



### ÂMBITO DA ATIVIDADE DO PONY CLUB DO PORTO

O “Pony Club do Porto – Friends Forever – Associação Solidária” é uma Instituição de Solidariedade Social que surgiu com o interesse social e coletivo para auxiliar indivíduos com necessidades especiais.

Percebendo o seu espaço no mundo equestre, decidiu-se também alargar o âmbito da sua atividade para a Equitação com Póneis, permitindo que todas as crianças usufruam dos benefícios e experiências proporcionados por estes animais.

### OBJETIVO DO PONY CLUB DO PORTO

Este projecto pretende dar a conhecer o seu principal instrumento de trabalho, o **cavalo/pónei**, como um elemento que poderá proporcionar benefícios terapêuticos e de lazer através do seu movimento tridimensional, bem como noções de prática desportiva, motivação e responsabilidade com a aprendizagem de montar a cavalo na equitação desportiva com Póneis.

O Pony Club do Porto pretende afirmar-se na área da assistência e da integração social através da prática desportiva de carácter terapêutico e da reabilitação física e mental dos seus praticantes na área Desportiva, como uma entidade de eleição no ensino das bases para uma excelente prática da equitação.



## INSCRIÇÕES & SEGUROS

### **Aulas de Equitação com Pôneis**

- Para frequentar as aulas de Equitação com Pôneis no Pony Club do Porto é obrigatória a inscrição como Sócio do Sport Club do Porto;
- A inscrição nas aulas de equitação do Pony Club é feita no Serviços Administrativos do Pony Club do Porto;
- Os Alunos e/ou o seu Encarregado de Educação, deverão preencher a ficha individual de inscrição e entregar 1 fotografia atualizada bem como copia do cartão de cidadão;
- Este Seguro é obrigatório sendo válido para o ano civil em que é feita a inscrição;
- Após o período de experimentação, o processo de inscrição e respetivo seguro deverá ser obrigatoriamente concluído sob pena de o aluno ser impedido de frequentar as aulas.

### **Sessões de Equitação Terapêutica e Equitação Desportiva Adaptada**

- A admissão de qualquer aluno à frequência das Sessões fica condicionada a uma sessão de avaliação;
- Os Encarregados de Educação, deverão preencher a ficha individual de inscrição e entregar 1 fotografia atualizada bem como copia do cartão de cidadão;
- Para além da ficha referida no ponto anterior, deverão ser ainda entregues a ficha médica, ficha da equipa de acompanhamento, o questionário e o termo de compromisso, documentos fornecidos pelo Pony Club do Porto no momento da inscrição;
- O Pony Club do Porto possui um seguro de cobertura dos seus alunos de Equitação Terapêutica, ficando este ativo no momento da inscrição nas sessões.



## **AULAS DE EQUITAÇÃO COM PÓNEIS E SESSÕES DE EQUITAÇÃO TERAPÊUTICA**

### **Marcação das aulas/sessões**

- As aulas/sessões deverão ser previamente marcadas com o Monitor/Técnica ou na secretaria do Pony Club do Porto;
- A marcação das aulas/sessões deverão ser feitas pelo menos com 24 horas de antecedência da aula pretendida, dentro dos horários disponíveis no Pony Club do Porto;
- Caso o aluno deseje optar pela modalidade de mensalidades poderá marcar as aulas/sessões em dias fixos e a horas determinadas;
- Em qualquer caso será sempre feita uma primeira aula/sessão de experiência para aferir o nível e avaliar as capacidades/dificuldades do aluno.

### **Desmarcação das aulas/sessões**

- A desmarcação, alteração ou anulação das aulas/sessões deverá ser feita pessoalmente ou por telefone para a Secretaria do Pony Club do Porto ou diretamente com o Monitor/Técnica até às 18 horas do dia anterior às mesmas, sob pena do aluno perder o direito às aulas/sessões ou estas serem cobradas;



### **Recuperação/reposição de aulas e devoluções**

- Como definido anteriormente, as faltas deverão ser comunicadas antecipadamente sob pena das aulas/sessões serem cobradas;
- No caso das mensalidades as aulas/sessões em falta poderão ser recuperadas apenas durante o mês subsequente;
- A reposição de aulas/sessões ocorrerá de acordo com o dia e horário que melhor se coadune com os horários do Pony Club do Porto;
- A reposição de aulas/sessões deverá ocorrer no máximo até ao final do mês subsequente.
- Não será feita a devolução de quaisquer valores por desistência dos alunos.

### **Funcionamento das aulas/sessão**

- O aluno deverá apresentar-se à hora da aula/sessão marcada, de modo a que não atrase o funcionamento das restantes aulas/sessões;
- Em caso de atraso do aluno, o tempo de aula não assistido não será compensado;
- Não é permitida a permanência de pessoas alheias às aulas/sessões dentro do picadeiro;
- Os acompanhantes poderão assistir à aula/sessão quer no exterior do picadeiro ou no local indicado para esse fim.

