



REGIMENTO INTERNO – MODALIDADE JUDÔ 2026

1. Introdução: Este regimento interno tem a finalidade de identificar o conjunto de normas e conduta dos alunos da modalidade de luta Judô.

2. Horários das aulas:

Dia	Horário	NÍVEL PEDAGÓGICO	FAIXA ETÁRIA	LOCAL
3ª e 5ª Feira	08:30 09:15	Iniciação, direcionamento específico dentro do Judô	04 a 07	SALA 02
	09:15 10:15	Iniciação, direcionamento específico dentro do Judô	08 a 11	SALA 02
	10:15 11:00	Iniciação, direcionamento específico dentro do Judô	04 a 07	SALA 02
	10:15 11:00	Iniciação, direcionamento específico dentro do Judô	04 a 07	SALA 01
	15:45 16:30	Iniciação, direcionamento específico dentro do Judô	08 a 11	SALA 02
	16:30 17:30	Iniciação, direcionamento específico dentro do Judô	A partir de 12 anos	SALA 02
	17:45 18:30	Iniciação, direcionamento específico dentro do Judô	04 e 07	SALA 02
	18:00 18:45	Iniciação, direcionamento específico dentro do Judô	04 a 07	BOATE
	18:30 19:15	Iniciação, direcionamento específico dentro do Judô	08 e 11	SALA 02
2ª Feira	18:00 19:00	Iniciação, direcionamento específico dentro do Judô	05 a 07	SALA 02
	19:00 20:00	Iniciação, direcionamento específico dentro do Judô	04 a 07	BOATE
	20:00 21:00	Iniciação, direcionamento específico dentro do Judô	A partir de 13 anos	SALA 02
4ª e 6ª Feira	18:00 19:00	Equipe Competitiva	05 a 08	SALA 02
2ª, 4ª e 6ª Feira	19:00 20:00	Equipe Competitiva	09 a 12	SALA 02
	20:00 21:00	Equipe Competitiva	A partir de 13 anos	SALA 02
2ª e 4ª Feira	15:45 16:30	Iniciação, direcionamento específico dentro do Judô	04 a 07	SALA 02
	16:30 17:30	Iniciação, direcionamento específico dentro do Judô	08 a 11	SALA 02
	17:45 18:30	Iniciação, direcionamento específico dentro do Judô	04 a 07	SALA 01
SÁBADO	08:00 9:00	Iniciação, direcionamento específico dentro do Judô	08 a 11	SALA 02
	08:00 9:00	Iniciação, direcionamento específico dentro do Judô	04 a 07	BOATE
	9:00 10:00	Iniciação, direcionamento específico dentro do Judô	04 a 07	BOATE
	9:00 10:00	Iniciação, direcionamento específico dentro do Judô	04 a 07	SALA 02
	9:00 10:00	Iniciação, direcionamento específico dentro do Judô	04 a 07	SALA 01

3. Tatame: Destinado a alunos inscritos no departamento de esportes em aula sob a orientação do professor.

4. Responsabilidade: O Clube e o professor não se responsabilizarão por aulas fora dos horários das respectivas.

5. Uniforme: É obrigatório nas aulas de Judô o uso de quimono (somente das cores **branco ou azul**), faixa, chinelo e garrafinha de água, salvo alunos novos que tem o prazo de 03 semanas para se adaptarem a modalidade.

6. Material Pedagógico: Fica proibido o uso do material pedagógico (TV e DVD) na sala de lutas sem a presença do professor.

7. Inscrição: Todo aluno deve fazer a inscrição no departamento de esportes antes de iniciar a prática da modalidade e deverá ter no momento da inscrição a idade mínima de 04 anos completos. A inscrição não garante a vaga imediata no horário desejado, pois dependemos do limite de vagas e do espaço físico da sala. O departamento de esportes entrará em contato com o responsável para a atribuição da vaga e horário ou o próprio professor fará a inclusão do aluno após a 1ª aula. Assim que o aluno for convocado para participar das aulas no horário de sua escolha, qualquer 2ª opção de horário informada será automaticamente cancelada. Caso o aluno deseje alterar a turma, será necessário realizar uma nova inscrição e aguardar na lista de espera novamente. Quando o Departamento de Esportes entrar em contato pelo WhatsApp, o aluno terá um prazo máximo de 3 (três) dias para responder. Caso não haja retorno dentro desse período, a inscrição será automaticamente cancelada. Além disso, o Departamento não se responsabiliza por problemas decorrentes de cadastros desatualizados. Por isso, solicitamos que mantenha suas informações sempre atualizadas,

especialmente o número de telefone para contato.

8. 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.

9. Atraso: Caso ocorra algum atraso por parte do aluno, o mesmo será notificado verbalmente pelo professor, persistindo esse atraso o aluno poderá ser impedido de fazer sua aula, o aluno que chega atrasado atrapalha a sequência pedagógica da aula, podendo se lesionar e o mesmo não obtém o aproveitamento ideal da aula. **Permanência na sala:** Não é permitido que pais e responsáveis assistam as aulas, sendo que devem aguardar na sala de espera, pois os alunos ficam dispersos atrapalhando o andamento das aulas e a evolução pedagógica dos mesmos. Fica permitido que os pais e responsáveis permaneçam assistindo as duas aulas iniciais quando o aluno ingressar no Judô.

A cada 03 meses o professor irá enviar comunicado com data marcada, permitindo a presença dos pais e responsáveis nas aulas, podendo nesse momento assistir e prestigiar a evolução dos alunos. Caso pais e responsáveis não possam comparecer na data marcada só poderão assistir a aula no próximo trimestre.

10. Exame de Faixa: Será obrigatória a participação dos alunos que frequentam as aulas de Judô no exame de graduação, sendo que a ausência do mesmo poderá interferir no andamento pedagógico das aulas e na evolução do aluno.

11. Faltas: O aluno que realiza aula 1x na semana, não poderá ultrapassar 1 falta ao mês sem justificativas, já o aluno que realiza aulas 2x na semana, terá limite de três faltas ao mês sem justificativas, o mesmo será eliminado da grade de alunos da modalidade, exceto com apresentação de atestado médico (máximo de 30 dias) dentro do prazo das faltas permitidas para que possamos garantir a vaga e não atribuí-la a outro aluno da lista de espera, sendo que caso o mesmo perca a vaga devido ao excesso de faltas sem justificativa e quiser retornar nas aulas de Judô, deverá realizar a sua inscrição novamente no departamento de esportes 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 data da viagem/falta.**

12. Eventos: Nos dias de outros eventos realizados no clube (festivais, competições e outros) o tatame poderá ser solicitado para uso exclusivo do evento.

Departamento de Esportes AAA – ATUALIZAÇÃO JANEIRO/2025

Eu, _____ declaro que recebi e estou ciente do conteúdo do regimento interno do Judo.

Data ____ / ____ / ____

Assinatura: _____