientações transmitidas pelos treinadores e restantes responsáveis do CAMP;

- e) Utilizar o equipamento definido pelo CAMP nos treinos e o equipamento oficial sempre que represente o clube em competições, deslocações, eventos ou atividades institucionais;
- f) Zelar pela correta utilização e conservação de materiais, balneários, instalações e demais espaços utilizados pelo CAMP;
- g) Manter padrões adequados de higiene, apresentação, comportamento, autocontrolo e espírito desportivo;
- h) Comunicar ao treinador ou ao clube qualquer lesão, limitação física, doença ou condição relevante para a prática desportiva.

Artigo 7.º Conduta pessoal e representação do CAMP

É expressamente proibida a prática de violência física ou verbal, bullying, humilhação, discriminação, assédio, intimidação ou qualquer conduta ofensiva da dignidade de colegas ou terceiros.

O atleta deve manter uma atitude respeitadora perante árbitros, adversários, público, treinadores, dirigentes e restantes agentes desportivos, abstendo-se de gestos, palavras ou comportamentos insultuosos ou provocatórios.

O atleta deve evitar atitudes públicas, incluindo em meios digitais, suscetíveis de prejudicar injustificadamente a imagem do CAMP, dos seus representantes ou parceiros.

É proibida a posse, utilização, incentivo ou recomendação de substâncias, métodos ou produtos proibidos pelas entidades competentes, sem prejuízo das consequências desportivas, disciplinares ou legais aplicáveis.

O atleta deverá adotar hábitos compatíveis com a prática desportiva, nomeadamente no que respeita a descanso, alimentação, recuperação e preparação para a atividade.

Artigo 8.º Equipamentos, materiais e instalações

Os equipamentos, materiais e instalações disponibilizados ao atleta devem ser utilizados exclusivamente para os fins a que se destinam e de acordo com as instruções dos responsáveis.

Não é permitida a utilização de bolas ou outros materiais antes, durante ou após as sessões de treino sem autorização da equipa técnica, quando tal utilização possa interferir com outras atividades ou comprometer a conservação e segurança dos equipamentos.

O material cedido ao atleta deve ser mantido em boas condições e devolvido sempre que solicitado.

Nos balneários, recintos desportivos e demais espaços utilizados pelo CAMP devem ser respeitadas as regras de higiene, segurança, conservação e convivência.

III

EQUIPA TÉCNICA, COORDENAÇÃO E COLABORADORES

Artigo 9.º Coordenação técnica

A coordenação técnica é nomeada e exonerada pela Direção e assegura a articulação entre a estrutura diretiva e a equipa técnica, no âmbito das competências que lhe sejam atribuídas.

Compete ao Coordenador Técnico assegurar a coordenação global da atividade técnica e pedagógica do andebol no CAMP, garantindo coerência entre os diferentes escalões e a orientação desportiva definida pelo clube.

A coordenação técnica deve ser ouvida nos processos de recrutamento e definição de treinadores, emitindo parecer sobre os perfis e competências adequados ao projeto desportivo do CAMP.

Os processos de subida de escalão devem ser analisados pelo Coordenador Técnico em articulação com o treinador responsável, nos termos do artigo 19.º.

Artigo 10.º Deveres gerais do Coordenador Técnico

Constituem deveres do Coordenador Técnico:

- a) Cumprir e fazer cumprir os Estatutos, Regulamentos e normas internas do clube;
- b) Cumprir e fazer cumprir os regulamentos da Federação de Andebol de Portugal e demais entidades desportivas;
- c) Coordenar técnica e pedagogicamente a atividade da modalidade de andebol no CAMP;
- d) Garantir a existência de uma linha orientadora e coerente de formação, desde os escalões de iniciação até aos escalões de competição;
- e) Promover uma metodologia de treino adequada à idade, ao nível de desenvolvimento e às características dos atletas;
- f) Acompanhar regularmente o trabalho desenvolvido pelos treinadores;
- g) Promover reuniões periódicas com a equipa técnica;
- h) Identificar necessidades de formação e aperfeiçoamento dos treinadores;
- i) Promover a integração, articulação e colaboração entre todos os escalões;
- j) Zelar pela qualidade do processo de ensino e aprendizagem do andebol;
- k) Promover um ambiente seguro, inclusivo, saudável e positivo.

Artigo 11.º Planeamento e avaliação

Compete ao Coordenador Técnico elaborar, acompanhar e avaliar:

- a) O Plano Desportivo anual;
- b) Os objetivos gerais e específicos dos diferentes escalões;
- c) O plano de desenvolvimento técnico dos atletas;
- d) O plano de formação dos treinadores;
- e) Os indicadores de participação, assiduidade, retenção e evolução dos atletas;
- f) O relatório final da época desportiva;
- g) Propostas de melhoria para a época seguinte.

