



FÚTBOL CLUB MEIGAS

Escola Feminina de Fútbol Sala

REGULAMENTO DE REXIME INTERNO

Artigo 1º.- Finalidade

O presente regulamento ten por obxecto regular a organización e funcionamento interno do **Fútbol Club Meigas**, dentro do marco constituído pola lexislación deportiva vixente que resulta da aplicación e do establecido polos estatutos do Club.

O obxectivo xeral do Club é a educación progresiva e integral das xogadoras, tanto persoal como deportivamente, a través da práctica do Fútbol Sala, con conceptos como o compañeirismo, o respecto, a educación, a convivencia, a deportividade e bos modos tanto en adestramentos como en partidos oficiais ou amigables, e en calquera actividade organizada polo Club.

A base do Club é a unión e a confianza en todos os seus membros, (directiv@s, delegad@s, adestrador@s, xogador@s e soci@s) , polo que todo o contido neste Regulamento de Réxime Interno son un conxunto de normas que os compoñentes do Club se comprometen a respectar e cumprir.

Se fose necesaria a intervención polo incumprimento grave ou moi grave de algunha das normas do presente regulamento formaríase unha comisión disciplinaria.

O presente Regulamento de Réxime Interno poderá ser modificado previa proposición por escrito de calquera membro do Club e aprobado por acordo da Xunta Directiva.

Artigo 2º.- Definición

- 2.1. A presente normativa será aplicada a tódolos membros do Club.
- 2.2. Tódolos deportistas teñen os mesmos dereitos e deberes, sen máis distincións que as derivadas da súa idade e categoría de competición.
- 2.3. Corresponde aos órganos de Goberno do Club garantir, no seu respectivo ámbito de actuación, o correcto exercicio e a impecable observación dos dereitos e deberes dos deportistas nos termos previstos no presente regulamento.
- 2.4. O presente regulamento axustarase ao establecido na lexislación deportiva vixente, en particular a Lei do Deporte de Galicia, pola que se regulan as Entidades Deportivas, así como aos seus Estatutos.

Artigo 3º.- Supervisión

- 3.1. Os membros da Xunta Directiva, a Dirección Deportiva, o Coordinador deportivo e os Técnicos en particular, porán especial coidado na prevención das actuacións disciplinarias previstas nesta normativa, mediante o contacto e a colaboración constante.
- 3.2. Será responsabilidade da Xunta Directiva, a Dirección deportiva e o Coordinador poñer os medios necesarios para o cumprimento do presente Regulamento, sendo a ferramenta principal o diálogo e a comunicación fluída entre tod@s @s integrantes do Club.
- 3.3. Sen prexuízo de accións posteriores, nos adestramentos, @s técnic@s, poderán adoptar as medidas pertinentes para manter a orde dentro do equipo, comunicándoas con posterioridade ao Coordinador. Nos partidos será necesaria a conformidade da delegada.





FÚTBOL CLUB MEIGAS

Escola Feminina de Fútbol Sala

Artigo 4º.- Ámbito

O presente regulamento será de aplicación nos seguintes ámbitos:

- 4.1. Persoal
 - Xunta Directiva.
 - Coordinador/a, delegad@s, adestrador@s e persoal técnico dos equipos do Club.
 - Xogadoras inscritas nos equipos do Club.
 - Soci@s do Club.
 - País/nais, titores e familiares dos deportistas inscritos nos equipos do Club.
- 4.2. Espacial
 - Calquera instalación deportiva, local, edificio ou espazo ao que se despracen os compoñentes dos equipos do Club na súa totalidade ou en parte, ben sexa de modo esporádico ou de modo habitual.
- 4.3. Temporal
 - Dende a formalización da súa inscrición, ou a do seu fill@, ata a súa baixa.

