



## REGULAMENTO INTERNO

Escola de Futsal da Casa do Benfica  
em Mortágua

**Época 20204/2025**



FUTSAL FEMININO  
2023/2024



### INTRODUÇÃO:

A Escola de Futsal encontra-se integrada na Casa do Benfica em Mortágua, estando por isso sujeita ao seu regulamento interno e estatutos.

Serve este regulamento interno da Escola de Futsal como instrumento de orientação definindo o regime de funcionamento desta escola, no seu conjunto, de cada um dos seus elementos, das relações que entre eles se estabelecem, sendo também o documento que define os direitos e deveres de cada um dos intervenientes.

Aplica-se a todos os seus elementos da Escola de Futsal a partir do momento que esta se inicia.

Sendo este um documento que orienta a ação de todos, fica em aberto a possibilidade de ajustamentos futuros, pois, a operacionalidade de qualquer regulamento deve ser confirmada pela prática.

**O Presidente da Direção**



Carlos Santos



## Regulamento Interno – Escola de Futsal

### Introdução

A Casa do Benfica de Mortágua tem sede em Mortágua (Viseu), Portugal e foi fundada a 17 de abril de 2001.

A CBM está bastante empenhada na formação de novas Atletas, tendo vários escalões devidamente estruturados e definidos, duas equipas a participar em encontros promovidos pela associação de Viseu, Traquinas e Benjamins, um escalão sem competição a trabalhar com atletas dos 10 aos 12 anos e objetivos de aumentar os níveis de aptidão para o escalão superior em competição, um escalão de Juvenis a participar no campeonato interdistrital Porto/Aveiro/Viseu e a equipa Sénior a competir no Campeonato distrital de Viseu e Taça de Portugal.

O presente manual visa dar a conhecer a todas as atletas, encarregados de educação, treinadores, diretores, elementos do departamento médico e restantes colaboradores as normas essenciais para o bom funcionamento durante a época desportiva e também o regime de funcionamento, no seu conjunto, de cada um dos seus elementos, das relações que entre eles se estabelecem, sendo também o documento que define os direitos e deveres de cada um dos intervenientes.

## Missão

A Casa do Benfica de Mortágua tem como missão, não só formar atletas, mas sim formar grandes seres humanos para a vida.

Promovermos a prática desportiva, proporcionando às suas atletas uma aproximação descontraída à competição, uma ocupação saudável dos tempos livres e o ensinamento das regras básicas do futsal.

Incentivarmos o sucesso escolar, pois o Futsal é um desporto onde a inteligência e perspicácia é fundamental nos processos dentro de campo.

Transmitirmos valores sociais e humanos que possibilitam uma integração social ativa, equilibrada e responsável.

## Visão

A Casa do Benfica de Mortágua orgulha-se de ter sido pioneiro no distrito de Viseu, sendo o 1º clube a ter unicamente escalões femininos de formação, tornando-se mesmo uma referência para outros clubes a nível nacional que a partir dai começaram a fomentar a modalidade neste género.

Primamos por ser um clube onde o aproveitamento escolar das suas atletas é bastante acentuado e isso revê-se depois na prática da modalidade em termos de tática, técnica, física e mental.

As suas equipas de técnicos privilegiam bastante o desempenho escolar, a sua educação cívica e o seu bem-estar, procurando ir de encontro a todos os seus interessas para uma melhor motivação e desempenho desportivo, exigindo o melhor de cada atleta sempre de acordo com o nível de exigência para a sua idade.

