



REGULAMENTO DISCIPLINAR

Sport Abrantes e Benfica – Futebol Formação

Época Desportiva 2025/2026

1. Enquadramento Geral

O presente regulamento disciplinar visa complementar o Regulamento Interno do Sport Abrantes e Benfica, aplicando-se de forma pedagógica e justa a todos os atletas da formação.

Baseia-se nos princípios da educação pelo desporto, responsabilidade individual, proporcionalidade e reparação positiva, com o objetivo de promover o respeito mútuo e a construção de um ambiente saudável, formativo e exigente.

2. Âmbito de Aplicação

Este regulamento aplica-se a todos os atletas dos escalões de formação, em todos os contextos relacionados com a atividade do clube, nomeadamente:

- Sessões de treino e jogos
- Utilização de balneários, campos e transportes
- Participação em torneios, convívios e outras atividades promovidas pelo clube
- Comunicação digital através de grupos institucionais (WhatsApp, e-mail, plataformas)
- Convívios externos representando o clube ou os seus valores



3. Deveres dos Atletas

Os atletas devem:

1. Comparecer com assiduidade e pontualidade às atividades do clube
2. Usar corretamente o equipamento oficial e zelar pelos materiais e espaços
3. Respeitar colegas, treinadores, adversários, árbitros e demais elementos do clube
4. Cumprir as orientações da equipa técnica e da estrutura diretiva
5. Adotar uma postura ética, disciplinada e positiva, dentro e fora do campo

4. Infracções Disciplinares

4.1 Infracções Leves

- Esquecimento pontual do equipamento
- Conversas ou distrações repetidas durante o treino
- Atrasos pontuais não justificados
- Linguagem inadequada ocasional

- Sanções possíveis:

Advertência verbal, conversa de correção, pequenas tarefas compensatórias.

4.2 Infracções Moderadas

- Faltas injustificadas a treinos ou jogos
- Desrespeito verbal a colegas ou staff
- Incumprimento reiterado de regras
- Conduta provocatória perante adversários ou árbitros
- Desleixo continuado com o material do clube

- Sanções possíveis:

Advertência formal, suspensão temporária de treino/jogo, reunião com pais, plano de reparação formativa.



4.3 Infracções Graves

- Agressões físicas ou ameaças verbais
- Insultos graves ou discriminatórios
- Vandalismo de instalações ou materiais
- Insubordinação direta à equipa técnica
- Comportamento altamente desrespeitoso ou lesivo da imagem do clube (presencial ou digitalmente)

- Sanções possíveis:

Suspensão de múltiplas atividades, exclusão temporária, exclusão definitiva do escalão, comunicação formal à direção do clube.

4. *Procedimento Disciplinar*

1. Identificação e Registo: Qualquer infração deverá ser sinalizada à Direção Técnica e ao Diretor de Escalão, que registam o incidente (verbal ou por ficha de ocorrência).
2. Audição: O atleta será ouvido, podendo apresentar a sua versão dos factos.
3. Decisão e Comunicação: A sanção será definida em conjunto pela equipa técnica e o diretor de escalão. Os pais serão informados sempre que a sanção vá além da advertência verbal.
4. Recurso: Em caso de sanções graves, os encarregados de educação poderão apresentar recurso à Direção do Clube.

5. *Reforço Positivo*

Além das medidas disciplinares, o clube valoriza e promove:

- Reconhecimento de atitudes exemplares
- Prémios ou distinções de mérito comportamental e desportivo
- Envolvimento dos atletas em propostas de melhoria do grupo e espírito de equipa



SPORT ABRANTES E BENFICA

109 ANOS EM PROL DA FORMAÇÃO DESPORTIVA EM ABRANTES



7. Disposições Finais

- Este regulamento entra em vigor a partir da sua aprovação pela Direção do Sport Abrantes e Benfica.
- O documento será revisto anualmente.
- Em tudo o que for omissa, aplicar-se-á o Regulamento Interno e as orientações superiores da Direção.