



**SPORTING CLUBE IDEAL**

RIBEIRA GRANDE - AÇORES  
INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA  
MEDALHA MUNICIPAL DE MÉRITO - GRAU OURO

---

## **Departamento de Formação**

# **Regulamento Interno**

fevereiro de 2017



---

FUNDADO EM 02 DE FEVEREIRO DE 1931

## **DENOMINAÇÃO, NATUREZA, SEDE, FINS E SÍMBOLOS**

O Sporting Clube Ideal é uma organização de carácter desportivo, fundada a 2 de fevereiro de 1931 e declarada de utilidade pública, com sede na cidade da Ribeira Grande, Ilha de São Miguel, Açores.

O Sporting Clube Ideal tem como fins a educação física, o fomento e a prática direta do desporto, especialmente o futebol, tanto na vertente da recreação, como na de rendimento, as atividades culturais e tudo quanto, nesse âmbito, possa concorrer para o engrandecimento do Desporto e dos Açores.

Os símbolos tradicionais do Sporting Clube Ideal são as cores verde e branca e a estrela, a ponte e o leão, significando este a força, destreza e lealdade, que devem constituir apanágio de toda a sua atuação.

Os diversos escalões de formação que constituem o Departamento de Formação do Sporting Clube Ideal competem nas diversas competições organizadas pela Associação de Futebol de Ponta Delgada.



## Departamento de Formação

### DIREÇÃO

**VICE-PRESIDENTE**

*Futebol*

**PRESIDENTE**

**VICE-PRESIDENTE**

*Futsal*

### COORDENAÇÃO TÉCNICA

### ESCALÕES

**Futebol de 11**

Juniores  
Juvenis  
Iniciados

**Futebol de 7 e 9**

Infantis A  
Infantis B  
Benjamins A  
Benjamins B

**Futebol de 5**

Traquinas  
Petizes

**Futsal Masculino e Feminino**

Juniores  
Juvenis  
Iniciados  
Infantis  
Traquinas  
Petizes

### LOCAIS DE TREINO

Estádio Municipal da Ribeira Grande

Complexo Desportivo da Ribeira Grande



## CAPÍTULO I – NORMAS GERAIS

### Artigo 1.º

O Departamento de Formação está organizacionalmente na tutela da Direção do Sporting Clube Ideal, a quem compete o exercício do poder disciplinar.

### Artigo 2.º

Cada um dos escalões da formação é dirigido por um ou mais Diretores de Escalão.

### Artigo 3.º

A responsabilidade técnica da condução do plantel de cada um dos escalões será exercida pelo técnico principal.

### Artigo 4.º

A escolha e designação dos capitães de cada uma das equipas será efetuada em conjunto pelo técnico principal, pelo diretor do escalão e ratificada pelo Coordenador Técnico da Formação.

### Artigo 5.º

1. Todos os atletas da Formação do Sporting Clube Ideal, bem como os elementos de apoio do respetivo Departamento, ficam sujeitos ao cumprimento dos seguintes deveres:
  - a) Executar os planos de trabalho que lhes forem determinados pela equipa técnica, observando rigorosa pontualidade nos horários determinados para treinos, concentrações, jogos, exames médicos, tratamentos, preleções, refeições, repouso e outras atividades;
  - b) Não se ausentar dos locais de trabalho ou de repouso que lhes forem determinados sem prévia e expressa autorização do responsável da equipa técnica;
  - c) Submeter-se, sempre que solicitado, aos exames, aos tratamentos e às análises determinados pelo corpo clínico, assim como respeitar escrupulosamente o disposto no presente regulamento;
  - d) Abster-se da prática de qualquer outra modalidade desportiva, inclusive de cariz não competitivo, sem autorização prévia do Sporting Clube Ideal, com parecer da equipa técnica;



