

# REGULAMENTO ESPECÍFICO

## Acrobacias Aéreas

Ao longo das aulas haverá um acompanhamento mais rigoroso das normas do regulamento da atividade, visando o aprimoramento da atividade e a segurança das alunas. Para a aula de Acrobacias Aéreas, especificamos algumas regras relacionadas a comportamento e preparação para o treino.

### **Alimentação**

O aluno nunca deverá treinar em jejum. É recomendado que faça uma refeição leve antes da atividade.

### **Roupa adequada para a aula**

Os alunos deverão usar roupas justas no corpo, apropriadas à prática das atividades circenses – como calças legging e camisetas e/ou macacões específicos de tecidos como suplex, helanca, cotton, algodão. (combinações também são bem vindas). No caso das meninas, é recomendável que venham com um collant ou top por baixo das outras roupas.

O professor tem a liberdade de não permitir que o aluno faça a aula caso este não esteja trajado adequadamente, considerando que o uso de roupas inadequadas podem acarretar lesões, escoriações, queimaduras e impedem a evolução gradativa e segura do aprendizado das técnicas.

### **Cabelos e adereços**

Quem tem cabelos longos deverá prendê-los com elásticos nas aulas, a fim de não atrapalhar a realização das atividades.

O uso de brincos, anéis, relógios, pulseiras e colares não é permitido, pois oferecem risco aos praticantes. As unhas devem estar num tamanho mínimo e adequado para a prática circense.

### **Apresentações**

Ao final de cada semestre haverá uma apresentação em espaços internos ou externos ao clube. Importante: Somente os alunos que estejam frequentando regularmente a aula em cada semestre poderão participar da atividade, mediante autorização assinada pelos pais e/ ou responsáveis. Para as apresentações do final do ano, o aluno que faltar em 50% das aulas nos dois últimos meses de preparação, por motivos de segurança, não irá se apresentar.

Caso o professor verifique que o aluno não esteja cumprindo as regras estabelecidas, cabe a ele comunicar a Coordenadora Cultural e suspender a sua vaga na atividade.