



REGULAMENTO INTERNO

Seleções Distritais **Futebol e Futsal**

Centro de Treinos/Formação de **Futebol Feminino**

Aprovado em Reunião de Direcção de 26/10/2016



Introdução:

Representar uma Selecção Distrital é considerado o patamar mais alto do desporto regional. É intenção da AFVR, pela via das Selecções Distritais, criar mais um espaço de evolução e afirmação pessoal dos nossos jogadores e jogadoras de Futebol e Futsal.

Sendo o objectivo primordial das Selecções Distritais a valorização, a nível regional e nacional, da actividade desenvolvida no âmbito dos Clubes, bem como do trabalho de todos os seus agentes desportivos, desde os praticantes aos dirigentes, passando pelos técnicos das diferentes áreas, facilmente se percebe a importância de salvaguardar boas condutas entre todos os intervenientes no Processo.

Este regulamento tem apenas o objetivo de valorizar e dimensionar valores individuais e coletivos e não a intenção de sancionar quem quer que seja. Tem também como objectivo, através das situações tipificadas, garantir a coerência desejável das atitudes e dos comportamentos de todos os intervenientes no Processo das Selecções Distritais com o propósito de valorização da actividade desenvolvida pelos Clubes e agentes desportivos da Associação de Futebol de Vila Real.

Este Regulamento deve ser cumprido por todos os envolvidos no Processo das Selecções Distritais, nomeadamente:

- Gabinete Técnico da AF Vila Real e elementos que o constituem;
- Clubes Filiados na AFVR e seus agentes desportivos;
- Jogadores(as) convocados(as) e seus Encarregados de Educação.

Informação: *Quando ao longo do Regulamento nos referimos a “Jogador” ou a “Jogadores”, estamos a assumir que os mesmos poderão ser masculinos ou femininos.*



1. Normas gerais a cumprir

- a) Os Clubes têm a obrigação de compreender a importância do contexto “Seleção Distrital”, devendo por isso incentivar e motivar os seus jogadores à participação nas actividades de Seleção para que sejam convocados. Na lógica de que as Selecções Distritais servem para mostrar o trabalho feito pelos Clubes filiados na AFVR e pelos seus agentes desportivos, o Clube de um qualquer jogador deve sempre sentir-se responsável pela actuação/comportamento do mesmo;
- b) Só é permitida a entrada e permanência nas várias instalações utilizadas pelas Selecções (estádios, pavilhões, balneários, hotéis, salas de refeições,...), exceptuando nos locais abertos ao público em geral e quando autorizadas pela AFVR, aos jogadores, treinadores, diretores e demais elementos pertencentes à estrutura da AFVR;
- c) Manter uma atitude de correcção e civismo, respeitando todos os utilizadores e funcionários das várias instalações (hotéis, salas de refeições, estádios, pavilhões...), de forma a dignificar a imagem enquanto pessoa, jogador, da AFVR e do Clube que representa;
- d) No interior das várias instalações (estádios, pavilhões, balneários, hotéis, salas de refeições,...), não devem gritar, comportar-se de forma ruidosa e desproporcionada, ou manifestar qualquer outra atitude que perturbe os restantes colegas, a AFVR e o Clube que representa;
- e) Zelar pelo asseio e bom estado dos vários espaços utilizados (estádios, pavilhões, balneários, hotéis, salas de refeições,...);
- f) Entregar ao responsável pelas instalações, a um Director, à Equipa Técnica ou ao Secretário da AFVR objectos encontrados nas mesmas. O desaparecimento de qualquer objecto, em ambiente Seleção e em qualquer uma das instalações utilizadas, é da responsabilidade de todos;
- g) Todos os prejuízos causados devido à má utilização das instalações/material são da responsabilidade dos causadores;



