



Núcleo



Regulamento 2021

Escola de Bodyboard



Índice

Capítulo I – Enquadramento	1 pag.
Capítulo II – Funcionamento	1 pag.
- Horário de funcionamento	
- Horário de atendimento	
- Marcação das aulas	
- Ponto de Encontro	
Capítulo III – Inscrição	1 pag.
- Processo de Inscrição	
- Valor da Inscrição	
Capítulo IV – Regras das aulas	2 pag.
- Contactos	
- Atrasos, faltas ou imprevistos.	
- Alterações ou desistências.	
- Limites de tipo de aulas	
Capítulo V – Pagamentos	2 e 3 pag.
- Prazos de pagamento	
- Modo de pagamento	
- Tipo de pagamento	
Capítulo VI – Tipo de Aula	4 e 5 pag.
- Aula Experimental (todas as idades)	
- Formação (dos 6 aos 10 anos)	
- Aventura I (> 11 até aos 18 anos)	
- Aventura II (> 19 e < 45 anos)	
- Master Classe (> 40 anos)	
- Treino Competição I; II; III; IV (sub12; sub14; sub16; sub18)	
- Treino Open (> 18 anos)	
Capítulo VII – Complementos	6 e 7 pag.
- Treino físico complementar	
- Transporte	
- Filmagem e fotografia.	
- Campeonatos	
Capítulo VIII – Competição	8 pag.



REGULAMENTO 2021

CAPITULO I – Enquadramento

A Aqua Carca (AC) integra na sua estrutura o ensino da modalidade de Bodyboard Masculino ou mais conhecido por vocês como Núcleo Novaonda - escola de bodyboard.

Regemo-nos pela Federação Portuguesa de Surf (FPS), através do regulamento das escolas, que é a entidade responsável pelo bodyboard em Portugal.

Assim, conforme o regulamento do clube só lecionamos e treinamos sócios da AC.

CAPITULO II – Funcionamento

Horário de funcionamento: todos os dias da semana exceto à segunda-feira.

Horário de Atendimento: todas as Terças e Quintas das 18h as 20h

Marcação de aulas: por telefone ou sms das 9h as 20h com 48h de antecedência, ou por e-mail.

Ponto de Encontro: na escola - Largo do Girassol, bloco C4, (espaço sem loja ao lado do Karma café)

CAPITULO III – Inscrição

Processo de Inscrição: segue os seis passos

1º passo – Lê o regulamento

2º passo – Escolhe a modalidade de pagamento e o tipo de aula pretendida

3º passo – Preenche o formulário de inscrição, <https://forms.gle/j7w285afAwC24niBA>

4º passo – Junta toda a documentação necessária (2 Fotos - tipo passe; fotocopia do teu C.C e o do encarregado de educação - caso sejas menor; Autorização de residência – caso tenhas outra nacionalidade) e entrega por e-mail.

5º passo – Efetuar o pagamento das Quotas (20€) e do tipo de pagamento que escolheste.

6º passo – Marca a tua aula de avaliação – Caso tenhas duvidas, entra em contacto connosco.

Quota: (obrigatório)

- As Quotas são anuais e tem um seguro agregado ás atividades de clube (12€ quotas e 8€ seguro).

Sócio	20,00€
-------	--------



Federação Portuguesa de surf (FPS): - A Filiação na FPS é opcional, no entanto tem a grande vantagem de assegurar em todas as entradas dentro na água com o seu material, dentro e fora de Portugal

Atleta	25,00€
Aluno/ Praticante	12,00€

CAPITULO IV – Regras das aulas

Contactos:

Os alunos são responsáveis por manter os contactos pessoais e dos encarregados de educação (caso seja menor) atualizados, numero telefone e e-mail.

Atrasos, faltas ou imprevistos:

- Existe no inicio da aula uma tolerância de 5 minutos depois da hora marcada. Passando esse tempo de tolerância o aluno deverá informar-se onde é a aula e ir ter com a mesma de uma forma autónoma da escola, assim como, no final da aula terá de ter a mesma forma de deslocação caso não exista espaço no transporte.
- Caso exista algum imprevisto, o aluno deverá contactar a escola de Bodyboard com a maior brevidade possível (mínimo de 12h) para desmarcar a aula. Caso contrario esta será contabilizada.

Alterações ou desistência:

- Se o aluno quiser desistir ou alterar o modo de pagamento deverá avisar a escola até ao 15º dia do mês anterior, caso contrario, este poderá ficar com o mesmo tipo de pagamento no mês seguinte.

