



FAMÕES CLUBE ATLÉTICO

- REGULAMENTO VOLEIBOL -

Última atualização: 04-09-2024

CAPÍTULO I - INSCRIÇÃO / REINSCRIÇÃO

1. A inscrição nas equipas de voleibol do Famões CA está aberta a todos os interessados. O clube reserva-se, contudo, o direito de definir um limite máximo de inscrições.
2. A inscrição está dependente de parecer positivo da equipa técnica. No caso de um/a atleta oriundo de outro clube está ainda dependente da apresentação de confirmação por escrito assinada por um responsável do clube anterior, atestando que é do seu conhecimento que a/o atleta se pretende inscrever no Famões Clube Atlético, não tendo deixado por saldar quaisquer valores.
3. A inscrição nas equipas pressupõe, igualmente, a inscrição como sócio do clube e o pagamento da respetiva quota anual (ver Anexo - Tabela I).
4. A inscrição no clube pressupõe o pagamento de uma taxa. A inscrição só se considera válida após o pagamento da respetiva taxa (ver Anexo - Tabela 2).
5. O valor da inscrição será sempre pago, podendo, contudo, ser atrasado:
 - a. Caso o/a atleta apenas se junte à equipa no decurso dos meses de Maio e Junho e somente se não for inscrita/o oficialmente para representar o clube nas competições oficiais organizadas pela Federação Portuguesa de Voleibol / Associação de Voleibol de Lisboa ou INATEL;
 - b. Por questões de logística familiar, nos casos da (re)inscrição simultânea de 2 ou mais elementos do mesmo agregado familiar.
6. Um atleta dos escalões de formação (até Juvenis inclusive) que efetue a sua inscrição no decorrer dos últimos 3 meses da época desportiva terá direito a um desconto de trinta por cento (30%) sobre o valor da taxa de inscrição.
7. Os/as atletas com inscrição efetuada anteriormente que queiram continuar na equipa terão que demonstrar essa vontade junto dos responsáveis pela modalidade no clube e obter um parecer positivo da equipa técnica para então poderem fazer a sua reinscrição.
8. A reinscrição no clube pressupõe o pagamento de uma taxa. Esta só se considera válida após o pagamento da respetiva taxa (ver Anexo - Tabela 2) e apenas se a/o atleta tiver as suas contas com o clube em dia (mensalidades da época anterior, quotas anuais de sócio, equipamentos, etc.).
9. Um/a atleta que se inscreva no clube no decurso dos meses de Maio e Junho, mas não chegue a ser inscrita/o nessa época nas competições

oficiais organizadas pela Federação Portuguesa de Voleibol / Associação de Voleibol de Lisboa ou INATEL, está dispensada/o de pagar o valor da reinscrição na época seguinte. Pelo contrário, se foi inscrita/o em competições oficiais, terá que pagar o valor da inscrição nessa época, assim como o valor da reinscrição na época seguinte.

10. Caso um/a atleta regresse ao clube passados alguns anos, se tiver as suas contas com o clube em dia (incluindo quotas anuais de sócio) bastará efetuar a sua reinscrição. Se não for esse o caso, então a aceitação da sua reinscrição está condicionada ao pagamento dos valores que tenha em falta. A exceção será o pagamento de quotas anuais de sócio referentes a anos em que não realizou qualquer treino como atleta. Nesse caso, o clube prescindirá de cobrar a(s) quota(s) de sócio do(s) ano(s) em questão. O atleta não beneficiará, contudo, da oferta da quota de sócio associada à (re)inscrição. Sobre este ponto, ver também os números 1 e 2 do Artigo 16.º do Regulamento Geral Interno do clube.
11. Nenhum atleta poderá representar o clube em competições oficiais caso não tenha uma inscrição / reinscrição válida.
12. A inscrição / reinscrição só é válida com a aceitação do presente regulamento.

CAPÍTULO II - TREINOS

1. A participação é livre de custos e sem qualquer compromisso durante três treinos. A participação nos treinos seguintes implicará, contudo, a (re)inscrição na equipa e o pagamento de um valor.
2. Os/as atletas deverão efetuar o pagamento dos treinos (de Setembro a Junho) de acordo com as várias modalidades e preços em vigor (ver Anexo - Tabela 3). Os descontos contemplados para períodos superiores a um mês são válidos apenas para os pagamentos efetuados dentro dos prazos definidos.
3. Caso um/a atleta que se inscreve pela primeira vez tenha começado a treinar depois do dia 20, então está dispensado de pagar a mensalidade desse mês. Ou seja, se por exemplo tiver feito o seu primeiro treino no dia 21 de um dado mês, então só precisará de começar a pagar mensalidades a partir do mês seguinte. Caso tenha começado a treinar antes de dia 20 então terá que pagar a mensalidade por inteiro, mesmo que só venha a formalizar a sua inscrição já no mês seguinte.
4. Os treinos que se venham a realizar no decurso do mês de Julho, serão pagos de acordo com modalidades e preços extraordinários (ver Anexo - Tabela 5).
5. As famílias com mais do que um elemento do agregado familiar inscrito podem beneficiar de um desconto no pagamento das mensalidades (ver Anexo - Tabela 4).
6. Para um melhor funcionamento da modalidade e maior facilidade na contabilidade, o Famões CA sugere o pagamento adiantado respetivo a períodos mais longos.
7. O pagamento do valor referente a um mês de treinos será dispensado em situações de lesão ou outras devidamente justificadas, caso o/a atleta se veja impossibilitado/a de realizar mais de 80% dos treinos previstos. Nesta situação, caso o/a atleta tenha pago antecipadamente um período de treinos o clube procederá à devolução do montante referente ao período em questão ou, caso seja preferível para ambas as partes, ao abatimento desse valor no próximo pagamento.
8. Caso seja necessário proceder à devolução de valores pagos, consideram-se os seguintes pressupostos:
 - a. O valor a devolver terá como referência um período mensal, respeitando-se os termos expressos do número anterior. Se, por exemplo, um/a atleta tiver pago a época completa, mas se vir impossibilitado/a de treinar durante um mês e meio, o clube procederá à devolução do valor referente a um mês de treinos;
 - b. O valor a devolver corresponderá ao total pago pela/o atleta, descontado dos meses em que treinou, sendo este último montante contabilizado tendo como referência o valor base da mensalidade, independentemente de descontos de que tenha beneficiado

