CLUBE DESPORTIVO
NACIONAL

FUTEBOL MASCULINO

MANUAL DE ACOLHIMENTO
E
BOAS PRÁTICAS

INDÍCE

1. INTRODUÇÃO 3

2. VISÃO 4

3. MISSÃO 4

4. IDENTIDADE E VALORES 4

5. OBJETIVOS 5

5.1. As nossas equipas 5

5.2. O nosso jogador 5

5.3. O nosso treinador 5

6. ORGANOGRAMA 7

7.PLANTA COMPLEXO DESPORTIVO 8

8. Inscrição 9

8.1 - Procedimentos 9

8.2 - inscrição 9

8.3 - Taxas e mensalidades 10

8.4 - equipamentos 10

9. NORMAS DE CONDUTA 11

9.1 Atletas / Dirigentes / Técnicos / Staff 11

9.2. Treino e Competição (Atletas) 12

9.3. Utilização de transportes 13

10. NORMAS DE ACOMPANHAMENTO 14

10.1. Acompanhamento Médico 14

10.2. Procedimentos no caso de lesão: 14

10.3. Plano de Emergência Médica: 14

10.4. Plano Alimentar 15

9.5. Acompanhamento Escolar 16

11. NORMAS DE CONDUTA PARA OS PAIS 17

12. NORMAS DE ACOMPANHAMENTO DE JOGADORES RESIDENTES 19

13. INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR - Atletas 23

14. INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR - Pais e Enc. Educação 24

15. INTEGRIDADE, APOSTAS E MATCH FIXING 25

15.1. Jogos e apostas 25

1. INTRODUÇÃO

O presente manual visa dar a conhecer a todos(as) os atletas, encarregados de educação, treinadores, diretores, elementos do departamento médico e restantes colaboradores do Dept.º do Futebol de Formação do Clube Desportivo Nacional, as normas essenciais para o bom funcionamento da época desportiva.

De acordo com os objetivos do Clube, Identidade e Valores do Clube, o percurso formativo dos nossos atletas é dividido em várias etapas, visando sempre a potenciação do atleta para atingir um patamar de excelência.

O presente Manual terá de ser do conhecimento de todos os técnicos, funcionários, colaboradores, atletas e encarregados de educação. Sendo para isso, objecto de apresentação e divulgação nas diversas reuniões a realizar com os vários intervenientes. È também possível a consulta do mesmo, online no site do CD Nacional e em formato digital no plataforma NSG do CD Nacional.

2. VISÃO

O Clube Desportivo Nacional pretende cada vez mais perfilar entre as as melhores organizações de Futebol de Formação, nacionais e internacionais, com reconhecimento pela excelência na formação de atletas de alto nível, proporcionando também aos seus atletas uma experiência enriquecedora e transformadora nas dimensões pessoal, social e profissional.

3. MISSÃO

Formar atletas de acordo com identidade e valores do Clube, dando prioridade ao desenvolvimento global, aos níveis desportivo, social e cultural. Permitir aos jovens com maior apetência para o Futebol acederem a patamares de rendimento superior.

4. IDENTIDADE E VALORES

Adquirir uma identidade ganhadora, desenvolvendo uma atitude e ambição determinantes para o sucesso procurando sempre o máximo do desempenho.

Ser ambicioso, procurando sempre atingir grandes objectivos, não esquecendo a humildade que tem de ser chave do sucesso.

A ambição de querer chegar ao sucesso não pode evitar as atitudes e valores que regem a sociedade, a ética desportiva e o fair-play.

Valores como a Humildade, Entrega, Esforço, Solidariedade, Companheirismo, Compromisso, Resiliência, “Orgulho e Altivez”, devem ser a bandeira identificadora de todas as equipas dos vários escalões e todos os quadros técnicos.

5. OBJETIVOS

Formar atletas através de conteúdos específicos necessários em cada etapa nas vertentes técnicas, táticas, físicas e mentais, garantindo em simultâneo, que os jogadores (crianças) possam também obter a satisfação que pretendem (diversão) ao praticar a modalidade, mas sempre dentro de um ambiente de crescente exigência procurando a promoção de futuros atletas para o plantel sénior profissional.

5.1. AS NOSSAS EQUIPAS

As equipas do Clube Desportivo Nacional têm de ser reconhecidas em todos os seus escalões por um estilo de jogo comum e claramente identificado. Fieis ao estilo de jogo em todas as circunstancias. Ter a iniciativa do jogo em todos os momentos, desenvolvendo sempre factores pressionantes e dominadores. Ser competitivos, ambiciosos e lutar até ao fim. Ser reconhecidas por um comportamento exemplar.

5.2. O NOSSO JOGADOR

Compromisso com a equipa e com a Identidade e Valores do Clube. Ser equilibrado e com espirito de sacrifício. Eliminar as desculpas e ser sempre humilde. Ser tolerante e educado com todas as pessoas que o envolvem. Cuidar da sua imagem pessoal.