## Valores

Os valores fundamentais pelos quais pretendemos orientar a nossa ação, são os seguintes:

- 1- **Cooperação** - o Futsal é um jogo de equipa que nos demonstra que o trabalho coletivo é mais eficaz do que a soma de todos os contributos individuais envolvidos.
- 2- **Diversão** - um elemento que não podemos perder de vista no processo de formação desportiva, sempre com sentido de dever e trabalho quando a fase etária também assim o exige.
- 3- **Saúde** - todo o trabalho desenvolvido submete-se ao respeito pela sua integridade física e pela sua saúde mental, nunca ponde em risco em detrimento de qualquer resultado ou objetivo.
- 4- **Formação** - adequar os níveis de exigência/complexidade no trabalho a desenvolver por cada escalão de formação, respeitando os valores de cidadania e da educação.
- 5- **Identidade** - cada pessoa tem uma, diferente de todas as outras, mas é fundamental criar uma identidade generalizada para cada equipa/escalão com base nos valores básicos de cidadania e civismo para um bom funcionamento e para uma melhor integração de todos os elementos envolventes.
- 6- **Responsabilidade** - valor fundamental, sendo que todos serão responsáveis pelos seus atos e ações com vista a um melhor desenvolvimento pessoal e humano.
- 7- **Disciplina** - o clube é regido por Direitos e Deveres assim como regras básicas, a implementação da disciplina e das regras tem de ser levada à risca, aumentando assim a formação cívica e humana de cada pessoa.