- h) Ser pontual (nas horas de concentração para os estágios/treinos, nas horas de recolher/acordar, nas reuniões de equipa e nas saídas para os jogos);
- i) Respeitar e fazer respeitar as decisões da Equipa Técnica;
- j) Ouvir atentamente as explicações da Equipa Técnica;
- k) Nos treinos e jogos, não é permitido o uso de adereços (fios, anéis, brincos, etc.). Dependendo do adereço e da sua adequação ao ambiente “Seleção Distrital”, o Chefe de Comitiva e/ou o Coordenador Técnico podem alargar esta proibição a outros contextos que não somente os treinos e jogos;
- l) É expressamente proibido treinar ou jogar (inclusivamente no aquecimento), com pastilha elástica;
- m) No final de estágio/treino e de jogo é obrigatório tomar banho nas instalações onde decorreu a actividade. É obrigatório o uso de chinelos no banho;
- n) Em ambiente de Seleção, é obrigatório o uso do vestuário desportivo determinado pela AFVR;
- o) Zelar pelo bom estado e higiene dos equipamentos, bem como de todo o restante vestuário da AFVR (de jogo, de passeio/estágio,...);
- p) Em ambiente Seleção, é obrigatória a realização dos tratamentos recomendados pelo Departamento de Apoio Clínico ou do trabalho extra definido pela Equipa Técnica;
- q) Respeitar de forma rigorosa as normas médio-preventivas, dietéticas e de higiene;
- r) É inteiramente proibida a auto-medicação aos jogadores;
- s) Quando lesionado ou doente, o jogador deverá comparecer no horário e local definido na convocatória para ser avaliado pelo Departamento de Apoio Clínico da AFVR. Deve fazer-se acompanhar das indicações médicas, caso as haja;
- t) Sempre que um jogador chegue lesionado ao ambiente Seleção ou se lesione ao serviço da mesma, é avaliado e tratado pelo Departamento de Apoio Clínico da AFVR, sendo este responsável



pelo envio de um Relatório da situação ao Clube do jogador em causa;

- u) Comunicar antecipadamente, com um **mínimo de 24 horas de antecedência**, sempre que não possa comparecer à actividade de Selecção para a qual foi convocado. Só serão aceites motivos de força maior;

Gabinete Técnico AFVR: 917184759 | gabtecnico@afvr.pt

- v) É expressamente proibido o uso de telemóvel em ambiente de estágio/treino e de jogo, após a entrada nas instalações onde os mesmos se vão realizar;
- w) É expressamente proibido fumar ou ingerir bebidas alcoólicas em qualquer ambiente de Selecção;
- x) O jogador de Selecção e o Clube que representa, não devem utilizar as redes sociais (facebbok, twiter, etc) para expressar/divulgar qualquer opinião pessoal negativa acerca da AFVR ou do Processo de determinada Selecção Distrital.

2. Normas específicas a cumprir em Estágio de Preparação/Treino

- a) O Estágio/Treino começa quando os jogadores entram nas instalações e termina quando saem;
- b) Os jogadores devem estar presentes no local e horário definido na convocatória. Quando equipados não devem sair do balneário até ser dada autorização pela Equipa Técnica. Em caso de atraso têm que se justificar à Equipa Técnica, não podem equipar sem a autorização desta;
- c) Caso haja impossibilidade de estar presente à hora marcada, por motivos considerados de força maior, cabe ao Jogador/Encarregado de Educação ou, caso este não o faça, ao seu Clube, contactar previamente o Gabinete Técnico da AFVR para acordarem sobre a hora a que pode chegar;

Gabinete Técnico AFVR: 917184759 | gabtecnico@afvr.pt



- d) O equipamento para estágio/treino é constituído por chuteiras (no futebol) ou sapatilhas (no futsal), caneleiras, meias de futebol/futsal, camisola e calções. O uso de caneleiras é obrigatório, salvo comunicação em contrário do Treinador para determinado estágio/treino. Em dias de chuva, é obrigatório o uso de impermeável (caso não tenham, não serão autorizados a treinar);
- e) O jogador deve trazer sempre o equipamento definido no ponto d). Se a AFVR fornecer equipamento de treino, o jogador é obrigado a utilizá-lo. Caso tenha que utilizar o seu próprio equipamento, é proibido utilizar roupa que faça referência a outros Clubes que não o Clube ao qual o jogador pertence ou à AFVR;