referentes ao pagamento de períodos mais longos.

9. O procedimento previsto no número anterior aplica-se igualmente a situações de abandono amigável de atletas, desde que o clube seja informado atempadamente e de forma oficiosa através de comunicação escrita.
10. Sempre que se verifiquem atrasos não justificados no pagamento dos treinos e/ou outros valores (equipamentos, (re)inscrições, quotas de sócio), os/as atletas ficarão sujeitos/as a:
 - a. Atraso no pagamento de valores equivalentes a 3 meses de treinos - Impossibilidade de representar o clube em competições;
 - b. Atraso no pagamento de valores equivalentes a 4 meses de treinos - Impossibilidade de treinar e representar o clube em competições;
 - c. Atraso no pagamento de valores superiores a 5 ou mais meses de treinos - Impossibilidade de treinar e representar o clube em competições e multa no valor de € 5,00 por cada mês de atraso até a regularização dos valores em falta. A multa começa a ser aplicada apenas a partir do momento em que o/a atleta tenha em falta um valor equivalente a 5 meses de treinos. Se, por exemplo, tiver por regularizar um valor equivalente a 6 meses, então o valor da multa será de € 10,00.
11. O clube reserva-se o direito de, por sua iniciativa, cancelar treinos previamente marcados, comprometendo-se, nesse caso, a avisar os/as atletas até às 00:00 h do dia anterior à realização do treino. Dentro do possível, procurará agir da mesma forma nos casos de cancelamentos efetuados por motivos alheios ao clube.

CAPÍTULO III - COMPETIÇÃO

1. A participação dos/as atletas em competições está dependente de parecer da equipa técnica.
2. Os/as atletas ou os seus representantes devem comprometer-se a colaborar ativamente com o clube no processo de reunião da documentação necessária à efetivação da sua inscrição nas competições oficiais organizadas pela Federação Portuguesa de Voleibol / Associação de Voleibol de Lisboa ou INATEL.
3. Os/as atletas são responsáveis por efetuar e pagar quaisquer exames médicos desportivos que lhes sejam exigidos de modo a garantirem a sua inscrição em competições. A entrega do exame médico desportivo corretamente preenchido e validado por um médico deverá ser efetuada junto dos responsáveis do clube dentro dos prazos estabelecidos pelas entidades competentes. O clube procurará, sempre que se justifique, facilitar este processo, nomeadamente através do agendamento com um médico de uma data em comum para realização dos exames.
4. Na sequência da inscrição em competições oficiais (Federação Portuguesa de Voleibol / Associação de Voleibol de Lisboa ou INATEL) os/as atletas ficam automaticamente abrangidos/as por um seguro de acidentes pessoais. Em caso de acidente, o pagamento da franquia do seguro é da exclusiva responsabilidade dos/as atletas.
5. Para cada jogo a equipa técnica fará uma convocatória que será comunicada oportunamente.
6. A convocatória e correspondente utilização em jogo é responsabilidade da equipa técnica e será baseada em vários critérios: assiduidade, desempenho e postura nos treinos, qualidade desportiva, disponibilidade, compromisso e entrega à equipa e ao clube, momento da equipa, posição no campeonato, adversário, estratégia e fase do campeonato, sempre na tentativa de garantir os interesses coletivos da equipa e do clube. Um atraso não justificado no pagamento dos treinos e/ou outros valores (equipamentos, (re)inscrições, quotas de sócio) será um factor automático de exclusão da convocatória.
7. Dependendo da sua disponibilidade financeira, o Famões CA poderá atribuir compensações relativas aos encargos com transportes e refeições suportadas pelos/as atletas no âmbito de deslocações oficiais ao serviço do clube. Nesse caso, os valores a pagar pelo Famões CA constam de uma tabela própria (ver Anexo - Tabela 6).

