

# REGULAMENTO INTERNO



**ASSOCIAÇÃO BEAT YOUR LIMIT!**

VERSÃO DE 29 DE MAIO DE 2017

## **CAPÍTULO I**

### O Regulamento Geral Interno

**ARTIGO 1º** - Conforme previsto no Artigo 8º dos Estatutos da Associação Beat Your Limit!, e para execução desses mesmos Estatutos, é elaborado o presente Regulamento Geral Interno.

## **CAPITULO II**

### Objectivos

**ARTIGO 2º** - São objectivos da Associação Beat Your Limit!:

- 1 – A organização da prática de várias modalidades desportivas, quer seja individuais ou colectivas.
- 2 – O intercâmbio desportivo e social com outras organizações, nacionais e estrangeiras, com objectivos idênticos aos da Associação.
- 3 – A promoção de eventos sociais de confraternização entre os associados.

## **CAPÍTULO III**

### Símbolos da Associação

**ARTIGO 3º** - São símbolos da Associação o emblema e bandeira. A Direção da Associação mandará executar os símbolos referidos e assegurará a sua propriedade e uso.

## **CAPÍTULO IV**

### Dos Associados e suas categorias

**ARTIGO 4º** - São associados da Associação todas as pessoas, que como tal tenham sido admitidas de acordo com o artigo 8º dos Estatutos.

**ARTIGO 5º** - Existem as seguintes categorias de associados:

1 – Fundadores – pessoas que procedam ao ato da fundação da associação.

2 – Honorários – pessoas que venham a ser reconhecidas pela Assembleia Geral por serviços relevantes prestados à Associação. Estão isentos de pagamento de jóia e quotas, não tendo direito a voto na Assembleia Geral.

3 – Efetivo Adulto – pessoas com idade superior ou igual a 14 anos, que tenham registado a sua inscrição junto da Associação.

4 – Efetivo Atleta – pessoas que praticam uma actividade desportiva federada ou não federada em representação da Associação.

5 – Efetivo Criança – pessoas com idade inferior a 14 anos, que tenham registado a sua inscrição junto da Associação. Estão isentos de pagamento de jóia e quotas, não tendo direito a voto na Assembleia Geral.

**ARTIGO 6º** - A admissão dos associados efetivos é feita, sob proposta subscrita por um associado efetivo, e dependente da aprovação da Direção.

**ARTIGO 7º** - Quotas dos sócios fundadores e efetivos adultos: O valor mensal a pagar pelo associado é de 1 euro. Os sócios efectivos jovens estão isentos do pagamento da quota.

**ARTIGO 8º** - Quotas dos sócios atletas: O valor mensal a pagar pelo associado é de 2 euros.

**ARTIGO 9º** - Jóia dos sócios efetivos atletas: O valor da anual a pagar pelo associado é de 10€ no momento da inscrição e 5€ no momento da renovação.

## **CAPÍTULO V**

### Direitos e Deveres dos Associados

**ARTIGO 10º** - São direitos dos associados fundadores e efetivos:

- 1 – Gozar dos benefícios da Associação.
- 2 - Participar nas atividades desenvolvidas pelo Associação.
- 3 - Fazer parte da Assembleia Geral e intervir nos respectivos trabalhos;
- 4 - Eleger e ser eleito para os Órgãos Sociais.
- 5 - Recorrer à convocação das Assembleias Gerais Extraordinárias nos termos do art.º 4º, único;
- 6 - Apresentar à Direção reclamações ou sugestões que tenha por convenientes à Associação.
- 7 - Recorrer para a Assembleia Geral das penalidades que lhes sejam aplicadas pela Direção.
- 8 - Pedir a demissão da qualidade de associado, após o pagamento de quaisquer dívidas que tenha para com a Associação.
- 9 - Os direitos consignados nos números 3, 4 e 5 só podem ser exercidos pelos associados de maior idade.
- 10 - O Sócio efectivo criança não tem o direito de voto, como referido no ponto 5 do artigo 5º.