3. Normas específicas a cumprir em Competição

VIAGEM:

- a) Respeitar, escrupulosamente, os horários de concentração definidos;
- b) Todos os jogadores viajam com a equipa, quer na viagem de ida, quer na de regresso;
- c) Zelar pelo asseio e bom estado do meio de transporte utilizado, bem como respeitar todos quantos viajam no mesmo, através de uma boa conduta.

HOTEL:

- a) O quarto é para deixar no mesmo estado em que foi encontrado. Os jogadores devem zelar pelo asseio e bom estado do mesmo;
- b) Na eventualidade de causarem prejuízos no hotel, os mesmos são da responsabilidade do(s) causador(es). Caso o(s) causador(es) não se identifique(m), todos os jogadores alojados no quarto assumem a responsabilidade pelos prejuízos;
- c) É proibido o consumo das bebidas do mini-bar;
- d) O jogador está proibido de se ausentar do Hotel sem ser na companhia dos restantes membros da comitiva, após ordem do Chefe de Comitiva, Coordenador Técnico ou Secretário da AFVR;



- e) O jogador deve respeitar a hora de recolher definida pela Equipa Técnica, permanecendo no quarto em silêncio absoluto. Por decisão do Chefe de Comitativa e/ou do Coordenador Técnico, pode ser solicitada à Equipa Técnica a recolha dos telemóveis, e demais aparelhos tecnológicos, bem como das chaves/cartões de cada quarto e dos comandos da televisão, com o objectivo de garantir o efectivo descanso dos jogadores.

REFEIÇÕES:

- a) De manhã, os jogadores devem concentrar-se no local e horário definido para tomarem o pequeno-almoço;
- b) É obrigatório que os jogadores realizem as refeições definidas pela Equipa Técnica;
- c) Em todas as refeições, os jogadores devem acautelar a quantidade de comida que colocam nos tabuleiros/pratos. A Equipa Técnica não permitirá que coloquem comida a menos, nem comida a mais. Toda a comida que estiver no tabuleiro é para ser ingerida e não pode ser desperdiçada;
- d) Os jogadores só podem dar início à refeição quando todos os elementos da comitativa estiverem na sala e após ordem do Chefe de Comitativa, Equipa Técnica ou Secretário da AFVR;
- e) Após o término da refeição, os jogadores devem permanecer sentados a aguardar que todos os elementos da comitativa também terminem. Após isso, aguardam pela ordem do Chefe de Comitativa, Equipa Técnica ou Secretário da AFVR para se levantarem e abandonarem a sala;
- f) Aos jogadores, é expressamente proibido o uso de telemóveis ou outros aparelhos tecnológicos enquanto estiverem na sala de refeições;
- g) Fora das refeições definidas pela Equipa Técnica, o jogador só pode comer e/ou beber (água não incluída) com a devida autorização da Equipa Técnica (seja comida/bebida que tem consigo, seja comida/bebida que pretende adquirir).



JOGO:

- a) Os jogadores devem impor o máximo das suas capacidades (dimensão competitiva) mantendo uma atitude de respeito e dignidade cívica para com o ambiente de jogo;
- b) Os jogadores devem manifestar uma atitude de colaboração, apoio e entreaajuda para com os companheiros, quer participem ou não na competição;
- c) Não é permitido protestar nem realizar qualquer gesto ou manifestação de desrespeito para com espetadores, árbitros e elementos das equipas adversárias;
- d) Relativamente ao adversário, não deve provocar nem responder a acções violentas ou a condutas antidesportivas;
- e) O jogador deve agir com a equipa de arbitragem, somente, de acordo com as indicações fornecidas pela Equipa Técnica;
- f) Durante os jogos e no final dos mesmos, é proibido retirar a camisola do equipamento ou vesti-la do avesso. A mesma só pode ser retirada no balneário;
- g) Os balneários utilizados devem ser deixados nas mesmas condições em que foram encontrados.

