



PATINAGEM ARTÍSTICA

CLASSES

INICIAÇÃO A e B

REGULAMENTO PATINAGEM ARTÍSTICA LMRA

○ Regulamento define a organização, funcionamento e regras da Secção de Patinagem Artística da LMRA, assegurando a gestão eficiente, segurança, disciplina e igualdade entre atletas, treinadores e demais envolvidos.

○ Regulamento deve ser lido integralmente por todos os envolvidos, que deverão segui-lo rigorosamente.

• **I. Organização da Patinagem na LMRA**

- A época desportiva decorre de janeiro a dezembro.
- Em janeiro as Atletas Federadas renovam a inscrição na FPP (atenção às etapas que antecedem - Impressos, Exames médicos...)
- Existem cinco classes: Iniciação A, B e C, Pré-Competição e Competição.
- As classes de Pré-Competição e Competição incluem treinos obrigatórios preparação física.
- Horários são definidos pelos treinadores e direção.
- É permitida a experimentação por um treino, mediante o compromisso com um termo de responsabilidade.
- O clube pode emprestar patins por até dois meses.
- Patins e equipamentos devem ser adquiridos conforme indicação dos treinadores.
- Existe uma sala para guardar patins, sem responsabilidade do clube por danos.

2. Composição da Secção

- **Treinadores:** Responsáveis por treinos, distribuição por classes, seleção para provas e escolha do atleta do mês.
- **Delegados:** Um por classe, geralmente encarregados de educação, ajudam nos treinos, na logística de provas, guarda-roupa e deslocações.
- **Atletas:** Devem seguir regras de conduta, adquirir patins e equipamento oficial do clube (a venda na secretaria), manter pagamentos em dia e cumprir treinos e convocatórias.

3. Regras de Funcionamento dos Treinos

- Atletas devem ser assíduos, pontuais e usar vestuário adequado.
- É proibido o uso de telemóveis, adornos e alimentos no ringue (exceto água).
- Pais/encarregados não devem permanecer junto ao ringue, só nas bancadas, nem interferir durante os treinos.

4. Funcionamento em Provas Oficiais

- Atletas devem comparecer com o equipamento completo e adequado.
- Devem apoiar colegas, participar nas cerimónias e manter comportamento exemplar.
- Alojamento, transporte e inscrições em provas nacionais são responsabilidade do clube, mas exigem compromisso com treinos.
- A organização das provas (horários e sorteios) é externa ao clube.
- Em caso de falta sem justificação, encargos com multas podem recair sobre o atleta/encarregado.

Disposições Finais

- Em caso de desacordo, a Direção pode excluir atletas de provas.

REGRAS BÁSICAS DE FUNCIONAMENTO DOS TREINOS

- Os atletas devem: Ser assíduos e pontuais;
- Obedecer às indicações dos treinadores, com atitude de respeito e empenho;
- Pedir autorização aos treinadores para entrar ou sair do ringue;
- Usar calçado desportivo para o período de aquecimento (não são permitidos chinelos, botas ou sapatos);
- Usar vestuário adequado para a prática da modalidade, que permita liberdade de movimentos (não são permitidos jeans, saias ou outro vestuário inadequado);
- Usar o cabelo sempre preso;
- Levar água e lenços de papel para o ringue.
- Os atletas são responsáveis por calçar os patins, sendo os treinadores, delegados ou encarregados de educação responsáveis por ajudar aqueles que ainda não são autónomos.
- Durante o treino NÃO é permitido: O uso de telemóveis, pulseiras, brincos ou outros adornos que possam causar danos; Comer ou beber dentro do ringue (exceto água);
- Trocar impressões com os encarregados de educação, que não podem permanecer na zona das tabelas ou balneários, assistindo apenas nas bancadas.
- Os encarregados de educação não devem abordar os treinadores durante o treino. Qualquer questão deve ser colocada no final do treino, desde que não prejudique o treino do grupo seguinte. Ou, podem expor a questão à Delegada.