CAPÍTULO IV - CÓDIGO DE CONDUTA

SECÇÃO I - CÓDIGO DE CONDUTA DO/A ATLETA

1. Ser sempre honesto consigo próprio/a, com os treinadores e colegas de equipa, assim como com elementos de equipas adversárias.
2. Ser sempre solidário/a.
3. Ser assíduo/a e pontual no cumprimento dos horários, não faltando nunca aos compromissos para os quais seja convocado/a.
4. Caso não possam marcar presença nos treinos / jogos, informar antecipadamente os elementos da respetiva equipa técnica ou, em alternativa, os responsáveis do Famões CA.
5. Não abandonar treinos, jogos ou outras atividades do clube sem autorização prévia do treinador ou responsável.
6. Trabalhar com vontade, humildade, concentração e atitude ganhadora, dando sempre o melhor de si.
7. Cumprir os planos de treino individuais e coletivos, assim como as instruções técnicas dadas pelos elementos da equipa técnica, evitando sempre qualquer perturbação do ambiente no seio da equipa e do clube.
8. Ter o cuidado de utilizar equipamento adequado à prática da modalidade nos momentos de treino e jogos, visando assim a prevenção de lesões.
9. Apresentar-se devidamente equipado e identificado com o equipamento do Famões CA nos treinos, jogos oficiais, torneios e eventos do Clube nos quais marque presença, respeitando o equipamento e os símbolos do clube e evitando utilizações que possam ser lesivas da imagem do clube.
10. Não treinar ou utilizar em representação do clube quaisquer equipamentos referentes a outros grupos, agremiações ou instituições desportivas.
11. Respeitar, utilizar corretamente e zelar pela limpeza, conservação e segurança das instalações e do material desportivo utilizado, abstendo-se de qualquer comportamento que possa causar danos intencionais ou apropriação indevida de bens do clube ou de terceiros.
12. Respeitar os/as colegas de equipa, nomeadamente os/as suplentes, sem os/as quais não há grupo/equipa, promovendo entre si um bom relacionamento, de modo a que se viva um clima de harmonia e cooperação.
13. Manter uma relação de respeito com todos os colegas e demais agentes desportivos (treinadores, dirigentes, staff, árbitros, público, equipas adversárias, etc), evitando quaisquer palavras, gestos ou atos que possam ser ofensivos, provocatórios e/ou antidesportivos e rejeitando qualquer forma de assédio, intimidação, humilhação ou comportamento abusivo, quer presencialmente, quer através de meios digitais.
14. Comunicar, sempre, ao treinador qualquer lesão que sofra, para que esta seja atempada e devidamente analisada e efetuado o seu acompanhamento médico, sempre que necessário.
15. Encarar de forma positiva tanto as vitórias como as derrotas, respeitando sempre o adversário e felicitando-o no final do jogo.
16. Ter sempre *fair play*, cumprindo as leis do jogo, respeitando os árbitros e as suas decisões, assim como os adversários.
17. Recusar e denunciar a fraude ou manipulação de resultados, defendendo sempre a verdade desportiva.
18. Opor-se à utilização de quaisquer substâncias ou métodos proibidos que melhorem artificialmente o desempenho desportivo.

19. Saber distinguir os momentos sérios (treinos, reuniões, jogos, etc.) dos momentos de descontração.
20. Ser responsável fora de campo, comportando-se como um/a desportista, nomeadamente no que diz respeito ao consumo de álcool ou outras substâncias, ao tabaco e às horas de sono.
21. Saber gerir a sua vida familiar, estudos e vida desportiva.
22. Manter hábitos de vida saudáveis, comportando-se com ética e desportivismo de acordo com o que é de esperar de um/a desportista.
23. Rejeitar sempre a violência, o racismo, a destruição da natureza e qualquer forma de discriminação em razão do género, da religião ou da ideologia, assim como outros comportamentos lesivos, discriminatórios, irresponsáveis e/ou eticamente imorais.
24. Ser um exemplo a seguir em todas as situações, demonstrando orgulho em ser atleta do Famões CA, e estando disponível para participar e colaborar nas atividades que o clube desenvolva.
25. Lutar sempre pela defesa dos valores do clube: amizade, diversão, dedicação, esforço, qualidade, competência, rigor, ambição, persistência, ética, desportivismo, civismo, integridade, transparência, solidariedade, espírito de equipa, criatividade, responsabilidade e otimismo.
26. Adotar uma conduta pública responsável e respeitosa, evitando comentários, publicações, declarações ou atitudes que possam ser lesivas da imagem do clube, de colegas, treinadores, dirigentes ou parceiros.
27. Nunca colocar os seus interesses pessoais à frente dos da equipa e do clube, procurando encetar um diálogo com os elementos do departamento de voleibol e/ou da Direção sempre que não haja uma coincidência de interesses, de modo a encontrar a melhor solução possível para todas as partes.
28. Agir sempre de forma leal, transparente e responsável para com o clube, abstendo-se de quaisquer comportamentos ou omissões de informação que possam quebrar a relação de confiança estabelecida e evitando e comunicando atempadamente quaisquer eventuais conflitos de interesses com que se depare.
29. Cumprir as suas obrigações financeiras para com o clube, pagando atempadamente os montantes referentes a inscrições / reinscrições, treinos, equipamentos e quotas de sócio.

