



MANUAL DE ACOLHIMENTO  
E  
BOAS PRÁTICAS



# CLUBE DESPORTIVO PINHALNOVENSE

Fundado a 5 de agosto de 1948 – Pessoa Coletiva de Utilidade Pública (17/12/1984)

C.M. Palmela, Medalha de mérito grau Ouro (ações relevantes Associativas)  
C.M. Palmela, Medalha de mérito grau Cobre (ações relevantes na Formação de futebol 2018/2019)

FUTEBOL \* GINÁSTICA \* BASQUETEBOL \* GYM-FITNESS \* CAMPISMO e MONTANHISMO

Av. Liberdade, Campo de jogos "Santos Jorge" 2955-114 Pinhal Novo \* Tel.: 212 361 214 / Tlm.: 925 321 931 \* e-mail: cdpinhalnovense@outlook.com \* www.pinhalnovense.pt

## MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

### 1 Introdução

- 1.1 O presente “Manual”, para o Futebol de Formação e para a época desportiva 2023/24, visa estabelecer uma base de compromisso entre o Clube Desportivo Pinhalnovense (CDP), Atletas e respetivos Encarregados de Educação (E.E.), cuja aceitação será subscrita e entregue uma cópia no ato de inscrição do Atleta no CDP, conjuntamente com o regulamento interno para o Atleta.
- 1.2 O Futebol de Formação abrange todos escalões, Petizes; Traquinas; Benjamins; Infantis; Iniciados; Juvenis, Juniores sujeitos a tratamento de gestão desportiva interno diferenciado, no seguinte modo:
  - ESCOLAS – (CDP. Coord.) Fut. 5;7 e 11 – Petizes | Traquinas | Benjamins | Infantis
  - FORMAÇÃO – (CDP. Coord.) Fut.11 – Iniciados | Juvenis / Juniores
- 1.3 Poderão ser criadas equipas “B” - Conforme quantidade de atletas inscritos, disponibilidade de espaço para treinamento e critérios de objetivos desportivos. As equipas “B”, a serem criadas, terão sempre como objetivo fornecer atletas à equipa A e poderão, por opção técnica, apenas participar em atividades lúdicas.
- 1.4 Escolas, terão atividade e desenvolvimento desportivo, lúdica e competitiva, através da participação em torneios organizados pela A.F. Setúbal, ou em torneios lúdicos organizados pelo CDP ou outros Clubes.
- 1.5 Formação, terão a sua atividade e desenvolvimento formativo desportivo em provas Distritais da A.F. Setúbal ou em provas nacionais da F.P.Futebol. Poderão participar em complemento, em torneios lúdicos organizados pelo CDP ou de outros Clubes.
- 1.6 Todas as equipas/escalões, terão um nº mínimo de atletas que sustentarão desportivamente e financeiramente a sua atividade, em nº máximo compatível com critérios técnicos e de espaço disponível de treinamento.
- 1.7 Será afixado no início de cada época desportiva o plano/horário de treinos semanal, podendo realizar-se noutra espaço desportivo estranho ao CDP e salvo determinação técnica, não haverá treinos nos feriados nacionais, para as Escolas (fut. de 5;7), sendo facultativa para a formação, (fut. de 11).
- 1.8 Entidade de Formação, o CD PINHALNOVENSE será uma entidade em vias de certificação pela F.P.F., aplicará critérios de macrogestão pré-estabelecidos e conforme se descreve:



# CLUBE DESPORTIVO PINHALNOVENSE

Fundado a 5 de agosto de 1948 – Pessoa Coletiva de Utilidade Pública (17/12/1984)

C.M. Palmela, Medalha de mérito grau Ouro (ações relevantes Associativas)

C.M. Palmela, Medalha de mérito grau Cobre (ações relevantes na Formação de futebol 2018/2019)

FUTEBOL \* GINÁSTICA \* BASQUETEBOL \* GYM-FITNESS \* CAMPISMO e MONTANHISMO

Av. Liberdade, Campo de jogos "Santos Jorge" 2955-114 Pinhal Novo \* Tel.: 212 361 214 / Tlm.: 925 321 931 \* e-mail: cdpinhalnovense@outlook.com \* www.pinhalnovense.pt

1.9 Missão, Visão, Estratégia Geral: O CD Pinhalnovense agrega o futebol senior e o futebol de formação, tem como Missão promover e difundir a prática desportiva, cultural e recreativa junto da comunidade em que se insere, proporcionando a todos os seus atletas uma educação cívica e desportiva de qualidade, promovendo ainda a solidificação dos laços afetivos dos atletas com o Clube.

Visão: O CD Pinhalnovense pretende ser visto como uma instituição de referência no panorama desportivo do Distrito de Setúbal, despertando nos atletas um desejo de se juntarem à nossa família, não apenas pela boa qualidade das instalações desportivas existentes, mas também pelo padrão de qualidade dos princípios monitorizados tendo ainda em conta os objetivos para os valores de: Ética; Paixão; Determinação; Compromisso e Competência.

A estratégia geral terá sempre como objetivo principal a formação integral do atleta, nos seus vários patamares de formação desportiva e a sua promoção à equipa de Séniores. Para tal deverá observar-se segmentos de formação/transição:

## 2 Inscrição

2.1 Formalidades: é obrigatório o preenchimento e entrega da “ficha de inscrição CDP”, no ato da inscrição no CDP, com os seguintes documentos: Duas fotos tipo passe, cópias (autorizadas) de BI/CC do atleta e do E. E. e declaração médica de aprovação da aptidão, para a prática da modalidade.

2.2 Inscrição- após o cumprimento das formalidades de inscrição, o atleta ficará sujeito a um valor de inscrição de acordo com o seu escalão. Os valores de inscrição destinam-se a custear, despesas administrativas; seguro desportivo obrigatório/época desportiva; inscrição na AFS/FPF e cartão de Sócio/Atleta do CDP, cuja tabela será afixada.

Nota: O Atleta não poderá ser inscrito na época seguinte com valores financeiros pendentes em atraso.