- e) Utilizar os meios de transporte fornecidos pelo Sporting Clube Ideal, ou por este autorizado, exclusivamente durante os períodos de treinos, jogos e concentrações;
- f) Usar exclusivamente, sempre que esteja ao serviço do Clube, a indumentária social e desportiva fornecida pelo clube, com a publicidade que nela estiver inserida, comprometendo-se a não publicitar quaisquer outras marcas, sinais ou distintivos de natureza diversa, com exceção das botas ou sapatilhas de jogo ou de treino;
- g) Manter em bom estado de conservação todas as peças de vestuário social ou desportivo que lhes for entregue e proceder à sua devolução logo que solicitado (exceto o kit adquirido pelos atletas), sob pena de incorrer em abuso de confiança;
- h) Assumir que a sua conduta, tanto coletiva como individual, tem um especial significado e, nesse sentido, ter consciência de que deve dar, em permanência, quer em manifestação desportivas, ou sociais, bons exemplos de ordem disciplinar, ética e desportiva;
- i) Prestar declarações aos órgãos de comunicação social exclusivamente nos locais previamente determinados, segundo metodologia melhor definida neste regulamento e de acordo com as iniciativas organizadas pelo Sporting Clube Ideal;
- j) Por razões óbvias que assentam na especificidade da sua atividade desportiva e no bom senso comum e em critérios de raciocínio lógico, não permanecer fora da sua residência nos dias que antecedem os jogos depois da hora estipulada pela equipa técnica;
- k) Não fumar no balneário, zonas circundantes, transportes, quartos do local de estágio e sempre que usar a indumentária oficial;
- l) Aceitar e cumprir todas as instruções que emanem da equipa técnica e da estrutura diretiva do Sporting Clube Ideal;
- m) Comparecer com pontualidade a todos os jogos, estágios e reuniões, para que sejam convocados, tendo sempre bem presente:
  - i) A obrigatoriedade da assinatura da folha de presença aos treinos e de convocatória;
  - ii) A observância com a maior disciplina dentro e fora dos recintos desportivos, em todas as circunstâncias, das ordens e instruções superiores e, bem assim, submeter-se sem fazer reclamações, quer por palavras ou gestos, às decisões dos árbitros e árbitros auxiliares de jogo, assim como às determinações do capitão da equipa;
  - iii) Não oferecer, nem ceder qualquer peça de equipamento, que lhe tenha sido distribuído e pelo qual ficará inteiramente responsável, sem expresse consentimento do Sporting Clube Ideal;
  - iv) Respeitar a sua própria pessoa, abstendo-se de praticar atos que atentem contra a sua saúde



FUNDADO EM 02 DE FEVEREIRO DE 1931

física e moral, tais como fumo, bebidas alcoólicas e noites perdidas;

- n) Manter boa e leal camaradagem com os companheiros de equipa e os jogadores de outros clubes;
- o) Acatar as instruções especiais proferidas por quem de direito para cada jogo, integrando-se com a maior disciplina nos regimes de concentração e nos condicionamentos alimentares;
- p) Quando em regime de concentração:
  - i) Observar os horários determinados pelos responsáveis quanto a refeições, passeios, reuniões, treinos, jogos, recolha ao local de concentração e repouso, não podendo retirar-se dos mesmos sem prévio consentimento do treinador principal;
  - ii) Manter-se vestido com o fato de treino distribuído pelo clube, ou indumentária adequada conforme lhe for indicado.

2. A falta de cumprimento de quaisquer das obrigações acima previstas, será punida de acordo com os castigos que estiverem previstos neste regulamento.

## Artigo 6.º

1. No decorrer dos jogos, apenas o capitão da equipa poderá, de uma forma educada, dirigir-se diretamente ao árbitro e apresentar qualquer tipo de reclamação.
2. Os jogadores devem observar com rigor as leis e regulamentos do futebol e do futsal, sendo especialmente objeto de penalização pelo Sporting Clube Ideal a amostragem de cartões amarelos ou vermelhos resultantes dessa inobservância.
3. A competência para a qualificação dos cartões, entre admissíveis (quando emergentes de uma disputa de bola viril ou de manifesto interesse para a equipa) e excedentários (fruto de reclamações ou desproporcionalidade dos meios utilizados) será do técnico principal e do Departamento.

