



# REGULAMENTO

## TERMOS E CONDIÇÕES JUDO

### SPORT LISBOA E BENFICA

#### A. ADMINISTRATIVO

##### 1. CALENDARIZAÇÃO DE ATIVIDADES

O Judo do Benfica inicia a época em 1 de setembro 2025 e encerra a 31 de julho 2026. A modalidade encontra-se encerrada aos domingos e feriados e nos períodos do Natal (24 a 27 de dezembro), Ano Novo (31 de dezembro), Carnaval (16 e 17 de fevereiro) e Páscoa (4 de abril).

Sempre que o SLB seja anfitrião de Eventos de qualquer tipo bem como de Jogos das Competições Nacionais e Internacionais de Futebol e estes sejam definidos como jogos de alto risco, a atividade poderá encerrar, não sendo efetuados créditos.

##### 2. INSCRIÇÕES, MENSALIDADES E PAGAMENTOS

No ato da inscrição é obrigatório apresentar Bilhete de Identidade ou Cartão Cidadão e uma fotografia tipo passe. A inscrição para sócios do Sport Lisboa e Benfica e sócios com quota suplementar deverá ser acompanhada do cartão do mesmo com as quotas em dia.

O valor da inscrição anual:

Inscrição Sócio SL Benfica **35 euros** / Inscrição não sócio **40 euros**

##### MENSALIDADE

Os pagamentos das mensalidades poderão ser efetuados por numerário, referência MB ou débito direto, até dia 8 de cada mês. O pagamento das mensalidades não realizado nos prazos devidos, não lhe dá acesso à atividade.

##### MULTAS

Os pagamentos fora do prazo serão agravados em: 3,00€ a partir do dia 11 de cada mês.

##### TIPO DE PAGAMENTO

No ato da inscrição é obrigatório realizar o pagamento da 1ª mensalidade e mensalidade de julho.

##### PAGAMENTO MENSAL

1ª mensalidade (início da atividade) + mensalidade de junho e taxa de filiação à FPJ (20 euros).  
Restantes mensalidades, mês a mês.

##### PAGAMENTO ANUAL

Quando é realizado o pagamento de uma só vez (10% desconto da totalidade). Promoções não acumuláveis. O não cumprimento do pagamento durante um mês, nos prazos pré-estabelecidos implica o cancelamento da inscrição na classe onde se encontra, e a consequente perda ao direito dos meses posteriores já liquidados. O recomeço na atividade só é possível mediante a vaga na classe pretendida. Após o

pagamento de qualquer mensalidade não será realizado nenhum reembolso da mesma. Não haverá a devolução dos valores da mensalidade de junho e julho.

Só será possível aceitar a mensalidade dos Sócios e Sócios com quota suplementar, mediante quotas em dia (apresentação do comprovativo do pagamento da Quota Modalidades).

Não realizamos créditos ou reembolsos de qualquer tipo, mesmo mediante apresentação de baixa médica ou outros.

Nos atletas federados que representem o clube em competição o Sport Lisboa e Benfica assegura com a inscrição o respetivo seguro desportivo.

### **3. AUTORIZAÇÕES, CONFIRMAÇÃO DE APTIDÃO FÍSICA, CONSENTIMENTOS PARA TRATAMENTO DE DADOS PESSOAIS**

Na ficha de inscrição, cada Utente ou representante legal/encarregado de educação do Utente declara que:

**3.1** Autoriza a inscrição do Utente nas atividades próprias da modalidade desportiva;

**3.2** Tem conhecimento do Regulamento Interno e aceita as disposições constantes do mesmo, integralmente e sem reservas;

**3.3** Em cumprimento da obrigação legal de o próprio praticante desportivo assegurar a sua aptidão física (Art. 40.º, nº 1 e 2 da Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto, aprovada pela Lei n.º 5/2007, de 16 de janeiro, e Despacho n.º 11318/2009 do Gabinete do Secretário de Estado da Juventude e do Desporto), o Utente não possui qualquer contra-indicação para a prática de atividades físicas, incluindo a modalidade em que se inscreve;

**3.4** Em nome próprio e do Utente, consente, de forma livre, consciente e informada, que o Sport Lisboa e Benfica e as empresas que integrem o Grupo Benfica\* recolham e tratem os dados pessoais fornecidos no formulário de inscrição para procedimentos internos (tais como o envio de comunicações referentes ao funcionamento das atividades e a emissão de seguro desportivo – no caso de atletas federados), para a gestão da relação com a instituição, para cumprimento de ordem judicial ou policial e para tratamentos médicos (no caso de atletas federados).

**3.5** Em nome próprio e do Utente, consente, de forma livre, consciente e informada, que o Sport Lisboa e Benfica recolhe e trata os dados pessoais fornecidos no formulário para ações de marketing e publicidade.

**3.6** Em nome próprio e do Utente, consente, de forma livre, consciente e informada, que o Sport Lisboa e Benfica ou qualquer uma das empresas que integre o Grupo Benfica\*, proceda, no decorrer das atividades, à captação, ao registo e ao tratamento de imagens e som, independentemente do suporte e utilize tais imagens e som para a transmissão, reprodução, publicação, promoção, adaptação, nos meios que achar por bem, no sentido de promover as modalidades desportivas e a marca Benfica.

**3.7** Em nome próprio e do Utente, consente, de forma livre, consciente e informada, que o Sport Lisboa e Benfica e as empresas que integrem o Grupo Benfica\* cedam a terceiros - concretamente, tribunais, polícia, SEF, hospitais, federações, associações desportivas e Agências de Viagens (para qualquer fim de natureza legal, administrativa e/ou procedimental) – os dados pessoais fornecidos no formulário.