**ARTIGO 11º** - São direitos dos associados honorários:

- 1 – Gozar dos benefícios da Associação.
- 2 - Fazer parte da Assembleia Geral e intervir nos respectivos trabalhos mas sem direito a voto;
- 3 - Apresentar à Direção reclamações ou sugestões que tenha por convenientes à Associação..

**ARTIGO 12º** - São deveres dos associados:

- 1 - Respeitar as disposições dos Estatutos e Regulamentos em vigor;
- 2 - Cumprir as determinações da Direção e com esta colaborar sempre que para tal seja solicitado;
- 3 - Pagar, dentro dos prazos previstos pelo presente Regulamento, as quotizações respectivas;
- 4 - Exercer os cargos para que foram eleitos, gratuitamente, podendo escusar-se só em caso de justo impedimento;
- 5 - Participar por escrito à Direção qualquer alteração dos dados pessoais que registaram nas suas propostas de admissão;
- 6 - Proceder com correção, educação e urbanidade nas relações com outros associados e com os funcionários da Sociedade gestora do campo;
- 7 - Indemnizar a Associação por qualquer prejuízo que lhe cause;
- 8 - Utilizar o símbolo da Associação sempre que por esta sejam representados.

**ARTIGO 13º** - São motivo para a perda de qualidade de associado:

- 1 - O não pagamento das quotas e jónias estabelecidas pela Assembleia Geral, nos prazos previstos.
- 2 - O procedimento incorreto que dê lugar à exclusão por via disciplinar;
- 3 - O pedido de demissão de associado que tenha a aprovação da Direção;
- 4 - Uma conduta fora das instalações da Associação que possa prejudicar o bom nome desta ou dos associados.

## **CAPÍTULO VI**

### Disciplina

**Artigo 14º** - Aos associados que infringjam o disposto nos Estatutos e neste Regulamento serão aplicadas as penalidades previstas no Artigo 15º deste Capítulo.

**Artigo 15º** - Consoante a gravidade das faltas praticadas, poderá o associado ser punido pela Direção com as seguintes penalidades:

- a) Admoestação simples
- b) Repreensão registada
- c) Suspensão de actividades desportivas
- d) Demissão.

§ A admoestação simples será aplicada por faltas que a Direção considere de pequena gravidade.

§ A repreensão registada será aplicada por faltas de pequena gravidade após reincidência.

§ A suspensão de actividades desportivas, que não excederá um ano, será aplicada por outras reincidências para além das referidas no parágrafo anterior ou por faltas consideradas mais graves.

§ A demissão será aplicada por reincidências em faltas consideradas graves, por infracções que provoquem consequências desprestijantes e danosas para e a Associação "Beat Your Limit!", ou por procedimentos e atitudes que levem o associado a ser considerado indesejável, causador de mal-estar e tensão entre os associados.

**Artigo 16º** - A ação disciplinar é da competência da Direção, podendo esta, no entanto, nomear um Conselho Disciplinar para, por sua delegação, proceder a averiguações e ou fazer a instrução dos processos disciplinares e atuar como Comissão Consultiva.

1 - A pena prevista na alínea a) do Artigo 15º é antecedida de averiguações simples e rápidas, sem formalidades especiais.

As penas previstas nas alíneas b), c), d) e e) do Artigo 15º são precedidas de processo disciplinar, tão sumário quanto possível, incluindo as seguintes fases: nota de culpa, defesa escrita, relatório final e decisão.

2 - As penas das alíneas b), c), d) e e) do Artigo 15º serão notificadas ao associado infrator por carta registada com aviso de recepção.

3 - Da pena de suspensão das atividades desportivas superiores a 3 meses, cabe recurso, com efeito suspensivo, apresentado até ao prazo de 10 dias a contar da data da devolução do aviso de recepção da notificação enviada, para a primeira Assembleia Geral a realizar.