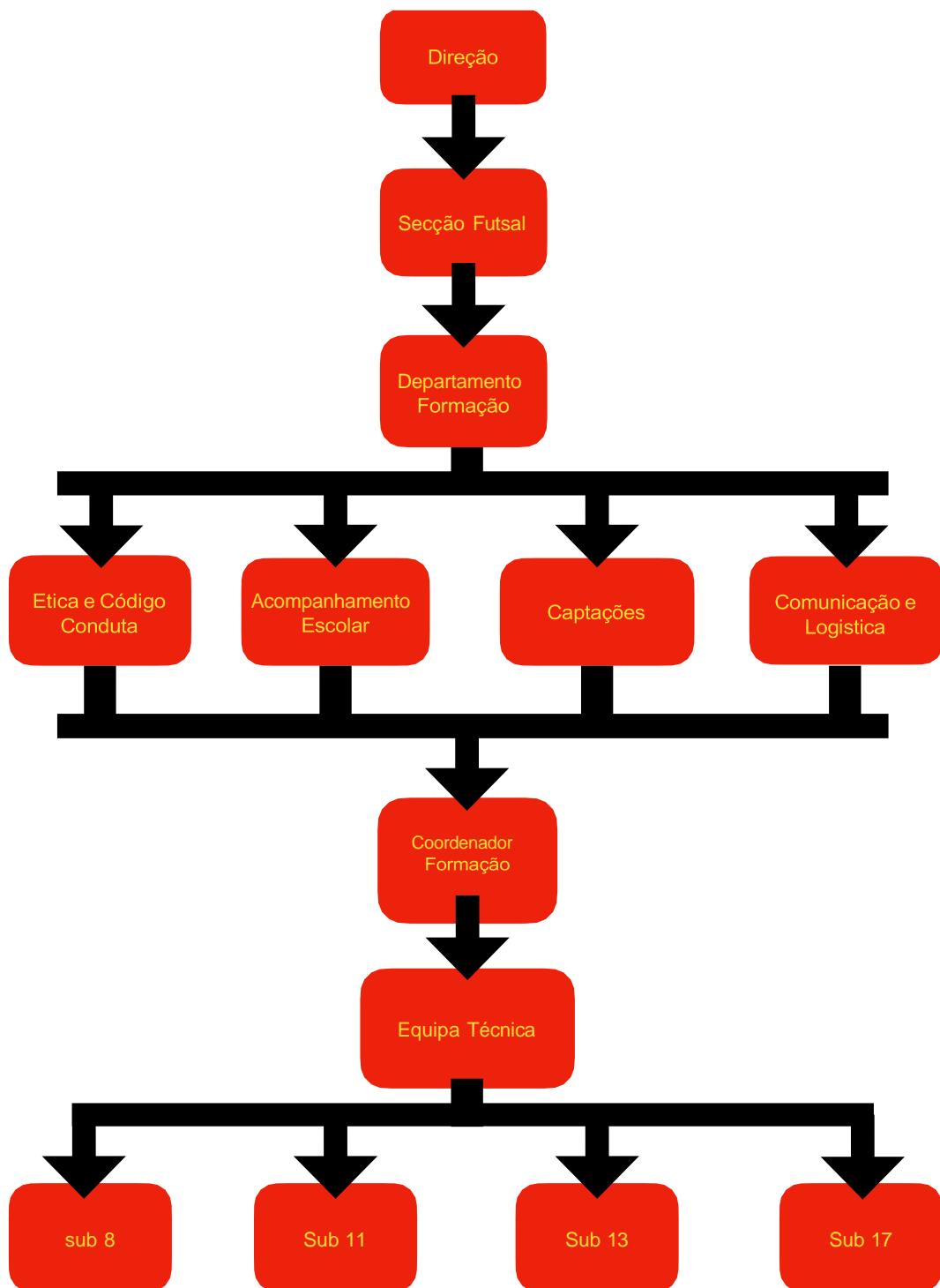
## Objetivos gerais

O objetivo principal será sempre formar jovens atletas para a prática da modalidade de Futsal, através de técnicos qualificados e com experiência na área educacional, mas também formar cívicamente seres humanos para a vida.

Outros objetivos do clube:

- Respeitar, dignificar e honrar o nome do clube;
- Promover a prática desportiva, o desenvolvimento físico e bem-estar das jovens atletas, independentemente das suas capacidades;
- Criar hábitos saudáveis de ocupação dos tempos livres;
- Promover normas de conduta dos seus atletas, treinadores, diretores, dirigentes, pessoal auxiliar, pais e encarregados de educação;
- Promover a prática de Futsal tendo sempre em consideração o respeito e tolerância quer entre atletas do clube quer com atletas de outros clubes e instituições, seja em treinos e/ou competições;
- Promover a integração dos pais e encarregados de educação nos acompanhamentos dos seus filhos/educandos incentivando à participação nas atividades do clube sempre que solicitado;
- Promover a igualdade e a não discriminação;
- Ter um comportamento exemplar contra o racismo e a xenofobia na prática desportiva.
- Promover e incentivar o empenho dos jovens atletas nas atividades escolares com vista ao seu futuro;
- Integrar jovens socialmente desfavorecidos a prática do futebol auxiliando-os sempre que possível.

## Organograma



## Funcionamento

A Escola de Futsal inicia a sua atividade no dia 2 de setembro de 2024, onde utilizará espaços desportivos cedidos pela Câmara Municipal de Mortágua.

- Os dias e horários dos treinos, serão comunicados aos encarregados de educação na 1ª reunião preparatória da época 2024/2025, em data e hora a definir pela coordenação da Escola.
- A Escola não se responsabiliza por perdas ou roubos de pertences pessoais de valor, pelo que se aconselha todos os atletas a não trazer objetos de valor tais como telemóveis, carteiras, entre outros, de modo a minimizar riscos de perda.
- Se por razões de força maior os treinadores se virem impossibilitados de comparecer a algum treino, o mesmo será assegurado pelo coordenador técnico ou por outro treinador responsável.

## Normas de conduta para Atletas

Todas as normas são para dar a conhecer às atletas, encarregados de educação, treinadores, diretores e restantes colaboradores, um conjunto de direitos e deveres a ter em conta.

### **Direitos Atletas**

- Possuir boas condições para a prática desportiva a nível de equipamento, material, instalações e transporte;
- Ser respeitada por todos os colaboradores e diretores do clube;
- Ser reconhecido e valorizado o mérito, dedicação, esforço e empenho, tanto nos treinos como nos jogos;
- Ver reconhecido e valorizado o seu desempenho escolar;
- Ser prontamente assistida, em caso de lesão, durante um treino e/ou jogo, além do posterior acompanhamento médico;
- Ter seguro desportivo;

