



**REGLAMENTO DISCIPLINARIO DE RÉGIMEN INTERNO
PARA JUGADORES Y TÉCNICOS DEL CLUB DEPORTIVO MENSAJERO
TEMPORADA 2026-27**

ARTÍCULO 1º.- DEL ÁMBITO TEMPORAL DE APLICACIÓN.

Las normas de este Reglamento comenzarán a aplicarse a partir de la fecha en la cual sea alta en el Club cualquier componente de la plantilla y finalizará en el momento que cause baja en el mismo.

ARTÍCULO 2º.- DE LA VESTIMENTA DEPORTIVA Y OFICIAL DE LOS JUGADORES Y TÉCNICOS.

1.- Los jugadores y técnicos quedan obligados a utilizar los uniformes que el Club les facilite durante las concentraciones, entrenamientos, desplazamientos, partidos y en general en cualquier acto que por parte del Club se considere oficial. (Recepciones, actos de promoción del Club, etc.). Queda terminantemente prohibido usar otro vestuario distinto al facilitado por el Club.

2.- Los jugadores y técnicos se hacen responsables del vestuario que se les entregue, y deberán devolverlo a solicitud del Club, en el estado de uso en que se encuentre. En caso contrario, les será descontado de sus gratificaciones el importe del coste de su reposición con un mínimo de 400€.

ARTÍCULO 3º.- DE LA PUBLICIDAD.

1.- Corresponde al Club la imagen activa y pasiva del equipo y de sus elementos como titular de dicha unidad compuesta y constituida por él. Así mismo le corresponde la publicidad que el jugador o el técnico pueda hacer como tal.

2.- El Club podrá disponer que los uniformes, tanto deportivos como oficiales, contengan elementos publicitarios y las contraprestaciones correspondientes pertenecerán al Club, como medio de financiación de su actividad deportiva.

ARTÍCULO 4º.- DE LOS ENTRENAMIENTOS.

1.- Los entrenamientos se efectuarán ineludiblemente en los días, horas y lugar que indique el entrenador o preparador físico, o en todo caso el club.

Los jugadores deberán estar completamente equipados y preparados para dar comienzo al entrenamiento, con rigurosa puntualidad, teniendo en cuenta que la hora fijada será la del comienzo del trabajo, por lo que deberán llegar al lugar designado con la suficiente antelación para vestirse, especialmente aquellos que necesiten alguna atención especial, como masajes, vendas, etc., no sirviendo tal motivo de excusa para justificar su



Club Deportivo Mensajero La Palma

retraso. Por cada minuto de retraso a una cita o entrenamiento cualquiera, se aplicará la sanción correspondiente.

2.- Desde el comienzo de los entrenamientos, y durante el tiempo de las competiciones, queda prohibido a los jugadores realizar cualquier ejercicio por su cuenta, o practicar algún deporte sin el consentimiento expreso del entrenador y con la autorización de la Junta Directiva.

3.- Al ser el entrenamiento una de las partes importantes en la preparación del jugador, están obligados a:

- a) Llegar con puntualidad y deseos de trabajar.
- b) Cumplir de buen grado y sin molestarse de las indicaciones tanto físicas como técnicas ordenadas por el entrenador o preparador físico en su caso, o cualquier miembro del cuerpo técnico.
- c) Colaborar con los compañeros, no ofenderlos de palabra u otra forma y tratar siempre de alentarlos. Los jugadores que se ofendieran o agredieran serán expulsados y sancionados oportunamente.
- d) Beber líquidos durante las prácticas, siempre que el entrenador o cualquier responsable del cuerpo técnico así lo indique.
- e) Entrenarse con entrega total, intentando cada día la mejora de su condición física y técnica.

El incumplimiento de cualquiera de estos puntos será sancionado conforme a este reglamento.

4.- El jugador que por causa de fuerza mayor no pudiese asistir a un entrenamiento, partido u otra citación, deberá comunicar al Club, de la manera más rápida posible, los motivos de su ausencia. Dicha ausencia deberá ser posteriormente justificada.

ARTÍCULO 5º.- DE LAS LESIONES Y ENFERMEDADES.

1.- Todo jugador lesionado debe presentarse a los servicios médicos del Club, quienes lo pondrán en conocimiento del cuerpo técnico y la Junta Directiva. Caso de tener que guardar cama, avisará inmediatamente al servicio médico del Club.