4 - Da pena de demissão cabe igualmente recurso, sem efeito suspensivo, interposto no prazo atrás referido, para a primeira Assembleia Geral a realizar.

5 - Os recursos serão efetuados por escrito e enviados para o Presidente da Mesa da Assembleia Geral.

6 - O associado que esteja suspenso dos direitos pode comparecer à Assembleia Geral que analisar o seu recurso e fazer uso da palavra, depois de autorizado pelo Presidente da Mesa. A Direção comunicará ao associado a data e hora da Assembleia Geral que apreciará o seu recurso.

## **CAPITULO VII**

### **Receitas**

**ARTIGO 17º** - Constituem receitas ordinárias da Associação as jóias, quotas, taxas e proventos dos serviços prestados ou eventos realizados. Constituem receitas extraordinárias os donativos, subsídios e outras formas de auxílio à Associação.

**ARTIGO 18º** - As jóias e quotas propostas pela Direção são anualmente fixadas em Assembleia Geral.

**ARTIGO 19º** - A jóia constitui uma contribuição de entrada que deve ser paga pelos candidatos a associados, em condições e com o âmbito estabelecidos pela Assembleia Geral.

**ARTIGO 20º** - A quota anual vence-se em 1 de Janeiro de cada ano, sendo o seu montante decidido conforme exposto nos artigos 7º e 8º.

**ARTIGO 21º** - A quota mensal vence-se ao dia 1 de cada mês, sendo o seu montante decidido conforme exposto nos artigos 7º e 8º.

**ARTIGO 22º** - Vencidos quaisquer dos prazos indicados nos artigos 20º e 21º sem que os pagamentos correspondentes tenham sido efetuados, os associados em débito incorrem no disposto do art.º 12º, ponto 3.

**ARTIGO 23º** - Em caso de ausência comprovada por um período superior a 1 ano, qualquer associado poderá requerer por escrito à Direção a suspensão da sua qualidade de associado pelo tempo correspondente à sua ausência.

## **CAPITULO VIII**

### **Órgãos Sociais**

**ARTIGO 24º** - Os órgãos sociais da Associação são a Assembleia Geral, o Conselho Fiscal e a Direção, como referido no Artigo 4º dos Estatutos da Associação.

**ARTIGO 25º** - Os associados efetivos que constituem a Mesa da Assembleia Geral, o Conselho Fiscal e a Direção serão eleitos, por períodos de 3 anos, como referido no Artigo 4º dos Estatutos da Associação.

**ARTIGO 26º** - A eleição dos membros que constituem os Corpos Sociais far-se-á por escrutínio secreto, utilizando listas unitárias onde se especificarem os cargos atribuídos aos nomes propostos.

**ARTIGO 27º** - As listas de associados que se propõem a eleição deverão ser entregues ao Presidente da Mesa da Assembleia Geral com uma antecedência mínima de 10 dias em relação ao ato eleitoral.

1 - O Presidente da Mesa da Assembleia Geral deve aprovar as listas propostas, verificando se os associados candidatos são elegíveis.

2 - A Direção apresentará obrigatoriamente uma lista, podendo concorrer outras que sejam apresentadas por grupos com o mínimo de 9 associados efectivos.

3 - Só podem ser eleitos os associados efetivos com mais de 1 ano de inscrição.

4 - As listas são votadas no conjunto dos seus nomes.

**ARTIGO 28º** - Sempre que se verificarem vagas nos Corpos Sociais, cujo preenchimento seja considerado pelo Presidente do órgão em causa, como necessário ao seu normal funcionamento, proceder-se-á à nomeação de novos membros por proposta daquele Presidente, em reunião conjunta de todos os Corpos Sociais.

§ Único - Os novos membros preencherão o mandato, a título supletivo, até à reunião da primeira Assembleia Geral, anual ou extraordinária que inscreverá na sua ordem de trabalhos a eleição dos substitutos.