### **Deveres Atletas**

- Respeitar, dignificar e honrar o nome do clube;
- Participar em todas as atividades do clube, para as quais seja solicitada a sua presença;
- Cumprir as regras básicas de civismo;
- Promover a igualdade e a não discriminação;
- Evitar qualquer tipo de violência;
- Ter um comportamento exemplar contra o racismo e a xenofobia na prática desportiva.
- Promover o espírito de grupo e coesão da equipa;
- Respeitar as decisões de todos os colaboradores do clube;
- Ser assídua e pontual, apresentar-se, no local de treino até 15 minutos antes da hora marcada para a devida troca de roupa no balneário. Em relação à assiduidade existirá um mapa de presenças aos treinos que será fundamental para possíveis escolhas das atletas para torneios particulares e jogos oficiais.
- Apresentar uma justificação prévia, no mínimo 24h antecedência sempre que faltar a um treino e/ou chegar atrasada;
- Preservar e usar a roupa disponibilizada pelo clube somente em representação deste;
- Apoiar sempre o esforço das colegas de equipa/treinadores, seja no êxito ou no fracasso;
- Manter a concentração e disciplina, tanto nos treinos como nos jogos;
- Respeitar as opções técnicas e táticas dos treinadores;
- Deixar o balneário, e qualquer outro espaço utilizado, limpo e arrumado;

## Normas de Conduta para Pais

O objetivo deste código de conduta é ajudar a melhorar os aspetos comunicativos, relacionais e consequentemente o entendimento entre as atletas, treinadores, diretores e pais.

Assim, enumeramos uma série de normas de conduta que queremos ver implementadas pelos pais das nossas atletas.

### Deveres dos pais

- Enaltecer o respeito mútuo por colegas e adversários;
- Ter um comportamento exemplar na interação com outras crianças, outros pais, diretores e treinadores;
- Ser exemplo ao aplaudir os feitos positivos de todos e encorajar nos feitos menos positivos;
- Assegurar a pontualidade da sua filha quando a for deixar ou vier buscar, nas atividades de treino, competição e/ou lúdicas;
- Assegurar que a sua filha tem todo o equipamento adequado para a prática desportiva e também para tomar banho após a atividade física;
- Não entrar no recinto de treino/jogo sem que lhe seja facultada ordem para tal;
- Aceitar os regulamentos oficiais das provas e atividades;
- Encorajar e incentivar a sua filha a seguir as regras do Clube;
- Apoiar positivamente e mostrar interesse na escolha da sua atividade desportiva;
- Não colocar a sua filha sob pressão nem o pressioná-la para atividades que esta não queira participar;
- Fomentar o fair-play;
- Certificar-se que a sua filha comprehende este código de conduta;

- Ter um comportamento adequado enquanto espectador seja no treino, competição ou outra atividade dinamizada pelo clube;
- Reconhecer sempre a importância dos membros staff do clube e das oportunidades recreativas que estes dão à sua filha;
- Não questionar publicamente a honestidade de árbitros, treinadores, organizadores, mas sim respeitá-los ao máximo;
- Dar uma descrição detalhada de eventuais problemas de saúde da sua filha aquando do preenchimento da ficha de inscrição inicial;
- Quaisquer alterações no estado de saúde (assim como tratamentos a serem realizados ou que tenham ocorrido recentemente) devem ser comunicados ao staff do clube;
- Avisar com antecedência de pelo menos 24h que a sua filha não vai comparecer no treino e os motivos da mesma;
- Esforçar-se por combater o bullying, o racismo e a discriminação;

### **Direitos dos pais**

- Ter a garantia que a sua filha está em segurança durante todas as atividades no clube;
- Ser informado de eventuais problemas ou preocupações relativas à sua filha;
- Ser informado no caso de a sua filha se lesionar;
- Ser ouvido face a preocupações relativas ao bem-estar da sua filha;

## Notas

- As quebras deste código de conduta serão analisadas por um responsável do clube em conjunto com o Treinador do escalão da sua filha, agindo em consonância com o seu regulamento.
- Infrações regulares do código de conduta podem resultar no pedido de não assistir aos jogos e/ou treinos, caso se considere que a sua presença, devido ao comportamento impróprio, é nociva para as jovens atletas.
- Caso o pai/mãe continue a quebrar as regras, como medida extraordinária, será pedido que a atleta abandone o treino, competição ou outra atividade a decorrer no clube, penalizando a atleta em detrimento do comportamento dos pais.