SECÇÃO II - CÓDIGO DE CONDUTA DO TREINADOR

1. Programar a época desportiva em sintonia com o coordenador da modalidade.
2. Garantir a comunicação atempada aos/às atletas das atividades a desenvolver ao longo da época com as datas e horários dos treinos, jogos, competições, estágios e torneios.
3. Dirigir a equipa.
4. Planear as sessões de treino.
5. Desenvolver um plano, com estratégias definidas para todos os jogos.
6. Em conjunto com o coordenador da modalidade e com os/as atletas estabelecer e aplicar uma linha de comportamentos e valores pela qual a equipa se deve reger, em harmonia com o presente regulamento.
7. Sempre que tal se justifique, reforçar oralmente junto dos/as atletas aspetos do presente regulamento relativos à sua conduta, procurando dessa forma combater quaisquer comportamentos menos adequados.
8. Informar os/as atletas sobre o equipamento necessário e adequado à prática da modalidade (ex: equipamento de jogo, camisola de

aquecimento, meias, tênis, etc.) e de que forma pode ser adquirido.

9. Recusar e denunciar a fraude ou manipulação de resultados, defendendo sempre a verdade desportiva.
10. Opor-se à utilização de quaisquer substâncias ou métodos proibidos que melhorem artificialmente o desempenho dos/as atletas.
11. Ser um modelo ético para todos, sobretudo para os mais jovens.
12. Estar presente, e a horas, em todas as atividades do Famões CA em que a equipa que orienta participe, auxiliando nos aspetos logísticos e operacionais relacionados com a organização e condução das atividades.
13. Controlar e registar a assiduidade dos/as atletas.
14. Zelar pela utilização correta e conservação das instalações e material desportivo do Famões CA.
15. Ser positivo, dinâmico, honesto e dedicado a todos/as os/as atletas e elementos do grupo de trabalho.
16. Estabelecer um ambiente seguro e de tranquilidade dentro da equipa.
17. Não empregar métodos de treino, práticas e regras que possam prejudicar a saúde e o bem-estar dos/as atletas.
18. Avaliar, e ter em conta as etapas de crescimento dos/as atletas e o seu estado de desenvolvimento, procurando assegurar uma adequada nutrição, tempos de lazer e de recuperação e uma integração do sistema com as atividades escolares e sociais.
19. Nunca permitir que um/a atleta treine ou jogue lesionado/a.
20. Reconhecer que os/as atletas nunca devem estar expostos/as a condições extremas de calor, frio, ou riscos inaceitáveis de lesões.
21. Assegurar uma avaliação contínua de todos/as os/as atletas, identificando as suas carências e o que devem fazer para as anular (análise estatística e análise técnica).
22. Assegurar uma boa supervisão dos/as atletas, tanto dentro como fora do campo.
23. Assegurar interesse, inovação e competitividade em todos os treinos.
24. Proporcionar um feedback verbal positivo de um modo construtivo e encorajador a todos/as os/as atletas, nos treinos e jogos.
25. Estudar, sempre que possível, o adversário de modo a identificar os seus pontos fortes e fracos.
26. Fazer cumprir o horário de concentração para os jogos e treinos.
27. Encorajar os/as atletas não convocados/as a assistir aos jogos.
28. Evitar a sobre-atuação dos/as melhores atletas, utilizando o sistema de plantel que permita a todos uma quantidade de tempo e jogos satisfatória.
29. Respeitar os dirigentes e as decisões que tomem, e assegurar que todos/as os/as atletas reconheçam que têm que fazer o mesmo.
30. Respeitar sempre a equipa de arbitragem e a equipa adversária, evitando quaisquer palavras ou atos por parte dos elementos constituintes da sua equipa que possam ser considerados ofensivos.
31. Procurar sempre atualizar e alargar os seus conhecimentos e experiência, sejam estes alusivos a estratégias de treino, nutrição ou outros, tendo em vista a maximização dos resultados dos/as atletas e equipa(s) que orienta em consonância com a filosofia preconizada pelo clube.

32. Estar em contacto permanente com os restantes elementos do grupo de trabalho.

SECÇÃO III - CÓDIGO DE CONDUTA DOS ENCARGADOS DE EDUCAÇÃO E ACOMPANHANTES DOS/AS ATLETAS

- I. Ser um bom exemplo para os/as atletas.
2. Ter consciência de que os/as atletas aprendem melhor com bons exemplos.
3. Elogiar o esforço, não os resultados.
4. Assistir às sessões de treino e jogos com a consciência de que “ganhar a todo o custo” não é aceitável no desporto.
5. Ter consciência de que os/as atletas praticam voleibol para seu prazer e dos seus pais / acompanhantes.
6. Encorajar os/as atletas a praticar a modalidade, sem os forçar a tal.
7. Respeitar os direitos, dignidade e valor de todos os participantes, independentemente do seu género, habilidade, raiz cultural, orientação sexual ou religião.
8. Respeitar as decisões dos treinadores e dirigentes e ensinar os/as atletas a fazer o mesmo.
9. Mostrar agradecimento pelo trabalho desenvolvido pelos treinadores, dirigentes e demais colaboradores do clube, na medida em que é este trabalho que possibilita que os seus educandos possam praticar voleibol, nunca interferindo negativamente.
10. Aplaudir a sua equipa e a equipa adversária, e manter uma atitude positiva e respeitosa perante a equipa de arbitragem, reconhecendo que errar é humano.
- II. Deixar que os/as atletas joguem o seu jogo.
12. Seja por que motivo for, não mostrar falta de respeito nem agredir verbalmente, ridicularizar, hostilizar ou gritar com treinadores e dirigentes, elementos da equipa de arbitragem, espectadores ou atletas (sejam estes/as da sua equipa ou da equipa adversária);
13. Assumir a responsabilidade de intervir e colaborar com dirigentes e treinadores na rejeição e eliminação imediata de quaisquer atos ou palavras de violência verbal ou física, dentro e fora dos recintos desportivos.
14. Encorajar os/as atletas a jogar sempre de acordo com as regras, e a resolver divergências sem recurso à hostilidade e violência.

