



REGIMENTO INTERNO DA EQUIPE MÁSTER COMPETITIVA DE NATAÇÃO DA AAA – 2025

1. 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 18 anos completos. A inscrição entra automaticamente na lista de espera. A triagem de vagas será realizada todo início de mês, excluindo os faltosos e desistentes do mês anterior. O Setor Aquático entrará em contato com o responsável para a atribuição da vaga.

Os alunos inscritos terão as seguintes possibilidades de escolha de aula:

- **Aulas apenas aos sábados (piscina coberta) podendo ter uma falta ao mês;**
- **Aulas apenas na segunda feira (19h45 – piscina externa) podendo ter uma falta ao mês;**
- **Se inscrever nos dois horários sábado ou segunda – feira, seguindo as regras, com uma falta no sábado e uma falta na segunda – feira ao mês, lembrando que as inscrições são distintas, ou seja, são matrículas diferentes e devem ser realizada no ato da inscrição respeitando a capacidade disponível do horário.**

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. FREQUÊNCIA: É exigida uma frequência mínima mensal de 80% nos treinos, ou seja, apenas 1 (uma) falta no mês. Caso o nadador não atinja este índice, os benefícios são suspensos para o mês subsequente.

Em caso de reincidência no mês seguinte, o mesmo deverá efetuar uma nova inscrição e aguardar a nova chamada.

3.1 Justificativas de faltas: A) Problemas de saúde mediante atestado médico. B) Falecimento de familiares.

A desistência espontânea deverá ser comunicada aos professores responsáveis.

O aluno que exceder o limite será eliminado desde que não apresente atestado médico dentro do mês vigente (máximo de 30 dias de afastamento, após esse prazo perde a vaga e retorna para lista de espera em 1º lugar). Em caso de um procedimento médico de risco, aluno deverá apresentar uma nova declaração médica com descrição de que está apto ou ainda tem alguma restrição da prática da atividade física a ser executada. 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 excepcionalmente à lazer. A justificativa deverá ser feita antecipadamente por e-mail, por parte do aluno ou responsável e encaminhada ao Departamento de Esportes e Setor Aquático no endereço: dpesportes@piscinaararas.com.br e setoraquatico@piscinaararas.com.br, em nenhuma hipótese será aceita uma justificativa posterior à data da viagem. Caso ocorra bloqueio de acesso digital por outros motivos (salvo por problemas técnicos da máquina/sistema), será anotada falta.

4. UNIFORME: É obrigatório o uso do uniforme em todos os eventos da Equipe. A despesa do uniforme é de responsabilidade de cada atleta. TOUCA: O nadador receberá do clube a touca da Equipe e uma camiseta mediante a sua inclusão como atleta, devendo utilizar as peças nos eventos.

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. COMPETIÇÕES: Acompanhamento Técnico: Somente as provas incluídas no calendário entregue no início da temporada terão acompanhamento do professor do clube. **SERÁ NECESSÁRIA A PARTICIPAÇÃO MÍNIMA DE 10 ALUNOS NO EVENTO PARA ACOMPANHAMENTO DO PROFESSOR.** O nadador **DEVERÁ** participar de pelo menos 2 competições **OBRIGATORIAMENTE** no semestre para poder permanecer no treinamento máster. **Benefícios** – Inscrições: Nas provas estipuladas no calendário, o clube concederá o benefício de 50% das inscrições. Quando houver patrocínio abaterá mais 25%. O transporte será de responsabilidade dos atletas. A alimentação será custeado pelo clube. Esse benefício será apenas para quem for inscrito pela Equipe do Clube.

7. TREINOS EXTERNOS: Não é de responsabilidade do Professor ou do Clube qualquer acidente com os associados durante os treinos externos. O local e horário serão informados antecipadamente pelo professor.

8. DISCIPLINA: Qualquer ocorrência de indisciplina no recinto do clube ou fora dele que o atleta estiver envolvido, gera automaticamente uma advertência por escrito ou desligamento direto do atleta dependendo da gravidade. Em caso de reincidência por escrito, o mesmo será desligado da Equipe. Isso também se estende em assuntos técnicos da Equipe ou desacato a Comissão Técnica.

9. CASOS OMISSOS: Serão analisados pela Comissão Técnica, Coordenação Geral e Diretoria e o nadador poderá ser punido conforme este Regimento e o Estatuto Social. A Diretoria da AAA é soberana para analisar, modificar, alterar, cancelar ou incluir qualquer item relacionado à Equipe Máster. Este canhoto deve ser devolvido à Comissão Técnica para que o aluno inicie sua participação nos treinamentos.

10. GRADE HORÁRIA:

Turmas / Dia	Horário	Nível	Responsável
Sábado	06h15 às 07h15 piscina coberta	Avançado	Rafaela
Sábado	11h00 às 12h00 piscina coberta	Avançado	Rafaela
Segunda	19h45 às 20h45 piscina externa	Avançado	Pedro
Terça e Quinta	11h15 às 12h15 piscina coberta	Avançado	Rafaela

Eu _____, recebi o Regimento Interno da Equipe de treinamento Máster AAA 2025 e estou ciente do seu conteúdo. Responsabilizo-me pelas possíveis ocorrências isentando o clube de qualquer responsabilidade. Data ____/____/2025.

Ass.: _____