## Avisos e Restrições

### Avisos

- Todos os direitos de imagem das atletas em eventos organizados pela Casa do Benfica de Mortágua são propriedade do departamento desportivo do clube.
- Preservar os equipamentos e todo o material disponibilizado à Atleta pelo clube;
- Tomar banho sempre nas instalações do clube, após os treinos e jogos;
- Usar chinelos no balneário sempre que tomar banho;
- Toda e qualquer falta de respeito entre atletas, treinadores, funcionários e diretores, será alvo de análise disciplinar;
- No caso de desistência seja por que motivo for, a atleta e o seu encarregado de educação deverão informar o seu coordenador e o treinador da equipa sobre os motivos da mesma, assim como pagar todas as despesas inerentes a sua inscrição (Filiação, Seguro, Exame Médico) assim como devolver todos os equipamentos e vestuário fornecido no início da época;

## **Restrições**

- É extremamente proibido participar em torneios desportivos ou treinar em outros clubes, sem autorização prévia do Treinador/diretor responsável pela equipa;
- É proibido praticar multidesportos, ou seja, ter várias atividades desportivas e físicas diferentes durante a Época desportiva, sob pena de ocorrerem lesões ligeiras ou graves impossibilitando a atleta de praticar a modalidade de Futsal para o qual foi inscrita.
- É proibido usar, durante os treinos/jogos: brincos, fios, pulseiras, relógios e outros acessórios conforme o regulamento FIFA;
- É proibido sair do recinto desportivo sem autorização do treinador/ diretor responsável;
- É proibido alimentar-se dentro do recinto desportivo;
- É proibido utilizar aplicações relacionadas com sites de apostas on- line referentes aos seus jogos;
- É proibido comentar e partilhar nas redes sociais e/ou em praça pública, assuntos internos do Clube sem autorização para o efeito, todos os assuntos do interesse do clube deverão ser tratados em sede própria,

## Disciplina/Infrações

O incumprimento das regras previstas no regulamento interno que se revelem perturbadores do funcionamento normal dos treinos/jogos e outras atividades constitui uma infração, a qual pode levar à aplicação de medidas disciplinares:

- Advertências.
- Ordem de saída do treino/jogo.
- Repreensão.
- Suspensão da presença. Neste caso, não haverá direito a retorno da mensalidade do mês da ocorrência.
- Ordem de saída da respetiva Escola.

As medidas serão tomadas após reunião com os elementos envolvidos assim como todos os elementos da estrutura da modalidade, ouvindo todas as partes e agindo em conformidade com este manual.

## **Incentivo ao Sucesso Escolar**

As atletas têm ao seu dispor todas as ferramentas apropriadas para um bom estudo/trabalho, assim como aproveitar o tempo livre vendo filmes, vídeos, ouvir música, relaxar, etc. enriquecendo assim a cultura individual e fomentando a união e entre ajuda de atletas.

A CBM definiu o seguinte plano para as atletas:

- Promover o bom relacionamento interpessoal;
- Incultar hábitos de vida saudável, tanto físicos como mentais;
- Verificar a assiduidade, o aproveitamento e o comportamento das jovens atletas nas diferentes disciplinas;
- Contribuir para o sucesso escolar das jovens atletas;

## **Procedimentos**

- Os Treinadores possuem um dossier para cada escalão que contém a ficha de identificação e uma fotocópia da ficha de avaliação de final de cada período de cada atleta;
- Os Treinadores devem elaborar uma tabela relativa ao aproveitamento das atletas, por forma a informar toda a Coordenação;
- No caso de o clube se aperceber que a jovem atleta é proveniente de uma família disfuncional, o seu coordenador assumirá a responsabilidade de exercer tutoria sobre a mesma (com o consentimento dos seus encarregados de educação);
- A atleta com melhor aproveitamento escolar em cada escalão irá receber um prémio pelo seu mérito, podendo ser uma lembrança do clube, material escolar, passar um dia com a equipa sénior, diploma de mérito;