Artigo 12.º Articulação com a Direção

O Coordenador Técnico deve manter uma relação permanente de articulação com a Direção, nomeadamente através de:

- a) Reuniões periódicas de acompanhamento;
- b) Apresentação de propostas e necessidades da modalidade;
- c) Comunicação de constrangimentos técnicos, humanos, financeiros ou logísticos;
- d) Apresentação de relatórios de atividade;
- e) Participação na definição dos objetivos estratégicos da modalidade;
- f) Comunicação atempada de situações que possam comprometer o normal funcionamento das equipas.

Artigo 13.º Funções dos treinadores

O treinador é responsável pela orientação, planeamento, condução e avaliação da atividade técnica da respetiva equipa ou grupo de trabalho.

Compete-lhe, designadamente:

- a) Elaborar o planeamento da época e preparar as sessões de treino e a participação competitiva;
- b) Organizar, orientar e avaliar treinos, jogos, torneios e demais atividades desportivas;
- c) Acompanhar a evolução individual e coletiva dos atletas, respeitando a idade, características e necessidades de cada praticante;
- d) Manter atualizada a informação técnica e organizativa necessária ao acompanhamento da equipa, em articulação com a coordenação;
- e) Comunicar atempadamente calendários, horários, convocatórias, necessidades logísticas e situações relevantes relativas aos atletas;
- f) Colaborar nos processos de observação, captação e desenvolvimento de atletas e nas ações institucionais do CAMP;
- g) Zelar pela conservação do material e pelo cumprimento das regras de utilização dos espaços de treino e competição.

Artigo 14.º Direitos e deveres dos treinadores

Constituem direitos dos treinadores a autonomia na condução técnica da equipa dentro do modelo definido pelo CAMP, o acesso à informação necessária ao exercício das suas funções, a participação nas reuniões técnicas relevantes e o tratamento com respeito e dignidade.

Constituem deveres dos treinadores:

- a) Ser assíduos, pontuais e responsáveis no exercício das suas funções;
- b) Cumprir e fazer cumprir o presente Regulamento e as orientações da Direção e da coordenação técnica;
- c) Manter válida a habilitação profissional exigível para o exercício das funções, quando aplicável;
- d) Adotar uma postura exemplar, pedagógica e respeitadora na relação com atletas, famílias, dirigentes e restantes agentes desportivos;
- e) Comparecer às reuniões para que sejam convocados e colaborar no planeamento e avaliação da atividade;
- f) Utilizar o equipamento oficial do CAMP nas situações de representação definidas pelo clube;
- g) Comunicar lesões, limitações ou outras situações relevantes dos atletas pelos canais internos adequados;
- h) Não recomendar, autorizar ou incentivar práticas, substâncias ou produtos proibidos pelas entidades competentes.



Artigo 15.º Dirigentes, delegados e demais colaboradores

Os dirigentes, delegados, oficiais e restantes colaboradores exercem funções de apoio organizacional, logístico, administrativo e institucional, em articulação com a Direção, coordenação e equipa técnica.

Devem pautar a sua atuação por elevados padrões de responsabilidade, confidencialidade, respeito, cooperação e lealdade institucional.

Compete-lhes, consoante as funções atribuídas, apoiar a organização das equipas, documentação de jogo, transportes, equipamentos, comunicação com as famílias e demais necessidades operacionais.

Sempre que a competição ou a organização interna o exija, cada equipa deverá dispor dos oficiais ou delegados necessários ao seu regular funcionamento.

Os colaboradores que tomem conhecimento de situações relevantes de indisciplina, incumprimento ou risco devem comunicá-las pelos canais internos próprios, sem prejuízo da competência decisória da Direção.

IV

FAMÍLIAS E FUNCIONAMENTO DESPORTIVO

Artigo 16.º Treinos, jogos e convocatórias

A participação regular nos treinos e restantes atividades programadas é parte integrante do processo formativo e pressupõe compromisso, assiduidade e pontualidade.

Os horários, locais e condições de participação são definidos pela equipa técnica e pelo CAMP e devem ser respeitados pelos atletas e famílias.

A definição das convocatórias, posições, tempo de utilização, gestão do plantel e demais decisões técnico-desportivas compete exclusivamente à equipa técnica, não existindo garantia de convocação ou de tempo de jogo.

Na decisão competitiva podem ser considerados, entre outros fatores, a assiduidade, pontualidade, empenho, comportamento, evolução, estado físico e cumprimento das orientações técnicas.