Artigo 5º.- Normas comúns a tódol@s membr@s do Club

- 5.1. Asumirán con respecto as sancións disciplinarias as que pudieran ser sometid@s.
- 5.2. Deben ser exemplo de comportamento e ter en conta que representan á entidade.
- 5.3. Terán unha actitude de respecto e educación con tod@s @s membros que compoñen o Club, cos contrarios, árbitros e regras do xogo, dentro e fora da pista, tanto en partidos como en adestramentos e en calquera lugar onde representen ao Club.
- 5.4. Non utilizarán vocabulario inadecuado (ofensivo, discriminatorio, agresivo ou de burla)
- 5.5. Terán puntualidad en todos os actos e citacións que realice o Club.
- 5.6. Colaborarán activamente nas actividades que o Club propoña.
- 5.7. Terán especial coidado coas publicacións nas redes sociais. (nas que, coma en todos os ámbitos, coidarán de expresar opinións sen insultar nin agredir a persoas ou institucións).
- 5.8. Coidarán con esmero o material e as instalacións.
- 5.9. Durante os partidos deben evitar protestas ao equipo arbitral, ao dirixirse aos árbitros deben ser respectuos@s e educad@s.

Artigo 6º.- Xunta Directiva

- 6.1. Serán garantes do cumprimento do presente Regulamento.
- 6.2. Serán responsables da aprobación do presente Regulamento, incluíndo anexos.

Artigo 7º.- Coordinad@r

- 7.1. Responsable de supervisar o cumprimento do seguinte regulamento por parte de Adestradores e Monitores.
- 7.2. Autorizará as medidas disciplinarias tomadas polos Adestrador@s e Monitor@s.
- 7.3. Proporá as normas e medidas disciplinarias a aplicar cada tempada. Anexo I.
- 7.4. Cumprirá coas normas alimenticias establecidas polo club (Anexo II) durante os actos oficiais (partidos, convocatorias, adestramentos, actividades, etc).





FÚTBOL CLUB MEIGAS

Escola Feminina de Fútbol Sala

Fútbol Club Meigas

Artigo 8º.- Delegad@s

- 8.1. Encargado de comunicar o regulamento e as medidas disciplinarias aplicadas aos familiares das xogadoras.
- 8.2. Responsable do comportamento e da actuación das xogadoras, soci@s e familiares en calquera acto no que estea representado o Club. Deberá tomar as medidas disciplinarias que estime oportunas así como acudir ao órgano competente no caso de non poder tomalas. En todo caso deberá cumprir coas funcións especificadas para o seu cargo no Regulamento da Federación Galega de Fútbol.
- 8.3. Responsable do comportamento e da actuación das xogadoras nos vestiarios e nos partidos.
- 8.4. Debe garantir o cumprimento deste regulamento e aplicar as medidas disciplinarias que estime oportunas, e posterior comunicación ao adestrad@r, monit@r e coordinad@r, así como da transmisión dos nosos valores pola parte de xogadoras e monitor@s.

Artigo 9º.- Adestrador@s e monitor@s

- 9.1. @s adestrador@s constitúen unha das pezas clave no organigrama do Club, xa que sobre eles recae a importante labor de formar e instruír ás xogadoras. Por isto, a Xunta Directiva velará para que o seu traballo sexa recoñecido, valorado e respectado tanto polas xogadoras como polos seus familiares.
- 9.2. Deben acudir correctamente vestidos aos diferentes actos nos que representen ao Club:
 - Partidos: Chándal e camiseta de paseo oficial.
 - Adestramentos: Sudadera, pantalón e camiseta de adestramento oficial.
 - Actos: Chándal e camiseta de paseo oficial.
- 9.3. Durante o transcurso dos partidos e adestramentos deben garantir o cumprimento deste regulamento e aplicar as medidas disciplinarias que estimen oportunas (e posterior comunicación ao coordinador), así como da transmisión dos nosos valores pola parte de xogadoras e monitor@s.
- 9.4. Non poderán acceder ao vestiario do seu equipo exceptuando as categorías Autonómica e Provincial, nas que poderán acceder antes do partido e no descanso, para dar as instrucións que estimen necesarias, e sempre previa autorización da delegada e na súa presenza.
- 9.5. Deben gardar o descanso oportuno antes dos partidos, para favorecer o rendemento deportivo, e por respecto a si mesm@s e @s compañeir@s.
- 9.6. Responsables de manter a disciplina no seu equipo.
- 9.7. Responsables de manter as instalacións e material común usado en adestramentos e partidos en perfecto estado.
- 9.8. Cumprirán coas medidas disciplinarias establecidas polo club (Anexo I).
- 9.9. Cumprirán coas normas alimenticias establecidas polo club (Anexo II) durante os actos oficiais (partidos, convocatorias, adestramentos, actividades, etc).
- 9.10. Tanto ao comezar como ao rematar o partido deben saudar as xogadoras e corpo técnico rivais, e @s árbitr@s e realizarán a expresión de cohesión do Club, (grito anterior ao inicio dos partidos "1,2,3, Meigas").
- 9.11. Ao rematar o partido aplaudirán ao público dende o centro da pista.