2.- Los jugadores, cualquiera que sea el lugar donde residan, serán asistidos por lesión, única y exclusivamente por los servicios médicos del Club, sometiéndose a las horas de consulta previamente establecidas. Solamente podrán ser tratados fuera de dichos servicios, cuando



Club Deportivo Mensajero La Palma

de manera expresa lo autorice la Junta Directiva, previo informe de los servicios médicos del Club.

Los gastos ocasionados por incumplimiento de esta norma serán por cuenta y riesgo del jugador, sin perjuicio de la sanción que en su caso pudiera corresponderle.

3.- Todo jugador que no pueda efectuar los ejercicios de entrenamiento por estar lesionado o enfermo, está obligado a presentarse y a permanecer durante todo el entrenamiento, excepto si media orden de los servicios médicos o del cuerpo técnico en otro sentido.

4.- Caso de tener que efectuar ejercicios de recuperación, éstos se efectuarán preferentemente, durante las horas de entrenamiento, pero si los servicios médicos consideran necesario ampliar o variar dichos horarios en aras de su pronta recuperación, el jugador queda obligado a respetarlos, como si de una convocatoria oficial se tratase.

ARTÍCULO 6º.- DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN.

1.- Serán severamente sancionadas aquellas declaraciones que la Junta Directiva estime que puedan perjudicar de alguna manera directa o indirecta al Club, a su imagen, jugadores, entrenadores, etc.

Los jugadores mantendrán una discreción absoluta sobre asuntos técnicos o de su disciplina interna. En todo caso, la responsabilidad de las declaraciones será atribuida al jugador o técnico que las manifieste.

En dichas declaraciones no se tratará en ningún caso, ni bajo ningún concepto: las cuestiones económicas contratadas, no se valorará la actuación del entrenador, los elementos técnicos o tácticos empleados o la conducta de sus compañeros, y no podrán ser discutidas las críticas realizadas.

Los jugadores y técnicos se abstendrán de hacer públicas apreciaciones o comentarios sobre cuestiones que afecten al régimen interno del club.

Igualmente queda totalmente prohibido hacer declaraciones o comentarios personales a la prensa, radio o televisión, que redunden en censura, menosprecio, ofensa o agravio de cualquier persona del Club, árbitros o público.

Cualquier declaración en este sentido que aparezca en los medios de comunicación, y no sea rectificada dentro de las cuarenta y ocho horas siguientes por el jugador o técnico a quien le ha sido atribuida, será sancionado de acuerdo a la gravedad del caso.

Se prohíbe hacer cualquier tipo de declaración a los medios de comunicación por parte de Jugadores, Técnicos y empleados, sin la previa autorización de la Junta Directiva. Se sancionará como falta Muy Grave.



ARTÍCULO 7º.- DE LOS PARTIDOS, DESPLAZAMIENTOS Y CONCENTRACIONES.

1.- Los jugadores tendrán la obligación de leer y firmar las hojas de citación y convocatorias en entrenamientos y partidos.

2.- El jugador o técnico que llega con retraso al lugar previsto como salida de un viaje o concentración, perdiendo el medio de locomoción previsto por el Club, habrá de utilizar otro extraordinario para unirse a la expedición. Además, será sancionado gravemente y correrá con los gastos producidos por tal situación.

El jugador no convocado estará a disposición del Club durante el tiempo que dure la concentración, desplazamiento o partido, debiendo comunicar con la suficiente antelación la forma de ser localizado, caso de ser necesario.

Técnicos y jugadores utilizarán siempre y únicamente aquel medio de transporte que el Club ponga a su disposición tanto para los partidos amistosos como oficiales, salvo disposición de la Junta Directiva en contrario. En los autocares, solamente podrán viajar los jugadores, técnicos, directiva, delegados y empleados que tenga una función definida dentro del grupo.

3.- El Directivo delegado del Club se constituye durante los viajes en la máxima autoridad. Fijará de acuerdo con el entrenador las horas más apropiadas para que los jugadores estén a disposición de los medios de comunicación, tanto en entrevistas de conjunto como individuales.

4.- Los jugadores y técnicos durante los desplazamientos y concentraciones, deberán acudir a paseos y entrenamientos, espectáculos, etc., en grupo acompañados por el Directivo delegado, siempre con permiso de la Junta Directiva.

Los horarios en general y en particular, de retirada a las habitaciones o lugares de concentración, deberán cumplirse especialmente, no sólo por afectar a la condición física o profesional sino también a la imagen irreproachable que de cara al exterior debe tener un jugador de este Club.