5.3. O NOSSO TREINADOR

Responsabilidade e compromisso com o Clube. O treinador deve trabalhar com entusiasmo, ambição, orientando-se pelos modelos de Jogo e Treino do Clube. Obter o máximo de cada Atleta, respeitando a Singularidade de cada indivíduo.

Conduta exemplar ao nível social e desportivo.

Adquirir uma identidade ganhadora, desenvolvendo uma atitude e ambição determinantes para o sucesso procurando sempre o máximo do desempenho.

Ser ambicioso, procurando sempre atingir grandes objectivos, não esquecendo a humildade que tem de ser chave do sucesso.

A ambição de querer chegar ao sucesso não pode evitar as atitudes e valores que regem a sociedade, a ética desportiva e o fair-play.

Valores como a Humildade, Entrega, Esforço, Solidariedade, Companheirismo, Compromisso, Resiliência, “Orgulho e Altivez”, devem ser a bandeira identificadora de todas as equipas dos vários escalões e todos os quadros técnicos.

CLUBE DESPORTIVO NACIONAL

FPF

ORGANOGRAMA FUTEBOL DE FORMAÇÃO

2026/2027

PRESIDENTE DA DIREÇÃO
ENG. RUI ALVES

VICE PRESIDENTE
ENGº MIGUEL ALVES

DIRETOR ENTIDADE FORMADORA
PEDRO TALHINHAS

COORDENAÇÃO TÉCNICA
JOÃO SOUSA / BRUNO ROSAS

DEPT.º ÉTICA E INTEGRIDADE
ARLINDO VIEIRA

DEPT.º PEDAGÓGICO E ACOMPANHAMENTO
JOÃO SOUSA
PEDRO TALHINHAS
SALVADOR CUSTÓDIO

DEPT.º SCOUTING OBSERVAÇÃO E ANÁLISE
SALVADOR CUSTÓDIO
DAVID CARMO
ANTÓNIO
PAULO FONS.
PEDRO SILVA

DEPT.º MARKTING E COMUNICAÇÃO
ANDRÉ NÓBREGA
RUI FERREIRA

DEPT.º TÉCNICO

DEPT.º LOGÍSTICO / FINANCEIRO / ORGANIZAÇÃO
PEDRO TALHINHAS
LOGISTICA / ORGANIZAÇÃO
JOÃO SOUSA
BRUNO ROSAS
SALVADOR C.
TRANSPORTES
MARCO ABREU
MARCO ANT.
ROUPARIA
LIANA

DEPT.º INSTALAÇÕES
ENG. NELSON MELIM
ANDRÉ NÓBREGA
NATÉRCIA
JOÃO SERRÃO

DEPT.º MÉDICO / PERFORMANCE
DR. JOÃO PEDRO MENDONÇA
MED. DESPORTIVA
DR. RUI ALMEIDA
MED. GERAL
DR. FERNANDO JASMINS
ORTOPEDISTA
DR. JOÃO PITA
PSICOLOGIA
DRª MÓNICA MELIM
DR. CARLOS RENATO
FISIOLOGIA
GONÇALO TRINDADE
PEDRO SILVA
NUTRICIONISTA
DR. TIAGO FREITAS
DRª FREDERICA
FISIOTERAPIA
MICHAEL FREITAS
JOÃO SOUSA
IVO OLIVEIRA
JOÃO SANTOS
FERDINANDO A.
MIGUEL DELGADO
C. O. D.
PEDRO VASC.
DAVID CARMO
PEDRO SILVA
FRANCISCO C.
FERNANDO LEON

METODOLOGIA GR
JAVIER PITA
ANTÓNIO FREITAS
JOÃO CATANHO
VINAGRE
MARCO

TREINADORES

COORDENAÇÃO - JOÃO SOUSA

SUB 19	SUB 18	SUB 17	SUB 16	SUB 15	SUB 14
BRUNO ABREU PEDRO SILVA F. LEON	TIAGO FERRO MARTIM G.	RÚBEN PESTANA GUSTAVO GONÇ DAVID CARMO	SALVADOR C. HENRIQUE NEVES	THIAGO ROSA FRANCISCO T	PEDRO SILVA ROBERTO PINTO

COORDENAÇÃO - BRUNO ROSAS

SUB 13	SUB 12	SUB 11	SUB 10
RUI COELHO ZE AFONSO	FRANCISCO CO GONÇALO RAFAEL FREITAS	NUNO SARDINHA RODRIGO ROCHA	HENRIQUE VIEIRA DIOGO SOUSA JOÃO PAULO SÁ