## Inscrição

A Atleta só fica vinculada ao clube mediante o preenchimento e assinatura do modelo 2 da FPF, realizar o exame médico correspondente, preenchimento e assinatura da ficha de inscrição da Escola, entrega e assinatura de uma fotocópia do cartão de identificação do atleta e encarregado educação.

Todas as atletas são obrigatoriamente sócias da Casa do Benfica em Mortágua, estando, no entanto, isentas de pagamento das cotas durante todo o seu período como atleta do clube.

## Pagamento da Escola de Futsal

**Sócio CBM = 7.50€**

**N/Sócio = 10.00€**

As mensalidades serão obrigatoriamente liquidadas até ao dia 8 de cada mês, através do pagamento presencial (monetário) feito ao treinador e/ou coordenador, por transferência bancária (solicitar o IBAN ao coordenador) ou por **MBway (912 415 133)** mediante a entrega do respetivo recibo.

Caso não seja efetuado o pagamento até à data indicada, durante o mês seguinte, e não haja qualquer justificação dada ao elemento responsável pelos recebimentos de cada escalão (treinador), a atleta receberá uma proibição de treinar, caso se continue a manter a falta de pagamento, a atleta será retirada da Escola de futsal.

Só se considera válido o não pagamento da mensalidade em caso de doença ou lesão, desde que tenham sido informados os Coordenadores e posteriormente entregue a respetiva justificação médica.

## Reuniões com os Encarregados de Educação

Antes do início da época desportiva (Setembro) realiza-se uma reunião preparatória da Época com os encarregados de educação para dar a conhecer a planificação da época desportiva e os responsáveis que irão estar a frente de cada escalão.

No fim de cada período escolar, os pais são chamados para reunião sobre o Aproveitamento escolar dos filhos fazendo-se acompanhar do mapa de notas e suas respetivas classificações.

Depois da época desportiva findada (Junho) realiza-se nova reunião para fazer análise e o balanço da época, e identificar eventuais falhas para que se possam efetuar as devidas correções na época seguinte.

Sempre que os pais quiserem obter informações dos seus filhos, podem fazê-lo com o Coordenador da Formação ou com o treinador (caso se justifique).

O contato com os Encarregados de Educação é de vital importância para facilitar o trabalho do técnico na formação do seu educando.

## Reuniões de equipas Técnicas

Todos os microciclos serão planeados e pensados em conjunto entre as várias equipas técnicas, facilitando assim a coordenação e a evolução de todas as atletas seguindo uma linha orientadora nos diferentes escalões.

Estas reuniões têm como objetivo fomentar as dificuldades sentidas no decorrer das unidades de treino e a evolução que cada atleta teve durante esse mesmo período.

Tiradas as notas importantes de cada reunião, poderão ser feitas adaptações de atletas em termos de escalões, subir ou descer, consoante o seu nível de aprendizagem.