CAPÍTULO V - DISCIPLINA

- I. Sem prejuízo de sanções aplicáveis pelos órgãos de hierarquia desportiva, concretamente as associativas e federativas, o Famões CA, através da sua Direção, poderá, se se justificar, aplicar sanções disciplinares aos/às atletas que representam o clube.
2. A violação pelos/as atletas de algum dos deveres de conduta previstos neste regulamento, em termos que se revelem perturbadores do funcionamento normal dos treinos / jogos e/ou lesivos da boa imagem e interesses do clube, constitui infração disciplinar e, consoante a sua gravidade, pode levar à aplicação das seguintes medidas disciplinares:
 - a. Advertência verbal - Comunicada diretamente ao/à atleta;
 - b. Ordem de saída do treino, jogo ou torneio - Comunicada diretamente ao/à atleta;
 - c. Advertência por escrito - Comunicada formalmente ao/à atleta e, no caso de menores, ao encarregado de educação;
 - d. Multa - Aplicação de coima. Comunicada formalmente ao/à atleta e, no caso de menores, ao encarregado de educação;
 - e. Suspensão - Impossibilidade do/a atleta treinar e representar o clube em jogos oficiais, particulares e torneios, por um

determinado período de tempo. Comunicada formalmente ao/à atleta e, no caso de menores, aos pais / encarregados de educação;

- f. Exclusão - O/a atleta deixa de poder representar o clube. Informação comunicada formalmente ao/à atleta e, no caso de menores, aos pais / encarregados de educação.
3. As sanções são aplicadas de forma proporcional à gravidade da infração, à idade do/a atleta e ao seu histórico disciplinar. A reincidência em infrações de natureza idêntica constitui circunstância agravante. Pelo contrário, a assunção de responsabilidade, o pedido de desculpas e o comportamento exemplar posterior constituem circunstâncias atenuantes.
4. Com exceção de infrações consideradas ligeiras, nenhuma outra sanção será aplicada sem prévia audição do/a atleta, e, no caso de menores, também do respetivo encarregado de educação.
5. A Direção poderá abrir processo de averiguação interna, sempre que a gravidade da infração o justifique.
6. O/A atleta dispõe de 5 dias úteis para apresentar defesa ou pedido de revisão da decisão.
7. A aplicação de qualquer uma das penas disciplinares não confere direito ao reembolso de qualquer valor pago pelo/a atleta referente a inscrições / reinscrições, treinos, equipamentos e quotas de sócio.
8. A aplicação de qualquer sanção disciplinar não prejudica a responsabilidade do/a atleta pelo pagamento de quaisquer indemnizações devidas ao clube em virtude de prejuízos causados.
9. As decisões sobre as sanções a aplicar são da responsabilidade da equipa técnica, da Coordenação da modalidade ou, em última instância, da Direção.
10. As penas de multa, suspensão e exclusão são responsabilidade da Direção, após parecer da Coordenação da modalidade.
11. Quaisquer sanções aplicadas pelos órgãos de hierarquia desportiva, concretamente as associativas e federativas, que resultem da violação dos deveres de conduta previstos neste regulamento, em termos que se revelem perturbadores e/ou lesivos da boa imagem e interesses do clube, serão imputáveis, pela Direção do clube, aos responsáveis por tais atos, sejam estes atletas, treinadores, dirigentes ou encarregados de educação e acompanhantes de atletas.

CAPÍTULO VI - DESVINCULAÇÕES

1. Caso um atleta pretenda desvincular-se do clube deve dirigir uma comunicação escrita formal à Direção do clube. Para que esta seja aceite, deverá ainda assumir o pagamento de quaisquer montantes referente a inscrições / reinscrições, treinos, equipamentos e quotas de sócio que possam estar em dívida.
2. Caso pretenda, simultaneamente, deixar de ser sócio do clube, o/a atleta deverá ter o cuidado de assinalar isso mesmo na comunicação referida no número anterior.
3. No caso de atletas menores, a comunicação deverá ser apresentada pelo respetivo encarregado de educação.
4. Caso a desvinculação tenha como objetivo primeiro o ingresso noutra clube, então deverá ser comunicada com a antecedência devida, de modo a não perturbar o funcionamento normal dos treinos / jogos e, genericamente, os interesses do clube.
5. A não observância do exposto no número anterior representa uma violação dos deveres de conduta dos/as atletas, pelo que resultará na aplicação de medidas disciplinares a avaliar nos termos definidos no presente regulamento.
6. Caso o atleta em questão esteja já formalmente inscrito pelo clube em competições oficiais (organizadas pela Federação Portuguesa de Voleibol / Associação de Voleibol de Lisboa, INATEL ou outro), então a aceitação do pedido de desvinculação apenas será efetuada no

decorso do período definido de transferências ou no final da época, consoante a data em que o pedido tiver sido efetuado. Pode constituir uma exceção a esta regra quaisquer casos em que a desvinculação não teve como objetivo primeiro o ingresso noutra clube.

