



mais do que você imagina

---

## Regulamento **PERFORMANCE CAARJ** Corrida

### **1. DA ADESÃO**

- 1.1 Advogado ativo/estagiário com carteira da OAB ativa
- 1.2 Escrito ou não nos Núcleos/Tendas Bem-estar
- 1.3 Enquadrado nos critérios objetivos (Treino/Frequência/Comprometimento/Índice técnico)
- 1.4 Ter participado pelo menos de uma corrida, meia maratona ou maratona.

### **2. DA TRIAGEM**

- 2.1 Entregar junto a apresentação os exames solicitados para inclusão
- 2.2 Critérios em etapas definidas pelo Professor
- 2.3 A triagem será 1 vez ao mês, com dia e local a serem divulgados pelo professor.

### **3. DA INSCRIÇÃO**

- 3.1 Depois de participar da Triagem e ter os critérios necessários apresentados pelo professor, será necessária apresentação dos documentos junto a ficha cadastral preenchida que estará disponível no site para impressão
- 3.2 Apresentação dos exames médicos estipulados.
- 3.3 Participar da avaliação presencial obrigatória em local a ser definido a cada mês e disponibilizado no site da CAARJ.

### **4. DA FREQUÊNCIA**

- 4.1 Uma aula com o professor semanalmente
- 4.2 Uma aula com o grupo a cada 15 dias
- 4.3 Comprometimento em treinar 3 vezes na semana, e responsável a enviar dados do treino para o professor

### **5. DOS TREINOS**

- 5.1 Pelo menos a cada 15 dias haverá um Treino itinerante
- 5.2 Uma vez por semana em cada Núcleo
- 5.3 O trajeto de percursos será disponibilizado pelo professor previamente

### **6. DO ATLETA**

- 6.1 Foco nos treinos
- 6.2 Cuidado com o corpo

### 6.3 Alimentação saudável

### 6.4 Exames médicos em dia (em anexo)

- Hemograma completo
- Eletrocardiograma
- Atestado médico
- Avaliação clínica

### 6.5 Periodização dos treinamentos

### 6.6 Musculação para reforço

## 7. DAS CATEGORIAS

### 7.1 Divisão por faixa etária com quadro elaborado

#### 7.1.1 Masculina:

- Até 30 anos correndo **5 km** em 35 minutos
- Até 50 anos correndo **5 km** em até 45 minutos
- Acima de 50 anos correndo **5 km** em até 60 minutos

#### 7.1.2 Feminina:

- Até 30 anos correndo **5 km** em 45 minutos
- Até 50 anos correndo **5 km** em até 50 minutos
- Acima de 50 anos correndo **5 km** em até 75 minutos

### 7.2 Divisão por tempo de corrida: velocista, fundista, prova de aventura.

#### 7.2.1 10 km até 50 anos:

- Masculino = 1:10:00 horas
- Feminino = 1:20:00 horas

#### 7.2.2 10 km acima de 50 anos:

- Masculino = 1:40:00 horas
- Feminino = 1:50:00 horas

#### 7.2.3 21 km até 50 anos:

- Masculino = 2:35:00 horas
- Feminino = 2:50:00 horas

#### 7.2.4 21 km de 50 anos até 70 anos:

- Masculino = 3:00:00 horas
- Feminino = 3:20:00 horas

#### 7.2.5 21km acima de 70 anos:

- Masculino = 3:30:00 horas
- Feminino = 3:45:00 horas

### 7.3 Maratonista até 50 anos:

- Masculino = 5:00:00 horas



mais do que você imagina

- 
- Feminino = 5:40:00 horas

## **8. DOS SERVIÇOS FORNECIDOS A EQUIPE PERFORMANCE**

- 8.1** Estrutura quando for necessária em treinos.
- 8.2** Nutricionista para acompanhamento de uma alimentação saudável.
- 8.3** Teste de pisada
- 8.4** Exames médicos a serem disponibilizados para os atletas de performance
- 8.5** Hidratação e massagem para dias de treinos pesados

## **9. DO PROFESSOR**

- 9.1** Disponibilidade para atendimento
- 9.2** Treinos específicos
- 9.3** Comprometimento
- 9.4** Agendamento, marcações, convocações para os treinos
- 9.5** Responsável pelo processo seletivo
- 9.6** Responsável por orientações via whatsapp

Este Regulamento está sujeito a atualizações conforme acréscimos a serem estipulados pelo Professor Responsável:

**Miguel Almeida**  
**CREFI 17.540 RJ**

**Rio de Janeiro, 24 de abril de 2017.**