

A. Disposições gerais

1. Consideram-se utentes das instalações todos aqueles que se enquadram como tal no âmbito do presente documento de Regras e Requisitos de Utilização (RRU) do Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento (CMACS), adiante designado por RRU-CMACS.

2. Cada atleta e treinador deverá ser portador do seu cartão de utente, sendo o mesmo pessoal e intransmissível, que será entregue pelos serviços da Câmara Municipal do Seixal (CM Seixal) no CMACS.

Em caso de esquecimento do cartão, o utente deverá identificar-se no balcão de atendimento para poder ter acesso às instalações. Ficará registado no sistema o esquecimento do cartão e, no caso de reincidência, poderá ficar impedido de utilizar as instalações.

2.1. A entrega do cartão está sujeita ao pagamento do valor definido no preçário em vigor (art.º 33.º, n.º 2, a)) para os atletas e treinadores identificados em B.2 e B.3.

3. O horário de funcionamento do CMACS está compreendido entre as 8 e as 22 horas, de segunda a sexta-feira, das 8 às 19.30 horas, ao sábado, e das 8 às 13 horas, ao domingo.

4. Têm prioridade na utilização dos espaços e materiais os treinadores e atletas filiados nos clubes de atletismo sediados no concelho do Seixal. Esta prioridade estende-se a atletas de clubes não sediados, mas com residência fiscal no concelho do Seixal, devidamente comprovada e sujeitos ao pagamento de utilização das instalações de acordo com tarifário em vigor. O valor por sessão é aplicado a cada atleta e a cada treinador, por cada período de treino, entre a entrada e a saída de cada um.

5. Os treinadores responsáveis por cada clube de atletismo deverão entregar até ao final de cada mês as necessidades de utilização do relvado para o mês seguinte e também as relativas a treino de lançamento do dardo.

6. É proibido fumar nas instalações do CMACS.

7. A utilização da pista, das áreas de treino de lançamentos exteriores ao CMACS, do relvado, da sala multiusos, do ginásio e arrecadação, da sala de reuniões/formações, dos balneários, dos corredores e do material de apoio ao treino deve ser efetuada de acordo com as regras enunciadas no presente documento.

B. Acesso ao CMACS

B.1. Clubes sediados no concelho do Seixal com secções de atletismo

8. Os clubes sediados no concelho do Seixal com secção de atletismo deverão remeter por email para a CM Seixal (dged@cm-seixal.pt) a lista nominal dos atletas e treinador(es) que irão frequentar o CMACS, com a identificação da sua situação desportiva, nomeadamente para os atletas federados o n.º de filiação na Associação de Atletismo de Setúbal e o n.º do Cartão de Cidadão. Para os atletas não federados, pede-se igualmente uma lista nominal com a identificação do número de Cartão de Cidadão.

9. Estes clubes devem solicitar, através do mesmo email, os horários e espaços que pretendem utilizar no período de segunda a sexta-feira, entre as 8.30 e as 21 horas, ao sábado, entre as 9 e as 12 horas, e ao domingo, entre as 9 e as 12 horas, cumprindo as regras definidas em C. e E. do presente documento.

10. Estes clubes podem solicitar a cedência de material de treino disponível nas instalações do CMACS, sendo obrigatório o cumprimento das regras definidas para o efeito no ponto D. deste documento (RRU-CMACS).

11. Os clubes que pretendam realizar sessões de experimentação da modalidade de atletismo no CMACS deverão informar da pretensão junto do balcão de atendimento que registará o nome do(s) atleta(s) e a sua idade. Só são permitidas sessões de experimentação até ao escalão de juvenil, inclusive, e num máximo de três sessões, a partir das quais deverão integrar as listagens de atletas do clube e cumprir o definido no ponto 8.

12. A utilização do CMACS por estes clubes é gratuita e considerada como apoio da Câmara Municipal do Seixal no âmbito do Plano Municipal de Desenvolvimento Desportivo do Concelho do Seixal.

B.2. Clubes sediados fora do concelho do Seixal com a secção de atletismo

13. Os clubes sediados fora do concelho do Seixal com secção de atletismo e inscritos na Associação de Atletismo de Setúbal (AAS) poderão solicitar a utilização do CMACS – exclusivamente corredores da pista, áreas de saltos, áreas de lançamento exteriores e balneários, dirigindo o pedido

à CM Seixal (dged@cm-seixal.pt) em que deve constar, além da identificação do clube, a listagem nominal de atletas e treinador a acolher, identificando o seu n.º de filiação e n.º de Cartão de Cidadão. Este acesso destina-se apenas aos atletas dos escalões juvenis, juniores e seniores.