7. Nos casos referidos nos números anteriores, o Famões CA não abdicará de quaisquer verbas que lhe possam ser devidas nos termos previstos nos regulamentos da entidade organizadora da competição.
8. No caso em que um/a atleta esteja já formalmente inscrito/a pelo clube em competições oficiais, a sua desvinculação implicará igualmente o pagamento ao Famões CA de quaisquer valores referentes à inscrição na competição em questão não cobertos pelo valor pago de inscrição / reinscrição no clube. Ou seja, numa situação hipotética em que um/a atleta pagou € 35,00 de reinscrição no clube, mas os custos referentes à sua inscrição como atleta federado/a foram de € 58,00, então terá de indemnizar o clube num total de € 23,00.

CAPÍTULO VII - COMUNICAÇÃO

- I. A informação oficial relativa ao projeto de voleibol do Famões CA encontra-se disponível nos sítios eletrónicos do clube:
 - a. Website: <http://www.famoesclubeatletico.com>;
 - b. Facebook: <http://www.facebook.com/famoesclubeatletico>;
 - c. Instagram: <https://www.instagram.com/famoes.c.a/>.

CAPÍTULO VII - CASOS OMISSOS

- I. Quaisquer situações não previstas no presente regulamento serão resolvidas pelo Departamento de Voleibol e Direção do clube, sempre com a perspetiva de encontrar as soluções mais equilibradas para todas as partes envolvidas.

ANEXO - TABELAS

Tabela 1 - Quota anual de sócio Famões CA

A inscrição nas equipas de voleibol do Famões CA pressupõe a inscrição como sócio do clube e o pagamento da respetiva quota anual.

Quota anual - Sócios Auxiliares	€ 10,00
Quota anual - Outros Sócios	€ 15,00

Tabela 2 - Inscrição equipas de voleibol

A (re)inscrição nas equipas de voleibol do Famões CA só se considera válida após o pagamento da respetiva taxa.

(Re)inscrição até 15 de Agosto	€ 40,00	Inscrição + Seguro desportivo FPV ou INATEL + Quota de sócio (*)
(Re)inscrição depois de 15 de Agosto	€ 50,00	Inscrição + Seguro desportivo FPV ou INATEL + Quota de sócio (*)

(*) Para (re)inscrições realizadas até final de dezembro, a quota oferecida será a do ano seguinte. Para (re)inscrições realizadas entre Janeiro e Junho a quota oferecida será a do próprio ano. No caso de atletas que, até ao final de dezembro, se inscrevam pela primeira vez, será oferecida a quota de sócio do ano de inscrição, assim como a do ano seguinte. A oferta da quota de sócio está condicionada à inexistência de valores em atraso por saldar aquando do momento da (re)inscrição.

Tabela 3 - Treinos - Modalidades de Pagamento

Os/as atletas deverão efetuar o pagamento dos treinos (de Setembro a Junho) de acordo com as várias modalidades e preços em vigor. Os pagamentos por trimestre, meia-época e época incluem um desconto. Esses descontos só se consideram efetivos se o pagamento for efetuado dentro dos prazos indicados. Os descontos nos pagamentos por trimestre, meia-época e época não são acumuláveis com outros descontos ou promoções que possam vigorar.

PERÍODO	SÉNIORES FEDERADO	SÉNIORES RECREAÇÃO	EQUIPAS FORMAÇÃO	PRAZO
Mês	-	€ 26,00	€ 33,00	10 pagamentos de Setembro a Junho até ao dia 15 (inclusive) do mês a que diga respeito
Trimestre (*)	€ 53,00	€ 80,00	€ 105,00	3 pagamentos em Setembro, Dezembro e Março até ao dia 15 desses meses
Meia-Época (5 meses)	€ 77,00	€ 117,00	€ 148,00	2 pagamentos em Setembro e Fevereiro até ao dia 15 desses meses
Época (Set. - Jun.)	€ 153,00	€ 234,00	€ 296,00	Pagamento único até 30 de Setembro

(*) Os valores indicados são relativos a 3 meses acrescidos de $\frac{1}{3}$ da mensalidade de Junho.

Tabela 4 - Desconto para famílias com mais do que um elemento do agregado familiar inscrito

As famílias com mais do que um elemento do agregado familiar inscrito podem beneficiar de um desconto no valor das mensalidades. O desconto não é acumulável com outros descontos ou promoções que possam vigorar.

FAMÍLIA	PERÍODO	DESCONTO
Famílias com 2 ou 3 elementos do agregado familiar inscritos como atletas do clube	Mês	20% sobre o valor da mensalidade / para o 2.º e 3.º elementos do agregado familiar inscritos
Famílias com 4 ou mais elementos do agregado familiar inscritos como atletas do clube	Mês	35% sobre o valor da mensalidade / para cada um dos elementos do agregado familiar inscritos como atletas do clube

Tabela 5 - Treinos no mês de Julho - Modalidades de Pagamento

Em épocas normais, os treinos que se venham a realizar no decurso do mês de Julho, numa altura em que já não haja competição, serão pagos de acordo com modalidades e preços extraordinários.