## 3 Quotas Desportivas

3.1 “QUOTA DE ATLETA / ÉPOCA DESPORTIVA”- Após a inscrição o Sócio/Atleta ficará sujeito a uma “Quota/Atleta” (Estatutária) obrigatória, que lhe dará direito à formação desportiva com parâmetros físico/técnicos enquadrados à sua idade, à prática desportiva lúdica ou competitiva, organizada pelo CDP ou outra entidade. A “Quota/Atleta” será aplicada de setembro de 2023 a junho de 2024, sendo que a respeitante a junho de 2024 será liquidada e repartida pelos meses devidos após a inscrição, em caso algum, mesmo em desistência, será devolvida. O valor da “Quota/Atleta” será afixada no início da época desportiva. (ver anexo)

3.2. Caso existam irmãos inscritos na mesma época, a estes será concedido um desconto de € 5,00/mensais.

3.3. A liquidação da “Quota/Atleta” é efetuada até ao dia 08 do mês a que pertence, na secretaria do CDP (loja azul) no horário de 2ª a 6ª, das 17h30 às 20h30, ou outro que vier a ser fixado ou ainda por depósito ou transferência bancária, findo este prazo o CDP reserva-se no direito a ações disciplinares internas sobre os Atletas, que poderão ser, da não convocação para os jogos da sua equipa até à suspensão da atividade de formação.



# CLUBE DESPORTIVO PINHALNOVENSE

Fundado a 5 de agosto de 1948 – Pessoa Coletiva de Utilidade Pública (17/12/1984)

C.M. Palmela, Medalha de mérito grau Ouro (ações relevantes Associativas)

C.M. Palmela, Medalha de mérito grau Cobre (ações relevantes na Formação de futebol 2018/2019)

FUTEBOL \* GINÁSTICA \* BASQUETEBOL \* GYM-FITNESS \* CAMPISMO e MONTANHISMO

Av. Liberdade, Campo de jogos "Santos Jorge" 2955-114 Pinhal Novo \* Tel.: 212 361 214 / Tlm.: 925 321 931 \* e-mail: cdpinhalnovenense@outlook.com \* www.pinhalnovenense.pt

## 4 Vestuário Desportivo

4.1 Vestuário desportivo- Os Atletas, enquanto em representação ou treinamento, são obrigados a vestir-se com as cores Estatutárias do CDP e a marca comercial convencionada, adquirindo o vestuário na Loja Azul. O CDP fornecerá equipamentos alternativos para os jogos oficiais, sempre que necessário por imposição regulamentar. Às equipas que participem em campeonatos nacionais, o CDP fornecerá o equipamento de jogo.

Para a presente época desportiva, os atletas deverão adquirir o vestuário de jogo e de saída, e ainda fato de treino. A camisola de jogo PINHALNOVENSE terá emblema, número e nome do atleta, o calção e meia azul ambos com emblema ou marca CDP. O CDP poderá acordar patrocínios desportivos para inserção no vestuário de jogo e de saída. (ver anexo)

## 5. Normas conduta atletas/dirigentes e técnicos

### 5.1 Apostas e Match Fixing (corrupção desportiva)

Apostas e Match Fixing (corrupção desportiva) Sendo algo que poderá alterar a verdade desportiva e perturba a lógica da formação do futebol em particular, todas as ações serão “poucas” para sensibilizar e informar os jovens atletas e todos os agentes desportivos dos inconvenientes de caminhos “ditos facilitadores” e de “ganhos fáceis”. Para tal, o CDP leva a efeito palestras anualmente através da AF Setubal - Ação de formação de Integridade) aos sub. 14 e 15 e afixa informação, tendente a manter o alerta, nos locais mais frequentados nas instalações desportivas. Estas ações permanentes e visíveis, a partir dos sub. 14 e 15 poderá desde já, “formatar” a formação desportiva integral básica, para acompanhar o atleta até à idade adulta.

No entanto, a mesma também é dirigida a todos agentes desportivos (atletas, diretores, treinadores etc...)

### 5.2 Conduta para Atletas

- As faltas aos treinos ou a jogos, deverão ser comunicadas com a maior antecedência possível ao Treinador ou ao Diretor, cabendo a estes tomar a decisão sobre a prática desportiva do Atleta.
- É obrigatório o uso de “chuteiras” adequadas e “caneleiras” em toda a atividade desportiva.
- Nos dias de treino só é permitida a entrada dos Atletas na zona técnica (reservada), nos 15 minutos anteriores à hora marcada, período concedido para se equiparem e nunca entrar no recinto de jogo sem prévia autorização.
- Por motivos de segurança, os Atletas devem apresentar-se à atividade desportiva sem brincos, piercings, fios ou pulseiras, etc., que não estejam devidamente protegidos.
- O Atleta deve acatar com respeito e obediência as indicações do seu Diretor Desportivo, Treinador ou Diretor responsável, em tudo o que envolva a sua atividade desportiva, incluindo a convocatória para os jogos, que vierem a acontecer, devendo esta ser assinadas
- É dever do Atleta respeitar e tratar com lealdade todos os Agentes Desportivos e restantes colaboradores do Clube



# CLUBE DESPORTIVO PINHALNOVENSE

Fundado a 5 de agosto de 1948 – Pessoa Coletiva de Utilidade Pública (17/12/1984)

C.M. Palmela, Medalha de mérito grau Ouro (ações relevantes Associativas)

C.M. Palmela, Medalha de mérito grau Cobre (ações relevantes na Formação de futebol 2018/2019)

FUTEBOL \* GINÁSTICA \* BASQUETEBOL \* GYM-FITNESS \* CAMPISMO e MONTANHISMO

Av. Liberdade, Campo de jogos "Santos Jorge" 2955-114 Pinhal Novo \* Tel.: 212 361 214 / Tlm.: 925 321 931 \* e-mail: cdpinhalnovenense@outlook.com \* www.pinhalnovenense.pt

- É dever do Atleta cumprir rigorosamente os horários pré-estabelecidos, de treinos e concentrações.
- Os Atletas nomeados para Capitães/equipa e outras colaborações com a equipa técnica, devem executar essas tarefas conforme determinado.
- Na **Escola** todos os atletas do CD Pinhalnovenense a frequentar o meio escolar devem seguir as normas e condutas na escola. Como:
  - Ser assíduo e pontual cumprindo os horários escolares;
  - Seguir as orientações do pessoal docente relacionadas com o processo de ensino/aprendizagem;
  - Respeitar a integridade física e moral de todos os elementos na Escola;
  - Devem manter sempre limpos e arrumados, os espaços utilizados pertencentes à Escola;
  - Conhecer as normas de funcionamento e do Regulamento Interno da Escola e cumpri-los integralmente.