14. O horário de utilização dos espaços referidos em 11. para estes clubes será de segunda a sexta-feira, entre as 9 e as 17.30 e as 20 e as 21.30 horas, e sábado, entre as 9 e as 12 horas. Exceto os atletas abrangidos pelo ponto 4. das disposições gerais.

15. Não é concedida a cedência de material de treino, além de barreiras.

16. Estes atletas e treinadores estão sujeitos ao pagamento das taxas de utilização do preçário em vigor (art.º 33.º, n.º 2, a) e c), e respetivos itens de i. a viii.). O valor por sessão é aplicado a cada atleta e a cada treinador, por cada período de treino entre a entrada e a saída de cada um.

B.3. Frequência do CMACS por atletas de atletismo filiados em associações de atletismo fora do distrito de Setúbal

17. O pedido para utilização do CMACS – exclusivamente corredores da pista, áreas de saltos, áreas de lançamento exteriores e balneários, por atletas filiados em associações de atletismo fora do distrito de Setúbal, deverá ser remetido à CM Seixal (dged@cm-seixal.pt) em que deve constar, para além da identificação do clube, a listagem nominal de atletas e treinador a acolher, identificando o seu n.º de filiação e n.º de Cartão de Cidadão. Este acesso destina-se apenas aos atletas dos escalões juvenis, juniores e seniores.

18. O horário de utilização dos espaços referidos em 11. da pista de atletismo será de segunda a sexta-feira, entre as 9 e as 17.30 e as 20 e as 21.30 horas, e sábado, entre as 9 e as 12 horas.

19. Não é concedida a utilização de material de treino, além de barreiras e blocos de partida.

20. Estes atletas e treinadores estão sujeitos ao pagamento das taxas de utilização do preçário em vigor (art.º 33.º, n.º 2, a) e c), e respetivos itens de i. a viii.). O valor por sessão é aplicado a cada atleta e a cada treinador, por cada período de treino entre a entrada e a saída de cada um.

B.4. Frequência do CMACS por atletas com prática desportiva ao nível do alto rendimento e com estatuto comprovado por declaração emitida pelo Instituto do Desporto de Portugal e/ou federação da modalidade

Considerando o definido no Decreto-Lei n.º 272/2009, de 1 de outubro, no seu art.º 3.º, que define que o desporto de alto rendimento se reveste de especial interesse público na medida em que constitui um importante fator de desenvolvimento desportivo e é representativo de Portugal nas competições desportivas internacionais, a frequência para treino dos atletas com este estatuto é definida de acordo com:

21. O treinador deve remeter por email para a CM Seixal (dged@cm-seixal.pt) a lista nominal dos atletas que integram este programa e que pretendem treinar no CMACS, com a evidência do estatuto, n.º de filiação na associação de atletismo respetiva e o n.º do Cartão de Cidadão.

22. Devem solicitar também, através do mesmo email, os horários e espaços que pretendem utilizar, no período de segunda a sexta-feira, entre as 8.30 e as 21 horas, sábado, entre as 9 e as 12 horas, e domingo, entre as 9 e as 12 horas, cumprindo as regras definidas em C. e E. do presente documento.

23. Podem igualmente solicitar a cedência de material de treino disponível nas instalações do CMACS, sendo obrigatório o cumprimento das regras definidas para o efeito no ponto D. deste documento (RRU-CMACS).

24. A utilização do CMACS por estes clubes é gratuita e considerada como apoio da Câmara Municipal do Seixal no âmbito do Plano Municipal de Desenvolvimento Desportivo do Concelho do Seixal.

C. Adequação à prática desportiva

25. Para a prática da atividade desportiva na pista, no relvado, no ginásio e também no campo exterior de treino de lançamentos, os utentes devem estar devidamente equipados. Considera-se devidamente equipado o utente que utilize vestuário desportivo adequado e calçado próprio para a prática das diversas modalidades.