COORDENAÇÃO - PAULO FONSECA

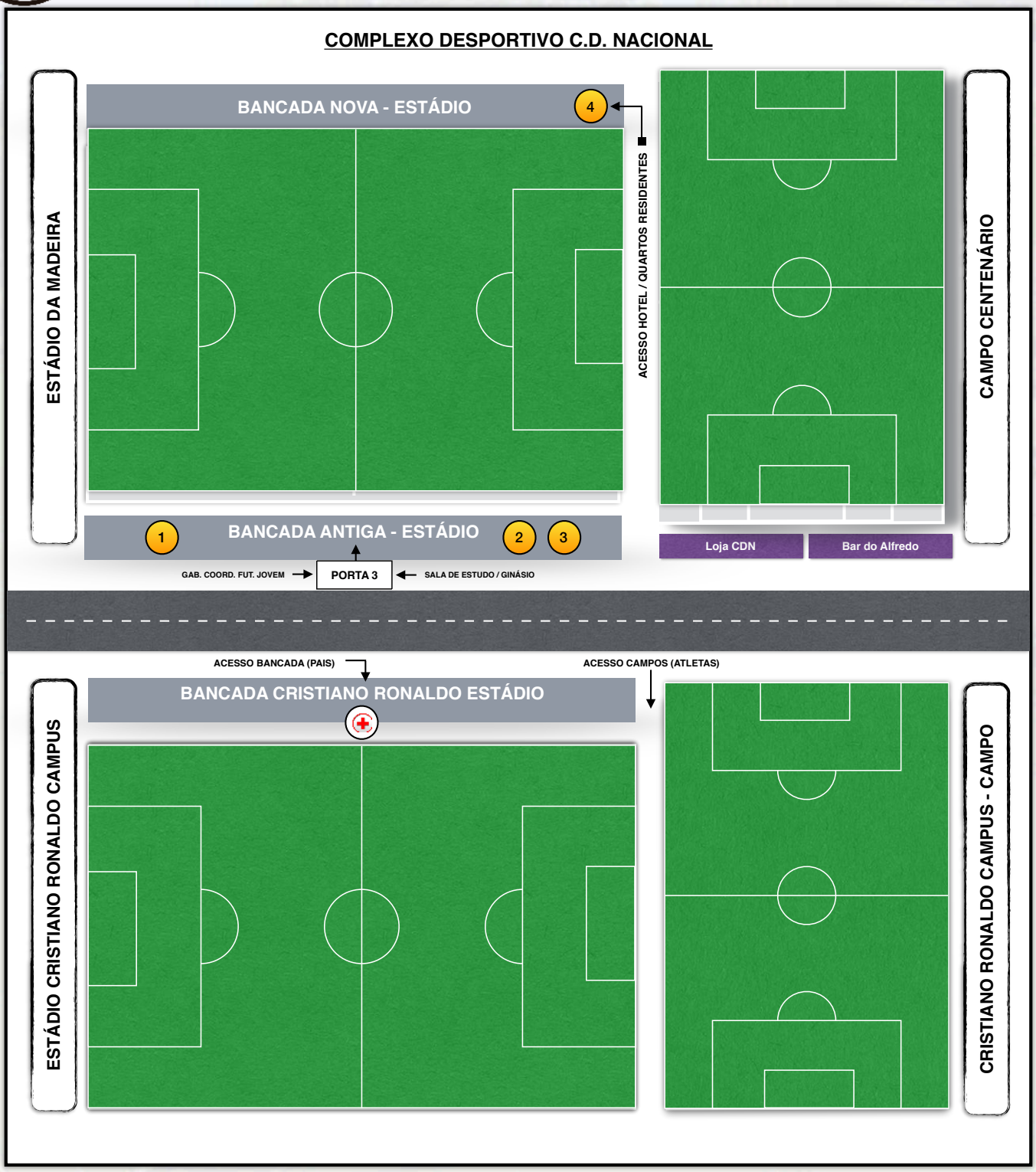
SUB 9	SUB 8	SUB 7	SUB 5/6
PEDRO HENRIQUES PEDRO SILVA	FRANCISCO MALA	MARCO RODRIGUES	LUIS ABREU

TEAM MANAGERS

NÉLIO FREITAS	ARLINDO SILVA	NÉLIO LUCAS	PEDRO SOARES	DUARTE VIEIRA	PAULO SOUSA	PAULO GRAÇA	NELSON	NÉLIO	DUARTE SOUSA	PAULO GRAÇA

SEGUE-NOS
WWW.CDNACIONAL.PT

7. PLANTA COMPLEXO DESPORTIVO



LEGENDA:

DEPARTAMENTO MÉDICO (Junto à entrada do sintético do Estádio)

1 **GAB. COORDENAÇÃO FORMAÇÃO** - Acesso pela Porta 3 (1º Andar)

2 **SALA DE ESTUDO (ATLETAS)** - Acesso pela Porta 3 (1º Andar)

3 **GINÁSIO (ATLETAS)** - Acesso pela Porta 3 (1º Andar)

4 **HOTEL / QUARTOS (ATLETAS RESIDENTES)**

8. INSCRIÇÃO

8.1 - PROCEDIMENTOS

A coordenação define a constituição de todas as equipas que compõem os escalões do futebol de formação.

Antes do início da época desportiva os atletas/Encarregados de Educação têm de proceder à regularização da sua situação burocrática na secretaria do Clube, fornecendo todos os dados e documentos solicitados pela Departamento de Futebol Jovem.

É também, dever do Encarregado de Educação tomar conhecimento da taxa de inscrição e mensalidade inerentes ao seu educando, bem como proceder à sua regularização.