## 5.2.1 Normas sobre acompanhamento Escolar, Pessoal e Social

Os Treinadores/Diretores/Delegados deverão estar atentos ao rendimento escolar dos atletas. Devem solicitar uma cópia do registo de avaliação no final de cada período escolar, no entanto o acompanhamento deve ser feito de forma mais regular possível, questionando os atletas e os Pais/Tutores sobre a situação escolar das atletas. De forma a premiar os atletas com melhor aproveitamento escolar deve-se conceder incentivos:

- Integrar o Quadro de Honra Escolar, iniciativa já promovida na bandeira da ética do ano passado
- Ser proposto pelo CD Pinhalnovenense ao prémio de Melhor Aluno/Melhor Atleta instituído pelo clube tendo como mérito participar em atividades com os atletas mais velhos (estágios, almoços, etc...)

Para ajudar os atletas com maiores dificuldades escolares, os Treinadores/Diretores /Departamento Médico, devem junto deles:

- Ter um maior envolvimento em ações pedagógicas.
- Promover reuniões com os atletas e com os Pais/Tutores de forma a tentar perceber em conjunto o que está a levar a essas dificuldades e tentar ultrapassá-las.

## 5.3 Conduta para dirigentes

- Ser Justo e imparcial com todos os cidadãos, atuando segundo princípios de neutralidade – **imparcialidade**
- Não discriminar qualquer cidadão em função da sua raça, sexo, língua, ideologias religiosas ou políticas nem pela condição social ou económica - **Igualdade**.
- Vou atuar de acordo com o princípio da Boa Fé no interesse último da comunidade com vista à promoção da atividade desportiva e a fomentar a participação de todos, a todos os níveis, do associativismo desportivo – **Colaboração**
- Agir sempre de forma leal, solidária e colaborante - **Lealdade**.
- Atuar de forma responsável e competente empenhando-se na prossecução dos objetivos da instituição que integram - **Responsabilidade**.



# CLUBE DESPORTIVO PINHALNOVENSE

Fundado a 5 de agosto de 1948 – Pessoa Coletiva de Utilidade Pública (17/12/1984)

C.M. Palmela, Medalha de mérito grau Ouro (ações relevantes Associativas)

C.M. Palmela, Medalha de mérito grau Cobre (ações relevantes na Formação de futebol 2018/2019)

FUTEBOL \* GINÁSTICA \* BASQUETEBOL \* GYM-FITNESS \* CAMPISMO e MONTANHISMO

Av. Liberdade, Campo de jogos "Santos Jorge" 2955-114 Pinhal Novo \* Tel.: 212 361 214 / Tlm.: 925 321 931 \* e-mail: cdpinhalnovenense@outlook.com \* www.pinhalnovenense.pt

- Em articulação com os treinadores não vou permitir treinos, práticas e regras que possam prejudicar a saúde e o bem-estar do praticante, bem como avaliar, e ter em conta as etapas de crescimento e o seu estado de desenvolvimento, procurando assegurar uma adequada nutrição, tempos de lazer e de recuperação e uma integração do sistema com as atividades escolares e sociais - **Trabalho Cooperativo**
- Irei tentar fomentar e louvar as boas práticas e as condutas éticas de outros dirigentes ou gestores, praticantes, treinadores, árbitros e demais agentes desportivos bem como dos sócios, adeptos das associações ou sociedades desportivas que dirigem ou gerem – **Reconhecimento**.

## 5.4 Conduta para treinadores

- Respeitar, por todas as formas e em todos os momentos, e de modo igual, os praticantes que estejam sob a minha alçada, preservando a saúde e a integridade física e mental dos mesmos
- Fomentar o desportivismo entre os praticantes, inclusive nos próprios treinos
- Recusar e denunciar a fraude ou manipulação de resultados, defendendo sempre a verdade desportiva.
- Vou considerar os colegas de atividade como parceiros no que respeita ao desenvolvimento das modalidades desportivas que treinam
- Vou opor-me à utilização de quaisquer substâncias ou métodos proibidos que melhorem artificialmente o desempenho dos praticantes, nos termos das regras antidopagem aplicáveis, e à utilização de métodos que não estejam em conformidade com a ética médica ou com dados científicos consistentes.
- Vou evitar qualquer situação que possa levar a conflitos de interesse. Entende-se por conflitos de interesse quando têm, ou aparentam ter, interesses privados ou pessoais que coloquem em causa a integridade e a independência no exercício das suas funções
- Vou tentar fomentar a saudável relação entre todos os colegas de classe.
- Por fim vou tentar cumprir os princípios gerais orientadores deste Código de Conduta Desportiva.

## 6. Utilização de balneários/vestiários

6.1. É recomendável e desejável que todos os Atletas tomem o seu banho pessoal, após a sua atividade desportiva, tendo em conta critérios de higiene, saúde e espírito de grupo.

6.2. O CDP não se responsabiliza, pelo desaparecimento de dinheiro ou outros objetos de valor deixados no balneário/vestiário, assim como os deixados por esquecimento após a sua utilização. Os objetos não reclamados, após 2 meses serão entregues a uma Instituição de Solidariedade Social local.

6.3. Os Atletas devem respeitar as indicações e critérios de utilização, indicadas pelos Diretores e Treinadores, de modo a mante-los higienicamente limpos, para voltar a ser utilizados por outros atletas.



# CLUBE DESPORTIVO PINHALNOVENSE

Fundado a 5 de agosto de 1948 – Pessoa Coletiva de Utilidade Pública (17/12/1984)

C.M. Palmela, Medalha de mérito grau Ouro (ações relevantes Associativas)

C.M. Palmela, Medalha de mérito grau Cobre (ações relevantes na Formação de futebol 2018/2019)

FUTEBOL \* GINÁSTICA \* BASQUETEBOL \* GYM-FITNESS \* CAMPISMO e MONTANHISMO

Av. Liberdade, Campo de jogos "Santos Jorge" 2955-114 Pinhal Novo \* Tel.: 212 361 214 / Tlm.: 925 321 931 \* e-mail: cdpinhalnovenense@outlook.com \* www.pinhalnovenense.pt

## 7. Transportes

Composta por um (1) Autocarro (22 lugares), duas (2) carrinhas de 9 lugares e uma (1) carrinha de 8 lugares, assim será aplicado o seguinte critério:

- A sua gestão é assegurada para transporte dos atletas em calendário competitivo, para as equipas de futebol 11, nomeadamente; Seniores, Juniores A, Juniores B; Juniores C; até Infantis (sub.12), A partir dos Benjamins (Sub.11) as deslocações são organizadas com a colaboração dos E.E em viaturas próprias, tendo em atenção a Legislação oficial quanto a segurança/pesos/idades.