Limites de tipo de aulas:

- Se o numero de aulas exceder a mensalidade de 1 x semana (5 aulas) será cobrado o valor de aulas avulso até ser compensador para o aluno pagar o valor da mensalidade seguinte, ou seja, 2 x semana (até 10 aulas) e assim sucessivamente para as restantes mensalidades até atingir o valor da mensalidade livre.

CAPITULO V – Pagamentos

Prazos de pagamento:

- O pagamento, da Inscrição e da(s) aula(s), deve ser feito no ato da inscrição para todos os tipos de aula ou treino.
- Ao longo do ano o pagamento deve ser feito quando se inicia um novo: pacote de aulas; uma aula individual ou mesmo avulso.



- Na mensalidade e/ou na competição devem efetuar o pagamento até ao 8º dia de cada mês.

Modo de Pagamentos:

- Transferência – bcp 0033 0000 4522 2194 4310 5

- Dinheiro.

Tipo de Pagamento:

Primeira aula:

Direcionado para futuros alunos que querem experimentar o método de ensino antes de decidir.

Validade: uma vez por ano

1 aula	10,00€
--------	--------

Mensalidade:

Direcionado para todos os alunos que querem uma aprendizagem regular.

Validade: desde o primeiro dia do mês até ao dia desse mês.

1 x Semana	60,00€
2 x Semana	90,00€
3 x Semana	120,00€
Livre	150,00€

Packs:

Direcionado para todos os alunos que pretendem marcar as aulas conforme a sua disponibilidade.

Validade: desde a primeira aula até ao dia 31 de Dezembro de 2021.

Pack 5 aulas	100,00€
Pack 10 aulas	165,00€

Avulso:

Para alunos que ultrapassam o numero de aulas da mensalidade e pretendem fazer mais uma aula.

1 aula - fora da mensalidade ou pack	17,50€
--------------------------------------	--------

Individual:

É direcionado para todos os alunos que querem ter uma aula individual

Aula Individual	35,00€
-----------------	--------



CAPITULO VI – Tipo de aulas.

Aula Experimental:

A aula experimental é direcionada para pessoas com qualquer idade que gostariam de experimentar bodyboard ou o nosso método de ensino de uma maneira segura e divertida.

- Marcação: necessita marcar o dia e hora de aula através de telefone ou e-mail.

- Horário: no último sábado do mês das 15h30 as 17h00 durante todo o ano com exceção dos meses de verão (Junho, Julho e Agosto)

Nota: as deslocações para outras praias não estão incluídas.

Formação:

A aula de formação é para crianças com idades compreendidas entre os 6 e os 10 anos e que gostam de bodyboard de uma forma segura, lúdica e de formação. (Nível Iniciado e Intermedio)

- Marcação: as aulas são em dias pré-estabelecidos.

- Horário: durante a semana a combinar, sábados ou domingo: depende do nível de aprendizagem

Nota: as aulas podem ter uma duração menor consoante a temperatura atmosférica e da água.

Aventura I:

A aula de aventura I é para jovens entre os 11 e os 18 anos que gostam de fazer bodyboard de uma forma segura, descontraída e com os amigos. (Nível Iniciado e Intermedio)

- Marcação: as aulas são em dias pré-estabelecidos.

- Horário: durante a semana a combinar, sábados ou domingo: depende do nível de aprendizagem

Nota: as aulas são divididas por grupos etárias e/ou nível de aprendizagem.

Aventura II:

A aula de aventura 2 é para jovens entre os 19 e os 45 anos que gostam de fazer bodyboard de uma forma segura e descontraída. (Nível Iniciado e Intermedio)

- Marcação: as aulas são em dias pré-estabelecidos.

- Horário: durante a semana a combinar, sábados ou domingos: depende do nível de aprendizagem

Nota: as aulas são divididas por grupos etárias e/ou nível de aprendizagem.



Master Classe:

A aula de Master Classe é para jovens com idades a cima dos 40 anos que gostam de fazer bodyboard de uma forma segura, descontraída e com uma aprendizagem mais calma. (Nível Iniciado e Intermedio)

- Marcação: as aulas são em dias pré-estabelecidos.

- Horário: durante a semana a combinar, sábados das 10h00 as 12h00

Nota: as aulas são divididas por grupos etárias e/ou nível de aprendizagem.

Aula individualizada:

A aula Individualizada é para todas as pessoas que pretendem ter uma atenção premium com segurança e com uma aprendizagem há sua medida. (Nível Iniciado e Intermedio)

- Marcação: as aulas são em dias pré-estabelecidos.