8.2 - INSCRIÇÃO

O processo de inscrição do atleta deve ser realizado na secretaria do Clube, cumprindo os seguintes requisitos:

1- Preenchimento de dados biográficos. Link para formulário: **Dados Biográficos do Atleta**;

2- Assinatura da Ficha de Inscrição Modelo 2 da AFM. A fornecer pelos serviços;

3- Cópia cartões de cidadão do atleta e encarregado de educação;

4- Exame médico desportivo devidamente preenchido e com APROVAÇÃO médica. Nota: a partir do escalão de sub 14 os exames médicos são realizados pelo Departamento Médico do Clube, sendo o encargo destes suportado pelo atleta (excepto escalão de sub 19). Link para formulário: **EXAME MÉDICO DESPORTIVO**;

5- Foto tipo passe. A ser tirada no momento de inscrição com camisola oficial do Clube;

6- Cópia assento de nascimento. Apenas para atletas que efetua a sua primeira inscrição;

7- Atualização cota de sócio/atleta. Novos atletas devem preencher PROPOSTA DE SÓCIO, anexar cópia do cartão de cidadão e foto tipo passe.

8.3 - TAXAS E MENSALIDADES

	SUB 5 A SUB 7	SUB 8 A SUB 9	SUB 10 A SUB 13	SUB 14 / Sub 15
INSCRIÇÃO	**15€**			
MENSALIDADE	**30€**			
DESCONTO IRMÃOS	**25% Desconto**			
NOTAS	Os pagamentos devem ser efetuados na Nacional Store (Estádio) até ao dia 8 de cada mês. O desconto de irmãos é aplicado apenas a atletas da formação em que ambos frequentem equipas até sub 15			

8.4 - EQUIPAMENTOS

JOGOS:

Os equipamentos para os jogos oficiais são da responsabilidade do Clube. Os treinadores levam o equipamentos para os jogos e este tem de ser devolvido após a competição.

TREINOS:

Nos escalões de formação a partir dos sub 14, o Clube fornecerá equipamento de treino para cada atleta. Até este escalão o equipamento de treino será da responsabilidade do atleta/encarregado de educação que terá disponível para aquisição na Nacional Store kits completos de treino.

NOTA: É expressamente proibida a utilização de roupas/equipamentos de outros clubes nos treinos, jogos ou em representação do Clube Desportivo Nacional.

9. NORMAS DE CONDUTA

9.1 ATLETAS / DIRIGENTES / TÉCNICOS / STAFF

Representar o Clube Desportivo Nacional, acarreta a responsabilidade de uma representação digna de um Clube Centenário, da sua história, identidade e valores.
Assim todos os agentes devem:

- Revelar comportamento exemplar, demonstrando respeito mútuo, solidariedade e amizade;
- Promover o espírito de grupo e coesão da equipa em todas as atividades;
- Respeitar as decisões da direção e coordenação do Clube, de uma forma ordeira e civilizada;
- Não iniciar ou manter qualquer discussão com os colaboradores do Clube, devendo participar qualquer atitude incorreta;
- Apresentar correção com toda a estrutura do Clube respeitando os princípios instituídos;
- Participar nas atividades promovidas pelo Clube;
- Respeitar todos os agentes desportivos;
- Ser assíduo e pontual;
- Apresentar-se devidamente equipado com o equipamento do Clube (treinos, jogos, outras representações);
- Avisar previamente sempre que haja impossibilidade de comparecer a uma atividade (treinos, jogos, outras representações);
- Respeitar as opções técnicas;
- Promover uma utilização responsável das instalações (mantendo o estado de conservação, limpeza e higiene);
- Cumprir e fazer cumprir as normas e orientações do departamento médico;
- Participar com empenho e interesse nas ações de formação promovidas pelo Clube.

9.2. TREINO E COMPETIÇÃO (ATLETAS)

O treino e competição inicia no momento de entrada nas instalações desportivas e termina após saída das mesmas.

Todos os intervenientes no treino ou jogo devem:

- Ser assíduos e pontuais;
- Apresentar-se devidamente equipado 10 minutos antes da hora agendada;
- Evitar trazer valores para os treinos e jogos;
- Estar pronto para treinar (corretamente equipado), 5 minutos antes da hora estabelecida. Na eventualidade de necessitares de ajuda para te equipares deves solicitar ajuda ao teu treinador ou colegas;
- Não é permitida a entrada dos atletas nos campos sem autorização dos treinadores.
- Os atletas são responsáveis pelo material de treino/jogo que usam, devendo participar no seu transporte para o local de treino e jogo;
- Sempre que não possas comparecer ao treino e/ou jogo, por lesão, doença, ou outro motivo, deves informar o teu treinador com a maior antecedência possível;
- No dia do jogo, deves comparecer no local e à hora marcada para a concentração;
- Deves estar sempre equipado a rigor. Não é permitido uso de adereços (brincos, pulseiras) para o bem da tua integridade física e dos teus colegas;
- Não serão tolerados atos de indisciplina para com os teus companheiros, adversários, treinadores e árbitros;
- Deves respeitar sempre todas as pessoas que te rodeiam em qualquer atividade;
- Se fores suplente no dia de jogo deves respeitar a decisão do teu treinador, apoiando os teus colegas e estares pronto para entrar em jogo a qualquer momento.