Artigo 10º.- Xogadoras

- 10.1. Deben acudir correctamente vestidas aos diferentes actos nos que representen ao Club:
 - Partidos: Chándal e camiseta de paseo oficial.
 - Actos: Chándal e camiseta de paseo oficial.



Deputación
DA CORUÑA



XUNTA DE GALICIA

PRESIDENCIA

Secretaría Xeral para o Deporte



Concello de AMES



FÚTBOL CLUB MEIGAS

Escola Feminina de Fútbol Sala

Fútbol Club Meigas

- 10.2. Tanto ao comezar como ao rematar o partido deben saudar as xogadoras e corpo técnico rivais, e @s árbitr@s e realizarán a expresión de cohesión do Club, (grito anterior ao inicio dos partidos "1,2,3, Meigas").
- 10.3. Ao rematar o partido aplaudirán ao público dende o centro da pista.
- 10.4. Depois do partido é obrigatorio ducharse, deben levar os útiles necesarios; mudas, champú, chanclas, toalla, etc.
- 10.5. Aos adestramentos deben levar roupa para cambiarse, pantalón curto e medias ou calcetíns altos para adestrar (que superen o borde da zapatilla, para evitar lesións).
- 10.6. Non poden introducir comida nos vestiarios.
- 10.7. Nos vestiarios os móbiles deberán estar en todo momento nas mochilas, non poderán utilizalos dentro do vestiario.
- 10.8. Ao remate dos partidos e tras finalizar os alongamentos o vestiario debe quedar libre, recollido e limpo, nun prazo máximo de:
 - 15 minutos nas categorías locais.
 - 20 minutos nas categorías provinciais e superiores.
- 10.9. Gardar o descanso oportuno a víspera dos partidos, para favorecer o rendemento deportivo, prevenir lesiones, e por respecto a si mesma e ás compañeiras.
- 10.10. Non utilizarán accesorios non necesarios para a práctica deportiva, tanto en adestramentos como en partidos: pendentes, colares, diademas (excepto de tela), pulseiras, aneis, piercings, etc.
- 10.11. Cumprirán coas medidas disciplinarias establecidas polo club (Anexo I).
- 10.12. Cumprirán coas normas alimenticias establecidas polo club (Anexo II) durante os actos oficiais (partidos, convocatorias, adestramentos, actividades, etc).

Artigo 11º.- Capitás

- 11.1. Como xogadoras que son cumprirán todo o referido ó artigo 10º.
- 11.2. Son as responsables de trasladar calquera circunstancia do equipo ou dunha compañeira que poida representar unha dificultade ou un problema para ela mesma, as súas compañeiras ou para o Club.
- 11.3. As capitás constitúen a única representación autorizada dos equipos no terreo de xogo e correspóndenlles os seguintes dereitos e obrigas:
 - Dar instrucións ás súas compañeiras no transcurso do xogo.
 - Procurar que éstas observen en todo momento a corrección debida.
 - Facer cumprir as instrucións do árbitro, colaborando coa labor deste, á súa protección e a que o partido se desenvolva e finalice con normalidade.
- 11.4. Velarán polo cumprimento deste regulamento dentro do vestiario e nos actos oficiais, e informarán a súa delegada, adestrador@ ou coordinador@ de calquera comportamento ou actitude incorrecta ou contraria aos valores do Club.