### Distribuição de viaturas (por prioridade de equipa)

- Juniores – Autocarro do CDP
- Juvenis – 2 carrinhas de 9 lugares
- Iniciados A (nacional) – Autocarro da câmara municipal de Palmela
- Iniciados B / Infantis – 1 carrinha de 8 lugares

### DISTRIBUIÇÃO DE VIATURAS - JOGOS FORA

Prioridade	Equipa	Competição	Marca	tipo	Lotação	Dia	Periodo
1º	Iniciados A	2ª Divisão nacional	Autocarro CM Palmela	CM Palmela	52	DOM	Manha
2º	Juniores	1ª Divisão Distrital	Autocarro CDP	VW	25	SAB	Tarde
3º	Juvenis A	1ª Divisão Distrital	Autocarro CDP	VW	25	DOM	Manha
4º	Juvenis B	2ª Divisão Distrital	Ford + Hyundai	carrinha	20	DOM	Manha
5º	Iniciados B	2ª Divisão Distrital	Mitsubishi	carrinha	9	DOM	Manha

\* caso exista jogos à mesma hora é distribuído as viaturas pela prioridade de utilização

- Os atletas utentes, deverão utilizar os transportes disponibilizados, com zelo, higiene e bom comportamento, que não altere o bom ambiente interno e perturbe o condutor. Em cada transporte estar um responsável perante o Clube, Diretor ou Treinador que será o interlocutor e o garante da deslocação de ida e volta, além disso tem autorização disciplinar para atuar de imediato junto dos eventuais atletas perturbadores, ou reporta posteriormente, para análise superior.

## 8 Posto médico

Posto médico e Seguro Desportivo – o CDP dispõe de um “Posto-médico”, onde existe um Plano de Evacuação Médica, está habilitado a intervir em pequenas ocorrências e com a possibilidade de administrar pequenos tratamentos aos acidentes desportivos. Estará um profissional de saúde presente durante os treinos e aos jogos em casa e fora no fut. 11, que avaliará sempre o grau de gravidade do acidente desportivo e tomará, conjuntamente com o Treinador/Diretor responsável do escalão do Atleta, a forma de encaminhamento exterior. Das ocorrências, tratamentos e recuperações físicas, serão lavradas em registo informático, para historial clínico do Atleta. Ver em anexo infograma emergência médica



# CLUBE DESPORTIVO PINHALNOVENSE

Fundado a 5 de agosto de 1948 – Pessoa Coletiva de Utilidade Pública (17/12/1984)

C.M. Palmela, Medalha de mérito grau Ouro (ações relevantes Associativas)

C.M. Palmela, Medalha de mérito grau Cobre (ações relevantes na Formação de futebol 2018/2019)

FUTEBOL \* GINÁSTICA \* BASQUETEBOL \* GYM-FITNESS \* CAMPISMO e MONTANHISMO

Av. Liberdade, Campo de jogos "Santos Jorge" 2955-114 Pinhal Novo \* Tel.: 212 361 214 / Tlm.: 925 321 931 \* e-mail: cdpinhalnovenense@outlook.com \* www.pinhalnovenense.pt

8.1 Quando a gravidade da ocorrência o aconselhe, será acionada a linha SOS 112, sendo o Atleta encaminhado para a unidade médica indicada e, caso o justifique, será feita a participação de sinistro à Seguradora que abrange o Atleta.

No seguimento do protocolo de colaboração entre o CDP e os Bombeiros de Pinhal Novo, está garantida a assistência de carácter urgente e a evacuação para hospital mais próximo do(s) Atleta(s) acidentado(s). Em caso algum o CDP se responsabiliza por despesas de acidentes desportivos que não tenham participação de sinistro à Seguradora ou que não sejam previamente avaliadas através do seu "Posto-médico".

8.2 Seguro Desportivo de acidentes pessoais de Atleta amador (DL 10/2009) – No ato de inscrição ao CDP o Atleta adere automaticamente a uma apólice de seguro subscrito pelo CDP e contratado pela A.F. Setúbal, no entanto poderá apresentar prova de opção de seguro desportivo próprio, de acidentes pessoais federado, em alternativa ao apresentado pelo CDP e desde que as coberturas não sejam inferiores ao exigido por lei.

8.3 No caso de participação à seguradora, as despesas têm que ser previamente autorizadas, exceto as efetuadas nos Hospitais Públicos, onde as despesas de transporte não são elegíveis. Será fixada a franquia, acordada para cada época desportiva, que duplicará em caso de cirurgia, se esta não for realizada dentro da rede de prestadores da seguradora.

## 9. Encarregados de Educação

Obrigações, direitos e normas dos Encarregados de Educação:

- Ao inscrever o Atleta para a prática desportiva no CDP, o seu E.E. assumem tacitamente os Regulamentos Internos, do Clube e do Atleta, e o acompanhamento do Atleta no seu cumprimento. Nesta perspetiva, a sua intervenção deverá assumir um carácter pedagógico, de incentivo às boas práticas, esforço, dedicação e respeito pelas regras definidas.
- Aos E.E. será solicitado colaboração no sentido de possibilitar ao CDP acompanhar o aproveitamento periódico Escolar do Atleta de modo e dessa forma, acompanhar, avaliar, o desempenho e a evolução dos resultados, desportivo/escolar.

9.1 É vedada aos encarregados de educação, as seguintes práticas:

- Entrar nas zonas reservadas à prática desportiva, designadas "área desportiva"
- Dirigir comentários ou orientações aos Atletas ou Treinadores.
- Proferir palavras injuriosas ou ofensivas aos Treinadores, Diretores ou a outros Agentes Desportivos.



# CLUBE DESPORTIVO PINHALNOVENSE

Fundado a 5 de agosto de 1948 – Pessoa Coletiva de Utilidade Pública (17/12/1984)

C.M. Palmela, Medalha de mérito grau Ouro (ações relevantes Associativas)  
C.M. Palmela, Medalha de mérito grau Cobre (ações relevantes na Formação de futebol 2018/2019)

FUTEBOL \* GINÁSTICA \* BASQUETEBOL \* GYM-FITNESS \* CAMPISMO e MONTANHISMO

Av. Liberdade, Campo de jogos "Santos Jorge" 2955-114 Pinhal Novo \* Tel.: 212 361 214 / Tlm.: 925 321 931 \* e-mail: cdpinhalnense@outlook.com \* www.pinhalnense.pt

9.2 Para o desenvolvimento global do Atleta é desejável e complementar da sua ação desportiva, que a sua produtividade escolar seja escrutinada periodicamente. O Treinador principal da equipa, deverá ser conhecedor das notas escolares, para as poder avaliar, conjuntamente com o Coordenador Desportivo. Nesse contexto será pedido a colaboração ao E.E. cópia do aproveitamento escolar por período-escolar de modo e se necessário intervir conjuntamente com o E.E. na análise pessoal e social de forma a corrigir a evolução humana do Atleta. Para o efeito foi criado o regulamento (ver anexo) para os "Mecanismos de incentivo e Correção do Aproveitamento Escolar".

