

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 dados e registro OAB – **OBRIGATÓRIO**
- 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 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

- 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

- Hemograma completo
- Eletrocardiograma
- **Atestado médico**
- Avaliação clínica

6.5 Musculação para reforço

7. DAS CATEGORIAS

7.1 Corrida e Provas de 5KM

- Masculino: 20"00 min
- Feminino: 25"00 min

7.2 Corrida e Provas 10 KM

- Masculino: 55'00 min
- Feminino: 1'00"00 h

7.3 Corrida e Provas de Meia Maratona (21km)

- Masculino = 2'00"00 h
- Feminino = 2'15"00 h

7.4 Corrida e prova de Maratona (42km)

- Masculino = 4'30"00 h
- Feminino = 5'00"00 h

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 Exames médicos a serem disponibilizados para os atletas de performance

8.4 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



mais do que você imagina

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.



mais do que você imagina