## **CAPITULO IX**

### **Assembleia Geral**

**ARTIGO 29º** - A Assembleia Geral é constituída por todos os associados efetivos e honorários, que não se encontrem abrangidos por qualquer cláusula regulamentar ou estatutária que lhes vede esse direito.

**ARTIGO 30º** - A Assembleia Geral é dirigida pela Mesa da Assembleia Geral, que é constituída por um Presidente e dois Vice Presidentes, os quais, substituirão o Presidente em caso de ausência ou impedimento forçado.

Único - Quando nenhum dos componentes da Mesa estiver presente, a sessão será aberta pelo associado mais antigo que fizer parte dos Corpos Sociais ou, na ausência da totalidade destes, pelo associado mais antigo presente, procedendo em seguida a Assembleia à indicação dos associados que formarão a Mesa e de quem a deve presidir.

**ARTIGO 31º** - A Assembleia Geral reunirá obrigatoriamente uma vez por ano, até 31 de Março:

Único - Para apresentação e aprovação do Plano de Atividades e Orçamento para o ano e para apreciação e votação do Relatório e Contas apresentados pela Direção, referente ao ano anterior.

Único - As reuniões extraordinárias da Assembleia Geral efetuam-se por convocação do Presidente da Mesa da Assembleia Geral, a pedido da Direção, ou ainda de um grupo de associados efetivos não inferior a 10. Neste último caso é obrigatório a presença de pelo menos dois terços dos convocantes.

Único – O Presidente da Mesa da Assembleia Geral deve convocar uma Assembleia Geral Extraordinária sempre que um associado queira apresentar recurso de um processo disciplinar, dando cumprimento à alínea d) do Artº 15.



**ARTIGO 32º** - As Assembleias Gerais serão convocadas pelo Presidente da Mesa no cumprimento do artigo 5º dos Estatutos.

§ 1º - A Assembleia Geral só poderá funcionar em 1ª convocação com a presença de pelo menos 50% dos sócios com direito a dela fazerem parte.

§ 2º - Em segunda convocação, as Assembleias Gerais funcionarão com qualquer número de presenças, meia hora depois da designada para a primeira convocação quando esta não dispuser de um número legal de associados.

§ 3º - No caso do assunto a deliberar ser a dissolução da Associação ou a alienação dos seus bens ou parte, então a segunda convocação previrá a reunião para oito dias depois.

**ARTIGO 33º** - Nas Assembleias Gerais quer anuais quer extraordinárias, as deliberações são tomadas por maioria de votos e só podem dizer respeito a assuntos constantes do aviso convocatório, obrigam todos os associados da Associação e devem ser descritas em ata assinada pelos componentes da Mesa.

1 - Os associados podem fazer-se representar por outros associados mediante carta dirigida ao Presidente da Mesa da Assembleia Geral.

2 - Em caso de empate na votação, o Presidente da Assembleia tem voto de qualidade.

**ARTIGO 34º** - As competências da Assembleia Geral são as definidas no artº 5º dos Estatutos.

## **CAPÍTULO X**

### **A Direcção**

**ARTIGO 35º** - A Direcção é o órgão de administração da Associação, e é composta por um grupo ímpar de 3, 5 ou 7 associados efectivos, sendo um deles Presidente e os restantes Vice-Presidentes.

1 - A representação da Associação é feita pelo Presidente e um dos Vice-Presidente, a serem eleitos em Assembleia Geral, segundo o artigo 6º nº4 dos estatutos da Associação..

2 - A Direcção reúne ordinariamente uma vez por mês e extraordinariamente sempre que qualquer um dos membros a convoque. As deliberações só podem ser tomadas quando da presença da maioria dos membros, tendo o Presidente, além do seu voto, direito a voto de desempate.