## 9.3 NORMAS DA RELAÇÃO COM OS PAIS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

Os pais são elementos positivos no desenvolvimento desportivo e social de todos os jovens atletas. A visão da estrutura de formação do CD Pinhalnense implica que os pais confiem a tarefa de ensinar exclusivamente aos técnicos e que, nos momentos de competição, não comuniquem com os atletas.

São regras de cumprimento obrigatório:

### Relacionamento

Os pais devem valorizar todos os atletas, de uma forma igualitária, seja ele o mais ou o menos apto.

Os pais devem encorajar sempre um permanente espírito de equipa entre pais e entre atletas.

É dever dos pais evitarem pequenas invejas e críticas que prejudicam todos.

### Treino

Os pais devem estimular os seus filhos a treinarem sempre de forma empenhada e dedicada.

Os pais devem incentivar os seus filhos a manterem o compromisso e o empenho máximo, não fomentando pequenas queixas de decisões técnicas.

Os pais devem deixar a formação desportiva a cargo da estrutura técnica.

É recomendável que os pais não estejam presentes no processo de treino. As crianças e os jovens necessitam de liberdade e de espaço para formarem a sua identidade.

### Competição

Os pais não se devem esquecer que os seus filhos só os vão querer ver nos jogos, se estiverem tranquilos, tolerantes e que as únicas intervenções sejam de apoio à equipa.

Para desenvolvermos a autonomia na tomada de decisão, os pais não podem orientar os atletas com instruções. Queremos que em todas as circunstâncias seja o atleta a decidir a sua ação.

O futebol é um jogo de contato. É dever dos pais evitar protestos com toda e qualquer falta e agressividade dos adversários. Ao fazê-lo estão a proteger em demasia os seus filhos, prejudicando a sua capacidade de se tornarem mais competitivos. Cabe ao árbitro moderar esses comportamentos aplicando as leis do jogo.

O resultado, sendo um objetivo, deve ser encarado como algo que resulta de um processo formativo orientado pela qualidade do processo e não um fim em si mesmo.





# CLUBE DESPORTIVO PINHALNOVENSE

Fundado a 5 de agosto de 1948 – Pessoa Coletiva de Utilidade Pública (17/12/1984)

C.M. Palmela, Medalha de mérito grau Ouro (ações relevantes Associativas)

C.M. Palmela, Medalha de mérito grau Cobre (ações relevantes na Formação de futebol 2018/2019)

FUTEBOL \* GINÁSTICA \* BASQUETEBOL \* GYM-FITNESS \* CAMPISMO e MONTANHISMO

Av. Liberdade, Campo de jogos "Santos Jorge" 2955-114 Pinhal Novo \* Tel.: 212 361 214 / Tlm.: 925 321 931 \* e-mail: cdpinhalnovenense@outlook.com \* www.pinhalnovenense.pt

## Adeptos de outras Equipas

A primeira noção que os pais têm que ter é que os filhos não gostam que os seus pais entrem em conflitos. A melhor forma dos pais ajudarem os seus filhos a tornarem-se mais capazes e mais competitivos, será confiarem à criança/jovem a responsabilidade de reagir às adversidades. Muitas vezes a adversidade vem de outros adeptos. Este facto pode ser aproveitado para estimular as capacidades de reação nas crianças/jovens. Cabe ao treinador e só ao treinador, gerir esses momentos e defender sempre que necessário os seus atletas.

Sempre que haja comportamentos menos próprios de adeptos adversários, é responsabilidade dos pais não responderem e afastarem-se para outra zona do complexo desportivo. Ao atuarem desta forma os pais estão a colaborar de uma forma muito importante no processo de formação dos seus filhos.

## Apoio à Equipa

Os pais devem apoiar a equipa como um todo e não unicamente os seus filhos. Este espírito é facilmente percebido pelas crianças/jovens e é altamente positivo para estimular o espírito de equipa. Os pais são sempre o grande exemplo.

Os pais têm a possibilidade de apoiar a equipa com cânticos. Ao fazê-lo ajudam a equipa e aumentam o seu próprio prazer no jogo. Esta deve ser a única forma de participarem no jogo.

Os pais devem respeitar os cânticos das equipas adversárias, criando com eles uma relação de fair-play.

No final do jogo os pais devem sempre aplaudir os atletas do CD Pinhalnovenense e os atletas da equipa adversária.

## 10 Ações disciplinares

10.1 Ação Disciplinar Atletas - O CDP reserva-se no direito, de sancionar disciplinarmente os Atletas que infringirem as regras deste Regulamento Interno, ou na sequência dos seus atos (bullying, violência, racismo entre outros...), coloquem em causa o normal funcionamento do CDP. As medidas a aplicar, serão ajustadas em função da gravidade/reincidência da ocorrência, e em qualquer dos casos, não haverá lugar à devolução de "Quotas/Atleta" já pagas. As sanções e a sua tipificação são as seguintes:

INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR BULLYING E VIOLÊNCIA	
INFRAÇÃO POR PARTE DE UM ATLETA	SANÇÃO
Ofensa verbal (gozo, ofensas verbais, provocações)	Repreensão verbal e viabilização de um pedido de desculpas entre o interveniente e a vítima
Ofensas Sociais (exclusão, furtar ou roubar pertences, espalhar rumores)	Representação escrita e suspensão de treinar e jogar por tempo a determinar pelo treinador / coordenador
Agressões ou ameaças físicas (pontapés, murro, contacto físico não desejado, empurrões)	Atleta convidado a abandonar permanentemente o clube
Ofensas levadas a cabo com recurso a uso de tecnologia	Inclusão em treino no escalão imediatamente abaixo por tempo a determinar pelo treinador/coordenador



# CLUBE DESPORTIVO PINHALNOVENSE

Fundado a 5 de agosto de 1948 – Pessoa Coletiva de Utilidade Pública (17/12/1984)

C.M. Palmela, Medalha de mérito grau Ouro (ações relevantes Associativas)

C.M. Palmela, Medalha de mérito grau Cobre (ações relevantes na Formação de futebol 2018/2019)

FUTEBOL \* GINÁSTICA \* BASQUETEBOL \* GYM-FITNESS \* CAMPISMO e MONTANHISMO

Av. Liberdade, Campo de jogos "Santos Jorge" 2955-114 Pinhal Novo \* Tel.: 212 361 214 / Tlm.: 925 321 931 \* e-mail: cdpinhalnovenense@outlook.com \* www.pinhalnovenense.pt

## Nota

Todas as sanções disciplinares são registadas no processo individual informático do Atleta e este apenas poderá regressar ao CDP dentro da mesma época desportiva, após decisão da Direção e depois de liquidar as "Quotas/Atleta" em atraso ou outros valores em falta.

INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR	
INFRAÇÃO	SANÇÃO
Atraso no início do treino	Sanção a aplicar pelo treinador
Falta ao treino sem aviso prévio Falta injustificada ao treino	Sanção a aplicar pelo treinador Pode não ser convocado
Na véspera de jogo e estando convocado ser visto fora de casa , após horário de recolher estabelecido (iniciação)	Será desconvocado
Atraso para concentração e jogo na Aprendizagem	Exclusão do atleta na convocatória seguinte
Atraso para o jogo e concentração na iniciação e na especialização	exclusão da convocatória nesse mesmo jogo, sendo cada situação analisada pelo treinador ou coordenador
Mau comportamento no banco	Exclusão do atleta na convocatória seguinte
Adversão ou expulsão do jogo sempre que os motivos não sejam inerentes à disputa leal do jogo	Castigo a aplicar pelo treinador ou coordenador
Incumprimento das normas internas	Castigo a aplicar pela Direção
Comportamento incorreto para com os elementos do clube e/ou adversários arbitos e demais intervenientes nos recintos desportivos	Castigo a aplicar pela Direção

## 10.2 Infrações e Quadro Disciplinar para os Encarregados de Educação

Aos E.E. são exigidos comportamentos exemplares junto dos atletas e da comunidade desportiva em geral, como fator exemplar e regulador de um bom ambiente e são, para levarem a efeito as ações de formação, quer em treinamento quer em competitiva. A Direção, através do coordenador técnico estará atento aos E.E. que ultrapassem o bom senso, das suas atitudes ou interferências.

As sanções a aplicar serão:

INFRAÇÃO POR PARTE DE UM ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO	SANÇÃO
Comentário sobre performance desportiva baixa feita sobre o atleta na sua presença	Educando praticante não convocado para, pelo menos um jogo de competição
Comentários sobre excesso de peso na presença ou ausência do atleta com conotação negativa	Repreensão verbal e viabilização de um pedido de desculpa entre a vítima e o interveniente
Comentários sobre diferenças físicas e de aparência na presença ou ausência do atleta com conotação negativa	Repreensão escrita e educando praticante suspenso de treinar e jogar durante uma semana



# CLUBE DESPORTIVO PINHALNOVENSE

Fundado a 5 de agosto de 1948 – Pessoa Coletiva de Utilidade Pública (17/12/1984)

C.M. Palmela, Medalha de mérito grau Ouro (ações relevantes Associativas)

C.M. Palmela, Medalha de mérito grau Cobre (ações relevantes na Formação de futebol 2018/2019)

FUTEBOL \* GINÁSTICA \* BASQUETEBOL \* GYM-FITNESS \* CAMPISMO e MONTANHISMO

Av. Liberdade, Campo de jogos "Santos Jorge" 2955-114 Pinhal Novo \* Tel.: 212 361 214 / Tlm.: 925 321 931 \* e-mail: cdpinhalnovenense@outlook.com \* www.pinhalnovenense.pt

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

## 11 Direito á imagem

Direito à imagem – Ao CDP será reservado o direito à utilização da imagem do Atleta, para utilização em atividade promocional, website do CDP, panfletos, cadernetas de cromos ou demais eventos que o Clube entenda dinamizar.

## 12 Política de privacidade

Política de privacidade – Os dados inseridos em formulários, são recebidos e tratados pelo CDP, com a finalidade com que foram submetidos e serão utilizados apenas para utilização interna e para que seja possível contactar de volta o Atleta ou o E.E. Em caso algum, o CDP passará quaisquer dados a entidades estranhas ao relacionamento Associativo ou Federativo a que o CDP se obriga na normal gestão desportiva e no cumprimento do objeto Estatutário.

## 13 Apoio alimentar, recomendações e nutrição

### 13.1 Apoio alimentar

O CDP fornecerá apoio alimentar a todos os atletas convocados para competição, composto por uma sande com fiambre/queijo, bebida tipo refrigerante sem gás e uma peça de fruta a todas as equipas em jogos fora, dos respetivos campeonatos oficiais e para os jogos em casa que acabem antes das 12h00. Existe no CDP um Plano de Nutrição, de Informação e de aconselhamento aos atletas.

O Plano de Nutrição tem como objetivo melhorar a performance e o desenvolvimento de um jogador de futebol ao longo da época desportiva. Sabendo que a alimentação é um fator 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.

- Não comer Batatas Fritas;
- Evitar Bebidas Gaseificadas;
- Não abusar na Quantidade de Comida;
- Beber muita Água ao longo do dia (1 a 2 litros);
- A meio da manhã e durante a tarde – comer Fruta, logurtes ou Bolachas Integrais;
- A refeição do dia antes da competição deve ser rica em hidratos de carbono, baixo teor de gorduras, proteínas e fibras;



# CLUBE DESPORTIVO PINHALNOVENSE

Fundado a 5 de agosto de 1948 – Pessoa Coletiva de Utilidade Pública (17/12/1984)

C.M. Palmela, Medalha de mérito grau Ouro (ações relevantes Associativas)

C.M. Palmela, Medalha de mérito grau Cobre (ações relevantes na Formação de futebol 2018/2019)

FUTEBOL \* GINÁSTICA \* BASQUETEBOL \* GYM-FITNESS \* CAMPISMO e MONTANHISMO

Av. Liberdade, Campo de jogos "Santos Jorge" 2955-114 Pinhal Novo \* Tel.: 212 361 214 / Tlm.: 925 321 931 \* e-mail: cdpinhalnovenense@outlook.com \* www.pinhalnovenense.pt

