



N.A.Z.A.

NÚCLEO DE ATLETISMO DA ZONA DE ABÓBODA

Regulamento Interno-Versão 2025/2026

Ponto UM - Inscrição

A inscrição para a prática de atletismo no Núcleo de Atletismo da Zona de Abóboda, doravante denominado NAZA, prevê que os/as atletas possam participar nas provas de atletismo do Troféu de Atletismo de Cascais.

Assim que o/a atleta se encontra inscrito/a, é-lhe permitido participar no Troféu de Atletismo de Cascais, sem qualquer encargo na inscrição das provas que o compõem.

Os Atletas do NAZA podem participar noutros Troféus de Atletismo ou outras provas sempre que não coincidam com o Troféu de Atletismo de Cascais.

Para efetivar a inscrição, o NAZA considera necessária a emissão de um comprovativo médico em como o atleta é qualificado como apto para a prática de desporto de competição, aquando da entrega da ficha de inscrição. Caso o atleta não apresente qualquer comprovativo médico que assim o qualifique, o atleta assumirá qualquer responsabilidade sobre as consequências à sua saúde que daí possam advir.

As inscrições no NAZA para provas do Troféu de Atletismo de Cascais e Federação de Atletismo de Portugal terão um formulário próprio.

Todos os atletas inscritos nos Troféus de Atletismo de Cascais gozam de um seguro de acidentes pessoais / Responsabilidade Civil, contratado pela Câmara associada ao organizador de cada prova.

Todo e qualquer atleta tem a possibilidade de deixar de fazer parte do NAZA se assim o entender e se inscrever noutro clube. Caso pretendam regressar ao NAZA, tendo saído anteriormente de forma amigável, após validação da direção, será aceite a sua inscrição. Nos casos em que seja verificada uma segunda saída do NAZA, a direção considera-se no direito de recusar nova entrada do atleta.

Ponto DOIS – Ética desportiva

O atleta tem o dever de:

- Respeitar as regras da competição;
- Recusar e denunciar a fraude ou manipulação de resultados, defendendo sempre a verdade desportiva;
- Dar sempre o melhor na competição, independentemente do adversário;
- Considerar os adversários desportivos como parceiros e não como inimigos, tratando-os com educação e cortesia;
- Respeitar o seu próprio corpo, bem como o dos adversários, preservando-os de qualquer ofensa à sua integridade física e mental;
- Repudiar a dopagem sob qualquer forma, protegendo desse modo a sua saúde e preservando a verdade desportiva;
- Reconhecer o valor dos adversários e felicitá-los quando eles ganham a competição. Não procurar desculpas ou guardar rancor pelo facto de ter sido derrotado, mas pelo contrário, saber utilizar a derrota como fator de melhoria;
- Aprender a vencer: manter na alegria da vitória, a humildade e a simplicidade reconhecendo em cada uma delas o esforço dos vencidos;
- Respeitar os outros agentes desportivos (dirigentes, treinadores, juízes e outros) e os espetadores, em todas as circunstâncias e momentos, nas competições ou fora delas, tratando-os de forma respeitosa e cortês;
- Ser correto e respeitador para com as entidades que prestem os serviços desportivos;
- Lembrar que à medida que se vão obtendo melhores resultados, maiores serão as obrigações quanto à salvaguarda dos princípios do espírito desportivo, pois tornar-se-ão exemplo público de ética para todos, sobretudo para os mais jovens;
- Dever de se encontrar presente para receber o seu prémio em qualquer prova que participe, dignificando a organização, o clube e a si próprio.

Quaisquer atos que atentem contra os valores da boa prática desportiva, o NAZA reserva-se no direito de suspensão e exclusão imediata, dos atletas que cometam tais atos, devendo estes devolver os equipamentos do NAZA que possuam.