- Horário: a combinar

Treinos de Competição:

A competição é para jovens convidados com idades compreendidas entre os 11 e os 18 anos e que tem um bom nível de desempenho para o escalão etário, este é dividido por competição I (sub12), competição II (sub14); competição III (sub16) e competição IV (sub18).

- Marcação: as aulas são em dias pré-estabelecidos.

- Horário: durante a semana a combinar sábados ou domingos dependendo do escalão.

Nota: estes atletas têm um contrato anual com a escola e contam com treinos complementares para o seu desenvolvimento. As deslocações para outras praias não estão incluídas caso estas sejam excessivamente necessárias.

Treino Open:

O Treino Open é para atletas com idades superiores a 18 anos e que tem um elevado nível de desempenho, normalmente fazem competições internacionais e querem superar os seus limites.

- Marcação: as aulas são em locais, dias e horas com as melhores condições para a modalidade.

- Horário: durante a semana de manha das 8h00 as 12h00.

Nota: para estes treinos é necessário fazer uma avaliação técnica e um valor personalizado, as deslocações para outras praias não estão incluídas.



CAPITULO VII- Complementos

Treinos Físicos Complementares:

Para todos os alunos que queiram melhorar a sua condição física.

Horários: a combinar.

<i>Tipo</i>	<i>Mínimo</i>	<i>Valor por pessoa</i>
Trampolins	4 pessoas	10,00€ por sessão
Físico - Said	4 pessoas	7,50€ por sessão
Yoga - Teresa	4 pessoas	7,50€ por sessão
Flexibilidade - Ana	4 pessoas	7,50€ por sessão

Transporte:

- O Transporte da escola rege-se pela Legislação do código da estrada – segurança rodoviária.
- O aluno deverá deixar o seu lugar e o veículo limpo e arrumado para a próxima utilização.
- Se o aluno não respeitar as condutas do bom comportamento do transporte da escola, em último caso, pediremos ao encarregado de educação para o ir buscar ao local da aula.

Condições:

- As deslocações para as outras praias não estão incluídas nos vários tipos de aulas, existindo um regime especial para a formação e competição até aos sub14. (tabela de praias).
- Regime especial (formação e competição até aos sub14). Podem ser cobradas ajudas de custo devido ao elevado número de aulas fora da zona de Cascais, principalmente no Verão, a orçamentar no final de cada mês.
- Se o aluno quiser transporte de ida-volta-ida antes e/ou depois da aula, deverá pedir um orçamento.

<i>Praia</i>	<i>Km</i>	<i>Valor por pessoa (mínimo 3)</i>
Guincho	50	5,00€
Praia Grande	75	7,50€
Costa da Caparica	85	8,50€
Ericeira	150	15,00€
Peniche	250	25,00€
Nazaré	300	30,00€
Outros	-	Orçamento



Filmagem e/ou fotografia:

Individual:

Para alunos da escola que queiram ter as suas filmagens ou um filme próprio, onde a música é escolhida e entregue (autorização de utilização) pelo aluno

		Valor por pessoa	Observação
A	Imagens	10,00€ por mês	Imagens de filme e fotos
B	A + Filme	20,00€ por mês	240,00€ ano – dividido por 12 meses
C	A + 2 Filme	30,00€ por mês	360,00€ ano – dividido por 12 meses 1 Filme a cada 6 meses.
D	A + 4 Filmes	50,00€ por mês	600,00€ ano - dividido por 12 meses 1 Filme a cada 3 meses.

Para Grupos:

Condições: uma manhã de 4 horas; a musica é escolhida e entregue pelo grupo (com autorização de utilização)

		Valor total	
G1	Captação Imagens	100,00€	Captar imagens ambiente e de ondas.
G2	1 Filme	100,00€	Montar um filme de 1,5 minutos
	G1 + G2	200,00€	Captação e Montagem de um filme de 1,5 minutos

Campeonatos:

- Para os alunos mais atrevidos que querem ir com a escola, os mesmos deverão avisar o treinador de que estão interessados em competir, com uma antecedência mínima de um mês da data da prova.
- Caso não o faça atempadamente, o aluno poderá por em causa a inscrição, estadia, transporte, alimentação, assim como a sua ida à etapa com a escola.
- As etapas serão orçamentadas a parte, assim como o seu pagamento.
- A orientação do treinador está limitada aos atletas da competição, caso estes estejam na mesma bateria.