### **Duração das aulas de Equitação com Póneis**

#### **Aulas Individuais**

- As Baby Class têm a duração de 25 minutos;
- As aulas de nível 1 (volteio cilhão) têm uma duração de 25 minutos e são aulas individuais.
- As aulas de nível 2 (volteio arreio) têm uma duração de 45 minutos e são aulas individuais



*Pony Club do Porto*

## REGULAMENTO GERAL

### **Aulas coletivas**

- As aulas de nível 3 têm uma duração de 50 minutos e são aulas coletivas (turma);
- As aulas nível 3 poderão ser individuais (ver tabela de preços).

### **Duração das sessões de Equitação Terapêutica ou Equitação Desportiva Adaptada**

- As sessões têm a duração de 45 minutos.

### **Equipamento dos alunos**

- O uso de toque é obrigatório para todos os alunos do Pony Club do Porto;
- É aconselhável o uso de equipamento adequado para montar a cavalo, calça de montar e botas ou botins e polainas;
- Nas aulas e competições não oficiais é obrigatório o uso do polo do Pony Club do Porto (adquirido na secretaria do Pony Club do Porto).

### **AVALIAÇÃO DOS ALUNOS DE EQUITAÇÃO COM PÓNEIS**

- No início do ano ou quando algum aluno quer iniciar a prática da equitação no Pony Club do Porto, a definição do nível em que o aluno se encontra cabe ao Professor;
- Serão marcados exames para avaliação dos alunos com a periodicidade de pelo menos 1 por ano;
- A complexidade dos exames vai variar de acordo com o nível para o qual o aluno pretende evoluir;
- Os exames terão sempre 3 componentes: Maneio, Prática e Teórica.



*Pony Club do Porto*

## REGULAMENTO GERAL

### **PARTICIPAÇÃO EM COMPETIÇÕES/PROVAS**

- O Pony Club do Porto tentará sempre que possível e existam alunos interessados, participar nas competições promovidas no Sport Clube do Porto ou em outros Centros Hípicos;
- Poderão participar nas competições todos os alunos do Pony Club do Porto, sempre com o aval prévio dos respetivos Professores;
- Os alunos de nível 1, 2 e 3 poderão participar nas Gincanas (prova de perícia e condução) sendo que os de nível 3 poderão ainda participar nas denominadas Provas de Escola na vertente Ensino ou Saltos de Obstáculos (até 80cm);
- Caso existam despesas decorrentes da participação nas competições (inscrição, transporte, estadia, acompanhamento) estas são da responsabilidade dos participantes/alunos;
- No caso de se tratar de uma prova oficial os alunos são obrigados a usar casaca de concurso, calça branca e bota preta.;
- Os valores associados ao pagamento das provas deverão ser liquidados na secretaria do Pony Club do Porto ou ao Monitor até às 18:00 do dia anterior à respetiva prova.

### **HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO**

#### **Serviços Administrativos do Pony Club do Porto**

- 2ª a 6ª das 10:00 às 19:00;
- Os assuntos de secretaria poderão ser tratados diretamente com os Monitores/Técnicos no período de intervalo das aulas/sessões.

#### **Aulas de Equitação com Póneis**

- 2ª a 6ª das 09:00 às 21:00;
- Sábados das 13:00 às 16:00;
- Domingos das 9:00 às 14:00.

#### **Sessões de Equitação Terapêutica e Equitação Desportiva Adaptada**

- 2ª a 6ª das 09h00 às 19h00;
- Sábados das 09:00 as 13:00.
- A definição final dos horários de aulas e sessões está sempre sujeito à disponibilidade de espaço do Picadeiro do Pony Club do Porto.



## MODALIDADES DE PAGAMENTO, INSCRIÇÃO E PREÇOS

### Packs de Aulas

- Com início na data de aquisição os alunos têm um prazo máximo de 3 meses para utilizar as aulas/sessões (avulso, pack ou voucher);
- As aulas/sessões são pessoais e intransmissíveis.