**ARTIGO 36º** - A Associação obriga-se nos atos de gestão pelas assinaturas dos membros da sua Direção referidos no anterior artigo ponto 1.

**ARTIGO 37º** - Compete à Direção:

- 1 - Cumprir e fazer cumprir os Estatutos, as deliberações da Assembleia Geral, o Regulamento e as decisões que tomaram em suas reuniões devidamente relatadas e assinadas na respectiva ata;
- 2 - Gerir os fundos da Associação;
- 3 - Propor à Assembleia Geral o valor das jóias e quotas;
- 4 - Exercer a ação disciplinar;
- 5 - Elaborar o Relatório e Contas no fim de cada ano civil de modo a que possa ser distribuído aos associados, apreciado e votado em Assembleia Geral nos prazos estatutários;
- 6 - Apresentar à Assembleia Geral, para apreciação e votação, o Orçamento e Plano de Atividades para o ano. Anualmente, apresentar para eleição na mesma reunião a lista de Corpos Sociais que propõem;
- 7 - Manter organizada uma escrita de receitas e despesas;
- 8 - Admitir novos associados;
- 9 - Manter e atualizar o sítio da Associação na internet, utilizando-o como principal veículo de informação e comunicação aos associados;
- 10 - Elaborar o Regulamento Geral Interno do Associação e as suas alterações;
- 11 - De um modo geral, tomar todas as decisões que entenda convenientes à manutenção ou melhoria do prestígio social e desportivo da Associação e do bom ambiente de convivência dos associados.

## **CAPÍTULO XI**

### Normas nos Eventos em representação da Associação

**ARTIGO 38º** - São definidas as seguintes normas para organização das provas da Associação:

- 1 - Todos os associados que representem a associação em eventos têm de utilizar o equipamento da Associação, de forma parcial ou integral, podendo em caso excepcional, por razões técnicas ou de logística, utilizar um adereço alusivo à associação;

- 2 - Qualquer representação em nome da Associação, seja esta oficial ou pessoal, considerando representação como o uso do nome da Associação Beat Your Limit!, deve ser comunicada a um dos membros da direcção;
- 3 - A inscrição no evento deve ser realizada por um membro da direcção ou em caso da inscrição ser realizada pelo associado, esta deverá ser comunicada à direcção;
- 4 - O membro da direcção responsável ou algum associado nomeado será responsável por liderar o grupo durante a deslocação ao evento;
- 5 - A organização da viagem para o evento é da responsabilidade da direcção, sendo comunicado aos associados interessados todos os detalhes da viagem;
- 6 - Qualquer associado que não tenha o pagamento das quotas em dia não poderá inscrever-se no evento com o nome da associação;
- 7 - Um associado não poderá participar em eventos em representação de outras Associações, com excepção de eventos onde a Associação "Beat Your Limit!" não possa estar presente por via regulamentar, devendo estes casos ser sempre aprovados pela Direcção;
- 8 - Quaisquer situações omissas nestas normas serão objecto de decisão da Direcção;
- 9 - Qualquer prémio (monetário ou material) ganho em eventos na representação da Associação Beat Your Limit! será pertence da associação na sua totalidade ou parcialmente, segundo decisão da direcção, no caso de prémio colectivo. Caso o prémio o seja individual, o atleta terá a liberdade de optar por uma doação à associação.

## **CAPÍTULO XII**

### **Disposições Finais**

**ARTIGO 39º** - As alterações aos Estatutos e Regulamento podem ser propostas por qualquer Órgão Social ou por um mínimo de vinte associados em pleno gozo dos seus direitos

**ARTIGO 40º** - Os Estatutos e Regulamento só podem ser alterados em Assembleia Geral

**ARTIGO 41º** - Em tudo que não se encontre previsto no presente Regulamento e Estatutos, regulará a Lei em vigor.

REGULAMENTO INTERNO APROVADO EM ASSEMBLEIA GERAL NO DIA 1 DE JUNHO DE 2017