25.1. Considerando a necessidade imperiosa de preservação do piso sintético, os bicos utilizados nos sapatos de atletismo em situação de treino, não podem exceder os 6 mm de

comprimento. Em situação de provas/competição no CMACS, os bicos respeitam o definido no regulamento da prova.

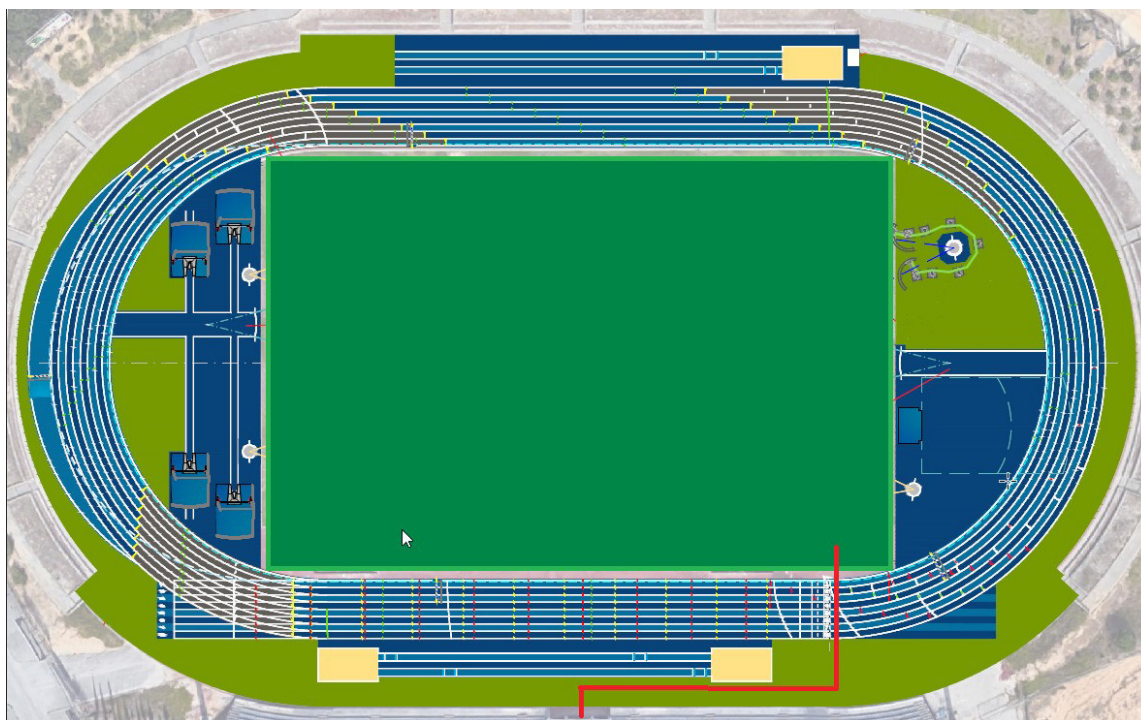
25.2. De acordo com o ponto anterior, também a necessidade de preservação do relvado requer uma utilização cuidada, sendo para isso fundamental que as chuteiras utilizadas possuam pitons de borracha ou plástico, sendo os de alumínio proibidos. À exceção dos dias de jogo, em que está acautelada a proteção do piso sintético da pista de atletismo, todos os atletas da modalidade de futebol (atletas e árbitros) deverão calçar as chuteiras dentro do relvado.

26. De acordo com n.º 2 do artigo 40 da Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto, aprovada pela Lei n.º 5/2007, de 16 de janeiro, os utentes são responsáveis pela sua aptidão física e motora para a prática desportiva. Como tal, a apresentação de uma declaração médica é facultativa, sendo no entanto de cariz obrigatório o preenchimento de um termo de responsabilidade.

27. Conforme especificação das RRU-CMACS, os utentes devem deixar nos balneários, dentro dos cacifos adequados a esse fim, tudo o que não vai ser necessário para a prática desportiva (sacos de desporto, roupa não desportiva, etc.).

28. O acesso efetuado à sala interior de treino complementar das modalidades praticadas no CMACS deverá respeitar o equipamento adequado e limita-se ao horário que foi cedido em resposta ao pedido específico remetido pelo clube.

29. O acesso à pista e relvado é efetuado pelas portas principais de acesso, junto à receção, e deverá ser feito, por razões de segurança e respeito pelos atletas e treinadores já em situação de treino, de acordo com a seta identificada no croqui com a cor vermelha.