Ponto TRÊS - Filiação na Federação de Atletismo de Portugal

O NAZA disponibiliza-se a federar e suportar o seu custo, aos atletas adultos e atletas jovens que não participem nos treinos oficiais do clube, que tenham demonstrado assiduidade mínima para classificação na época anterior no Troféu de Atletismo de Cascais, com classificação top10 e comprometimento de participação nos vários tipos de provas federadas – Regional Corta-Mato Longo e Curto, Regional de Estrada Longo e Curto, Regional de Maratona e Meia Maratona e Regional de Pista.

Fica estabelecido como comprometimento de participação, comparecer e terminar o mínimo de quatro provas regionais, onde preferencialmente houver maior afluência de atletas do NAZA e uma prova Nacional, exceto devidamente justificado. Nos regionais e nacionais de pista, serão considerados para a contabilização de participação, os eventos e não a participação em várias provas no mesmo evento. Os atletas que não reúnam os requisitos indicados, caso pretendam ser federados, suportarão todos os custos associados, à exceção de escalões muito competitivos tanto em quantidade como qualidade, ficando assim sujeitos a validação e aprovação por parte da direção do NAZA.

Todos os atletas jovens que frequentem ativamente os treinos do NAZA, que demonstrem bom comportamento desportivo nos treinos, assiduidade mínima para classificação na época

anterior no Troféu de Atletismo de Cascais bem como assiduidade nas provas da AAL e indicados pelos treinadores, serão federados na época seguinte e assim darão seguimento em competição das competências adquiridas. Os atletas que não reúnam os requisitos indicados, caso pretendam ser federados, suportarão uma taxa de 20€.

Todos os atletas federados necessitam de submeter um exame médico-desportivo, requisito obrigatório da Federação de Atletismo de Portugal (FPA), caso contrário, a sua filiação ficará suspensa. Os custos deste(s) exame(s) ficarão a cargo do atleta. Acessoriamente, um seguro é também obrigatório. O NAZA irá ter em consideração as vantagens das parcerias com a AAL e se possível, irá suportar os custos dos seguros dos atletas. Caso o atleta pretenda subscrever o seguro da FPA, todos os custos ficarão a seu cargo. No início de cada época desportiva, o NAZA irá rever as parcerias, bem como a possibilidade de continuar a suportar este custo.

Os atletas filiados na Federação de Atletismo apenas poderão participar como atletas filiados ao NAZA, sendo que, qualquer atleta que participe em provas sob filiação de outro clube, será de imediato notificado à federação, excluído do clube e deverá entregar os seus equipamentos relacionados com o NAZA.

Ponto QUATRO - Inscrição em provas

A administração do NAZA fará a inscrição de atletas nas provas referentes ao Troféu de Atletismo de Cascais, Federação de Atletismo, Associação de Atletismo de Lisboa, em inscrições atribuídas pela Câmara de Cascais e provas que sejam do interesse coletivo do clube.

Todas as restantes provas em que os atletas tenham interesse em participar, o dever de inscrição ficará a seu cargo.

Provas que os atletas queiram participar e não tenham sido divulgadas pelo NAZA, os atletas deverão informar o clube e respetivos atletas através do grupo social de mensagens para o efeito, atualmente Whatsapp, de forma a dinamizar a participação como equipa.

Em provas onde exista lugar a pagamento de inscrição, desde que de cariz regional (sob alçada da AAL), o NAZA irá suportar o valor da inscrição (Regional Curto e Longo de Estrada, Regional Curto e Longo de Corta-mato, Regional de Maratona e Meia Maratona, Nacional Curto e Longo de Estrada, Nacional Curto e Longo de Corta-mato), salvo exceções em que o orçamento do NAZA assim não o permita.

Em provas Nacionais de Maratona e Meia Maratona, dependendo da quantidade de atletas, qualidade a nível nacional do atleta e valor da inscrição, o NAZA poderá subsidiar ou cobrir o valor da inscrição (será dada prioridade a atletas com capacidade para discutir o top 10 do escalão). Todos os Atletas que derem indicação ao NAZA para inscrição em provas que tenham custos, ao não comparecerem ou desistirem, terão de ressarcir o custo de inscrição ao clube.