9.3. UTILIZAÇÃO DE TRANSPORTES

A utilização dos transportes do Clube Desportivo Nacional deverá reger-se pelas seguintes normas:

- Respeito pelos horários definidos;
- Avisar o responsável em caso de alteração ou imprevisto;
- Tratar com correção os motoristas;
- É proibido comer e beber nos transportes do Clube;
- Manter o bom estado de conservação e limpeza da carrinha;
- É obrigatório o uso do cinto de segurança.

10. NORMAS DE ACOMPANHAMENTO

10.1. ACOMPANHAMENTO MÉDICO

O Departamento médico é do clube, dos atletas e treinadores. Pretendemos salvaguardar, sempre em primeiro lugar, a saúde dos nossos atletas, para isso, todas as situações do foro clinico tem de ser comunicados logo ao departamento para que possamos juntos com os médicos definir qual o melhor caminho a seguir.

10.2. PROCEDIMENTOS NO CASO DE LESÃO:

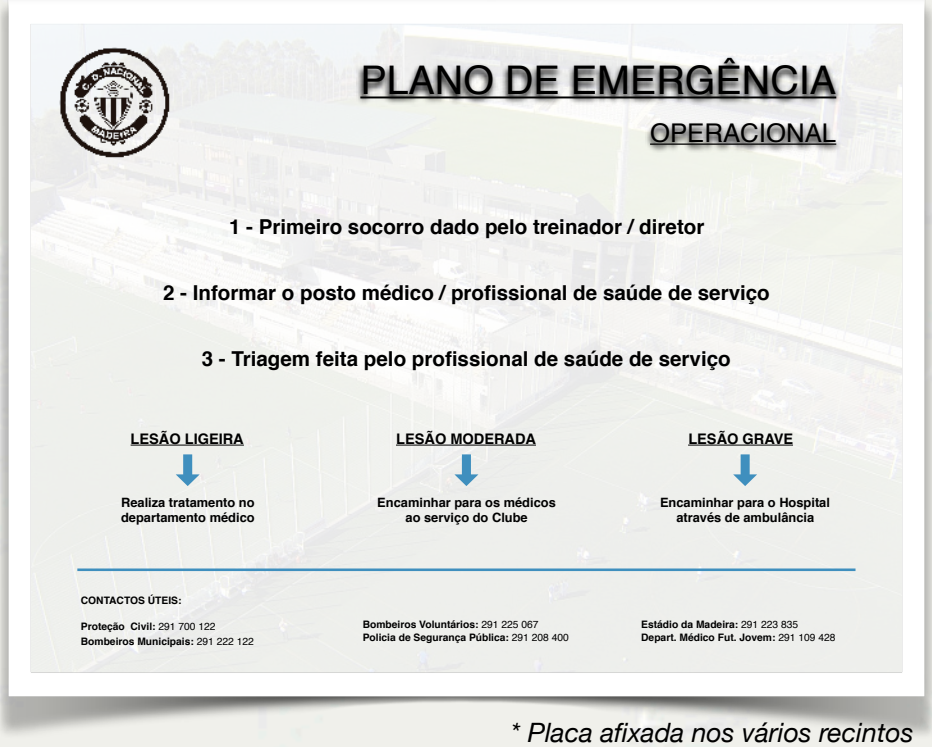
Treinos:

- Primeiro contacto será sempre o Fisioterapeuta de serviço. Os treinadores encaminham o atleta para o Gabinete Médico ou o Fisioterapeuta desloca-se ao local de treino.

Jogos:

- Jogos em casa e fora (escalões acima dos iniciados) terão acompanhamento por parte de um profissional de saúde, sendo que, este irá decidir qual o melhor procedimento para salvaguardar o bem estar do atleta.
- No caso dos jogos fora (Infantis e Benjamins), a equipa da casa irá dar apoio ao jogo. Na eventualidade de uma lesão mais grave contactar o Fisioterapeuta Michael.

10.3. PLANO DE EMERGÊNCIA MÉDICA:



** Placa afixada nos vários recintos*

10.4. PLANO ALIMENTAR

O Plano Alimentar tem como objetivo melhorar a performance e o desenvolvimento de um jogador de futebol ao longo da época.

Sabendo que a alimentação é um factor de extrema importância no processo de preparação, o Departamento Médico promove um programa que poderá ajudar a "comer melhor" e a saber escolher os alimentos. Esta dieta tem em consideração a situação familiar e profissional de cada um.

