

REGULAMENTO GERAL

Avaliação Física

DAS REGRAS

Art. 1º - Poderão realizar Avaliação Física associados a partir de 5 anos completos;

Art. 2º - É necessário agendamento na Central de Relacionamento ou através do Portal do Associado.

Os horários: manhã, tarde e noite são sob demanda.

Art. 3º - Condições fundamentais para realizar a Avaliação:

- Estar com o PAR-Q ou o Atestado Médico em dia;

- Utilizar trajes adequados

- Homens: camiseta, shorts ou bermuda e tênis;

- Mulheres: top ou camiseta, shorts ou bermuda e tênis;

Art. 4º - Evitar qualquer tipo de exercício físico 24h antes da avaliação física;

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

Art. 5º - O avaliador coletará informações para encaminhar aos Professores da modalidade desejada.

Quanto às informações:

- Anamnese;

- Peso e altura;

- Cálculo de IMC e porcentagem de gordura;

- Testes neuromotores;

- Interpretação dos dados encaminhados por e-mail;

DAS CONSIDERAÇÕES GERAIS

Art. 6º - Na ocorrência de acidentes que necessitem de cuidados médicos, teremos como conduta:

- Chamar a enfermeira para prestar os primeiros atendimentos;

- Informar imediatamente os pais/familiares sobre o ocorrido e confirmar orientações;

- Caso não consiga contatar, o associado será levado para enfermaria e os pais/familiares serão notificados assim que forem localizados.

Art. 7º - Este regulamento entra em vigor a partir de 1 de setembro de 2021.