\* Grupo Benfica: Atualmente, Sport Lisboa e Benfica; Sport Lisboa e Benfica - Futebol, SAD; Sport Lisboa e Benfica, SGPS, S.A.; Sport Lisboa e Benfica – Multimédia, S.A.; Benfica Estádio – Construção e Gestão de Estádios, S.A.; Parque do Benfica – Sociedade Imobiliária, S.A.; Clínica do SLB, Lda.; Benfica TV, S.A.; Sport Lisboa e Benfica – Seguros, Mediação de Seguros, Lda; Fundação Benfica.

**INFORMAÇÃO:** O Sport Lisboa e Benfica é a entidade responsável pelo tratamento dos dados pessoais recolhidos e pode ser contactado por correio postal (mediante o envio de carta dirigida a “Encarregado de Proteção de Dados” e a remeter para a seguinte morada: Av. Eusébio da Silva Ferreira, Estádio do Sport Lisboa e Benfica, Porta n.º 18, 1500-313 Lisboa) ou por correio eletrónico (mediante o envio de email para o seguinte endereço eletrónico: [dpo@slbenfica.pt](mailto:dpo@slbenfica.pt)), nomeadamente para exercer os direitos de acesso, retificação, eliminação dos dados pessoais, limitação do tratamento ou de revogação dos consentimentos prestados, possíveis a todo o tempo, mediante pedido expresso dos respetivos titulares (utente e/ou representante legal). Mais informações em: **HYPERLINK** "<http://www.slbenfica.pt/politica-de-privacidade>" [www.slbenfica.pt/politica-de-privacidade](http://www.slbenfica.pt/politica-de-privacidade).

## **4. PLANO DE COMUNICAÇÃO**

Comunicações informativas de qualquer tipo, referentes ao bom funcionamento, gestão das atividades de todas as modalidades ou envio de avisos de pagamento, serão enviadas para os utentes via email, sendo este o canal preferencial de comunicação.

Sempre que surjam novas necessidades de comunicação no âmbito do funcionamento das atividades de todas as modalidades, estas serão comunicadas de acordo com os canais e meios definidos.

## **B. REGULAMENTO DAS ATIVIDADES**

### **ATIVIDADES**

- Só será possível abrir ou manter classes em funcionamento mediante um número mínimo de utentes definidos pela Coordenação do Judo do Sport Lisboa e Benfica.
- O pagamento das mensalidades não realizado nos prazos devidos não dá acesso à atividade.
- O horário em que o participante se inscreve é de caráter fixo, sem lugar a trocas e compensações de horário.
- O acesso à Sala de Judo deve obrigatoriamente ser efetuado pela PORTA 7 dos Pavilhões (acesso ao Complexo de Piscinas), subindo ao Piso 1.

### **VESTUÁRIO**

O material utilizado na atividade deverá ser material próprio para a prática da atividade de judo.

É obrigatório judogui e cinturão. Igualmente obrigatório é a aquisição por parte de todos os participantes do Kit Benfica, definido para a modalidade cuja aquisição será indicada pelo Front-Office das modalidades do Sport Lisboa e Benfica.

### **REGRAS DE UTILIZAÇÃO DA SALA DE JUDO**

- Todos os participantes devem chegar 5 minutos antes de hora combinada.
- Antes da aula começar, o utente/atleta deve realizar todas as tarefas necessárias para realizar o treino.
- A entrada e saída do tatami durante a hora do treino só pode acontecer com a autorização do professor.
- O professor só permitirá a saída durante a aula, por motivos de necessidades fisiológica (urinar/evacuar), sangue e hidratação (reposição de bebida no boião/garrafa).
- O professor só autorizará a saída mais cedo do treino depois de previamente solicitado e justificado antes do treino.
- Toda a saída temporária ou definitiva do tatami só pode ser feita com calçado (chinelos/sapatilhas).
- Durante o treino os utentes não poderão usar meias e deverão ter kimono completo e da mesma cor (salvo se tiver autorização do professor). As meninas têm de realizar o treino com o cabelo atado.
- É totalmente proibido o uso de calçado e ingestão de alimentos em cima do tatami.
- Antes e pós-treino não é permitido estarem em cima do tapete na brincadeira ou algo do género sem acompanhamento de um professor. Ou estão fora ou dentro do tapete mas sentados e sossegados.
- No pós-treino TODOS são responsáveis por deixar a sala de judo, balneário e todos os outros espaços utilizados pelos atletas do Sport Lisboa e Benfica devidamente arrumados.
- Só é permitida a participação de atletas em torneios se pelo menos treinarem continuamente judo, três vezes por semana. Caso contrário, não serão convocados/inscritos para competições.

### **DURAÇÃO DAS ATIVIDADES**

As aulas das várias atividades têm uma duração de 30, 45 minutos ou mais, consoante o escalão etário e respetiva turma. O acesso aos balneários é permitido 15 minutos antes do horário da aula e a saída 30 minutos depois do final da aula.

### **FREQUÊNCIA NA SEMANA**

O horário e frequência na semana deverão ser respeitados na íntegra, segundo a organização definida

pelo Clube: duas a três vezes na semana. Existem dois balneários distintos: um feminino e um masculino. Na atividade de crianças estes serão acompanhados por um adulto, por cada criança.

**NOTA:** Qualquer falta ou desrespeito a estas regras de Funcionamento, Higiene e Segurança, o Clube reserva o direito a retirar o utente da sua atividade e anular a respetiva inscrição. Bem como as normas e regras administrativas vigentes.