

## REGIMENTO INTERNO – MODALIDADE JIU-JITSU 2026



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

### 2. Grade Horária / Turmas:

TURMA	DIA	HORÁRIO	AULA	FAIXA ETÁRIA	PROFESSOR	SALA
1	3ª e 5ª	16:30 às 17:30	Jiu-Jitsu Kids (iniciação, direcionamento específico no Jiu-Jitsu)	08 a 13 anos	Guilherme	SALA 01
2	3ª e 5ª	19:20 às 21:00	Jiu-Jitsu (treino técnico e luta) e Submission (treino técnico e luta)	Acima de 12 anos	Guilherme	SALA 02
				Acima de 12 anos	Guilherme	SALA 02
3	3ª e 5ª	06:00 às 07:00	Jiu-jitsu (treino técnico e luta)	Acima de 12 anos	Guilherme	SALA 02
4	6º	18:00 às 19:00	Jiu-Jitsu de competição kids		Guilherme	SALA 02
5	6º	19:00 às 20:00	Jiu-Jitsu Competição ( roxa a preta)	Acima de 18 anos	Guilherme	SALA 02
6	Sábado	10:00 às 11:00	Jiu-Jitsu Kids (iniciação, direcionamento específico no Jiu-Jitsu)	06 a 11 anos	Guilherme	SALA 02
7	Sábado	11:00 às 12:00	Jiu-jitsu (treino técnico e luta)	Acima de 12 anos	Guilherme	SALA 02
8	3ª e 5ª	19:00 às 20:00	Jiu-Jitsu Kids (iniciação, direcionamento específico no Jiu-Jitsu)	06 a 11 anos	Daniel	BOATE

**3. Tatame:** Destinado exclusivamente aos alunos matriculados no departamento de esportes que estão em aula ministrada pelo professor da modalidade. É proibido o uso do tatame fora do horário das aulas.

**4. Uniforme:** É obrigatório nas aulas de jiu-jitsu o uso de kimono e faixa salvo alunos novos que tem o prazo de 03 semanas para se adaptarem a modalidade. Nas aulas de submission é obrigatório o uso de bermuda, camisa e protetor bucal.

**5. Materiais Pedagógicos:** Fica proibido o uso de qualquer material pedagógico na sala de lutas sem a presença do professor.

**6. Inscrições / Triagem de Vagas:** Todo aluno deverá se inscrever no departamento de esportes antes do início da prática e **deverá ter no momento da inscrição a idade mínima de 06 anos completos**, estará automaticamente dentro da lista de espera, aguardando a triagem de vagas que é realizada sempre na 1ª semana de cada mês. É necessário aguardar o contato telefônico para matrícula e inclusão do aluno na(s) turma(s) de seu interesse. As turmas possuem limite de vaga, de acordo com o espaço físico e nível pedagógico. Caso haja espera em alguma turma específica, o clube dará prioridade ao aluno que tem interesse em apenas 01 horário, para atender um número maior de associados, porém caso as turmas de interesse possuam vaga, o aluno poderá ser matriculado em mais de 01 turma. **O sistema de chamada para alunos ingressantes nas modalidades mudará em breve, onde a relação de alunos chamados será publicada no site do clube (<http://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).**

**7. 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.

**8. 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, salvo

que o atraso tenha o limite de 15 minutos, após os 15 minutos o aluno não poderá fazer a aula neste dia.

**Permanência na sala:** Não é permitido que pais e responsáveis assistam às 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 Jiu Jitsu.

Na última quinta-feira de cadê mês será 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 mês.

**9. 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 nas 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 a data da viagem / falta.**

**10. Frequência:** O aluno que exceder o limite de 03 faltas por mês sem justificativa médica, dentro da sua turma, perderá sua vaga, podendo retornar ao departamento de esportes para realizar nova inscrição e aguardar o processo de triagem de vagas e espera, conforme item 6.

**Atualizado 23/01/26**