## Acompanhamento Médico

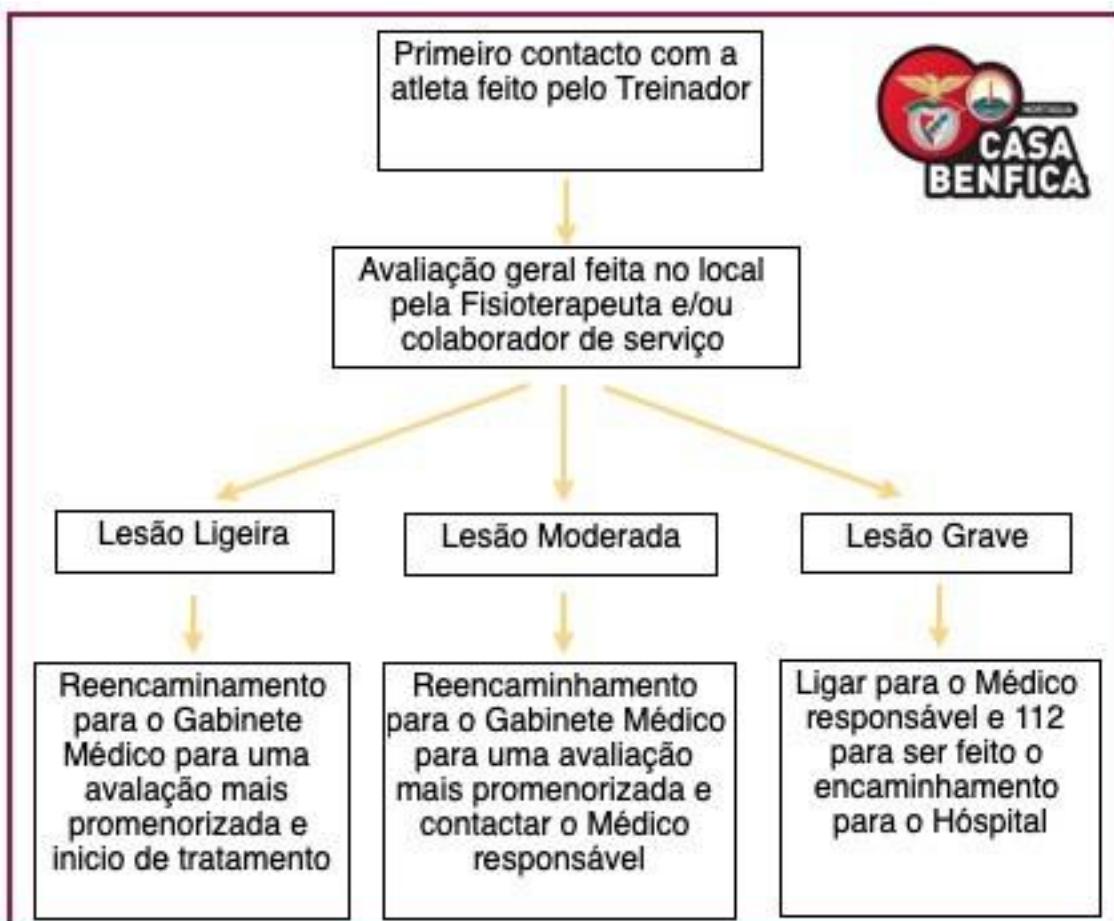
A Casa do Benfica de Mortágua coloca à disposição das suas atletas os meios necessários à prevenção e proteção em caso de acidente/lesão desportiva, o seguro desportivo é obrigatório e traduz-se num mecanismo de proteção económico-financeiro destinado a cobrir alguns riscos inerentes aos danos resultantes do acidente/lesão desportiva, assim, na eventualidade de surgir no treino/jogo algum acidente/lesão, todos os praticantes da Escola poderão receber a assistência devida.

### Procedimentos

**Treino** - Primeiro contacto será sempre feito pelo treinador presente no treino, chamando prontamente um colaborador para o ajudar na avaliação. Depois de avaliar a situação, acalmando a atleta e explicar todos os procedimentos, a atleta irá ser encaminhada para o Gabinete Médico para uma nova e mais pormenorizada avaliação da lesão.

**Jogos** - Todos os jogos em casa e/ou fora terão acompanhamento de um colaborador do clube, sendo que, estes juntamente com o treinador irão proceder em conformidade com os procedimentos normais a tomar perante uma lesão, optando sempre pela melhor opção dado a gravidade desta, salvaguardando sempre o estado e a saúde da atleta. No caso dos jogos fora, poderá ser solicitado apoio à equipa da casa, tentando minimizar o agravamento da lesão. Na eventualidade de uma lesão mais grave o colaborador entrará em contacto com equipas Médicas (112), e este dará, em conformidade com os colaboradores presentes no local, o melhor encaminhamento ao processo.