A presença de pais, familiares ou acompanhantes nos treinos e competições depende das condições do espaço e das orientações do CAMP, podendo ser limitada quando interfira com o normal funcionamento da atividade.

Artigo 17.º Pais, encarregados de educação e acompanhantes

Os pais e encarregados de educação são parceiros fundamentais no percurso formativo do atleta e têm direito a receber a informação organizativa necessária, a ser tratados com respeito e a colocar questões ou preocupações através dos canais definidos pelo CAMP.

Constituem deveres dos pais, encarregados de educação e acompanhantes:

- a) Apoiar o atleta no cumprimento do presente Regulamento e dos valores do CAMP;
- b) Respeitar treinadores, atletas, árbitros, adversários, dirigentes, colaboradores e outras famílias;
- c) Permanecer nas zonas destinadas ao público e não interferir no normal funcionamento dos treinos ou jogos;
- d) Não dar instruções técnicas aos atletas durante treinos ou competições nem contestar publicamente opções técnicas, decisões de arbitragem ou decisões organizativas;
- e) Comunicar atempadamente faltas, atrasos, lesões, doenças ou outras informações relevantes para a segurança e participação do atleta;
- f) Manter os contactos atualizados e assegurar a sua disponibilidade para situações urgentes;
- g) Tratar dúvidas, preocupações ou desacordos em momento adequado e através dos canais definidos, privilegiando um diálogo direto, respeitador e construtivo;
- h) Valorizar o esforço, a aprendizagem, a integração no grupo e a evolução do atleta acima do resultado imediato.

Artigo 18.º Saúde, lesões e situações de emergência

1. Qualquer lesão, indisposição ou ocorrência de natureza clínica verificada durante treinos, jogos ou demais atividades do CAMP deverá ser comunicada de imediato ao treinador ou responsável presente.

2. Sempre que a lesão ocorrida durante um treino ou jogo apresente gravidade ou sintomas que justifiquem assistência médica imediata, deverão ser acionados os meios de emergência adequados, designadamente através do contacto com o 112 e/ou Saúde 24, sendo o encarregado de educação informado logo que possível, no caso de atleta menor de idade. Nestas situações, o CAMP dará igualmente início aos procedimentos necessários à ativação do seguro desportivo.

3. Quando a lesão não exija assistência médica imediata, incluindo situações em que os sintomas se manifestem ou se agravem após o treino, no final do jogo ou posteriormente, o atleta ou o respetivo encarregado de educação deverá contactar o treinador responsável e comunicar a ocorrência.

4. Nas situações em que não exista urgência ou emergência que imponha assistência médica imediata, o atleta ou o respetivo encarregado de educação deverá, antes de recorrer a qualquer serviço de saúde relacionado com a lesão, contactar o CAMP e aguardar indicação sobre os procedimentos a seguir e o respetivo encaminhamento. O recurso, por iniciativa própria, a serviços ou prestadores de saúde sem observância dos procedimentos definidos pelo CAMP e pela entidade seguradora poderá comprometer a aceitação do sinistro ou o reembolso das despesas realizadas, nos termos das condições da apólice de seguro desportivo aplicável.
5. Após receber a comunicação, o treinador deverá transmitir a situação ao Coordenador Técnico, a quem compete promover o encaminhamento do atleta para a entidade ou profissional de saúde definido pelo CAMP para realização de uma avaliação inicial da lesão.
6. Na sequência dessa avaliação será determinada a abordagem mais adequada à situação, podendo esta compreender, nomeadamente:
- a) acompanhamento e tratamento através de sessões de fisioterapia ou de outros cuidados considerados adequados, quando a natureza e gravidade da lesão assim o permitam;
 - b) ativação do seguro desportivo e encaminhamento através dos procedimentos e entidades aplicáveis, sempre que a avaliação realizada determine que essa é a via adequada.
7. O atleta e o respetivo encarregado de educação deverão cumprir as orientações clínicas e os procedimentos de acompanhamento definidos, mantendo o treinador e o Coordenador Técnico informados sobre a evolução da situação sempre que solicitado.
8. O regresso pleno aos treinos e à competição após lesão, doença ou impedimento relevante poderá ficar dependente de indicação ou validação clínica, sempre que tal seja considerado necessário para salvaguardar a saúde e a segurança do atleta.

Artigo 19.º Subida de escallão

A participação de um atleta em escallão superior deve resultar de avaliação técnica fundamentada, considerando a sua maturidade desportiva, física, psicológica e pedagógica.

A decisão é preparada pela coordenação técnica em articulação com os treinadores envolvidos e deve ser apresentada ao encarregado de educação para conhecimento e autorização quando o atleta seja menor.

A participação apenas poderá ocorrer depois de cumpridas as exigências documentais, médicas, de seguro ou federativas aplicáveis ao caso.