A DELEGADA / SECCIONISTA

- A **Delegada** ou **Seccionista** é uma VOLUNTÁRIA, representante dos encarregados de educação que atua em estreita colaboração com as treinadoras e a direção do clube.
- O seu papel é apoiar e orientar durante os treinos, provas e torneios, assegurando que toda a comunicação entre pais, atletas, treinadoras e organização decorra de forma clara e eficiente.
- Entre as suas principais funções estão:
- **Apoio logístico nos treinos:** ajudar na organização do material necessário (patins, equipamentos, uniformes) e prestar assistência às atletas quando necessário.
- **Orientação aos pais:** transmitir decisões, horários, regulamentos e informações sobre atividades e eventos da modalidade.
- **Acompanhamento em deslocações:** apoiar as atletas nas provas fora do clube, zelando pelo cumprimento das normas e pelo bem-estar das mesmas.
- **Colaboração em provas e torneios:** participar na preparação, organização e logística dos eventos, em articulação com as treinadoras e a Direção.
- **Ligação entre treinadoras e atletas:** assegurar que as informações e orientações chegam corretamente a todos os intervenientes.

ATLETAS FEDERADAS

O QUE SIGNIFICA SER FEDERADA?

A inscrição na Federação de Patinagem de Portugal (FPP) através de um clube reconhecido permite que a atleta participe em competições oficiais, tenha seguro desportivo, siga os regulamentos da modalidade e tenha acesso a testes técnicos e artísticos para progredir. A opção de ser ou não federada deve ser feita e/ou renovada anualmente.

- **Inscrição na FPP** – A atleta deve estar registada através de um clube reconhecido pela federação.
- **Participação em Competições Oficiais** – Apenas atletas federadas podem competir em provas oficiais da Associação Distrital (APL) e da Federação, como os teste, torneios, campeonatos distritais e nacionais.
- **Seguro Desportivo** – A inscrição na federação inclui um seguro obrigatório que cobre acidentes durante os treinos e competições. Caso ocorra um acidente e a atleta recorra ao SNS, será solicitado pelo hospital a abertura do seguro da FPP e isto implica no pagamento da franquia.
- **Cumprimento de Regulamentos** – A patinadora deve seguir as regras e critérios estabelecidos pela federação, como testes de progressão e normas de participação.
- **Acesso a Testes e Categorias** – Para evoluir dentro da modalidade, é necessário realizar exames técnicos e artísticos da federação, que determinam a categoria da atleta.

TESTES DE NÍVEIS

Os testes são momentos de avaliação técnica que reconhecem o progresso das atletas. Servem para validar competências e permitir a evolução dentro da modalidade. O ritmo de progresso é individual e respeitado pelas treinadoras.

Cada teste exige a execução correta de elementos técnicos específicos. Para passar de nível, o atleta deve demonstrar domínio das competências exigidas e ser avaliado por juízes certificados.

Cabe exclusivamente às treinadoras selecionar as atletas aptas para realizar os testes.

TESTES DE NÍVEIS

Testes de Iniciação (patinadores iniciantes)	Testes de Especialidade (Pré-Competição e Competição)
Iniciação 1	Especialidade 1
Iniciação 2	Especialidade 2
Iniciação 3	Especialidade 3
Iniciação 4	Especialidade 4
Iniciação 5	

COMO DECORRE A INSCRIÇÃO NUM TESTE

- **Confirmar a disponibilidade do atleta e efetuar o pagamento:**
- O clube, através das treinadoras, da secretaria ou da delegada, convoca a atleta.
- Os pais devem confirmar a disponibilidade da atleta dentro do prazo.
- O clube comunica o valor a pagar.
- O pagamento deve ser imediato para garantir a inscrição.
- O clube efetua a inscrição junto a Associação (APL) e só quando receber a lista resultante do sorteio, divulga o horário e o dia exato da prova.
- **Sorteio (ordem de saída e horário):** a APL, só após receber todas as inscrições e fechar a plataforma é que realiza um sorteio. Somente após o envio do resultado deste sorteio ao clube, este informa, por e-mail, a data exata e o horário em que a atleta deve comparecer para a prova.

NO DIA DO TESTE

- Chegar com pelo menos 30 minutos de antecedência.
- Verificar se os patins estão em boas condições.
- O cabelo deve estar preso (rabo de cavalo ou coque), sem adereços visíveis.
- A atleta deve estar vestida com o fato do clube e collants cor de pele próprios para patinagem.
- Deve usar casaco ou t-shirt do clube e leggings ou calção preto.
- A maquiagem deve ser discreta.
- Levar água e lanche próprios.
- As deslocções e os cuidados com a atleta são de total responsabilidade do tutor, que deve acompanhá-la do início ao fim das provas. Respeitando os limites estabelecidos pelos organizadores da prova.
- 🧠 **Lembre-se:** O mais importante é a experiência da atleta, não apenas o resultado.