## Plano de Emergência Médica



### Contactos úteis

- Bombeiros Voluntários de Mortágua - 231 920 122
- GNR Mortágua - 231 927 360
- Responsável Departamento Médico - 912 415 133 (Bruno Tomé)
- Fisioterapeuta - 933 384 739 (Henrique Barbosa)
- Coordenador Formação - 919 067 700 (Patrick Coelho)



## Casos Omissos

Escola de Futsal reserva-se ao direito de decidir os casos omissos, após auscultação dos intervenientes e com o bom senso adequado.

Reserva-se ao direito de publicar adendas ao presente regulamento interno.

### Anexos:

**Ficha de Inscrição 2024/2025**

**Ficha Controlo Mensal**

**Métodos de pagamento**



### Caixa Geral de Depósitos

Conta DO: 0516015397330  
Nome do Titular: CASA DO BENFICA EM MORTAGUA  
IBAN: PT50 0035 0516 00015397330 41

---

**CASA OFICIAL N.º156** Rua Dr. João Lopes de Moraes, Nº 27, 3450-153 Mortágua M (+351) 961 445 551

[cbmortagua@slbenfica.pt](mailto:cbmortagua@slbenfica.pt) | [cbmortagua@sapo.pt](mailto:cbmortagua@sapo.pt)



## FICHA DE INSCRIÇÃO 2024/2025

Escola de Futsal da Casa do Benfica Mortágua

### Dados pessoais:

Nome: \_\_\_\_\_

Ano: \_\_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_\_

CC Nº: \_\_\_\_\_ NIF: \_\_\_\_\_

Morada: \_\_\_\_\_

Cód. Postal / Localidade: \_\_\_\_\_

Data de Nascimento: \_\_\_\_\_

Filiação: \_\_\_\_\_

e \_\_\_\_\_

Encarregado de educação: \_\_\_\_\_

CC Nº: \_\_\_\_\_ NIF: \_\_\_\_\_

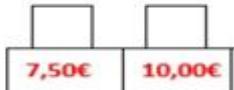
Tel.: \_\_\_\_\_ Email: \_\_\_\_\_

Nova Inscrição:  Renovação Inscrição:

Sócio CBM:



Mensalidade:



Autorizo a divulgação de imagens nas redes sociais afetas á Casa do Benfica em Mortágua e ao Sport Lisboa e Benfica:

Confirmar com X as opções

Declaro que tormei conhecimento das condições e que autorizo o meu educando a participar na Escola de Futsal da Casa do Benfica Mortágua

CASA OFICIAL N.º 156 Rua Dr. João Lopes de Moraes, Nº 27, 3450-153 Mortágua M (+351) 961 445 551

[cbmortagua@slbenfica.pt](mailto:cbmortagua@slbenfica.pt) | [cbmortagua@sapo.pt](mailto:cbmortagua@sapo.pt)

CASA OFICIAL N.º 156 Rua Dr. João Lopes de Moraes, Nº 27, 3450-153 Mortágua M (+351) 961 445 551

[cbmortagua@slbenfica.pt](mailto:cbmortagua@slbenfica.pt) | [cbmortagua@sapo.pt](mailto:cbmortagua@sapo.pt)



Época 2024/2025			
Formulário de Assiduidade		Ficha de Controlo Mensal	
Clube:	Casa do Benfica Mortágua	Modalidade:	Local de Treino: Pavilhão Municipal de Mortágua
Escalão:	Mês:		
Nome do Atleta	Dias de Treino		
	Nº Treinos Mensais		
Total de presenças por Treino			
Legenda: Presença = 1		Falta = 0	
Técnico responsável:	Escalão:	Responsável do Clube:	

Versão	Data	Alterações	Responsável
00	16-06-2023	Versão Inicial	Escola Futsal CBM
01	26-06-2023	Revisão Geral	Direção CBM
2	26-08-2024	Revisão Geral	Coordenador