PERÍODO	VALOR	PRAZO
Mês	€ 25,00	Datas limite de pagamento: Até ao dia 15 (inclusive)
Meio Mês	€ 15,00	Datas limite de pagamento: Até ao dia 15 (inclusive)

Tabela 6 - Ajudas de custo

Dependendo da sua disponibilidade financeira, o Famões CA procurará atribuir compensações relativas aos encargos com transportes e refeições suportadas pelos/as atletas no âmbito de deslocações oficiais ao serviço do clube.

SITUAÇÃO	VALOR COMPENSAÇÃO	CONDIÇÕES
Refeições	€ 8,00 / por atleta / por dia	Aplicável a deslocações (ida e volta) de toda a equipa em conjunto (máx. 14 atletas e 2 treinadores) para destinos fora da Área Metropolitana de Lisboa e que coincidam com horários de refeições (almoço e/ou jantar).
Transportes Ida e Volta Entre 40 e 80 km (a partir de Famões)	€ 10,00 / por viatura	Aplicável em casos de deslocações oficiais em viatura própria com um número mínimo de 3 atletas e para um máximo de 4 viaturas por deslocação
Transportes Ida e Volta Entre 80 e 120 km (a partir de Famões)	€ 20,00 / por viatura	Aplicável em casos de deslocações oficiais em viatura própria com um número mínimo de 3 atletas e para um máximo de 4 viaturas por deslocação
Transportes Ida e Volta Mais de 120 km (a partir de Famões)	€ 4,00 / por cada 20 km / por viatura	Aplicável em casos de deslocações oficiais em viatura própria com um número mínimo de 3 atletas e para um máximo de 4 viaturas por deslocação

HISTÓRICO DE REVISÕES

10/03/2015

- Introdução do n.º 24 do regulamento, referente à responsabilidade pelo pagamento da franquia do seguro;

01/09/2015

- Introdução de tabelas nos anexos referentes aos valores das quotas de sócios, taxas de inscrição nas equipas, preços dos treinos e modalidades e prazos de pagamento, preços dos treinos do mês de julho e ajudas de custo;
- Introdução do n.º 14, referente à aplicação de um desconto às famílias com mais do que um filho menor de idade inscrito;
- Revisão do n.º 17, relativo à aplicação de multas por atraso nos pagamentos dos treinos;
- Introdução do n.º 25, referente à responsabilidade pela realização e pagamento dos exames médicos desportivos;
- Introdução do n.º 26, referente às compensações que o clube poderá assegurar relativamente aos encargos com transportes e refeições suportadas pelos/as atletas no âmbito de deslocações oficiais ao serviço do clube;
- Eliminação de artigo referente aos reembolsos de pagamentos em virtude do cancelamento de treinos.

27/09/2015

- Introdução do n.º 13, referente à possibilidade de pagar apenas uma parte da mensalidade no mês de inscrição;

27/05/2016

- Atualização das tabelas de preços;

08/04/2017

- Atualização da tabela de compensações que o clube poderá assegurar relativamente aos encargos com transportes e refeições suportadas pelos/as atletas no âmbito de deslocações oficiais ao serviço do clube;

11/05/2017

- Revisão da tabela de descontos aplicáveis a famílias com mais do que um filho menor de idade inscrito nas equipas do clube;
- Eliminação do desconto aplicado a atletas com mais de 90% de presenças na época anterior.

31/08/2017

- Atualização das tabelas de preços;

27/01/2018

- Atualização da tabela de compensações que o clube poderá assegurar relativamente aos encargos com transportes;

14/09/2018

- Atualização das tabelas de preços;

04/10/2018

- Atualização da tabela de compensações que o clube poderá assegurar relativamente aos encargos com transportes. O valor das deslocações entre 40 a 80 km passou de € 7,50 para € 10,00.

22/02/2019

- Revisão do texto de acompanhamento da Tabela I - Quota anual de sócio Famões CA, que, por lapso, não havia sido revisto aquando da atualização do valor da quota anual a cobrar aos sócios auxiliares, aprovada na Assembleia-Geral extraordinária de 05/12/2015.

10/09/2019

- Atualização do valor da reinscrição;
- Eliminação de um artigo referente ao pagamento de cauções por conta de inscrições em competições de voleibol e consequente renumeração dos artigos seguintes.

26/11/2019

- Revisão da estrutura de apresentação do regulamento, com a introdução de capítulos e secções e consequente renumeração, passando a vigorar uma numeração dentro de cada capítulo.
- Introdução de novos capítulos: Código de Conduta, Disciplina, Desvinculações e Casos Omissos e eliminação de um outro (Regras Gerais).
- Eliminação das alíneas b dos números 6 e 7 do Capítulo I, onde se indicava como documento a apresentar a cópia / digitalização do cartão de contribuinte.
- Introdução do n.º 10 do Capítulo I relativo à obrigatoriedade de pagamento da taxa de inscrição / reinscrição para representação do clube em competições oficiais.
- Revisão do n.º 7 do Capítulo II e introdução de um novo n.º, tendo em vista a concretização do procedimento a adotar relativamente a cobrança dos treinos em situações de lesão ou abandono amigável de atletas.
- Revisão do n.º 9 do Capítulo II relativo às consequências referentes ao atraso no pagamento dos treinos - concretização dos procedimentos a adotar e atualização do valor da multa a aplicar.
- Revisão do n.º I do Capítulo VII, tendo em vista a inclusão da referência às redes sociais do clube.