D. Utilização de material para apoio à atividade desportiva

30. Existe material para apoio à atividade desportiva que pode ser utilizado pelos atletas e treinadores referidos em B.1.

31. A requisição de material de apoio à atividade deverá ser efetuada junto dos funcionários de apoio à pista, sendo para tal necessário o correto preenchimento de uma ficha de requisição existente para o efeito, e deve ser levantado entre as 18.30 e as 19.30 horas.

31.1. A devolução do material no final do treino deve ser efetuada por quem o requisitou, sendo rececionado, conferido e aceite pelo(s) funcionário(s) de apoio, entre as 20.30 e as 20.45 e entre as 21 e 21.15 horas.

32. Quando os clubes ou atletas utilizam as barreiras durante o treino deverão, após a sua utilização, arrumá-las no mesmo local onde se encontravam.

32.1. Qualquer problema detetado no material deve de ser comunicado aos funcionários do CMACS.

33. Todo o material desportivo cedido deve ser utilizado prevenindo danos e utilizações desadequadas.

34. Devem ser respeitados os horários definidos em 25. e 25.1.

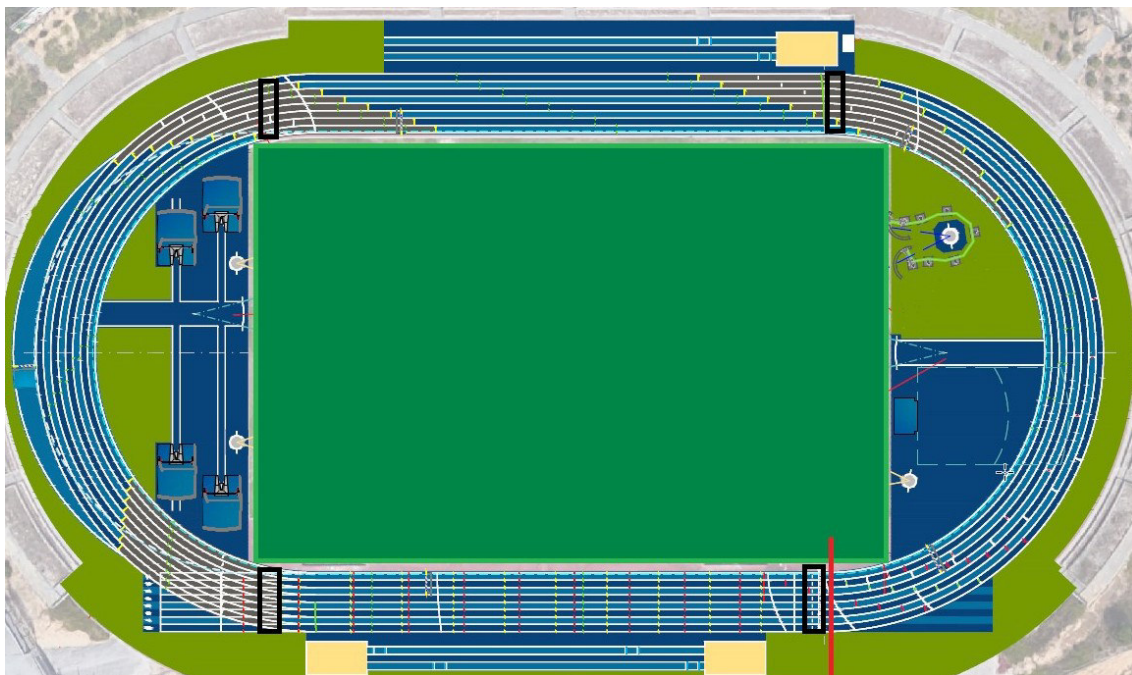
E. Definição de utilização regular e extraordinária de áreas de treino durante a utilização dos espaços descobertos do CMACS, nomeadamente pista, áreas de saltos, áreas de lançamentos e relvado

Considerando que é indispensável garantir um equilíbrio na utilização do pavimento sintético e relvado, entre outros, do CMACS, a que acresce promover e garantir as condições de segurança deste equipamento, têm de ser consideradas as seguintes regras de utilização:

