

NORMAS TÉCNICAS E ADMINISTRATIVAS REGULAMENTARES

ANO LECTIVO 2026/2027

1. A frequência das classes das diversas actividades desportivas e culturais é exclusivamente reservada a Associados da A.C.M. de Coimbra, obriga à prévia inscrição na modalidade pretendida e implica o pagamento de uma quota mensal de actividade.

1.1 É obrigatório, quando solicitado, a apresentação de documento de identificação.

1.2. Inscrições:

a) A efectuar, na Secretaria. Durante as horas de expediente, presencial ou, via electrónica;

b) Efectuada esta, é considerada definitiva e não restituível a verba paga, em numerário ou por transferência,

b.1) Porém, verificar-se-á a restituição se o número de inscitos – não justificar a abertura da classe e não houver alternativa para o associado transitar;

c) Os associados, ao inscreverem-se, assumem o compromisso de representar a A.C.M. na prática da actividade.

2. A quota anual de Associado é de:

Associado Individual, 25€, Associado Familiar, 35€, Associado Juvenil, 20€.

2.1. A inscrição de Associado é de 20,00€;

2.2. Para as actividades federadas ou inscritas em estruturas superiores nacionais ou internacionais institucionalmente reconhecidas, a quota anual corresponde ao valor que é pago relativo à primeira quotização mensal da respectiva modalidade.

2.3. A quota de inscrição, por modalidade/actividade, é de 10€, a pagar uma só vez, salvo se o Associado tiver abandonado a prática da(s) modalidade(s)/actividade(s) ou tiver perdido o estatuto de associado.

2.4. A inscrição em mais de uma modalidade reduz, em 50%, a soma do valor das quotas de inscrição.

2.5. A inscrição, quando se trate de pais e filhos, avós e netos ou irmãos, menores de 18 anos de idade, na mesma ou mais de uma modalidade/actividade, implica o pagamento de 50% da soma do valor das quotas individuais, situação não cumulativa com o definido em 2.4.

3. Todo o praticante desportivo, e cuja actividade envolva exercício físico terá que apresentar, anualmente, “Declaração de Aptidão em Exame Médico-Desportivo” que a ACM assegura em data que anuncia

4. Seguros:

4.1. A frequência das modalidades de carácter desportivo, de actividade física ou outra, implica um Seguro (Desportivo) obrigatório, legalmente estabelecido, que suporta os encargos com acidentes ocorridos nos treinos/ aulas e nas competições e espectáculos, sendo asseguradas as despesas de tratamento e repatriamento e as despesas por morte ou invalidez permanente, conforme o legalmente previsto.

4.2. O seguro desportivo que é obrigatório, implica o pagamento, por parte do acidentado, de uma franquia, de 50,00€ sobre o valor das despesas resultantes do acidente, quando declarado, por lesão contraída em prática, na ou pela ACM.

4.3. O seguro vigora desde o dia da inscrição, até ao dia 31 de Agosto, de cada ano, devendo ser anualmente renovado.

4.4. Os associados que pretendam elevar os valores mínimos estabelecidos por lei poderão optar por essa modalidade, solicitando-o na Secretaria da A.C.M.,

4.5. Neste seguro não há cobertura de danos no material e instalações da A.C.M. nem de quaisquer outros riscos ou valores, em relação aos quais a A.C.M. declina qualquer responsabilidade.

4.6. Em caso de acidente para situações cobertas pelo Seguro Desportivo, o acidentado deverá efectuar a respectiva Participação (do acidente), na Secretaria da ACM, dirigida à Companhia Seguradora, no prazo de (uma) semana, para que o seguro seja activado.

4.7. Os menores de 18 anos estão isentos do pagamento de qualquer taxa quando recorram aos Serviços Médico-Hospitalares do SNS, salvo se declararem ter ocorrido o acidente, durante a prática, na ou pela colectividade.

4.8. A não subscrição do Seguro Desportivo implica a entrega na Secretaria, da Apólice de Seguro contratualizado que abranja os valores do Capital e das despesas resultantes de eventuais acidentes pela prática, nas aulas / treinos, na ACM ou pela ACM de Coimbra.

Deverá ser entregue, também, uma Declaração da Companhia de Seguros de que o contrato de seguro está em conformidade com o Decreto – Lei nº 10/2009 de 12 de Janeiro.