Artigo 20.º Transportes e deslocações

Sempre que sejam utilizados transportes disponibilizados, contratados, cedidos ou organizados no âmbito das atividades do CAMP, todos os participantes devem cumprir os horários e instruções dos responsáveis.

Durante as deslocações é obrigatório adotar um comportamento responsável, respeitar motoristas e restantes passageiros, utilizar os dispositivos de segurança existentes e preservar a limpeza e o bom estado do veículo.

Não é permitido adotar comportamentos que coloquem em risco a segurança da deslocação ou provoquem danos, podendo o incumprimento originar medidas disciplinares e restrições futuras de utilização.

Artigo 21.º Ausências prolongadas, desistência e efeitos administrativos

As faltas devem ser comunicadas ao treinador com a antecedência possível e justificadas quando solicitado.

Uma ausência prolongada ou a desistência da prática desportiva deve ser comunicada ao CAMP por escrito, através dos meios oficiais definidos para a secretaria, para efeitos de registo administrativo.

Eventuais reduções, suspensões ou outros efeitos sobre mensalidades e encargos em situações de lesão, ausência prolongada ou desistência dependem das regras financeiras em vigor e, quando necessário, de deliberação da Direção.

A falta de assiduidade ou o incumprimento reiterado das obrigações do atleta pode produzir efeitos de natureza técnica, incluindo a não convocação para determinadas atividades, sem prejuízo de eventual procedimento disciplinar quando aplicável.

V

REGIME DISCIPLINAR

Artigo 22.º Infrações

Constitui infração disciplinar toda a ação ou omissão contrária aos Estatutos, ao presente Regulamento, à Carta de Boas Práticas, às normas aplicáveis ou às orientações legitimamente emitidas pelos responsáveis do CAMP.

A apreciação da gravidade deve atender à natureza da conduta, consequências, intenção, reiteração, idade do interveniente, prejuízo causado e impacto na segurança, disciplina, imagem ou funcionamento do clube.

Podem ser consideradas infrações leves os incumprimentos ocasionais sem consequências relevantes; infrações graves os comportamentos reiterados ou suscetíveis de afetar seriamente a disciplina, o respeito ou o funcionamento; e infrações muito graves as condutas que envolvam violência, ameaça, discriminação, bullying, furto, danos graves, risco para a integridade de terceiros ou prejuízo grave para o CAMP.

Artigo 23.º Sanções e procedimento disciplinar

Em função da gravidade e das circunstâncias podem ser aplicadas, com respeito pelos princípios da proporcionalidade e adequação, as seguintes sanções: advertência verbal, repreensão por escrito, condicionamento de participação, suspensão temporária ou expulsão.

A competência para aplicação de sanções disciplinares pertence à Direção do CAMP, sem prejuízo da recolha de informação ou parecer junto da coordenação, equipa técnica ou demais responsáveis.

Antes da aplicação de sanção, o interessado deve ter oportunidade de ser ouvido e apresentar a sua versão dos factos, diretamente ou através do encarregado de educação quando aplicável.

Em situação urgente que afete a segurança, a disciplina ou o regular funcionamento da atividade, podem ser adotadas medidas preventivas provisórias até decisão final da Direção.

As decisões disciplinares relevantes são comunicadas ao interessado e, quando aplicável, ao encarregado de educação. As medidas estritamente técnicas, como opções de convocatória ou utilização em jogo, não constituem necessariamente sanções disciplinares.

VI

DISPOSIÇÕES FINAIS

Artigo 24.º Conhecimento do Regulamento e Carta de Boas Práticas

O presente Regulamento deve ser disponibilizado aos atletas e encarregados de educação e dado a conhecer aos treinadores, dirigentes e colaboradores do CAMP.

No processo de inscrição ou renovação é recolhida, quando aplicável, declaração de conhecimento e compromisso de cumprimento do Regulamento.

Os treinadores e demais colaboradores devem conhecer e observar as normas do presente documento no exercício das respetivas funções.

A Carta de Boas Práticas CAMP complementa este Regulamento com uma formulação pedagógica e resumida dos comportamentos esperados de atletas e famílias.

Artigo 25.º Revisão, casos omissos e entrada em vigor

Os casos omissos são resolvidos pela Direção do CAMP, de acordo com os Estatutos, a legislação aplicável e os regulamentos das entidades desportivas competentes.

O presente Regulamento pode ser revisto sempre que a evolução organizacional, desportiva ou regulamentar do CAMP o justifique, mediante aprovação pelo órgão competente nos termos dos Estatutos. A versão aprovada entra em vigor na data indicada na respetiva deliberação e substitui as versões anteriores sobre a mesma matéria.