A inscrição de provas deverá estar sempre associada ao clube, devendo estar identificado como: NAZA

Ponto CINCO - Treinos

O NAZA garante sessões de treinos às camadas jovens, com periodicidade semanal, estando previstos 3 treinos presenciais, às 3ª feiras, 4ª feiras e 5ª feiras, das 18h30 às 20h. O ponto de encontro será na pista de atletismo da Abóboda, sendo o treino efetuado na pista, terrenos, ruas e bairros adjacentes, podendo o mesmo ser alterado de local se existir outra opção (será efetuado o anúncio prévio). Os atletas federados, indicados pelos treinadores, irão realizar um treino mensal em pista oficial, estando a sua marcação condicionada pelo calendário competitivo e disponibilidade do local (Pista do Jamor ou Pista Moniz Pereira). Em caso de necessidade do clube, o mapa semanal de treinos poderá ser alterado, tanto em questão de agendamento como frequência.

Os atletas S10 a S16 serão preparados para participar nas provas de pista no formato de meetings (até 4 provas por época) ou Octakids (até 8 provas por época), onde irão participar nas diversas disciplinas (velocidade, saltos e lançamentos), de modo a adquirir o máximo de competências. Os atletas S18 e escalões acima irão participar nas provas disponíveis, embora em menor quantidade, onde o foco será a performance máxima.

Nos treinos não será permitida a utilização de telemóveis ou outras formas de distração (a menos que sejam utilizados para regulação do treino), tendo os mesmos de ficar guardados após o início do treino. Nem o NAZA nem os treinadores se responsabilizam por qualquer dano ou furto de objetos dos atletas, tendo ou não local físico onde os guardar.

Exige-se da parte dos atletas, Respeito entre Atletas e Treinadores, Compromisso com o Treino, Atitude Positiva, Desempenho em Equipa, Preparação e Equipamento Corretos, Seguir as Instruções de Segurança, Respeitar os Horários, Higiene Pessoal e Valores do Espírito Desportivo.

Na ausência de instalações sanitárias no local de treino, não é permitida a deslocação às instalações presentes nos arredores, sem acompanhamento dos respetivos responsáveis legais dos atletas.

Todos os atletas que se comprometam a treinar com os treinadores do NAZA, passarão a suportar um valor fixo por época, na forma de anuidade. Todos os atletas que cumprirem o mínimo exigível para classificação no Troféu de Cascais na época anterior, suportarão o custo de 25€ + seguro desportivo, enquanto os que não o cumprirem, terão uma anuidade de 50€ + seguro desportivo. Todos os novos atletas do NAZA pagarão a anuidade mais alta.

Os atletas que também demonstraram assiduidade nas provas federadas, bem como aqueles indicados pelos treinadores para filiação federativa na época seguinte, terão a sua inscrição na federação suportada pelo NAZA, ao que acresce a disponibilização de seguro próprio da AAL ou FPA, não necessitando de contratar seguro do clube. Os atletas que não cumprirem os requisitos de participação no Troféu de Cascais e/ou não participaram com frequência nas provas federadas, que não tenham sido indicados pelos treinadores e/ou não demonstrem participação ativa nos treinos, poderão ser federados pelo NAZA após o pagamento de uma taxa no valor de 20€.

O pagamento dos custos de treino e competição deverá ser feito no ato de inscrição, não sendo efetivada nenhuma inscrição sem a entrega da ficha de inscrição e apresentação do respetivo responsável legal do atleta.