E.1. Pista e campo de treino exterior

a) Espaço exterior envolvente à pista: o perímetro exterior à pista, que vai da partida dos 400 metros à dos 100 metros, e do limite exterior do corredor n.º 8 até à zona da bancada, destina-se a todos os utentes que pretendem correr ou marchar, isto é, corrida contínua, aquecimento, treino de marcha atlética, marcha e trabalho variado de condição física, conforme definido no anexo 1 e que faz parte integrante deste documento.

b) Corredores 1 e 2 em todo o perímetro da pista: estes corredores destinam-se a atletas em treino intervalado, fracionado ou competitivo em distâncias e em todo o perímetro da pista. Semanalmente, o local das chegadas deste treino intervalado deve ser desfasado da seguinte forma: semana 1: linha da meta, semana 2: linha dos 1500 m, semana 3: linha dos 200 m, semana 4: linha dos 100 m, conforme identificado no croqui e grelha exemplificados abaixo. A grelha será atualizada mensalmente e afixada para consulta e cumprimento.



2022	Novembro									Dezembro																															
	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S							
Treino Intervalado – Pistas 1 e 2	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Chegada na reta da meta	✓	✓	✓	✓	✓																									✓	✓	✓	✓	✓							
Chegada na linha dos 1500m									✓	✓	✓																														
Chegada na linha dos 200m																																									
Chegada na linha dos 100m																																									

c) Corredores 3 e 4: destinam-se aos atletas em treino de velocidade e estafetas, em todo o perímetro da pista.

d) Corredores 5 e 6: destinam-se a atletas em treinos de barreiras baixas (exemplo: 400 metros barreiras; 300 metros barreiras; 200 metros barreiras; etc.).

e) Corredores 7 e 8: reta da meta e reta oposta à meta: destinam-se a atletas em treino de barreiras altas (exemplo: 110 metros, 100 metros, 80 metros, 60 metros barreiras).

f) O treino de saltos horizontais para atletas que não de iniciação realiza-se na caixa do lado da bancada, junto à partida dos 100 m (f * no desenho). Para os treinos de jovens em fase de iniciação deve ser utilizada a caixa do lado oposto à bancada (f # no desenho).



É obrigatório proceder-se, após a realização de cada salto, à limpeza/sacudir os sapatos nas caixas coletoras de areia existentes em volta do setor de queda. Evita-se assim a queda de areia no sintético, que poderá provocar quedas e sujidade desnecessária.

g) Para o treino de saltadores em altura, devem ser utilizados os setores existentes no topo Sul, podendo, complementarmente, serem utilizados outros locais indicados para o efeito.

Refira-se que a utilização do colchão de salto em altura ou de qualquer outro colchão colocado no exterior, deverá ser feita de acordo com as normas de utilização do mesmo, ou seja, destapá-lo antes do treino e tapá-lo novamente após a utilização.

h) Para os saltadores com vara, o seu treino será efetuado no setor de salto com vara existente no topo Norte. Para a iniciação ao salto com vara pode-se utilizar também os setores de saltos horizontais interiores e colchão de salto com vara de dupla entrada.

i) O treino de lançamentos de peso será preferencialmente efetuado na área exterior de lançamentos. Nas áreas de lançamento da pista devem ser utilizados pesos de borracha em direção ao relvado sintético, nomeadamente no topo Norte. Não são permitidos lançamentos de treino para o relvado natural em nenhuma circunstância.

j) O treino de lançamento do martelo será sempre efetuado no campo exterior de lançamentos, devendo o lançador, antes do lançamento, verificar se a rede protetora está devidamente colocada.

Deverá ser sinalizada, em conformidade, a utilização deste local, para que outros utentes tomem as necessárias providências.

k) A vala de água e obstáculos podem ser utilizados no topo Norte, na zona sintética exterior ao corredor 8.

l) Os treinos com utilização de equipamento de arrasto devem ser realizados nas áreas de relva sintética.