OUTRAS NORMAS:

- a) A roupa a utilizar durante o dia é escolhida pelos capitães na noite anterior. Após a escolha, devem informar a Equipa Técnica da mesma e, posteriormente, comunicar aos demais jogadores. Todos os jogadores devem respeitar a escolha dos capitães e utilizar a roupa definida por estes;
- b) Ser cuidadoso no transporte e na conservação do material. Os capitães delegam no número de jogadores que entenderem suficientes a função de transportar o material necessário (bolas, equipamentos, etc);
- c) Só é permitido o convívio com familiares e amigos nos momentos definidos para o efeito, e devidamente comunicados a todos, ou noutros com a devida autorização da Equipa Técnica.



4. Regulamento Disciplinar

- a) Atraso a Estágio/Treino: O jogador só pode equipar após justificação ao treinador. A repetição é punida de acordo com o *artigo 124º* do Regulamento Disciplinar da AFVR;
- b) Atraso à concentração para a Competição: O jogador só pode sair com a equipa após justificação ao treinador. A repetição é punida de acordo com o *artigo 124º* do Regulamento Disciplinar da AFVR;
- c) Falta a Estágio/Treino sem aviso prévio ou justificação (aceite pela AFVR): O jogador/encarregado de educação e/ou o Clube, têm 24 horas a contar do final do estágio/treino para apresentar uma justificação à AFVR. A não apresentação de justificação, a não aceitação da justificação apresentada ou a repetição após um episódio com justificação aceite, são punidas de acordo com o *artigo 112º* do Regulamento Disciplinar da AFVR;
- d) Falta a concentração para Competição sem aviso prévio ou justificação (aceite pela AFVR): É punida de acordo com o *artigo 112º* do Regulamento Disciplinar da AFVR;
- e) Estando lesionado, não comparecer à actividade para a qual foi convocado: É punido de acordo com o *artigo 113º* do Regulamento Disciplinar da AFVR;
- f) Não respeito pelos horários estipulados em estágio competitivo: É punido de acordo com o *artigo 124º* do Regulamento Disciplinar da AFVR;
- g) Atitudes de falta de respeito e civismo para com a Equipa Técnica, colegas, directores, árbitros, adversários ou espectadores: São punidas de acordo com o *artigo 124º* do Regulamento Disciplinar da AFVR;
- h) Atitudes de ameaça, juízo ou afirmações lesivas da reputação da AFVR, dos elementos dos seus órgãos ou dos elementos que trabalham no processo das Selecções Distritais, por parte de Clube filiado ou daqueles



- por quem este é responsável: São punidas de acordo com o *artigo 61º* do Regulamento Disciplinar da AFVR;
- i) Utilização indevida do telemóvel em ambiente de selecção: O jogador é repreendido e é-lhe solicitado que arrume o telemóvel. O não acatar do pedido ou a repetição serão punidos com o *artigo 124º* do Regulamento Disciplinar da AFVR;
 - j) Fumar ou ingerir bebidas alcoólicas em ambiente de selecção: É punido de acordo com o *artigo 124º* do Regulamento Disciplinar da AFVR;
 - k) Cartão amarelo ou vermelho sem justificação: É punido de acordo com o *artigo 124º* do Regulamento Disciplinar da AFVR;
 - l) Qualquer outro incumprimento das normas a cumprir: Será analisado pela Direcção e Gabinete Técnico da AFVR, podendo ser punido ao abrigo de artigo próprio e adequado do Regulamento Disciplinar.

Os artigos supra-citados constam do Regulamento Disciplinar da AFVR (aprovado em Assembleia Geral Extraordinária de 10 de Outubro de 2002), que pode ser consultado em:

http://www.afvr.pt/Portals/8/Documentos/Regulamentos/regulamento_disciplinar.pdf?ver=2016-01-27-170315-817