4.9. O Regime do Seguro aplica-se aos Professores cuja modalidade implique actividade física.

5. Quotas mensais de modalidades/actividades:

5.1. Serão pagas na Recepção, até ao dia 15 do mês a que respeitam, data, a partir da qual será agravada, em 25%, podendo ser vedada a entrada nas aulas a quem não tiver a situação regularizada;

5.2. Nos casos de ausência, comunicada à Secretaria, serão pagos 50% da quota mensal.

5.3. Pagamento do mês de Julho

A quota do mês de Julho, quando a actividade se mantém, no referido mês, é paga nos meses seguintes ao da inscrição, através de frações correspondentes, considerando o período de tempo, até ao mês de Maio, e o valor da quota. Só haverá eventual reembolso em caso de doença, devidamente comprovada, através de relatório clínico acompanhado de declaração médica.

5.4. Perdem o direito à frequência das aulas, os associados que, até ao último dia do mês anterior, não pagarem as quotas respectivas.

5.5. Ficam excluídos do disposto no ponto 5.2 e 5.4 os casos de doença comprovada, comunicada à Secretaria no prazo de 1 mês.

5.6. As actividades que decorrem em Espaços que não estão sob a gestão directa da ACM de Coimbra, estão SEMPRE dependentes das decisões da Entidade Responsável pela respectiva gestão.

Quando essas decisões têm um carácter provisório, até uma semana, que implicam a impossibilidade de frequência do respectivo Espaço, não caberá à ACM proceder a qualquer alteração dos seus normais procedimentos, inclusive os relacionados com quotização mensal, cuja reversão não será contemplada.

6. No acto de inscrição poder-se-á proceder apenas ao pagamento da quota de inscrição na A.C.M., da quota mensal da actividade/ modalidade e do seguro.

7. No mês seguinte ao início da actividade proceder-se-á, obrigatoriamente, ao pagamento do valor da quota anual da A.C.M., e da quota de inscrição na modalidade.

8. O acesso aos Ginásios e outras Salas ocorre antes do início das respectivas actividades e com a presença do Professor ou outro Responsável.

Os alunos utilizam o vestuário e calçado adequados, de acordo com indicações dos Professores, no cumprimento do determinado superiormente.

8.1. É interdito, nos espaços de prática desportiva, o uso de calçado que seja utilizado no seu exterior. Os praticantes, corpo técnico e quem a eles tiver acesso terão que substituir o respectivo calçado.

8.2. As aulas não têm assistência.

8.3. Quando julgado seguro pela Direcção e pedagogicamente aconselhável, os Professores poderão realizar as aulas assistidas.

9. Nas competições e outros Eventos, os associados praticantes deverão usar equipamento identificativo da ACM de Coimbra.

9.1. Nas aulas / treinos, os intervenientes Técnicos e praticantes, se não utilizarem equipamento com logotipo ou outro símbolo da ACM de Coimbra, terão que usar equipamento neutro.

10. Os Professores ou Técnicos poderão ser substituídos, temporária ou definitivamente, em qualquer altura.

11. As aulas das modalidades têm a duração de 45, 60 ou 120 minutos.

12. Se, por razões de interesse especial para a A.C.M., por força de competições oficiais ou por determinação superior, as actividades tiverem de ser interrompidas, os associados serão informados, previamente, via e-mail, por avisos afixados na Secretaria, no local habitual das aulas e pelos Responsáveis da modalidade.

13. As actividades terminam, em regra, a 31 de Julho, com as seguintes interrupções para férias:

- Natal: de 24 (5^{af}) a 27 (Domingo) de Dezembro de 2026 e 01 (6^{af}) a 03 (Domingo) de Janeiro de 2027;
- Carnaval: de 06 (Sábado) a 09 (3^{af}) de Fevereiro de 2027;
- Páscoa: de 26 (6^{af}) a 28 (Domingo) de Março de 2027.

14. O dia 20 de Junho é a data comemorativa do Aniversário da ACM de Coimbra. A Celebração do 109^o Aniversário será no dia 20 de Junho de 2026.

15. Durante o mês de Agosto, as Instalações da Sede, na Rua Alexandre Herculano, estão encerradas para obras de manutenção, conservação e de limpeza.

O SEGURO DESPORTIVO OBRIGATÓRIO IMPLICA O PAGAMENTO DE UMA FRANQUIA DE 50,00€ SOBRE O VALOR DAS DESPESAS RESULTANTES DE ACIDENTE DESPORTIVO, QUANDO SEJA DECLARADO.

EM CASO DE DESISTÊNCIA, QUER DE ASSOCIADO, QUER DA MODALIDADE/ ACTIVIDADE, DEVERÃO SEMPRE COMUNICAR, POR ESCRITO, A SECRETARIA DA ACM.

Recomenda-se a todos os praticantes prévia consulta e acompanhamento pelo médico assistente.



A.C.M. Coimbra

Rua Alexandre Herculano, nº 21 – A

3000-019 Coimbra

A.C.M. Foz de Arouce

(Encontros, Estágios, Concentrações,

Tempo Lúdicos, outros Eventos vários)