E.2. Campo relvado

a) A utilização do relvado é permitida para realizar trabalhos técnicos de aquecimento e de recuperação, obedecendo ao plano de utilização semanal solicitado pelos clubes e aprovado pelos serviços.

a') Sempre que decorram treinos de lançamento do dardo no setor principal (desde que devidamente autorizado), por razões óbvias de segurança, a atividade a decorrer no relvado estará condicionada ou impossibilitada.

a'') No caso de corrida de recuperação em cima do relvado, solicita-se a mudança regular de direção e de «trilho», para evitar o pisoteio constante de uma mesma área.

a''') Refira-se a importância de, após a utilização do relvado, bater as chuteiras ou os sapatos desportivos no final da bancada (topo Norte ou Sul) e, se necessário, passá-las por água, evitando a sujidade desnecessária do piso sintético, dos corredores e dos balneários.

b) O treino de lançadores do dardo e disco deverá ser efetuado, preferencialmente, no topo Sul (lado da gaiola de lançamentos), podendo ser utilizado o topo Norte, com as devidas precauções, quando estiverem em atividade atletas no setor de salto com vara e, preferencialmente, às segundas, quartas e sextas-feiras.

b') No treino de lançamento do dardo realizado no topo Sul (lado da gaiola de lançamentos) devem ser utilizadas para corrida de balanço as áreas exteriores ao corredor marcado para provas desta disciplina.

c) Como forma de preservar o relvado do CMACS, apelamos a todos os seus utilizadores para que, sempre que no decorrer de qualquer treino seja aberto um buraco, haja a preocupação de o tapar de seguida, para que desta forma a CM Seixal não seja forçada a interditar o espaço para reparação e recuperação da relva.

d) A reserva do campo relvado para outros efeitos para além dos já previstos carece de pedido formal à CM Seixal para efeitos de apreciação e com uma antecedência mínima de 15 dias úteis.

E.3. Sala interior de treino complementar das modalidades praticadas no CMACS

a) A utilização dos aparelhos, materiais e máquinas existentes na sala de treino complementar pode ser efetuada pelos atletas que se enquadram em B.1., de acordo com os seus planos de treino, desde que sejam respeitadas integralmente as normas de segurança e de funcionamento, sendo esta utilização da exclusiva responsabilidade dos utentes ou dos seus responsáveis, no caso de grupos de utentes/atletas, não se responsabilizando a CM Seixal por qualquer acidente que aí ocorra fruto da má utilização dos referidos aparelhos, materiais e/ou máquinas. O acesso ao local está condicionado à presença do responsável técnico (treinador).

b) Não é permitido nestes espaços a utilização de sapatos de bicos ou outro equipamento que danifique o piso, bem como a utilização de sapatos de treino que não estejam em condições de limpeza adequada.

c) No respeito das necessárias normas de higiene e saúde pública, devem os utentes de aparelhos, materiais e máquinas do ginásio serem portadores de uma toalha individual, para limpeza de suor decorrente da utilização ou de outras necessidades.

d) A utilização desta sala obriga a que a mesma fique devidamente arrumada, deixando-a conforme foi encontrada, para o bom funcionamento da instalação e bem-estar de todos os seus utilizadores.

e) Relativamente à arrecadação deste local, que serve de apoio aos treinos das coletividades, deverá-se aplicar a alínea d), referida anteriormente.

E.4. Sala de reuniões/formações

a) Devido às suas características, esta sala garante uma utilização polivalente e destina-se a enquadrar entidades em dias de provas (caso se justifique), bem como à realização de reuniões de trabalho ou ações de formação.

b) O pedido de autorização para a utilização desta sala terá de ser dirigido à Divisão de Gestão de Equipamentos Desportivos (DGED), através de ofício/email, que, após análise e de acordo com os protocolos estabelecidos, dará o seu parecer no sentido de considerar cedência gratuita ou utilização paga (de acordo com o preçário em vigor e que faz parte integrante deste documento).

E.5. Posto médico

a) O acesso e utilização do posto médico está sujeito ao pedido prévio de utilização dirigido à DGED.

b) A utilização do posto médico obriga a que o mesmo fique devidamente arrumado, deixando-o conforme foi encontrado, para o bom funcionamento da instalação e bem-estar de todos os seus utilizadores.

E.6. Corredores de circulação interna do CMACS

1. É proibida a circulação nestes corredores com calçado de bicos.

2. É proibida a utilização destes corredores para a realização de quaisquer atividades de treino.

E.7. Balneários

a) À semelhança de todos os outros espaços do CMACS, também os balneários têm as suas regras de utilização (afixadas atrás de cada porta), que deverão ser cumpridas sob pena de interdição de utilização ao(s) utente(s) que não as cumprir(em).

b) Assim, e relembrando as regras afixadas para evitar o não incumprimento das mesmas, seguidamente apresentamos algumas das restrições:

- É proibido deitar lixo no chão, o mesmo deverá ser colocado nos recipientes próprios;
- É proibido comer dentro dos balneários;
- É proibido urinar nos duches;
- É proibido lavar ou sacudir as chuteiras no balneário (este procedimento deverá ser efetuado, após a prática, no exterior antes de entrar para o corredor de acesso aos balneários).