## Artigo 7.º

1. Os jogadores devem ter consciência de que o seu comportamento com a comunicação social contribui decisivamente para a sua imagem e para a imagem do Sporting Clube Ideal e do seu Departamento de Formação.
2. Para a tutela da imagem do Sporting Clube Ideal, e na defesa da harmonia interna e do próprio grupo de trabalho, nas declarações à Comunicação Social, os jogadores devem abster-se de:



FUNDADO EM 02 DE FEVEREIRO DE 1931

- a) Prestar declarações sobre assuntos que digam respeito a particularidades da organização desportiva do Sporting Clube Ideal e que exponham assuntos confidenciais;
  - b) Proferir afirmações negativas que prejudiquem o Sporting Clube Ideal;
  - c) Prestar declarações que sejam lesivas ao grupo de trabalho, nomeadamente jogadores e equipa técnica.
3. A oportunidade dos contactos com os Órgãos de Comunicação Social é sempre definida pelo Sporting Clube Ideal, em consonância com o técnico principal.

## Artigo 8.º

Os atletas do Departamento de Formação do Sporting Clube Ideal têm, ainda, os seguintes direitos:

- a) Serem-lhes proporcionadas boas condições de trabalho, tanto no aspeto físico, como técnico, de acompanhamento médico e material;
- b) Ativação de um seguro médico desportivo, em caso de incapacidade resultante de lesão contraída em treinos ou jogos;
- c) Entrada gratuita em qualquer jogo do Sporting Clube Ideal no Estádio Municipal da Ribeira Grande, salvaguardando a sua identificação, caso seja necessário;
- d) Usufruir de condições privilegiadas resultantes dos acordos estabelecidos entre o Departamento de Formação do Clube e os demais patrocinadores.

6

## Artigo 9.º

Os jogadores obrigam-se ainda a comparecer em todos os eventos sociais ou comerciais para que o Sporting Clube Ideal os convoque, sendo estes fora do horário escolar e de estudo, desde que sejam avisados com a antecedência de 48 horas e a sua disponibilidade anteriormente acordada com o Departamento.

## Artigo 10.º

Os atletas encontram-se proibidos de produzir em qualquer rede social que utilizem, nomeadamente, *Twitter*, *Facebook*, *Instagram*, ou outras, todo e qualquer tipo de comentário que incida sobre aspetos confidenciais do Clube, bem como a gestão da Direção do Clube e treinador na atividade diária da equipa.



## Artigo 11.º

1. Todos os atletas inscritos nos escalões de futebol de 5 e de 7 e 9, bem como nos correspondentes de futsal, deverão adquirir, no início de cada época, 1 kit desportivo fornecido pelo Sporting Clube Ideal, composto, no mínimo, por:
  - a) 1 fato de treino;
  - b) 1 calção;
  - c) 2 camisolas (uma de manga curta e outra de manga comprida);
  - d) 1 par de peúgas.
2. O preço do kit referido no número anterior deverá ser pago no ato do seu levantamento nos serviços administrativos do Sporting Clube Ideal.
3. Em casos de manifesta insuficiência económica do agregado familiar do atleta e mediante requerimento escrito dirigido à Direção do Clube, poderá o pagamento mencionado no número anterior ser fracionado em prestações mensais e objeto de acordo escrito.