ALGUNS PRINCÍPIOS BÁSICOS:

- Não comer Batatas Fritas
- Evitar comer Porco (devido à presença de esteróides)
- Evitar Bebidas Gaseificadas
- Não abusar na Quantidade de Comida
- Beber muita Água ao longo do dia (1 a 2 litros)
- Evitar beber mais que 2 Cafés por dia
- A meio da manhã e durante a tarde – comer Fruta, Iogurtes ou Bolachas Integrais

9.5. ACOMPANHAMENTO ESCOLAR

Os treinadores de cada grupo deverão estar atentos ao rendimento escolar dos seus atletas. Devem solicitar uma cópia do registo de avaliação no final de cada período lectivo. No entanto, o acompanhamento deve ser feito de forma o mais regular possível, em especial no caso dos alunos que manifestem maiores dificuldades.

O Clube disponibiliza uma Sala de Estudo para os seus atletas (localizada junto á Sala de Imprensa do Estádio da Madeira), devidamente equipada e com o material necessário ao desenvolvimento e apoio ao estudo das atividades escolares, esta sala tem orientação pedagógica dos professores Pedro Talhinhas, João Sousa e Salvador Custódio. Este apoio é realizado em estreita ligação entre o treinador e o encarregado de educação do atleta.

Mediante o rendimento escolar dos seus atletas, algumas sanções / incentivos poderão ser aplicadas:

- Repreensão verbal;
- Não convocação ao jogo (a definir com a coordenação);
- Promover reuniões com a diretora de turma e com o encarregado de educação do atleta para uma tentativa, em conjunto, de ajudar o rendimento escolar do atleta.
- Em sentido oposto, os alunos cujo o seu aproveitamento escolar é exemplar, usufruem de um conjunto de benefícios que o clube tem todo o gosto de divulgar de maneira a todos lutarem pelos mesmos objectivos. Benefícios para os alunos de excelência:
  - Proposto para atleta do mês;
  - Bilhete para a tribuna VIP do Estádio da Madeira;
  - Acompanhar a equipa Profissional no estágio antes do jogos e posterior visualização do jogo na tribuna VIP;
  - Possibilidade de acompanhar a equipa Profissional numa deslocação ao Continente.

11. NORMAS DE CONDUTA PARA OS PAIS

O objetivo destas normas de conduta é ajudar a melhorar os aspetos comunicacionais, relacionais e consequentemente o entendimento entre os atletas, treinadores, diretores, pais, pessoal administrativo, entre outros, ou seja, todos aqueles que estão ligados ao Clube Desportivo Nacional.

Assim, elencamos uma série de normas de conduta que queremos ver apreendidas e implementadas pelos encarregados de educação dos nossos atletas.

- Apoiar e acompanhar sempre que possível, os filhos na atividade desportiva (treinos/jogos), mas sem os pressionar e sem se intrometer nas tarefas dos atletas, treinadores e dos árbitros;
- Encorajar o seu filho para um estilo de vida equilibrado entre desporto, educação, cultura e outros interesses;
- Valorizar e elogiar, acima de tudo, o esforço (empenho) despendido e os progressos conseguidos (mesmo que ligeiros) e aceite que este é mais importante que ganhar a qualquer custo;
- Encorajar, ajudar o filho a respeitar as regras e o espírito desportivo e não valorizar excessivamente os resultados desportivos alcançados (positivos ou negativos);
- Promover um ambiente de convívio e de união com os outros pais e acima de tudo incentive o grupo/equipa como um todo;
- Evite pressionar o seu filho sobre ganhar, perder ou marcar um golo;

"Aprender a jogar futebol, com prazer… pois nem todos serão jogadores, mas sabemos que todos serão no futuro homens e mulheres"

Colaboração dos pais, encarregados de educação ou acompanhantes dos atletas:

- Sempre que possível levar e ir buscar os filhos ao local do treino às horas marcadas e transportar para os jogos;
- Entrar nos balneários dos atletas só em casos excepcionais (no atraso para o início do treino ou jogo para equipar o atleta), por motivos pedagógicos, bem como por motivos de socialização, procurando potencializar a capacidade dos atletas, bem como a sua autonomia (Sub 5 até Sub 9);
- Qualquer questão a colocar ao treinador, terá de que ser imperativamente efetuada antes ou no final do treino ou jogo, nunca durante as mesmas;
- Qualquer esclarecimento de ordem técnica deve ser feito junto do coordenador;
- Qualquer esclarecimento de ordem burocrática deverá ser feito junto do administrativo da direção do Clube;
- Na eventualidade de o atleta faltar, o treinador deve ser avisado com a maior antecedência possível;
- Sempre que o atleta não possa comparecer ao treino e/ou jogo, por lesão, doença, ou outro motivo, deve informar o treinador.

12. NORMAS DE ACOMPANHAMENTO DE JOGADORES RESIDENTES

Os Jogadores Residentes na Cidade Desportiva do Clube Desportivo Nacional, regem-se pelas normas e orientações dos demais jogadores da formação do Clube, sendo que estão ainda abrangidos especificamente pelas seguintes orientações:

- **ACESSO AO HOTEL**

  O acesso ao hotel faz-se pela porta do túnel, através do corredor existente e que liga com o piso 01. A entrada nas instalações deve ser feita com o respetivo cartão de acesso aos quartos.