### Mensalidades

- Ao optar pela modalidade de mensalidades o aluno tem a garantia de um horário fixo;
- A modalidade de mensalidades implica o pagamento de 11 meses por ano.
- O pagamento das mensalidades deverá ser feito até ao dia 8 do respetivo mês sob penalização de perda do horário anteriormente fixado.
- No incumprimento das datas de pagamento as penalizações serão as seguintes:

| <b>Até dia 8 de cada mês</b> | <b>Entre dia 9 e dia 15</b>        | <b>Entre dia 16 e final do mês</b>  | <b>Após final do mês</b>                  |
|------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|---|
| Valor da mensalidade         | Acresce 5€ ao valor da mensalidade | Acresce 15€ ao valor da mensalidade | Aos 15€ acresce 1€ por cada dia em falta. |

### Inscrições

- Para inscrição no Pony Club do Porto deverá ser preenchida a ficha individual do aluno;
- No ato de inscrição o aluno deve facultar/preencher os seguintes documentos:

| EQ. DESPORTIVA   | EQ. TERAPÊUTICA  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cartão de Cidadão</li> <li>- Ficha de Inscrição</li> <li>- Foto tipo passe</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cartão de Cidadão</li> <li>- Ficha de Acompanhamento</li> <li>- Ficha Médica</li> <li>- Questionário Pony Club</li> <li>- Termo de Compromisso</li> </ul> |

- A inscrição implica o pagamento dos seguintes valores:

| OPÇÃO                    | EQ. DESPORTIVA         |               | EQ. TERAPÊUTICA        |               |
|--------------------------|------------------------|---------------|------------------------|---------------|
|                          | Mensalidades           | Pack aulas    | Mensalidades           | Pack aulas    |
| <b>SEGURO DESPORTIVO</b> | 22€                    | 22€           | Oferta                 | Oferta        |
| <b>VALORES</b>           | 2 meses da mensalidade | Valor do pack | 2 meses da mensalidade | Valor do pack |



**Aula/níveis Equitação com Pôneis**

| <b>AULAS</b>          | <b>BABY CLASS</b> | <b>NÍVEL I (volteio)</b> | <b>NÍVEL II</b> | <b>NÍVEL III</b> | <b>NÍVEL III (individuais)</b> |
|-----------------------|-------------------|--------------------------|-----------------|------------------|--------------------------------|
| Avulso                | 12,00€            | 12,00€                   | 15,00€          | 16,00€           |                                |
| Pack 5 aulas          | 60,00€            | 60,00€                   | 70,00€          | 75,00€           |                                |
| Pack 10 aulas         | 110,00€           | 110,00€                  | 135,00€         | 145,00€          |                                |
| Mensalidade 1x semana | 45,00€            | 46,00€                   | 49,00€          | 52,00€           | 90,00€                         |
| Mensalidade 2x semana | 86,00€            | 89,00€                   | 96,00€          | 100,00€          | 175,00€                        |
| Mensalidade 3x semana | 125,00€           | 130,00€                  | 140,00€         | 150,00€          | 255,00€                        |

**Sessões Equitação Terapêutica e Equitação Desportiva Adaptada**

| <b>AULAS</b>          | <b>Particulares</b> | <b>Particulares com protocolo</b> | <b>Instituições até 6 alunos</b> | <b>Instituições de 6 a 8 alunos</b> |
|-----------------------|---------------------|-----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|
| Avulso                | 20,00€              | 18,00€                            | 30,00€ / sessão                  | 35,00€ / sessão                     |
| Pack 5 aulas          | 90,00€              | 75,00€                            |                                  |                                     |
| Pack 10 aulas         | 170,00€             | 140,00€                           |                                  |                                     |
| Mensalidade 1x semana | 60,00€              | 55,00€                            |                                  |                                     |
| Mensalidade 2x semana | 110,00€             | 100,00€                           |                                  |                                     |
| Mensalidade 3x semana | 160,00€             | 150,00€                           |                                  |                                     |

- As aulas de experiência de Equitação com Pôneis têm a duração de 20 minutos com o valor de 10€;

- As sessões de avaliação de Equitação Terapêutica não têm qualquer custo associado;

**Descontos**

- Desconto de 10% para irmãos, válido para um dos irmãos;

- Desconto de 10% para alunos com ligação direta a alguma empresa, entidade ou instituição que tenha realizado um protocolo de parceria com o Pony Club do Porto;

- Os valores de desconto para as sessões de Equitação Terapêutica já estão definidos no quadro anterior;

- Os descontos não são acumuláveis entre si;

- Os descontos não são aplicáveis à modalidade de mensalidades.



### **LIVRO DE RECLAMAÇÕES**

- O Pony Club do Porto possui um Livro de Reclamações.