## Artigo 12.º

1. O Sporting Clube Ideal, em caso de violação sem justificação ou incumprimento das ordens previstas no presente regulamento interno, pode aplicar as seguintes sanções:
  - a) Todos os atletas do Departamento de Formação do clube, independentemente do condicionalismo de cada um quanto à categoria e situação, são responsáveis no aspeto disciplinar perante os seus superiores pelas infrações que cometam;
  - b) Considera-se infração disciplinar punível, o ato voluntário praticado pelo atleta com violação de alguns deveres que lhe incumbem, à face do presente regulamento;
  - c) Consoante o ato cometido o atleta será ouvido pelo respetivo departamento e as suas sanções poderão ir de:
    - 1.º Repreensão verbal
    - 2.º Repreensão por escrito
    - 3.º Suspensão temporária do plantel
    - 4.º Dispensa do atleta do clube
2. A sanção disciplinar deve ser proporcional à gravidade da infração e à culpabilidade do infrator, não podendo ser aplicada mais do que uma sanção disciplinar pela mesma infração.





## CAPÍTULO II – NORMAS ESPECÍFICAS

### INTRODUÇÃO

---

As presentes normas específicas visam estabelecer as regras básicas para um grupo de trabalho que se pretende coeso, unido e determinado em atingir os seus objetivos, bem como evitar comportamentos prejudiciais ao Sporting Clube Ideal.

### SECÇÃO I - FUNCIONAMENTO E RELACIONAMENTO

---

#### 1. HORÁRIOS

- a) Todos os horários estabelecidos no planeamento semanal devem ser rigorosamente cumpridos;
- b) Todos os jogadores lesionados, mas com indicação para integrarem o treino geral terão de estar prontos no início do treino;
- c) Se um jogador se encontrar lesionado, terá de se apresentar no departamento médico para o tratamento indicado, tantas vezes quantas as recomendadas;
- d) Em nenhuma circunstância (salvo autorização prévia), podem os jogadores ausentar-se do local de treino antes do fim do mesmo.

#### 2. RELAÇÕES DE CORTESIA

- a) Não são admitidas faltas de respeito, nos treinos e jogos, a qualquer um dos elementos das equipas:
  - i) Dirigente;
  - ii) Técnica;
  - iii) Clínica;
  - iv) Colaboradores do clube (roupeiro, condutores ou equipamento do campo).
- b) Serão consideradas graves as faltas de respeito verificadas entre colegas em qualquer circunstância de treino ou jogo, assim como nas instalações e transportes do Sporting Clube Ideal.



## SECÇÃO II – TREINOS

---

- a) Em todos os treinos com botas ou sapatilhas, os jogadores têm de se apresentar no início do treino com as caneleiras colocadas, exceto se a equipa técnica der indicações em contrário;
- b) Não é permitido andar descalço no balneário. Os chinelos de banho são obrigatórios;
- c) É obrigatório andar vestido fora do balneário;
- d) As botas ou sapatilhas utilizadas nos treinos devem ser aprovadas pelo técnico principal, assim como as caneleiras;
- e) Nos treinos e nos jogos, não é permitido usar joias, relógios, brincos e piercings;
- f) É expressamente proibida a utilização de telemóveis dentro do horário de treinos;
- g) A roupa de treino é tratada e preservada pelos atletas.

## SECÇÃO III – JOGOS

---

- a) No balneário, no campo ou no pavilhão, no início de cada jogo, os jogadores devem reforçar o seu estímulo através do “Grito”:  
**«Quem somos nós? Ideal, Ideal, Ideal! O que é que nós queremos? Ganhar, ganhar, ganhar!»**
- b) No final de cada jogo, os jogadores devem agradecer ao público do Sporting Clube Ideal;
- c) As botas ou sapatilhas utilizadas nos jogos devem ser aprovadas pelo técnico principal;
- d) Após uma substituição, o atleta deve cumprimentar o colega que vai entrar, o respetivo treinador e diretores e deve sentar-se no banco de suplentes, a menos que o treinador principal ou o diretor decidam o contrário;
- e) Os jogadores devem vestir a indumentária oficial que o clube disponibilizar;
- f) É permitido utilizar telemóvel apenas até ao momento da entrada da equipa no balneário;
- g) Os meios de transporte disponibilizados pelo clube devem ser preservados e mantidos limpos depois de utilizados;
- h) Os balneários, nos jogos em e fora de casa, deverão ficar limpos e arrumados. O diretor do respetivo escalão será responsável pela fiscalização dos mesmos.



