



# **ATLETISMO**

## **NÚCLEO DO DESPORTO AMADOR DE POMBAL**

O **Núcleo do Desporto Amador de Pombal (NDAP)** é uma instituição sem fins lucrativos, com a finalidade de fomentar o desporto em todas as suas vertentes, com exceção da modalidade de futebol (art. 3º dos estatutos), estimular o interesse pelas atividades físicas e desportivas como meio polivalente de valorização humana (art. 4º dos estatutos) e promover e apoiar iniciativas que possam proporcionar aos seus associados formas de ocupação e entretenimento recreativos (art. 5º dos estatutos).

## INSCRIÇÕES E REVALIDAÇÕES

### Documentação para a Primeira Inscrição

- Fotocópia do CC do Atleta
- Exame Médico-Desportivo
- Fotografia tipo passe

### Documentação para a Revalidação

- Exame Médico-Desportivo

Escalões (Ano de Nascimento)	Benjamins (2014 a 2018)	Infantis (2012 a 2013)	Iniciados (2010 e 2011)	Juvenis (2008 e 2009)	Júniors (2006 a 2007)	Seniores e Veteranos (anterior a 2005)
<b>Quota de Sócio</b> (Anual)	10 €	10 €	10 €	10 €	10 €	10€
<b>Seguro Desportivo FPB</b> (Anual)	10 €	12,50 €	15,00 €	15,00 €	25,00 €	31€
<b>Mensalidade</b> (de Setembro a Junho)	13 €	13 €	16 €	18 €	18 €	18 €

1. A inscrição de atletas na modalidade de Atletismo do **NDAP** obriga ao pagamento da Quota de Sócio e da Mensalidade (pagamento trimestral ou semestral), de acordo com os valores definidos anualmente pelo **NDAP**;
2. Os atletas só podem ser inscritos depois de ter a situação financeira da época anterior regularizada;
3. O pagamento da mensalidade deverá ser realizado até ao dia 10 do respetivo mês;
4. As mensalidades têm uma redução de 5% para dois utentes, e de 10% para três ou mais utentes, do mesmo agregado familiar;
5. A inscrição do atleta obriga à realização do Exame Médico-Desportivo, cuja realização é da inteira responsabilidade do Encarregado de Educação;
6. O encarregado de educação assume toda a responsabilidade pela prática desportiva do atleta, aquando a não entrega atempada do exame médico. Esta situação abrange casos de primeira inscrição e renovação;
7. Os atletas com carência financeira devidamente comprovada, terão uma redução na mensalidade, a decidir caso a caso pela direção do **NDAP**;
8. Em caso de suspensão da atividade ou desistência, deverá informar a secretaria, sendo que até ao aviso os recibos já emitidos terão de ser liquidados.

# ATLETAS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

## Direitos dos Atletas

1. Participação em competições nas quais o **NDAP** decida a inscrição de equipas;
2. Usufruir de Seguro Desportivo da Federação Portuguesa de Atletismo;
3. Usufruir, nos treinos e jogos, dos equipamentos necessários à boa prática desportiva.

## Deveres dos Atletas

1. Ser assíduo e pontual, em treinos e provas;
2. Respeitar todos os agentes em treino e/ou prova: colegas e adversários, treinadores, enquadramento humano, árbitros, funcionários, pais e outros;
3. Preservar os materiais desportivos, auxiliando sempre na arrumação dos mesmos;
4. Apresentar equipamento adequado à prática da modalidade..

## Pais e Encarregados de Educação

1. Acompanhar o seu educando no cumprimento das normas do presente regulamento, procurando estar sempre contactável e/ou localizável;
2. Respeitar todos os agentes em treino e/ou prova: atletas, treinadores, enquadramento humano, árbitros, funcionários, pais e outros;
3. Comunicar aos treinadores qualquer informação respeitante ao seu educando: estado de saúde, rendimento escolar, estado emocional, outra informação pertinente;
4. Evitar castigar o atleta através da privação da prática desportiva, procurando outras formas que não prejudiquem a equipa e sobretudo o educando/atleta.