## 13.2 Recomendações alimentares e nutricionais antes e depois do exercício:

- 3 a 4 horas antes de um jogo ou treino, deverá realizar uma refeição de fácil digestão e rica em Hidratos de Carbono (HC). Posteriormente, nos minutos que antecedem o aquecimento ou mesmo do jogo, deverá ingerir uma pequena quantidade HC com o intuito de retardar a libertação de glicose pelo fígado, “poupando” dessa forma algumas das suas reservas energéticas. Nos dias de jogo, alimentos com muita fibra e/ou gordura devem ser evitados, uma vez que estes podem dificultar a digestibilidade e provocar algum mal-estar gastrointestinal. Assim alimentos como frutos oleaginosos ou mesmo leguminosas, apesar de serem alimentos densos nutricionalmente, deve ser ingerido com moderação ou mesmo evitados em dia de competição.
- Os objetivos nutricionais do período pós-treino e pós-jogo são repor os níveis de glicogénio, fluidos, eletrólitos e favorecer a adaptação ao stress e dano causado pelo exercício realizado. Uma refeição rica em HC facilita a reposição das reservas de glicogénio, utilizadas quase na sua totalidade durante o exercício. A ingestão de proteína também deve ser privilegiada, uma vez que a esta se associa um aumento brusco na síntese proteica, fundamental para uma “adaptação” metabólica e fisiológica ao treino.
- A hidratação é outro fator que não deve ser esquecido. Caso haja a necessidade de recuperar rapidamente para outro exercício, uma boa estratégia será beber 1,5 litros de fluidos por cada kg perdido durante o jogo ou treino. Bebidas ou alimentos ricos em sódio ajudam na estimulação da sede e também na retenção dos fluidos ingeridos.

## 14 Cedência / Transferência de jogadores

A Direção decidirá na cedência ou não dos seus atletas, durante a vigência da época desportiva e desde que solicitado por escrito, pelos Clubes interessados, após parecer do respetivo Coordenador Técnico, liquidados todos os valores financeiros em dívida e outros que a Direção venha a considerar alocados ao atleta.

## 15 Normas sobre o Acompanhamento de Jogadores Deslocados das suas famílias, a viver sob Responsabilidade da Entidade

As regras, a disciplina e a educação são o pilar de uma qualquer organização.

A estrutura diretiva do CD PINHALNOVENSE serão intransigentes para com as más condutas.

- a) É obrigatório tratar com respeito todos os colaboradores do CD PINHALNOVENSE, cumprimentando todas as pessoas;
- b) O atleta deve contribuir para a preservação, conservação e asseio das instalações e do mobiliário do espaço onde reside;
- c) Caso surja algo partido, riscado ou com outro tipo de danos nas instalações, será punido o atleta responsável pelos danos causados;
- d) Caso surja algo riscado e/ou estragado, nos espaços comuns e ninguém tiver sido visto ou assumir a responsabilidade pelos atos cometidos, todos os residentes serão punidos;



# CLUBE DESPORTIVO PINHALNOVENSE

Fundado a 5 de agosto de 1948 – Pessoa Coletiva de Utilidade Pública (17/12/1984)

C.M. Palmela, Medalha de mérito grau Ouro (ações relevantes Associativas)

C.M. Palmela, Medalha de mérito grau Cobre (ações relevantes na Formação de futebol 2018/2019)

FUTEBOL \* GINÁSTICA \* BASQUETEBOL \* GYM-FITNESS \* CAMPISMO e MONTANHISMO

Av. Liberdade, Campo de jogos "Santos Jorge" 2955-114 Pinhal Novo \* Tel.: 212 361 214 / Tlm.: 925 321 931 \* e-mail: cdpinhalnense@outlook.com \* www.pinhalnense.pt

- e) É proibido estar com os pés em cima de sofás, mesas e cadeiras;
- f) Todo o lixo deve ser colocado nos respetivos caixotes;
- g) Os atletas devem seguir as ementas do dia ou as aplicadas pelo departamento médico do clube;
- h) É expressamente proibida a entrada de pessoas que não tenham autorização ou pertençam à estrutura diretiva do clube e da respetiva SAD, no local de residência;
- i) É expressamente proibido levar animais para dentro das instalações;

## 15 Casos omissos

Para questões não previstas no presente Regulamento Interno, o CDP, reserva-se no direito à sua resolução, mediante critérios de bom senso, após a oclusão dos signatários.

A Direção, 04/julho/2023  
(em vigor a partir de 04 Julho de 2023)



# CLUBE DESPORTIVO PINHALNOVENSE

Fundado a 5 de agosto de 1948 – Pessoa Coletiva de Utilidade Pública (17/12/1984)

C.M. Palmela, Medalha de mérito grau Ouro (ações relevantes Associativas)

C.M. Palmela, Medalha de mérito grau Cobre (ações relevantes na Formação de futebol 2018/2019)

FUTEBOL \* GINÁSTICA \* BASQUETEBOL \* GYM-FITNESS \* CAMPISMO e MONTANHISMO

Av. Liberdade, Campo de jogos "Santos Jorge" 2955-114 Pinhal Novo \* Tel.: 212 361 214 / Tlm.: 925 321 931 \* e-mail: [cdpinhalnense@outlook.com](mailto:cdpinhalnense@outlook.com) \* [www.pinhalnense.pt](http://www.pinhalnense.pt)

## ANEXOS



# CLUBE DESPORTIVO PINHALNOVENSE

Fundado a 5 de agosto de 1948 – Pessoa Coletiva de Utilidade Pública (17/12/1984)

C.M. Palmela, Medalha de mérito grau Ouro (ações relevantes Associativas)

C.M. Palmela, Medalha de mérito grau Cobre (ações relevantes na Formação de futebol 2018/2019)

FUTEBOL \* GINÁSTICA \* BASQUETEBOL \* GYM-FITNESS \* CAMPISMO e MONTANHISMO

Av. Liberdade, Campo de jogos "Santos Jorge" 2955-114 Pinhal Novo \* Tel.: 212 361 214 / Tlm.: 925 321 931 \* e-mail: cdpinhalnovenense@outlook.com \* www.pinhalnovenense.pt

## Quotas desportivas



### CLUBE DESPORTIVO PINHALNOVENSE

Fundado a 5 de agosto de 1948 – Pessoa Coletiva de Utilidade Pública (17/12/1984)

C.M. Palmela, Medalha de mérito grau Ouro (ações relevantes Associativas)

C.M. Palmela, Medalha de mérito grau Cobre (ações relevantes na Formação de futebol 2018/2019)

FUTEBOL \* GINÁSTICA \* BASQUETEBOL \* GYM-FITNESS \* CAMPISMO e MONTANHISMO

Av. Liberdade, Campo de jogos "Santos Jorge" 2955-114 Pinhal Novo \* Tel.: 212 361 214 / Tlm.: 925 321 931 \* e-mail: cdpinhalnovenense@outlook.com \* www.pinhalnovenense.pt