### **CASOS OMISSOS**

- Nos casos omissos do presente regulamento cabe à Direcção do Pony Club do Porto a sua análise e resolução.
- Em qualquer outro caso aplicar-se-á a legislação em vigor;



Pony Club do Porto

## **OBJETIVOS E NÍVEIS DA EQUITAÇÃO COM PONEIS PONY CLUB DO PORTO**

Cientes de que a equitação com Póneis apesar de complementar apresenta características próprias e diferentes da equitação com cavalos, o Pony Club do Porto desenvolveu um conjunto de objetivos e níveis baseados nos seguintes princípios:

- Fomento da relação plena entre Pónei e cavaleiros
- Noções de respeito mútuo
- Aprendizagem das técnicas de tratar (maneio) o cavalo/pónei.
- Aprendizagem das técnicas de montar o cavalo/pónei
- Abordagem responsável à equitação sem nunca esquecer o seu carácter lúdico

### **Baby Class (aulas de 25 minutos)**

São aulas individuais e enquadram as crianças mais novas (2/3/4 anos). Não terão obrigatoriamente de ter uma periodicidade semanal.

- 1ª abordagem aos póneis
- Interacção com os póneis
- Maneio (escovar e pentear)
- Passear montado
- Alguns exercícios base de equilíbrio e noções corporais em cima do pónei

### **Nível 1 (aulas de 25 minutos)**

Iniciação à equitação com Póneis. Equitação de volteio (guia) e início do trabalho a trote. Se possível manter uma regularidade de uma aula por semana (ou mais caso seja possível). Tratam-se de aulas individuais de volteio com cilhão.

- Abordar o Pónei
- Maneio (escovar e pentear)
- Exercícios a Passo e Trote podendo fazer-se uma ligeira abordagem ao Galope à guia.

No final deste nível os alunos deverão ser capazes de:

- Possuir o à-vontade em cima do Pónei
- Posição e equilíbrio do Cavaleiro
- Identificar as principais partes do Pónei na ante mão (cabeça, pescoço, crinas, garrote) e da pós mão (garupa, cauda).



Pony Club do Porto

## **Nível 2 (aulas de 45 minutos)**

Equitação de volteio (guia) com arreio.

Estas aulas englobam os andamentos de passo e trote num nível mais dinâmico e autónomo e uma abordagem ao Galope.

Para além dos objetivos já abordados no nível anterior em relação ao Maneio estes alunos deverão saber:

- Pôr um cabeção
- Limpar os cascos
- Nome das principais componentes do arreio e da cabeçada
- Aparelhar/Desaparelhar

Em termos de equitação:

- Trote levantado à guia
- Utilização das pernas (colocar o Pónei a andar)
- Utilização das mãos/rédeas (parar e direcionar o Pónei)
- Desenvolver a autonomia do Cavaleiro em cima do Pónei
- Fazer exercícios de ginástica no Pónei (Verticais, estribos longos, estribos curtos, sem estribos, etc)
- Fazer trote levantado sem Guia (autonomia)
- Conduzir o Pónei
- Controlar o Pónei nos 2 andamentos, Passo e Trote e fazer uma abordagem às transições que englobem o Galope.

No final deste nível os alunos deverão ser capazes de:

### **Passo**

- Procurar o equilíbrio sentado
- Transição ao passo e parar
- Manter o passo sobre as diferentes figuras do picadeiro

### **Trote**

- Descobrir o seu equilíbrio
- Transições ao passo e paragem e diferentes ritmos de Trote
- Manter o Trote junto à teia
- Noção de diagonal do Trote

### **Galope**

- Descobrir o seu equilíbrio neste andamento

### **Terreno variado**

- Equilíbrio em subidas e descidas
- Passar a trote sobre varas



### **Nível 3 (aulas de 50 minutos)**

Os alunos apresentam responsabilidade e maturidade que permitirá enquadrá-los em aulas de grupo (ou aulas de escola).

Este nível engloba as crianças numa fase de aprendizagem mais avançada, que apresentam domínio dos pôneis aprendendo nesta fase o trabalho a galope, iniciando saltos de obstáculos e exercícios de ensino.

Para além dos objetivos já abordados no nível anterior em relação ao Maneio estes alunos deverão saber:

- Cuidados elementares do tratamento do Pónei/cavalo
- Pôr e tirar o Pónei da boxe
- Alimentação do Pónei/Cavalo
- Nome das principais partes da anatomia do Pónei/Cavalo (corpo e membros)

No final deste nível os alunos deverão ser capazes de:

#### **Passo**

- Variar os ritmos do andamento
- Realizar transições de forma fácil, harmoniosa e num ponto definido

#### **Trote**

- Trotar levantado sobre a diagonal desejada
- Transições fáceis e harmoniosas num ponto definido
- Conduzir com retitude

#### **Galope**

- Procurar o equilíbrio sentado
- Sair a galope num ponto definido e para a mão correta

#### **Ensino**

- Figuras de picadeiro a passo, trote e galope
- Linhas interiores
- Encurvações
- Cedências à perna

#### **Obstáculos e/ou terreno variado**

- Procurar equilíbrio sobre os estribos (com e sem obstáculos)
- Conduzir sobre um percurso de saltos isolados (desde varas no chão até um máximo de 50cm)