Todos os atletas e respetivos responsáveis legais deverão estar aptos para serem incluídos no grupo de comunicação de treino, atualmente Whatsapp, de forma a ser feita atualização e informação de treinos e provas. **Todos os membros do grupo deverão utilizar a plataforma apenas para comunicação essencial relativa à prática de atletismo e treino, reservando-se os treinadores do NAZA no direito de exclusão imediata dos membros que não cumpram com o indicado.**

Ponto SEIS - Transporte de atletas

O transporte por via da carrinha do clube, será para uso preferencial de transporte de atletas jovens para provas onde seja necessária a sua participação, podendo ser acompanhados por elementos da direção.

Caso não exista possibilidade da direção e treinadores de acompanhar os atletas jovens, o transporte e acompanhamento fica a cargo dos responsáveis legais dos mesmos.

Nas provas onde não seja necessária a participação de atletas jovens, a carrinha poderá ser utilizada para transporte de outros atletas, de preferência de forma rotativa para poder beneficiar o maior número de atletas possível, sendo a direção soberana na decisão da utilização da carrinha.

A carrinha deverá ser conduzida por um membro da direção, sendo que, caso não o seja possível, a direção irá delegar essa função a um dos atletas requerentes. A carrinha será disponibilizada quando o número de atletas seja superior a 5. Caso não o seja, um dos atletas deverá utilizar carro próprio e o NAZA ajudará no custo do combustível (requer validação prévia da direção e deverá ser utilizado sempre o NIF do clube 507091582).

Ponto SETE - Equipamentos

As camisas de competição serão entregues gratuitamente a todos os novos atletas que completem três provas da edição corrente do Troféu de Atletismo de Cascais, sendo que os novos atletas a poderão adquirir antecipadamente pelo valor de 20€, não reembolsável.

Os fatos de treino serão entregues aos atletas que cumprirem cinco participações em provas do Troféu de Atletismo de Cascais (salvo rutura de stock). Após receção do equipamento, o atleta deverá obrigatoriamente comparecer nas provas com o mesmo, vestido, devendo tomar os devidos cuidados para manter o equipamento em perfeitas condições.

Aos Atletas federados poderá ser facultada uma segunda camisola de competição assim como substituição de antigas danificadas.

Caso o atleta pretenda sair do clube, deverá entregar o equipamento do NAZA (à exceção da camisa de competição).

Ponto OITO - Prémios de época

Todos os atletas que participem em 50% das provas do Troféu de Atletismo de Cascais, receberão um brinde no Almoço Convívio do NAZA (a realizar no mês de Junho).

Os atletas jovens poderão receber um vale para aquisição de equipamento desportivo para utilização nos treinos ou provas se obtiverem mérito desportivo e boa conduta desportiva.

Ponto NOVE - Ajudas de custo

Os atletas Federados poderão usufruir de apoio no transporte (combustível e portagens) para provas federadas, fora do Troféu de Atletismo de Cascais, em que o NAZA pretenda participar, assim como os não federados em provas de interesse do NAZA (exemplo Corta Mato da Amora) de

forma coletiva e massiva, sendo essa participação previamente comunicada. Os atletas federados poderão usufruir de apoio no transporte para provas regionais ou nacionais, que se encontrem nos limites ou fora do distrito de Lisboa. Será sempre necessária validação e aval da direção antes da atribuição do apoio, sendo necessário que o atleta apresente uma fatura de combustível (onde poderá ser incluído o valor parcial ou total da portagem) com o NIF do NAZA (507091582) e indicação da prova onde participar.

Preferencialmente, o atleta que utilizar viatura própria, deverá incluir outros atletas de forma a **maximizar o apoio** (exemplo, prova com apoio de 10€ por atleta, viatura com cinco atletas, o condutor receberá o valor de apoio total aos atletas que transporta, 50€, num abastecimento de combustível).

Atletas federados que utilizem a pista do Jamor, dependendo do total de atletas e assiduidade no Troféu de Cascais, poderão ser parcialmente ou totalmente subsidiados no custo de utilização da mesma.

Presidente de Direção do NAZA
Pedro Rodrigues