- **CIRCULAÇÃO INTERNA**

  A circulação interna entre os pisos 01 e 02 faz-se pelas escadas a Sul do edifício.

- **ACESSO AOS QUARTOS**

  O acesso aos quartos é efectuado com um cartão de banda magnética, sendo o seu utilizador responsável pela sua manutenção e boa conservação.

- **AREAS COMUNS**

  Nestas áreas, sala de convívio e sala de refeições os residentes devem manter comportamento adequado com as normas de educação e de higiene. Não está autorizado, retirar destas salas ou levar para os quartos, qualquer aparelho, mobiliário ou outros objectos que lá se encontrem, bem como alterar a distribuição do mobiliário ou decoração existente.

- **QUARTOS**

Deve ser mantido comportamento adequado de higiene, zelando pela manutenção do espaço e colaborando no que for necessário com as equipas de limpeza e manutenção do hotel. É expressamente proibido FUMAR nos quartos e varandas, efectuar refeições, lavar roupas, cortar cabelo, consumir bebidas alcoólicas ou outros comportamentos não adequados e não previstos neste documento.

Não está autorizado aos residentes alterarem a distribuição de quartos efectuada pelos responsáveis do Clube.

As roupas pessoais sujas serão colocadas dentro de um saco individual existente nos quartos e devem ser entregues na lavandaria / rouparia do Estádio devidamente identificado ao funcionário respectivo, todas as segundas-feiras e quintas- feiras da parte da manha.

- **LIMPEZA**

A limpeza e manutenção dos quartos e áreas comuns é efectuada por funcionários do Clube, os residentes devem manter um comportamento correcto e adequado, acatando as suas instruções. Ás 2a, 4a e 6a feira entre as 08:30 e as 12:30 serão efectuadas as limpezas nos respetivos quartos.

- **ALIMENTAÇÃO**

As refeições decorrem no Restaurante "3ª Parte", na Cidade Desportiva do Clube Desportivo Nacional. A ausência a alguma das refeições deve ser comunicada previamente ao responsável do restaurante antecipadamente, o desrespeito pela mesma incorre numa falta grave, sendo comunicado ao responsável do acompanhamento dos atletas.

Horários:

Despertar – 08:30

Pequeno Almoço – 09:00

Almoço - 12:30

Lanche - 16:30

Jantar – 20:00

Hora de recolher aos quartos – 22:30

- **DEVERES / RESPONSABILIDADES**

Aos residentes do hotel assiste a responsabilidade de cumprir com o estipulado neste regulamento, bem como manter comportamentos adequados promovendo acções de socialização, privilegiando as boas e salutares relações de amizade e camaradagem entre todos.

Não é permitido aos residentes introduzir ou consumir bebidas alcoólicas, fumar ou foguear nos quartos, salas de convívio, sala de refeições, quartos, varandas, corredores ou outros espaços interiores.

A visita de familiares e amigos dos residentes apenas é permitido após autorização expressa dos responsáveis do Clube. É expressamente proibido a prática de jogos de fortuna e de azar, bem como utilizar o jogo de bilhar para o efeito quer nas salas de estar ou nos quartos.

É expressamente proibido aos residentes utilizarem os quartos para tomar duche no final dos treinos ou de jogos. Essa higiene pessoal deve ser efectuada nos balneários.

- **HOTEL | DIREITOS**

O Clube tem o dever de criar aos residentes do hotel as condições de higiene, limpeza e de conforto adequadas, zelando pelo bem seu estar, garantindo a sua independência, promovendo as condições necessárias para uma livre, sã e salutar convivência.

- **ACOMPANHAMENTO ESCOLAR**

Todos os atletas residentes, em idade escolar e envolvidos na escolaridade mínima obrigatória, têm a obrigação de frequentar e obter uma boa prestação escolar tanto ao nível do comportamento como aproveitamento. O acompanhamento dos atletas é feito pelo responsável da Entidade Formadora Professor Pedro Talhinhas. O aproveitamento e acompanhamento escolar a estes atletas engloba também apoio individualizado (se for necessário), feito pelos professores que se encontram destacados na instituição.

- **TRANSPORTE ESCOLAR**

Todos os atletas que estão envolvidos na escolaridade mínima obrigatória ou outra, possuem transporte garantido pela a entidade formadora para os respetivos agrupamentos escolares.

CLAUSULAS PENAIS

Ao não cumprimento do estipulado neste conjunto de procedimentos aplica-se uma coima no valor de 250,00 €, sendo ainda da responsabilidade do infractor o pagamento dos prejuízos causados. Às continuadas infracções será aberto processo disciplinar de acordo com o regulamento disciplinar existente no Clube Desportivo Nacional.

As situações não previstas neste documento serão remetidas à direcção do Clube Desportivo Nacional para posterior análise.

13. INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR - ATLETAS

O presente regulamento é um documento orientador da formação desportiva, pessoal e social de todos os agentes envolvidos nas actividades desenvolvidas pelo Departamento de Futebol Jovem do Clube Desportivo Nacional. Assim, qualquer infração ao presente regulamento os demais agentes incorrem:

Regularidade disciplinar

- O atleta deve justificar as suas faltas e de preferência com antecedência. Em caso de 75% de faltas, o atleta não deverá ser convocado para o jogo;
- Um atleta que falte injustificadamente a um jogo, não será convocado para o próximo;
- Desavenças graves – sanção a aplicar pelo Treinador/Coordenação/Direcção;
- Falta de respeito e indisciplina para com os responsáveis – sanção a aplicar pelo coordenador e directores, após consulta aos treinadores;
- Não cumprimento das normas internas – castigo a aplicar pelo coordenador e directores, após consulta aos treinadores.
- Comportamentos incorrectos para com elementos internos ou externos ao Clube – castigo a aplicar pelos diretores, após consulta ao treinador e coordenador.

As sanções a aplicar serão de:

a. Advertência
b. Repreensão
c. Suspensão
d. Exclusão

- Todos os infratores, terão o direito a serem previamente ouvidos antes da aplicação de qualquer sanção.
- Todas as situações não previstas neste Regulamento e que impliquem sanção disciplinar serão analisadas pela coordenação e equipa de treinadores que posteriormente dará conhecimento à direção do Clube.

14. INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR - PAIS E ENC. EDUCAÇÃO

Os pais e encarregados de educação são elementos de extrema importância no desenvolvimento desportivo dos nossos atletas. Como tal, é intenção que os pais e encarregados de educação tomem parte ativa no processo desportivo dos seus filhos e educandos.

Promoção de um ambiente desportivo saudável, de respeito mutuo, de respeito e cumprimento das mais básicas normas de "saber ser e estar", de respeito pelas regras da modalidade, de respeito pelas "diferenças", de respeito pela instituição C.D. Nacional, de respeito pelos seus atletas, de respeito pelos seus colaboradores, de respeito pelos seus adversários, de respeito pelas suas instalações e de respeito pelo cumprimento das instruções imanadas pelo presente Manual de Acolhimento, são OBRIGAÇÕES de cada pai e encarregado de educação que frequenta o Clube Desportivo Nacional.

É por isso, imperial que sejamos firmes e consistentes com todos estes princípios que pretendem ser uma linha orientadora a todos aqueles que nos procuram para prática desportiva dos seus educandos.

Qualquer comportamento considerado "incorreto" é alvo analise e tratamento pelo departamento de futebol jovem do CD Nacional através do treinador e/ou diretor da equipa que reporta o mesmo ao diretor da Entidade Formadora, que mediante a analise da situação aplica a devida sanção:

As sanções a aplicar serão de:

a. Advertência
b. Repreensão
c. Suspensão
d. Exclusão

Todos os infratores, terão o direito a serem previamente ouvidos antes da aplicação de qualquer sanção. Todas as situações não previstas neste Regulamento e que impliquem sanção disciplinar serão analisadas pela coordenação e equipa de treinadores que posteriormente dará conhecimento à direção do Clube.

15. INTEGRIDADE, APOSTAS E MATCH FIXING

As apostas desportivas e Match Fixing são uma problemática a nível mundial, que de forma transversal atravessa competições que vão desde a formação ao futebol profissional. Todas as estruturas ligadas ao futebol são responsáveis por banir esta ameaça à integridade do desporto em geral e do futebol em particular.

O Clube Desportivo Nacional, através do seu departamento de Ética e Integridade, promove acções de formação e sensibilização específica sobre a temática para os seus agentes (técnicos, funcionários, atletas), realiza o acompanhamento das suas atividades / competições na procura/detecção de sinais de alerta.

Desde a época 2017/18 que o Departamento de Futebol Jovem se associou ao Plano Nacional de Ética no Desporto, através do seu registo no programa "Bandeira da Ética", tendo posteriormente submetido o "Projecto Ética Desportiva" onde estão contemplados os parâmetros de acção a desenvolver pelo Departamento de Ética e Integridade do Clube.

Em parceira com AFM/FPF será realizado, anualmente, uma acção de formação/ sensibilização, versando a temática "Apostas e Macth Fixing", direcionada a cada equipa a partir do escalão de sub 14. Serão também, incentivados e incrementados acções que visem a prevenção e alerta de possíveis atos de apostas desportivas, a título de exemplo, é expressamente proibido o uso de telemóveis 1 hora antes da realização do jogo e durante o decorrer do mesmo.

15.1. JOGOS E APOSTAS

É expressamente proibida aos jogadores, técnicos e colabores diretos do futebol jovem do Clube Desportivo Nacional, a participação ou prática de apostas desportivas, jogos e apostas online, directamente ou por interposta pessoa. **Sanção única desta clausula: Exclusão do C.D. Nacional.**

Qualquer atleta ou agente desportivo que tenha sido abordado para situação de Match Fixing deve OBRIGATORIAMENTE informar o seu superior hierárquico ou o Responsável pelo Departamento de Ética e Integridade do Clube. O não cumprimento desta premissa implica a imediata Exclusão do C.D. Nacional.