



Fundado em 22/02/1961

# CLUBE DO PESSOAL DA SIDERURGIA NACIONAL (C.C.D. N° 464)

## Regulamento Interno da Modalidade de Taekwondo ÉPOCA 2023/24

### 1. Finalidade:

- a. Dar a conhecer o conceito e as orientações para a Época 2023/24:
  - Horário e local dos treinos;
  - Mensalidades.

### 2. Situação:

- a. Modalidade de Taekwondo.
- b. A época terá início no dia 04 de Setembro.
- c. Tendo como objetivo de colocar à disposição dos atletas da modalidade referida o maior número de opções possíveis, os horários irão dividir-se em 2 aulas diárias, 3 vezes por semana e um treino específico destinado aos atletas indicado pelo Treinador.
- d. A equipa técnica é constituída por:
  - Treinador Principal: Instrutor João Luz, 2ºDan KKW/FPT;
  - Treinador Adjunto: Instrutor Maria da Luz Pereira, 1ºDan KKW/FPT;
  - Treinador Adjunto: Instrutor Murilo Campos, 1ºDan KKW/FPT.
- e. A equipa de Administração e logística é constituída por:
  - Nuno Balancho, Diretor;
  - João Luz, 2ºDan KKW/FPT;
  - Albino Cosme, Secção;
  - Óscar Silva, Secção.

### 3. Horários:

- a. As aulas serão ministradas no seguinte horário:
  - Segundas, Quartas e Sextas divididos da seguinte forma:

	Segunda	Quarta	Sexta
<b>TAEKWONDO KIDS</b>	<b>19:15</b>	<b>19:15</b>	<b>19:15</b>
<b>TAEKWONDO</b>	<b>20:00</b>	<b>20:00</b>	<b>20:00</b>
<b>TREINO ESP</b>	<b>21:15</b>	<b>21:15</b>	<b>21:15</b>



Fundado em 22/02/1961

# CLUBE DO PESSOAL DA SIDERURGIA NACIONAL (C.C.D. N° 464)

#### 4. Aulas:

- A aula de TAEKWONDO KIDS compreende todos os atletas até aos 12 anos, inclusive;
- A aula de TAEKWONDO compreende todos os atletas a partir dos 13 anos, inclusive;
- A aula de ESPECIFICA compreende um treino orientado específico para cada atleta. Os atletas serão indicados pelo Treinador Principal.

#### 5. Mensalidade:

	Pagamento mensal
TAEKWONDO KIDS	30€
TAEKWONDO	30€

- Ao valor da mensalidade acresce sempre a quota de sócio obrigatória, no valor de 1€
- As mensalidades devem ser liquidadas até ao dia 8 de cada mês, no total de 11 mensalidades, correspondentes aos meses de Setembro a Julho;
- Os pagamentos em atraso só poderão ser justificados através de declaração médica, caso contrário a mensalidade deverá ser regularizada na totalidade;
- Caso o pagamento da mensalidade não seja efetuado até dia 8 de cada mês deverá ser aplicado o regulamento geral do clube;
- Poderão aplicar-se alguns descontos. Para tal, deverá ser consultado o regulamento geral do clube.
- A seção de taekwondo do CPSN prevê a inserção de seccionistas. A função do seccionista passa por ser a ligação entre o treinador e o diretor da modalidade, auxiliando, sempre que possível, o treinador durante as participações em provas. Além disso, deverá participar nas atividades realizadas no clube. Como benefício, aplica-se o desconto na mensalidade conforme o regulamento geral do clube.

#### 6. Inscrição (Obrigatória):

- É obrigatório ser-se sócio do clube (1€ mensal de quota de sócio);
- É autorizado um período de uma semana de treinos para conhecer a modalidade;
- É obrigatório a inscrição na Federação Portugal Taekwondo;
- O seguro desportivo é contratado pela FPT e é de carácter obrigatório.



Fundado em 22/02/1961

# CLUBE DO PESSOAL DA SIDERURGIA NACIONAL (C.C.D. N° 464)

## 8. Participação de Despesas em Provas:

O CPSN participa com uma % do valor das Inscrições em Provas, sendo que o valor a cargo dos Atletas será liquidado em conjunto com a mensalidade na Secretaria.

Todas as despesas de Deslocação, Alimentação e Alojamento são da responsabilidade dos Atletas em Prova.

As Participações para a presente época são as seguintes:

- a. Provas Nacionais, Distritais e Outras no Âmbito da Federação
  - O CPSN participa em 50% do valor das despesas de Inscrição dos Atletas, sendo os restantes 50% da responsabilidade do Atleta
- b. Provas Particulares
  - O CPSN participa em 50% do valor das despesas de Inscrição dos Atletas, sendo os restantes 50% da responsabilidade do Atleta

## 9. Material a adquirir pelos atletas:

- a. Para qualquer atleta que inicia a prática do Taekwondo:
  - Dobok;
  - Sapatilhas;
  - Toalha;
  - Garrafa de água;
  - Boquilha;
  - Coquilha.
- b. Para os atletas que optem pela vertente de Combate, apesar do Clube possuir material de combate, sugere-se que cada atleta adquira o seu próprio material de Combate:
  - Colete;
  - Capacete;
  - Caneleiras.

Obs: A aquisição do material poderá ser solicitada junto da equipa técnica:

- João Luz: 919536922
- Nuno Balancho: 933844552

- c. De acordo com a Direção do clube, todo o atleta deverá, em participações em torneios e competições, utilizar o equipamento oficial. Os equipamentos deverão ser adquiridos junto da secretaria do clube.
- d. Nos casos em que o atleta não tenha o equipamento oficial do clube, deverá fazer uso do Dobok completo ou em alternativa, o uso de t-shirt lisa de cor branca.

## 10. Acidentes/Procedimento:

- a. Sempre que ocorra um acidente é obrigatório o preenchimento da participação interna existente no CPSN;
- b. A participação para a seguradora será feita de acordo com o seguro em vigor e sempre com conhecimento do Clube.



Fundado em 22/02/1961

# CLUBE DO PESSOAL DA SIDERURGIA NACIONAL (C.C.D. N° 464)

## Equipamento oficial CPSN para a modalidade de TAEKWONDO



## FLYER PARA DIVULGAÇÃO DA MODALIDADE



O Presidente da Direção  
José Rafael Raposo Geraldo  
Paio Pires, 13 de Maio de 2023