Podem adquirir na secretaria:

- Collant
- Casaco do clube
- T-shirt do clube

FATO DO CLUBE



O fato do clube é cedido gratuitamente a cada atleta. No ato do levantamento, é fornecida uma declaração de posse juntamente com instruções sobre os cuidados a ter com o fato. O clube pode solicitar a devolução do fato caso seja necessário para empréstimo a outra atleta. Se o tamanho do fato deixar de ser adequado, o clube realizará a troca. A desistência da modalidade só será efetivada após a devolução do fato ao clube.



Cuidados com o fato:

- Lavar à mão separadamente.
- Não usar lixívia.
- Secar à sombra, num cabide de plástico.
- Guardar num local seco e arejado.


A atleta que fará Testes e ainda não recebeu o fato deve nos informar.

ESCALÕES

ANO DE NASCIMENTO

- A PARTIR DE 2019 – BAMBI
- 2017 e 2018 – BENJAMIM
- 2015 e 2016 – INFANTIL
- 2013 e 2014 – INICIADO
- 2011 e 2012 – CADETE
- 2010 – JUVENIL
- 2008 e 2009 - JÚNIOR
- 2007 E ANOS ANTERIORES

TORNEIOS

- **PARTICULARES**
- NO NOSSO CLUBE (Podem participar todas as atletas)
- ORGANIZADOS POR OUTROS CLUBES (podem participar as atletas convocadas)
- **OFICIAIS**
- APL - Associação de Patinagem de Lisboa
- FPP - Federação de Patinagem de Portugal
-  **Como os pais podem ajudar:**
- Enviar uma mensagem positiva à atleta.
- Evitar comparações entre crianças.
- Respeitar sempre as orientações da equipa técnica.
- Estar disponível para ajudar e apoiar outras famílias.

ATENÇÃO ÀS REGRAS EM PROVAS OFICIAIS

Este é um exemplo do que não é permitido em Torneios Oficiais:

- Acessórios no cabelo, nem nas mãos (luvas)
- Pinturas faciais
- Além de: brilhantes colados ao fato, penas, plumas, qualquer decoração que possa cair durante a apresentação.



Quando forem adquirir um fato para a prova, solicitem orientação/sugestão às treinadoras. O fato é parte integrante do esquema que será apresentado, e cada um terá suas particularidades.

COMPORTAMENTOS QUE AJUDAM A SUA FILHA A SENTIR-SE CONFIANTE E REALIZADA.

Substitua a pressão por encorajamento. Evite frases como: "tens de ganhar". Isso apenas intensifica o receio de falhar.



Dê mais importância ao esforço e à dedicação durante o processo, em vez de focar apenas no resultado final.

Após um teste ou competição, evite corrigir a sua filha.
Deixe que esse papel fique para a treinadora. É de quem ela espera uma correção/orientação.



Nesse momento, o mais importante é que ela se sinta segura para errar e acolhida para tentar novamente. O seu apoio emocional é o que mais conta.

Evite comparar a sua filha com outras atletas. As comparações apenas geram insegurança e uma sensação de competição desleal.




Cada criança tem o seu ritmo, os seus talentos e o seu caminho. Valorize a evolução individual e celebre as conquistas pessoais.

ORIENTAÇÃO AOS PAIS

- 💡 DICAS ADICIONAIS PARA OS PAIS
- Estimule exercícios simples em casa: equilíbrio, postura, flexibilidade.
- Garanta uma alimentação leve e equilibrada antes das provas.
- Promova boas noites de sono antes de torneios e testes.
- Acompanhe a jornada da sua filha com entusiasmo, mas sem pressão.
- Não compare a evolução da sua filha com a de outras atletas; cada uma tem o seu ritmo e percorre o caminho ao seu tempo.
- 🤝 **O apoio dos pais é fundamental no percurso das atletas — juntos construímos confiança, motivação e espírito desportivo.**

FORMULÁRIO DE CONSENTIMENTO

- O uso de imagens é exclusivamente para:
- Convocações.
- Divulgação de resultados (pódios).
- Homenagem às atletas do mês no mural interno.
-  **Quem ainda não assinou o formulário deve comparecer à secretaria.**

Quanto ao consentimento para a divulgação de imagens e vídeos, a nossa utilização restringe-se a publicações nas redes sociais para convocações de testes, torneios e estágios, a divulgação de resultados (pódios) e a projeção no nosso mural das atletas do mês. Todas as ações têm o intuito de enaltecer as atletas, nunca o contrário.

