



mais do que você imagina

---

# Regulamento **PERFORMANCE CAARJ** Vôlei de praia

## **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).
- 1.4** Participar das triagens e torneios previamente acordadas com o professor.

## **2. DA TRIAGEM**

- 2.1** Entregar junto a apresentação dados e registro OAB. OBRIGATÓRIO
- 2.2** Ter conhecimento tático e das regras do vôlei.
- 2.3** realizar de maneira exemplar todos os fundamento do vôlei: saque, recepção, levantamento, ataque, bloqueio e defesa.
- 2.4** A triagem será mediante avaliação do professor e participações em torneios.
- 2.5** Serão pré-selecionados atletas advogados que sejam federados na Federação de Volley-Ball do Rio de Janeiro.

## **3. DA INSCRIÇÃO**

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

## **4. DA FREQUÊNCIA/TREINOS**

- 4.1** Uma aula com o professor a ser previamente combinado com alunos.
- 4.2** Uma aula com o grupo ao mês.
- 4.3** Comprometimento em treinar 3 vezes na semana, e responsável a enviar dados do treino para o professor.

## **5. DO ATLETA**

- 5.1** Foco nos treinos
- 5.2** Cuidado com o corpo
- 5.3** Alimentação saudável
- 5.4** Exames médicos em dia
  - Hemograma completo

- Eletrocardiograma
- Atestado médico
- Avaliação clínica

## 5.5 Musculação para reforço

## 7. DAS CATEGORIAS

### 7.1 Duplas

#### 7.1.1 Masculina

#### 7.1.2 Feminina

### 7.2 Divisão por faixa etária.

## 8. DOS SERVIÇOS FORNECIDOS A EQUIPE PERFORMANCE

8.1 Estrutura quando for necessária em treinos.

8.2 Nutricionista para acompanhamento de uma alimentação saudável.

8.4 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, Abril de 2018.