## SECÇÃO IV – VESTUÁRIO E CALÇADO

---

- a) Todo o vestuário fornecido pelo Sporting Clube Ideal deve ser bem cuidado;
- b) Nos eventos em representação do clube e nas entrevistas, os jogadores deverão usar roupa oficial ou outra, quando aprovada pelo diretor;
- c) A equipa técnica e dirigentes devem usar a roupa fornecida pelo clube;
- d) O jogador é livre de escolher a marca das botas ou das sapatilhas;
- e) A equipa técnica tem de aprovar as botas ou sapatilhas e as caneleiras, como forma de preservar a integridade física do jogador;
- f) Fora dos treinos, o jogador deve calçar sapatilhas, salvo exceção previamente autorizada pelo técnico principal ou departamento médico.

## SECÇÃO V – ESTÁGIOS

---

- a) Os atletas devem apresentar-se na sala de refeições até à hora marcada, só podendo iniciar a refeição após indicação do técnico principal. No final da mesma, só poderão ausentar-se da sala após nova indicação do referido técnico;
- b) Não é permitido fumar nem consumir bebidas alcoólicas ou outras substâncias nocivas;
- c) Jogos de cartas ou outros são permitidos, mas só em salas próprias disponibilizadas para o efeito, nunca nos quartos;
- d) A sala dos jogadores deve estar limpa, sendo o diretor do respetivo escalão responsável pela fiscalização da mesma;
- e) No espaço reservado à assistência médica são válidas as mesmas regras referidas no Capítulo seguinte.

## SECÇÃO VI – ESPAÇO MÉDICO E GINÁSIO

---

- a) As instruções do Departamento Médico têm de ser cumpridas integralmente;
- b) Só deve estar no espaço médico quem necessita de tratamento médico;
- c) No espaço médico, não é permitido andar descalço ou com calçado sujo. No ginásio, é obrigatório utilizar calçado limpo e seco;



- d) No ginásio é obrigatório treinar com sapatilhas e com roupa limpa e seca fornecida pelo Sporting Clube Ideal;
- e) O jogador deve levar consigo uma toalha limpa e seca para o ginásio;
- f) Após a utilização de um qualquer aparelho ou material, o jogador deve limpá-lo com uma toalha e arrumá-lo devidamente.

## SECÇÃO VII – INAPTIDÃO PARA A ATIVIDADE DESPORTIVA

- a) Em caso de doença ou lesão, o jogador deve informar os responsáveis pelo respetivo escalão. Caso esteja impossibilitado de se deslocar ao local de treino, deverá telefonar e apresentar uma justificação para a sua ausência;
- b) Os jogadores lesionados no decorrer da sessão de treino ou jogo, deverão, no final dos mesmos, apresentar-se ao Departamento Médico;
- c) Não é permitido ao jogador ser tratado por pessoas ou instituições que não pertençam ao Departamento Médico do Sporting Clube Ideal, a não ser que exista autorização por parte do referido Departamento e do Departamento de Formação do Clube;
- d) Não é permitido aos jogadores participarem em outras atividades desportivas, para não correr o risco de se lesionarem ou agravarem o grau de lesão já contraído, à exceção das atividades escolares;
- e) O jogador não pode tomar qualquer medicação, suplemento ou vitamina sem o prévio conhecimento e autorização do médico do clube;
- f) O jogador sempre que sentir algum sintoma clínico ou dor deve comunicar de imediato à equipa médica;
- g) O jogador não pode faltar a um tratamento ou a uma consulta médica, a não ser que justifique a impossibilidade de se apresentar com antecedência prévia;
- h) O jogador é responsável por todo o material ortopédico emprestado pelo departamento médico, sendo o mesmo obrigado a devolver este mesmo material quando já não o necessitar;
- i) Os jogadores podem treinar sem estarem inscritos pelo Clube, mediante Declaração de Responsabilidade assinada por ambos os pais ou legal representante.