

# REGULAMENTO GRUPO DE CORRIDA

## HORÁRIOS DOS TREINOS

**SEDE JUVENTUDE** Terças: das 6h30min às 7h30min | das 18h30min às 19h30min

**PISTA DO SESI** Quintas: das 6h30min às 7h30min | das 19h às 20h

- É vedada a participação no serviço de associados que façam parte de outro grupo/assessoria de corrida. A contratação poderá ser cancelada nesses casos.
- Podem participar das atividades do Grupo de Corrida os associados maiores de 15 anos, devidamente matriculados e com as obrigações financeiras em dia. O vencimento do pagamento do serviço será no dia 10 de cada mês.
- As atividades são pessoais e intransferíveis nos dias e horários estabelecidos.
- O serviço "Musculação" está incluso no Grupo de Corrida.
- Ao realizar a inscrição, é necessário que o associado encomende a camiseta do grupo de corrida, na secretaria da Sede Juventude.
- O associado deverá procurar um cardiologista de sua escolha para realizar uma avaliação cardiológica. O resultado deve ser apresentado no prazo de 45 dias, contados a partir da efetivação da matrícula.
- O atestado médico e a avaliação cardiológica são obrigatórios e devem ser renovados anualmente.
- As atividades propostas sempre terão início na pista de atletismo da Sede Juventude. Posteriormente e sem aviso prévio, poderão ser realizadas nas demais dependências da sede.
- As atividades propostas serão realizadas nos dias e horários previamente informados e atualizados no grupo de avisos do WhatsApp, independente do clima. O participante deve solicitar a inclusão no grupo ao contratar o serviço.
- O calendário de eventos e provas que o Grupo de Corrida participará será organizado e definido pelo clube. O clube se reserva o direito de alterar o calendário de provas.
- Nestes eventos e provas, o clube disponibilizará aos participantes o transporte, acompanhamento do(s) técnico(s) e toda a assessoria necessária, com o mínimo de 15 participantes no ônibus, para provas no RS; com o mínimo de 25 participantes no ônibus, para provas fora do RS; e no mínimo 50% de presença nos treinos ou a apresentação de feedback dos treinos no sistema de planilhas.
- O transporte será único e exclusivo para os atletas do Grupo de Corrida, com saída e retorno da Sede Juventude.
- Os associados, a seu critério, poderão organizar treinos extras e a participação em eventos e provas, além dos previstos no calendário do Grupo de Corrida do RJ. Nestes casos, o clube não disponibilizará transporte, acompanhamento dos técnicos e assessoria.
- O pagamento das inscrições para os eventos, provas e a retirada dos kits são de inteira responsabilidade do associado, cabendo ao clube apenas a assessoria necessária.
- Nos eventos e provas previstos no calendário do Grupo de Corrida é obrigatório o uso da camiseta do grupo.

- É obrigatório o uso da camiseta do grupo em provas, mesmo as que não constam no calendário do grupo de corridas, salvo o uso da camiseta da própria prova ou em provas de revezamento, quando o atleta for convidado por outra equipe. Neste caso, o professor responsável deverá ser avisado.

-Para participar das provas do calendário do Grupo de Corridas, é necessário que o aluno esteja matriculado por, pelo menos, 60 dias, e que tenha, no mínimo, 50% de presença nos treinos.

-Em caso de retorno pós-cancelamento, vale a mesma condição do item anterior. Exceto nos casos de lesão, quando os técnicos responsáveis deverão ser informados.

- O clube não se responsabiliza por qualquer tipo de eventualidade que venha acontecer em decorrência dos treinamentos, eventos ou provas.

- É proibido o uso de sapatos, chinelos, calças e bermudas jeans, trajes de banho ou qualquer outra vestimenta considerada inadequada durante as aulas do Grupo de Corrida.

- Não é permitida a permanência nas aulas do Grupo de Corrida de pessoas sem camisa.

- Não é permitida a permanência nas aulas do Grupo de Corrida de pessoas não cadastradas no serviço.

- Cabe ao clube, objetivando o bom andamento das atividades, proibir a entrada do aluno que estiver em desacordo com o regulamento interno do Grupo de Corrida.

- O clube não se responsabiliza por nenhum tipo de material esquecido ou deixado nos armários e/ou dependências da sede.

## DICAS

- **ROUPAS:** use camiseta ou regata, calção ou calça e meias com os quais você já treinou e está acostumado. É recomendado também o uso da camiseta do grupo para melhor identificação.

- **BONÉ OU VISEIRA:** de cor clara e de dry fit.

- **BOLSA DE GELO:** é companheira inseparável de quem corre.

- **HIDRATAÇÃO:** é importante hidratar o corpo e beber águas várias vezes ao dia, sem a preocupação com a quantidade ideal pois ela varia de pessoa para pessoa.

## CANCELAMENTO DE SERVIÇOS

- Quando o associado desejar interromper suas atividades no Grupo de Corrida deverá comunicar o cancelamento ao clube. Sem este cancelamento, a inscrição continuará aberta e o aluno será responsabilizado pelo pagamento da mensalidade integral do mês em andamento.

- O cancelamento poderá ser feito pessoalmente ou por meio de solicitação para o e-mail secretaria.principal@recreiodajuventude.com.br, identificada com nome completo e o serviço a ser cancelado. Não serão aceitos cancelamentos por telefone. O aluno deve certificar-se do recebimento de sua solicitação de cancelamento.

- O Recreio da Juventude reserva-se o direito de alterar os horários e dias das aulas.