F. Outras questões

Todas as situações e questões não consideradas no presente documento (RRU-CMACS) deverão ser apresentadas por escrito, através do email dged@cm-seixal.pt, para análise e posterior resposta a remeter pela CM Seixal.

ANEXO ÀS REGRAS DE UTILIZAÇÃO CMACS – E.1. - Utilização dos espaços do Complexo

Treino intervalado, fraccionado ou competitivo em distâncias	1	
Treino intervalado, fraccionado ou competitivo em distâncias	2	
Treino de velocidade e estafetas	3	
Treino de velocidade e estafetas	4	
Treinos de barreiras baixas	5	
Treinos de barreiras baixas	6	
Treino de barreiras altas	7	
Treino de barreiras altas	8	
Corrida continua, aquecimento, marcha e trabalho de condição física		



Câmara Municipal do Seixal
Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento
Avª da Seixaliada - Amora – Tel. 210 976 120 Fax 210 976 121

UTENTES INDIVIDUAIS – 2026

Caros utentes:

Em 1 de Fevereiro de 2023 entraram em vigor novas regras de funcionamento do CMACS. Assim para ajudar a esclarecer eventuais dúvidas informamos:

1. Todos os utentes devem preencher a **ficha de inscrição como utente** do CMACS.
2. Todos os utentes devem adquirir o cartão de utilizador do CMACS. Este cartão tem a duração de várias épocas. O acesso é informatizado e a passagem nos torniquetes de acesso **só é possível através da utilização do cartão**.
3. Como existe diferença entre utilizador concelhio e de fora do concelho, aquando da inscrição deve ser apresentado um **comprovativo de residência** (recibo original da PT, Água, etc.)
4. Descontos Aplicáveis:

Sócios da Associação dos Serviços Sociais dos Trabalhadores da Autarquia, mediante apresentação do respectivo comprovativo (cartão de ASSTA); Jovens e Estudantes mediante apresentação do respectivo comprovativo (Cartão de estudante)25%. Utesntes entre os 55 e os 64 anos (inclusivé) 20%.

.Portadores de deficiência e utentes-sénior a partir dos 65 anos mediante apresentação do documento comprovativo - 50%

Todos estes procedimentos ocorrem uma única vez, pelo que pedimos a vossa compreensão e colaboração.

PREÇÁRIO			
MUNÍCIPES		NÃO MUNÍCIPES	
DOCUMENTOS NECESSÁRIOS PARA INSCRIÇÃO			
Preencher Ficha de Inscrição Cartão de Contribuinte BI ou Cédula Pessoal			
PAGAMENTO DA TAXA DE INSCRIÇÃO NO CASO DE OPTAR PELOS PACOTES			
TAXAS DE ACORDO EDITAL MUNICIPAL			
INSCRIÇÃO			
14,28 €		22,01 €	
RENOVAÇÃO DA INSCRIÇÃO			
10,44 €		14,97 €	
2ª VIA DO CARTÃO			
9,30 €		10,84 €	
UTILIZAÇÃO PONTUAL ESQUECIMENTO DE CARTÃO (Tolerância uma por época desportiva)			
1,53 €		2,17 €	
PACOTES DE UTILIZAÇÃO ANUAL			
15 UTILIZAÇÕES	12,24 €	15 UTILIZAÇÕES	18,45 €
25 UTILIZAÇÕES	18,45 €	25 UTILIZAÇÕES	27,61 €
30 UTILIZAÇÕES	19,98 €	30 UTILIZAÇÕES	30,70 €
PACOTES DE UTILIZAÇÃO MENSAL			
15 UTILIZAÇÕES	10,44 €	15 UTILIZAÇÕES	14,84 €
25 UTILIZAÇÕES	14,84 €	25 UTILIZAÇÕES	22,47 €
MAIS DE 25 UTILIZAÇÕES	18,57 €	MAIS DE 25 UTILIZAÇÕES	29,79 €

Filmagens: 364,99€/H