## ACIDENTE DESPORTIVO

**Em qualquer situação de acidente desportivo, devem contactar imediatamente o Coordenador Técnico** (ou na sua ausência, o Treinador da respetiva equipa).

Compete ao **NDAP** fazer a participação do acidente à Companhia de Seguros.

1. **Em situação de urgência:** o atleta será de imediato encaminhado para o Hospital mais próximo, informando o acidente desportivo, a seguradora e respetiva apólice.
2. **Em situação que não envolva urgência:** o atleta será encaminhado para a Rede de Prestadores Convencionados da área respetiva, fazendo-se acompanhar por cópia da participação de sinistro, devidamente preenchida na secretaria do **NDAP**.
3. **Assistência por serviços médicos não convencionados:** compete ao atleta o pagamento das despesas referentes à assistência médica que lhe for prestada.
4. Lesões que não impliquem acionar o seguro desportivo serão devidamente analisadas pelo Coordenador e, se necessário, encaminhadas para clínica com protocolo com o NDAP para tratamentos de fisioterapia.

# HORÁRIO DE TREINOS - ATLETISMO - 2024/2025

Grupo de Treino	Anos de nascimento	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
BENJAMINS	2014, 2015, 2016, 2017, 2018		18:15-19:15		18:15-19:15		
INFANTIS	2012, 2013	18:15-19:45		18:15-19:45	18:15-19:45		
INICIADOS	2010, 2011	18:30-20:30	18:30-20:30		18:30-20:30	18:30-20:30	
JUVENIS E JUNIORES	2006, 2007, 2008, 2009	18:30-20:30	18:30-20:30	18:30-20:30	18:30-20:30	18:30-20:30	09:00-11:00
SENIORES E VETERANOS	ANTERIOR A 2005	18:30-20:30	18:30-20:30	18:30-20:30	18:30-20:30	18:30-20:30	

**Horário em vigor a partir de 16 de setembro de 2024**  
**Sujeito a alterações sempre que se verifique necessário**  
**Todas as alterações serão informadas no grupo WhatsApp**

Coordenador Geral - Celso Casinha  
Coordenador Técnico - João Esteves  
Coordenadora Operacional - Isabel Cravo  
Treinador - João Neves  
Diretora - Lilliana Silva  
atletismo@ndap.pt

**NDAP ATLETISMO 2024/2025**  
**SECRETARIA: GERAL@NDAP.PT**  
**236212778 / 912864320**

\*O local dos treinos será definido regularmente pelo treinador (Estádio Municipal ou Expocentro)

## •Atletismo - Contactos e Informações

- Coordenador Técnico – João Esteves: **935 310 039** E-mail: [atletismo@ndap.pt](mailto:atletismo@ndap.pt)
- Página: [facebook.com/ndapombal](https://facebook.com/ndapombal) | [instagram.com/ndapombal](https://instagram.com/ndapombal)

Pagamento por **transferência bancária** NIB 0045 3110 40139869757 60

Deve enviar um e-mail ([geral@ndap.pt](mailto:geral@ndap.pt)) com a informação do mês e do valor que foi pago, bem como o nome e número de sócio da pessoa em questão

O **NDAP** não se responsabiliza por pagamentos que não sejam devidamente identificados

**DÉBITO DIRETO**  
**JÁ DISPONÍVEL**

**PARA UMA MELHOR QUALIDADE DE VIDA, PRÁTICA DESPORTO NO NDAP**

**Secretaria: segunda a sexta, das 10:00 às 12:30 e das 15:00 às 19:30 | sábado, das 10:00 às 12:30**

**Contactos: 236 212 778 | 912 864 320 | [geral@ndap.pt](mailto:geral@ndap.pt)**

**Visita-nos em: [www.ndap.pt](http://www.ndap.pt) | [www.facebook.com/ndapombal](https://www.facebook.com/ndapombal)**

**Modalidades: ANDEBOL, ATLETISMO, BASQUETEBOL, KARATE e NATAÇÃO**