Artigo 12º.- Soci@s, pais, nais, titor@s e familiares

- 12.1. Evitarán no máximo posible comentarios técnico-tácticos @s adestrador@s, monitor@s e xogadores, tanto en partidos como en adestramentos.
- 12.2. Informará a súa delegada, adestrador@ ou coordinador@ de calquera comportamento ou actitude incorrecta ou contraria aos valores do Club.
- 12.3. Apoiarán ao Club e o seu equipo técnico no cumprimento deste regulamento.

Artigo 13º.- Comités Disciplinarios



Deputación
DA CORUÑA



XUNTA DE GALICIA
PRESIDENCIA
Secretaría Xeral para o Deporte



Concello de AMES



FÚTBOL CLUB MEIGAS

Escola Feminina de Fútbol Sala

Fútbol Club Meigas

- 13.1. No caso de situacións non habituais ou que impliquen unha especial dificultade, calquera membro do club debe comunicala ao Coordinador, Delegados ou Adestradores, e éstos a trasladarán á Xunta Directiva.
- 13.2. A Xunta Directiva organizará un Comité Disciplinario, composto por 3 persoas, (dous/dúas directiv@s, (en todo caso un deles será @ secretari@), e a primeira capitá do primeiro equipo).
- 13.3. No caso da formación dun comité disciplinario, tanto en faltas leves, graves, como moi graves, a Xunta Directiva poderá adoptar a suspensión parcial ou total da participación nas actividades do Club da persoa afectada.
- 13.4. No momento da formación do Comité Disciplinario, a Delegada informará da apertura do expediente disciplinario á afectada polo mesmo, no caso de ser menor de idade tamén se informará aos titores legais.
- 13.5. O comité iniciará un expediente disciplinario que terá como función principal indagar os feitos, e tramitar e resolver o expediente, comunicando as medidas disciplinarias a adoptar, que deberán ser ratificadas en todo caso pola Xunta Directiva.
- 13.6. Se a persoa afectada polo comité fose menor de idade, e se éste requerise a súa declaración, a persoa afectada poderá solicitar a asistencia, como observador, dun titor legal.
- 13.7. Se a Xunta Directiva acordase que se trata dunha falta grave ou moi grave, @ President@ convocará unha Asamblea Extraordinaria que poderá ratificar, desestimar ou modificar as medidas disciplinarias acordadas no comité disciplinario.

Para calquera situación que precise unha medida inmediata, estea recollida neste regulamento ou non, o coordinador, delegados e adestradores están autorizados para aplicar a medida disciplinaria que consideren necesaria, sempre tendo en conta os principios de: xustiza, proporcionalidade, imparcialidade e equidade. Estas medidas irán dende unha medida disciplinaria momentánea ata non permitir a participación, total ou parcial, na actividade, (partido, adestramento ou acto). En calquera caso estas medidas serán comunicadas ao coordinador e a Xunta Directiva en canto sexa posible e como máis tardar ao rematar a actividade.

Atentamente,
Directiva Fútbol Club Meigas



Deputación
DA CORUÑA



XUNTA DE GALICIA

PRESIDENCIA
Secretaría Xeral para o Deporte



Concello de AMES



ANEXO I

No seguinte anexo expóñense exemplos das medidas disciplinarias a adoptar.

