



REGIMENTO INTERNO ESCOLA DE CORRIDA AAA RUNNERS – 2020

Introdução: O OBJETIVO PRINCIPAL da escola de corrida AAA RUNNERS é promover a melhoria da qualidade de vida, o desenvolvimento do desempenho humano com ênfase no bem-estar físico, mental e social.

1. INSCRIÇÃO / LISTA DE ESPERA / VAGAS / FALTAS / MATRÍCULA / HORÁRIO: O associado deverá se inscrever no departamento de esportes e automaticamente estará incluído na lista de espera. As turmas possuem limite de vaga e a triagem é realizada 1 vez por mês, excluindo os faltosos do mês anterior ou desistentes por outros motivos. **O sistema de chamada para alunos ingressantes nas modalidades mudará em breve, onde a relação de alunos chamados será publicada no site do clube www.piscinaararas.com.br, porém continuaremos a fazer o contato telefônico até que todos os testes no site sejam concluídos (divulgaremos em breve a data exata da mudança do sistema).** Quem exceder o limite de 03 faltas por mês (sem justificativa médica) será excluído e perderá a vaga. O departamento de esportes respeita a ordem cronológica de inscrições. O tempo de tolerância para início das aulas é de 10' de atraso, após esse tempo não será permitida a entrada na aula (pedimos a colaboração nesse item para evitar futuras ocorrências e principalmente para proporcionar uma aula com mais qualidade e atenção). **Cada aluno poderá justificar até 02 semanas de faltas no ano letivo por motivo de viagem. A justificativa deverá ser feita antecipadamente por e-mail, por parte do aluno ou responsável e encaminhada ao departamento de esportes no endereço: dportes@piscinaararas.com.br. Em nenhuma hipótese será aceita justificativa posterior à data da viagem/falta.**

2. PAR-Q/ATESTADO MÉDICO: A lei nº 16.724 de (22/05/18), alterou a lei anterior da exigência do atestado médico. Está instituído o Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q) para pessoas até 69 anos de idade. Os menores de 18 anos deverão estar devidamente autorizados pelos pais, os quais são responsáveis para responder o questionário e assinar pelos mesmos. Para os alunos com 70 anos de idade ou mais, permanece obrigatória a apresentação do atestado médico de aptidão para prática de atividades físicas e deverá constar obrigatoriamente o nome completo do médico, número do CRM e eventuais observações relativas às especificidades de cada caso.

3. FAIXA ETÁRIA / UNIFORME: A idade mínima para participar das aulas é de 14 anos completos. Recomendamos uso de roupas leves e de tecidos que facilitem a movimentação (shorts, camiseta, tênis e meia). Não será permitido o uso de jeans, sapatos e outros trajas impróprios para a prática.

4. COMPETIÇÕES: 4.1 – Acompanhamento Técnico: Somente as corridas incluídas no calendário entregue no início da temporada terão acompanhamento do professor do clube. Será necessária a participação mínima de 10 associados no evento para acompanhamento. 4.2 – Benefícios – Inscrições: Nas corridas estipuladas no calendário, o clube concederá o benefício de 50% das inscrições, com valor total de até R\$ 90,00 para os associados pré-selecionados pelos professores e que cumprirem as seguintes contrapartidas: a) mínimo de 80% de frequência nas aulas, b) classificação direta na sua categoria ou geral até o 10º lugar na prova competitiva. Os inscritos em caminhadas não terão ajuda de custo. Algumas corridas específicas poderão ter acompanhamento de professor, porém sem ajuda de custo. A lista dos beneficiários estará disponível no depto de esportes para reembolso por evento. O CLUBE CONCEDERÁ UM BENEFÍCIO ESPECIAL DE 100% DE REEMBOLSO EM UMA CORRIDA NO ANO, A ESCOLHA DO ASSOCIADO COMO PRÊMIO PARA OS CORREDORES QUE DENTRO DE SUAS CATEGORIAS OU CLASSIFICAÇÃO GERAL CONQUISTAREM DE 1º AO 3º LUGAR EM QUALQUER UMA DAS PROVAS QUE ESTÃO ESTIPULADAS NO CALENDÁRIO ELABORADO PELO CLUBE, DESDE QUE ESSE ALUNO MANTENHA SUA FREQUENCIA ATIVA NAS AULAS COM UM MÍNIMO DE 80% DE PRESENÇA. 4.3 – **OS ALUNOS QUE REALIZAREM INSCRIÇÕES EM EVENTOS (PROVAS) EM NOME DE OUTRAS EQUIPES, AUTOMATICAMENTE PERDERÃO SEUS BENEFÍCIOS.** 5.4 – Alterações: AS DATAS E CORRIDAS DO CALENDÁRIO, TREINOS EXTERNOS E RETIRADAS DE KITS, PODERÃO SOFRER ALTERAÇÕES DE ACORDO COM DETERMINAÇÃO DA DIRETORIA, DEPARTAMENTO DE ESPORTES OU SETOR (AS ALTERAÇÕES SERÃO COMUNICADAS COM ANTECEDÊNCIA).

5. TREINOS EXTERNOS: Não é de responsabilidade do Professor ou do Clube qualquer acidente com os associados durante os treinos externos. O horário para o início dos treinos externos poderá ser adiantado para melhor preparação do local e transporte dos materiais (todos serão informados antecipadamente).

6. ESPAÇO FÍSICO: A prioridade do uso da pista será para os alunos orientados pelos professores, a pista de corrida será reservada para as aulas nos horários abaixo. Outros espaços do clube poderão ser utilizados durante as aulas para treinos específicos, nesses casos a pista fica livre para uso comum.

7. DIRETORIA: A diretoria é soberana sobre as alterações e decisões nesse regimento.

8. GRADE HORÁRIA: De acordo c/ o programa de treinamento, o horário de término dos treinos poderá sofrer alterações.

TURMAS / DIAS	HORÁRIO	TURMAS / DIAS	HORÁRIO
2ª e 4ª	18H30 as 20H00	3ª e 5ª	18H30 as 20H00
3ª e 5ª	07H00 as 08H30	4ª e 6ª	07H00 as 08H30

Departamento de Esportes AAA – ATUALIZAÇÃO – FEVEREIRO/2020

Eu _____ responsável pelo aluno menor _____, recebi o Regimento Interno da Escola de Corrida da AAA e estou ciente do seu conteúdo, bem como me responsabilizo pelas possíveis ocorrências nos treinos externos isentando o clube de qualquer responsabilidade. Data ____/____/2020. Ass.: _____