5.- Durante las concentraciones y desplazamientos los jugadores deberán ajustarse al menú alimenticio que disponga el equipo médico o técnico, sin variación alguna, salvo casos excepcionales y previa autorización de los mismos. De la misma manera no podrán tomar consumiciones entre las comidas sin contar para ello con el oportuno permiso del equipo médico o técnico.

6.- Queda taxativamente prohibido a los jugadores y técnicos dirigirse al público en general y en especial al Cuerpo Arbitral. Serán sancionados gravemente por el Club las faltas de corrección, deportividad y disciplina en el terreno de juego, aunque dicha falta no haya sido



Club Deportivo Mensajero La Palma

objeto de sanción técnica o federativa. El jugador que se dirija a un compañero en aptitud de reproche será igualmente sancionado.

El jugador que en el transcurso del partido fuese expulsado o amonestado por el árbitro, y la falta le sea imputada como innecesaria, tendrá que abonar la sanción económica federativa y le podrá ser impuesta otra sanción económica o deportiva por parte del Club, LOS JUGADORES QUE TENGAN FICHA PROFESIONAL DEBERAN PAGAR LAS SANCIONES QUE LE IMPONGAN LOS COMITES DE RFEF EN VIRTUD DE LO ESTIPULADO EN RGDRFEF, EL CLUB ABONARA SU PARTE CORRESPONDIENTE.-

7.- Los jugadores y técnicos, en los viajes, estancias en hoteles y en general en toda vida social, mantendrán en sus expresiones, vestimentas y relaciones, una conducta de acuerdo con el prestigio del Club.

8.- Los desplazamientos se efectuarán de acuerdo con el aprobado por la Junta Directiva. En los itinerarios-desplazamientos que se realicen por carretera queda prohibido viajar en el autocar a toda persona ajena al Club sin autorización expresa del Directivo delegado, tal como se ha indicado anteriormente.

9.- El delegado del equipo será el responsable de recibir las visitas que se produzcan en los desplazamientos (socios, peñas, etc.). Así mismo el delegado atenderá a todas las solicitudes de los jugadores y técnicos en lo referente a entradas, llamadas telefónicas, etc., cuyo costo será a cargo del demandante.

Tanto en los desplazamientos como en las concentraciones quedan prohibidos los juegos en que se apuesten dinero, absorban demasiado al jugador o puedan ser motivo de discordia entre ellos.

10.- En caso de visita de familiares, novias o amigos, el jugador deberá solicitar permiso al entrenador o delegado para atenderles.

ARTÍCULO 8º.- DE LOS VESTUARIOS.

1.- El vestuario se considerará lugar exclusivo del trabajo y preparación de los partidos y entrenamientos. Por consiguiente queda terminantemente prohibida la entrada a toda persona ajena al equipo salvo autorización expresa del entrenador.

2.- Se exigirá el mejor comportamiento y máximo respeto entre los compañeros, así como con el personal que atiende los vestuarios.

3.- Dentro del vestuario, y en el tiempo de preparación anterior a un partido, el jugador deberá abstenerse de efectuar o recibir llamadas telefónicas, así como ausentarse del mismo.

4.- El Delegado del equipo podrá entrar en todo momento en el vestuario y actuará de enlace en el caso de que terceras personas precisaran entrar en el mismo.



5.- Queda terminantemente prohibido fumar en el vestuario a cualquier persona que permanezca en él.

ARTÍCULO 9º.- DE LAS RELACIONES SOCIALES, ECONÓMICAS Y DEPORTIVAS.

1.- El entrenador tendrá autoridad sobre los jugadores siendo sus decisiones y órdenes respetadas en todo lo relacionado con su actividad profesional. Toda clase de permisos, vacaciones o descansos deberán ser solicitadas a éste, quien hará su informe correspondiente, para la resolución definitiva por la Junta Directiva.

2.- Los jugadores deberán plantear en el Club los asuntos económicos o sociales. Por ello no se pueden realizar visitas a los domicilios particulares o despachos profesionales de los miembros de la Junta Directiva para tratar asuntos de esta índole, si antes no han sido invitados o autorizados.

En cualquier caso los jugadores no deberán presentar nunca en el Club problemas o reclamaciones sin antes haberlo consultado con el Directivo Delegado del equipo.

3.- No se deberán aceptar invitaciones colectivas a reuniones, agasajos o comidas de personas ajenas al Club, si antes no se ha obtenido autorización de la Junta Directiva, o en su caso del Directivo delegado.