01/09/2020

- Atualização do valor da reinscrição com oferta de máscara, assim como da mensalidade do escalão de minis.

09/12/2020

- Atualização da tabela 4 referente aos descontos a aplicar para atletas do mesmo agregado familiar.
- Eliminação da informação referente aos documentos necessários para realização da inscrição no clube que constava do Capítulo I.

29/07/2021

- Atualização dos valores das tabelas 2 e 3 para a época desportiva 2021/2022;

15/09/2021

- Introdução de novo ponto no Capítulo I, concretizando os procedimentos a adotar relativamente aos pagamentos a efetuar por atletas que regressem ao clube após alguns anos de interrupção.

10/11/2021

- Reformulação da redação do n.º 7 do Capítulo I, tendo em vista uma clarificação dos procedimentos a adotar relativamente aos pagamentos a efetuar por atletas que regressem ao clube após alguns anos de interrupção.

24/01/2022

- Reformulação da redação do n.º 9 do Capítulo II, tendo em vista uma clarificação dos procedimentos a adotar relativamente a atrasos de atletas no pagamento de valores de treinos, equipamentos e outros.

05/07/2022

- Atualização dos valores das tabelas 2 e 3 para a época desportiva 2022/2023, incluindo a possibilidade de 10% de desconto em pagamentos mensais por conta da adesão ao débito direto;
- Atualização do modelo de aplicação do desconto para famílias constante da tabela 4;
- Reformulação da redação do n.º 6 do Capítulo I, tendo em vista a concretização de aspetos relativos à inscrição no clube;
- Introdução de novo ponto no Capítulo I, tendo em vista a concretização de procedimentos relativamente ao pagamento de inscrições / reinscrições efetuadas no final da época;
- Introdução de novo ponto no Capítulo III, relativo à responsabilidade de colaboração dos atletas na reunião da documentação necessária à sua inscrição em competições oficiais;

19/07/2022

- Revisão da redação de alguns pontos do Capítulo I, e consequente reordenação desses mesmos pontos, tendo em vista uma maior clarificação da informação.

25/11/2022

- Atualização dos valores da tabela de ajudas de custo que o clube poderá assegurar relativamente aos encargos com transportes e refeições. Inclusão de comparticipação nos valores pagos de portagens.

17/05/2023

- Concretização da fórmula de cálculo dos valores a devolver na sequência de lesões e/ou desistências.

30/06/2023

- Atualização dos valores das tabelas 2, 3 e 5 para a época desportiva 2023/2024;
- Eliminação da possibilidade de desconto em pagamentos mensais por conta da adesão ao débito direto;
- Revisão da redação do n.º 9 do Capítulo I, relativamente aos procedimentos a adotar para (re)inscrição de atletas que regressem ao clube após alguns anos de interrupção.

16/07/2023

- Atualização da tabela 4 referente aos descontos a aplicar para atletas do mesmo agregado familiar.
- Revisão da redação do n.º 5 do Capítulo I, tendo em vista a possibilidade de adiamento do pagamento do valor da (re)inscrição no caso da (re)inscrição simultânea de atletas do mesmo agregado familiar.

11/11/2023

- Revisão da redação do n.º 6 do Capítulo III, tendo em vista a concretização dos critérios de base a utilizar numa convocatória para os jogos.

20/05/2024

- Introdução de novo ponto no Capítulo V, relativo à responsabilidade sobre sanções aplicadas ao clube na sequência de comportamentos inadequados por parte de atletas, treinadores, dirigentes ou encarregados de educação e acompanhantes de atletas.

30/06/2024

- Atualização dos valores das tabelas 2 e 3 para a época desportiva 2024/2025;
- Atualização da tabela 4 referente aos descontos a aplicar para atletas do mesmo agregado familiar;
- Atualização dos valores da tabela de ajudas de custo que o clube poderá assegurar relativamente aos encargos com transportes e refeições.

26/07/2024

- Concretização do n.º 2 do Capítulo I, com o acréscimo das condições necessárias para aceitação de inscrições de atletas oriundos de outros clubes;

04/09/2024

- Revisão da redação do n.º 3 do capítulo II, tendo em vista uma simplificação e clarificação do procedimento a adotar relativamente à cobrança de mensalidades no mês em que um atleta que se inscreve pela primeira vez no clube começa a treinar.

18/03/2025

- Atualização do valor da tabela de ajudas de custo que o clube poderá assegurar relativamente aos encargos com refeições e concretização das condições em que a ajuda se pode aplicar.

21/04/2025

- Introdução da possibilidade de desconto sobre o valor da inscrição para atletas até ao escalão de Juvenis que se inscrevam no clube no decorrer dos últimos 3 meses da época desportiva.
- Atualização dos valores da tabela de ajudas de custos tendo como referência o site www.viamichelin.pt. O valor das portagens passou a ser considerado no valor total de comparticipação.

26/07/2025

- Atualização dos valores da tabela 3 para a época desportiva 2025/2026.