## TABELA DE VALORES, PARA FUTEBOL DE FORMAÇÃO

época 2023/2024

	NASCIMENTO ANO	INSCRIÇÃO		TREINOS SEMANA	QUOTA ATLETA ACTIVIDADE
		INC. TRANSF.	RENOVAÇÃO		
JUNIORES (sub.19)	2005/2006	85,00 €	55,00 €	4	25,00 €
JUVENIS A (sub.17)	2007	85,00 €	50,00 €	4	30,00 €
JUVENIS B (sub.16)	2008	85,00 €	50,00 €	3	40,00 €
INICIADOS A (comp. nacional sub.15)	2007	75,00 €	50,00 €	4	30,00 €
INICIADOS B (sub.14)	2009	75,00 €	50,00 €	3	40,00 €
INFANTIS 2º ANO - FUT.9 (sub.13)	2011	65,00 €	45,00 €	3	40,00 €
INFANTIS 2º ANO - FUT.7 (sub.13)	2011	65,00 €	45,00 €	3	40,00 €
INFANTIS 1º ANO (sub.12)	2012	65,00 €	45,00 €	3	40,00 €
BENJAMINS (sub.11 e sub.10)	2013/2014	65,00 €	45,00 €	3	40,00 €
TRAQUINAS	2015/2016	-	45,00 €	2	40,00 €
PETIZES	2017/2018	-	45,00 €	2	40,00 €

- 1) A inscrição inclui o Seguro Desportivo da AFS e FPF (em caso de sinistro, a franquia fica a cargo do tomador do seguro)
- 2) A "Quota Atleta-Atividade" será liquidada desde a inscrição, sendo que a referente de junho/2024 será antecipada e liquidada em partes iguais, nos restantes meses;
- 3) A época desportiva inicia-se a 01/07/2023 e termina a 30/06/2024;
- 4) Esta tabela poderá sofrer alterações, verificando-se alterações nos custos.

>>> EXAMES MÉDICOS NO C.D.P., ATRAVÉS DE EMPRESA CONTRATADA = 25.000€ <<<

A Direção, Pinhal Novo, 30 de junho de 2023

 



# CLUBE DESPORTIVO PINHALNOVENSE

Fundado a 5 de agosto de 1948 – Pessoa Coletiva de Utilidade Pública (17/12/1984)

C.M. Palmela, Medalha de mérito grau Ouro (ações relevantes Associativas)

C.M. Palmela, Medalha de mérito grau Cobre (ações relevantes na Formação de futebol 2018/2019)

FUTEBOL \* GINÁSTICA \* BASQUETEBOL \* GYM-FITNESS \* CAMPISMO e MONTANISMO

Av. Liberdade, Campo de jogos "Santos Jorge" 2955-114 Pinhal Novo \* Tel.: 212 361 214 / Tlm.: 925 321 931 \* e-mail: cdpinhalnovenense@outlook.com \* www.pinhalnovenense.pt

## Preços Vestuário



# CLUBE DESPORTIVO PINHALNOVENSE

Fundado a 5 de agosto de 1948 – Pessoa Coletiva de Utilidade Pública (17/12/1984)

C.M. Palmela, Medalha de mérito grau Ouro (ações relevantes Associativas)

C.M. Palmela, Medalha de mérito grau Cobre (ações relevantes na Formação de futebol 2018/2019)

FUTEBOL \* GINÁSTICA \* BASQUETEBOL \* GYM-FITNESS \* CAMPISMO e MONTANISMO

Av. Liberdade, Campo de jogos "Santos Jorge" 2955-114 Pinhal Novo \* Tel.: 212 361 214 / Tlm.: 925 321 931 \* e-mail: cdpinhalnovenense@outlook.com \* www.pinhalnovenense.pt

## TABELAS 2023/2024

	LACATONI	DHV	DIVERSOS
<b>1.0 – Vestuário de Jogo</b>			
1.1 – Kit jogo, (camisola + calção + meias)	47,50 €	30,00 €	
1.2 – Kit jogo, (camisola + calção)	42,50 €	25,00 €	
- Camisola	30,00 €	20,00 €	
- Calção	15,00 €	10,00 €	
1.3 – Kit G. Redes, (camisola+calção+meias)	50,00 €		
1.4 – Camisola de G. Redes tradicional	35,00 €		
1.5 – Calção de G. Redes almofadada	20,00 €	12,50 €	
1.6 – Camisola jogo G.R. Poliéster (nº+Nome+CDP)	17,50 €		
1.7 – Meias com LOGO ou marca CDP		7,50 €	
1.8 – Conjunto G.R. + Térmica	37,50 €		
<b>2.0 – Vestuário de treino</b>			
2.1 – Kit treino (camisola + calção)	17,50 €		
2.2 – Camisola de treino (côres)	12,50 €		
2.3 – Camisola térmica	20,00 €	10,00 €	
2.4 – Sweat simples		15,00 €	
2.5 – Sweat com capuz		22,50 €	
<b>3.0 – Vestuário de saída</b>			
3.1 – Fato de treino, conj. (antigo=37,50€)	45,00 €		37,50 €
3.2 – Kit de saída (camisola + bermuda)	40,00 €		
3.3 – Saco	20,00 €		
3.4 – Casaco almofadada	45,00 €		
3.5 – Parka		40,00 €	
<b>4.0 – Diversos</b>			
4.1 – Caschecol CDP algodão		7,50 €	
4.2 – Galhardetes		7,50 €	

NOTA: Técnicos, desconto de 20%

Os valores incluem IVA 23%

DIREÇÃO, 30/06/2023





# CLUBE DESPORTIVO PINHALNOVENSE

Fundado a 5 de agosto de 1948 – Pessoa Coletiva de Utilidade Pública (17/12/1984)

C.M. Palmela, Medalha de mérito grau Ouro (ações relevantes Associativas)

C.M. Palmela, Medalha de mérito grau Cobre (ações relevantes na Formação de futebol 2018/2019)

FUTEBOL \* GINÁSTICA \* BASQUETEBOL \* GYM-FITNESS \* CAMPISMO e MONTANHISMO

Av. Liberdade, Campo de jogos "Santos Jorge" 2955-114 Pinhal Novo \* Tel.: 212 361 214 / Tlm.: 925 321 931 \* e-mail: cdpinhalnovenense@outlook.com \* www.pinhalnovenense.pt



CLUBE DESPORTIVO PINHALNOVENSE

## PLANO DE EMERGÊNCIA E EVACUAÇÃO MÉDICA