ARTÍCULO 10º.- DE LAS NORMAS DE HÁBITO PERSONAL DE LOS JUGADORES.

1.- Los jugadores y técnicos del Club no podrán ausentarse de su domicilio habitual, durante la temporada oficial, sin haber solicitado previamente autorización de la Junta Directiva o del entrenador.

2.- Los jugadores deberán tener muy presente:

- a) Llevar una vida ordenada.
- b) No fumar ni ingerir bebidas alcohólicas y estupefacientes.
- c) Informar al servicio médico del Club si tomó algún medicamento sin su autorización.
- d) Cuidar mucho su alimentación y descansar el mayor número de horas posibles.
- e) Evitar el acudir a centros nocturnos. No olviden que no basta "ser", también hay que "parecer". Son hombres públicos, y por tanto, deben saber a lo que se comprometen.
- f) Deben evitar desencantos, problemas o tensiones. Estos atentan contra la preparación y entrega total que exige este nivel de competencia. El descanso no es solamente físico sino mental.
- g) El horario en el que los jugadores deberán encontrarse en sus domicilios habituales durante la temporada oficial será, de Lunes a Miércoles las 00:00 horas,



- h) Con el objetivo de garantizar el máximo rendimiento deportivo y prevenir posibles contratiempos, queda prohibido tomar el sol de forma prolongada, asistir a playas, piscina o actividades equivalentes. Esto se aplicará durante los 3 días previos a la celebración de un partido.
- i) Si se marca un día intenso de carga en la semana, evitar actividades que comprometan el rendimiento (Ej: Playa, caminatas, etc).
- j) Los jugadores que tengan pisos de alquiler por parte del club deben atender el control

ARTÍCULO 11º.- DE LAS NORMAS DE REGIMEN SANCIONADOR (I).

2.- Corresponde a los Órganos Disciplinarios del Club fijar ponderadamente y a su discreción la cuantía de las multas y sanciones económicas a imponer, con los límites establecidos en el presente Reglamento.

- Amonestación verbal o escrita.
- Multa.
- Suspensión.
- Inhabilitación.

4.- Si de un mismo hecho o de hechos sucesivos se derivasen dos o más faltas, estas podrán ser sancionadas independientemente. En ningún caso podrá imponerse más de una sanción principal por una misma falta, excepto cuando una de ellas sea la de multa y se imponga como accesoria.

5.- Las faltas cometidas por miembros del equipo podrán ser sancionadas como LEVES, GRAVES Y MUY GRAVES. Para las graves y muy graves se instruirá con carácter previo el correspondiente expediente, de conformidad con el siguiente capítulo:

A.- Son faltas leves que serán sancionadas desde amonestación a multa de **150,26 euros**, las siguientes:



Club Deportivo Mensajero La Palma

1.- La falta de puntualidad a cualquier citación a acto que el Club considera como oficial (entrenamientos, convocatorias, partidos, desplazamientos, recepciones, actos de promoción del Club, etc.).

2.- La utilización indebida o mal uso del material cedido por el Club a los componentes de la plantilla.

3.- No avisar al entrenador con la suficiente antelación, de la no asistencia a un acto o citación oficial, aunque ésta fuese justificada.

4.- La no comparecencia a los entrenamientos del jugador lesionado, salvo que los servicios médicos o técnicos hayan dispuesto otra cosa.

5.- El incumplimiento de los horarios fijados por la Junta Directiva en los viajes o concentraciones.

6.- El incumplimiento del régimen de comidas y descansos marcados por el Cuerpo Técnico o servicios médicos.

7.- Aquellos daños que los futbolistas ocasionen en los pisos que el club ponga a disposición de los mismos, correrán por cuenta y cargo de los jugadores, bien de forma individual o bien de forma mancomunada.

8.- El club regulara las apariciones de la plantilla y cuerpo técnico en los diferentes medios de comunicación.

B.- Son faltas graves que serán sancionadas desde multa de 150,26 euros a multa de 600,00 euros; y/o suspensión las siguientes:

1.- La falta injustificada a una citación o acto oficial del Club.

2.- No comunicar a los servicios médicos del Club, una posible lesión o dolencia.

3.- Expresarse de forma atentatoria al decoro debido al público, u ofender a algún espectador con palabras o gestos.

4.- Amenazar, coaccionar o realizar actos vejatorios de palabra o de obra, insultar u ofender de forma grave o reiterada a cualquier jugador, entrenador o miembro de la plantilla.

5.- El intento de agresión o la agresión no consumada a cualquiera de las personas indicadas.