Exemplos de medidas disciplinarias:

Faltas leves:

- Retraso leve, inustificado da hora da convocatoria sen preaviso*⁽¹⁾, (considerase atraso leve presentarse á delegada despois da hora da convocatoria e con menos de 15 minutos de retraso sobre a mesma).
 - **Medida disciplinaria:** No partido non xogará de inicio nin entrará no primeiro cambio.
- Retraso grave, inustificado da convocatoria sen preaviso*⁽¹⁾, (considerase atraso grave presentarse a delegada despois da hora da convocatoria e con máis de 15 minutos de retraso sobre a mesma).
 - **Medida disciplinaria:** Non poderá participar na primeira parte do partido.
- Retraso da hora do adestramento sen preaviso*⁽²⁾, os adestramentos comezan a hora indicada polos adestradores, publicada na web e comunicada polos distintos grupos de Whatsapp, a esa hora as xogadoras deben estar na pista preparadas para comezar a adestrar.
 - **Medida disciplinaria:** Non realizará os primeiros exercicios do adestramento, no seu lugar fará un quecemento en solitario. No caso de reiteración (3 ou máis veces, seguidas ou alternas) non xogará a primeira parte do seguinte partido.
- Acudir a un partido ou acto oficial sen a roupa oficial.
 - **Medida disciplinaria:** Non poderá participar no partido ou no acto oficial.
- Ausencia inustificada e sen preaviso*⁽²⁾, dun adestramento.
 - **Medida disciplinaria:** Non poderá participar no seguinte partido.
- Non gardar o descanso preciso á vespera dun partido.
 - **Medida disciplinaria:** Non poderá participar nese partido e no seguinte.
- Ausencia inustificada e sen preaviso*⁽²⁾, dun partido.
 - **Medida disciplinaria:** Non poderá participar no seguinte partido e no seguinte.
- Ausencia inustificada a un dos 3 actos oficiais obrigatorios organizados polo Club.
 - **Medida disciplinaria:** Non poderá participar no seguinte partido.

No caso de reiteración en calquera das faltas o coordinador poderá aumentar a Medida disciplinaria a aplicar.

*⁽¹⁾ Considerárase preaviso comunicar o retraso un mínimo de 6 horas antes da hora da convocatoria.

*⁽²⁾ Considerárase preaviso comunicar o retraso un mínimo de 2 horas antes do comezo do adestramento.



FÚTBOL CLUB MEIGAS

Escola Feminina de Fútbol Sala

ANEXO II

Como o obxectivo xeral do Club é a educación progresiva e integral das xogadoras, tanto persoal como deportivamente, a través da práctica do Fútbol Sala, consideramos que a educación en hábitos de vida saudable (alimentación, hixiene, relacións sociais, tempo libre, etc.) é parte importante do desenvolvemento das nenas.

As pautas alimenticias teñen como obxectivo aproveitar a actividade deportiva para educar ás xogadoras en hábitos alimenticios saudables.

*Alimentos permitidos: (saudables para repoñer despois da `práctica deportiva, e para comer entre horas tipo merendas).

- Froita
- Froitos secos
- Barriñas enerxéticas
- Bocadoillos

*Bebidas permitidas: (saudables para repoñer despois da `práctica deportiva, e para beber entre horas tipo merendas).

- Auga
- Bebidas isotónicas
- Zumes naturais

*Estas pautas alimenticias poderán sufrir modificacións por motivos de intolerancias ou alerxias, en todo caso serán comunicadas e recordadas pola Delegada da categoría.

As pautas estarán vixentes durante tódolos actos oficiais do F.C. Meigas, excepto nos casos nos que a Xunta Directiva comunique o contrario.

Nos partidos nos que sexa necesario desprazamento en autobús; estas pautas estarán vixentes, dende a hora establecida para a saída do autobús, ata o regreso do mesmo.

Nos partidos nos que non sexa necesario desprazamento en autobús; estas pautas estarán vixentes, dende a chegada da xogadora, adestrador@ ou delegada, ao recinto deportivo ata que o abandone ao finalizar a actividade.

Nos actos oficiais nos que non sexa necesario desprazamento en autobús; estas pautas estarán vixentes, dende a chegada da xogadora, adestrador@ ou delegada, ao recinto onde se realizará o acto ata que o abandone ao finalizar o mesmo.

Cando a situación afecte a comidas máis importantes (comidas e ceas), se darán pautas concretas para cada situación, nas que se evitarán produtos industriais, cargados en azucres e graxas.

