



1. UNIFORME: Obrigatório o uso de roupas adequadas para atividades físicas e calçado fechado. Shorts, camiseta, meia e tênis (ou sapatilha específica) fechados. Cabelos longos presos.

2. MATERIAL PEDAGÓGICO: Uso exclusivo nas aulas, proibido o uso sem a presença do professor.

3. INSCRIÇÃO/ESPERA/TRIAGEM DE VAGAS: Todo interessado deve fazer a inscrição no departamento de esportes ou pela internet (app ou site: secretaria web). Idade mínima de 14 anos completos. Todo interessado entra automaticamente na lista de espera. A triagem de vagas será realizada todo início de mês, excluindo os faltosos e desistentes do mês anterior. As turmas possuem limite de vagas de 35 alunos (de acordo com o nível pedagógico e espaço físico). O departamento de esportes entrará em contato com o responsável para a atribuição da vaga.

4. 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 de 15 a 69 anos de idade. Os menores de 15 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.

5. ATRASO: Caso ocorra atraso na aula, o aluno será notificado verbalmente pelo professor, persistindo o atraso o aluno poderá ser impedido de fazer sua aula. Tolerância máxima de 10 minutos.

6. FALTAS: O aluno que realiza 2 aulas por semana, possui o limite de 03 faltas no mês sem justificativas. O aluno que exceder o limite será eliminado, exceto com apresentação de atestado médico, na próxima aula após a falta (máximo de 30 dias de afastamento, após esse prazo ele perde a vaga e retorna para lista de espera em 1º lugar). Caso o aluno perca a vaga por faltas comuns ou por desistência espontânea, ele poderá realizar nova inscrição e aguardar a disponibilidade de vagas e horários. 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: dpesportes@piscinaararas.com.br, em nenhuma hipótese será aceita uma justificativa posterior à data da viagem / falta.

7. COMPETIÇÕES: 7.1 – 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. 7.2 – Benefícios – Inscrições: Nas corridas estipuladas no calendário, o clube concederá o benefício de 50% das inscrições, com valor total de até R\$ 100,00 para os associados pré-selecionados pelos professores 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. 7.3 – OS ALUNOS QUE REALIZAREM INSCRIÇÕES EM EVENTOS (PROVAS) EM NOME DE OUTRAS EQUIPES PERDERÃO AUTOMATICAMENTE SEUS BENEFÍCIOS. 7.4 –

Alterações: Algumas corridas do calendário, treinos externos e retiradas de kits poderão sofrer alterações de acordo com determinações dos organizadores ou do clube, todos serão comunicados com antecedência.

8. 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).

9. 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 da grade deste regimento. Outros espaços do clube poderão ser utilizados durante as aulas para treinos específicos, nesses casos a pista fica livre para uso comum.

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

11. DISCIPLINA: Os casos omissos serão analisados internamente e o descumprimento das regras poderá acarretar punições ao infrator. Os casos poderão ser encaminhados à sindicância e o associado poderá ser punido conforme o estatuto social.

12. GRADE HORÁRIA:

TURMAS / DIAS	HORÁRIO	TURMAS / DIAS	HORÁRIO
2ª e 4ª	18H30 as 19H30	3ª e 5ª	18H30 as 19H30
3ª e 5ª	07H00 as 08H00	4ª e 6ª	07H00 as 08H00
Sábados	07h00 as 10h00	Treinos externos (escala rotativa)	

DEPARTAMENTO DE ESPORTES - ATUALIZAÇÃO – JANEIRO/2026

Eu _____ responsável pelo aluno menor _____, recebi o Regimento Interno da Escola de Corrida AAA 2026 e estou ciente do seu conteúdo. Me responsabilizo pelas possíveis ocorrências nos treinos externos isentando o clube de qualquer responsabilidade. Data ____ / ____ / 2026. Ass.: _____