6.- Acudir a las citaciones o convocatorias en un medio de transporte distinto al previsto por el Club, salvo autorización de la Junta Directiva.

C.- Son faltas muy graves que serán sancionadas desde multa de 600,00 euros a multa de 1.202,00 euros; y/o inhabilitación las siguientes:



Club Deportivo Mensajero La Palma

1.- La práctica de ejercicios o actividades deportivas no autorizadas por la Junta Directiva.

2.- El no sometimiento a lo dictaminado por los servicios médicos en materia de asistencia y recuperación de jugadores lesionados.

3.- Acudir a un médico ajeno a la Entidad sin el consentimiento expreso de los servicios médicos del Club y de la Junta Directiva.

4.- Tres faltas injustificadas a actos o citaciones oficiales del Club.

5.- Aquellas declaraciones o manifestaciones que puedan perjudicar, aunque sea de manera indirecta al Club, a su imagen, jugadores, técnicos y directivos. En general aquellas declaraciones o comentarios personales que redunden en censura, menosprecio, ofensa o agravio de cualquier personal del Club, árbitros, profesionales y público en general.

6.- La agresión consumada a cualquier miembro perteneciente a la plantilla, Cuerpo Arbitral, medios de comunicación o público en general.

7.- La ausencia del domicilio habitual sin el permiso oportuno de la Junta Directiva.

8.- El incumplimiento de los horarios fijados para descanso en los domicilios habituales durante la temporada.

9.- Cualquier comportamiento que conlleve intervención policial o judicial en procedimiento contra el jugador.

10.- Son circunstancias eximentes de la responsabilidad, el caso fortuito, la fuerza mayor, la legítima defensa para evitar una agresión

7.- Son circunstancias atenuantes de la responsabilidad

a.- No haber sido sancionado en ninguna ocasión por los órganos disciplinarios de este Club.

b.- Haber precedido, inmediatamente a la comisión de la falta, provocación suficiente.

c.- El arrepentimiento espontáneo, y siempre y cuando se produzca antes del conocimiento de la apertura del expediente, inmediatamente después de la comisión de un hecho, con la intención de reparar o disminuir los efectos de la infracción, dar satisfacción al ofendido o confesar aquella a los Órganos competentes.

d.- La preterintencionalidad.

8.- Es circunstancia agravante de la responsabilidad:



La reincidencia. Hay reincidencia cuando el autor de la falta hubiese sido sancionado dentro de la misma temporada por la misma falta, por un más grave, o dos veces por una más leve.

ARTICULO 12º.- DE LAS NORMAS DE REGIMEN SANCIONADOR (II).

El miembro del equipo que en el trascurso de un acto, citación o encuentro, se auto-expulse, agrede físicamente o verbalmente a un miembro del cuerpo arbitral y/o equipo contrario, que no sea un caso fortuito del lance, y por este motivo se le sancione por el Comité de Disciplina de la Federación de Fútbol con la no participación en uno o varios encuentros, se le descontará el importe correspondiente al 25% de sus emolumentos mensuales, por cada uno de los encuentros que no esté disponible su participación.

De igual forma, aquellas tarjetas amarillas o rojas que no deriven de lances habituales del juego, tales como, protestas, agresiones a contrarios, etc. El jugador vendrá obligado a satisfacer al club el importe de la sanción a que de lugar.

ARTÍCULO 13º.- DEL PROCEDIMIENTO DE EJECUCIÓN DE LAS SANCIONES.

El importe de las sanciones impuestas, será descontada de la primera cantidad económica a percibir por el sancionado. Las Amonestaciones tanto amarilla como Roja que no sean producto de lances propios del juego serán descontadas de la primera nomina a percibir de igual manera, EL IMPORTE DE LAS SANCIONES IRA GRADUADO AL IMPORTE QUE RECIBEN LOS JUGADORES HASTA EL IMPORTE MAXIMO QUE SEÑALAN CADA UNA DE LAS SANCIONES, ATENDIENDO A LA GRAVEDAD DE LAS MISMAS.

En todo caso y en lo no previsto por el presente régimen interno, serán de aplicación las disposiciones vigentes en la materia sobre Disciplina Deportiva.

El Presidente;
D. Víctor Manuel Francisco Herrera

He leído el Reglamento Interno del Club y me doy por enterado, lo que justifico con mi firma y número de DNI:

Firmado:	Firmado:	Firmado:
DNI:	DNI:	DNI:

Página



Club Deportivo Mensajero La Palma