

# **REGULAMENTO DO GRUPO DE CORRIDA E CAMINHADA DA APMP**

## **Participantes**

**Art 1.** Poderão participar das atividades do Grupo de Corrida e caminhada da APMP os associados da APMP/PROMED e seus dependentes, maiores de 16 anos.

## **Objetivo**

**Art 2.** Promover a confraternização; estimular a prática de atividade física regular; auxiliar na iniciação das atividades de caminhada e corrida; aprimorar a técnica da corrida; participar de eventos de caminhada e corrida.

## **Exigências para participação**

**Art 3.** O associado deverá procurar um Médico Cardiologista, de sua livre escolha, para a realização de uma avaliação cardiológica e apresentar o resultado do exame com atestado médico para iniciar as atividades.

**Art 4.** Realizar com profissionais da academia da APMP a avaliação física e orientação individualizada para início do programa de treinamento.

## **Planilha de treinamento**

**Art 5.** Todo participante do grupo de corrida e caminhada da APMP terá direito a uma planilha de treinamento por mês.

## **Horários de treinos**

**Art 6.** Os treinamentos acontecem:

- Terças e Quintas-feiras das 7h às 9h e das 18h30 às 20h30, na sede da APMP, em Curitiba;
- aos sábados das 9h às 11h no Parque Barigui, em Curitiba.

## **Calendário de provas/eventos**

**Art 7.** Os eventos que o grupo de corrida e caminhada participará serão definidos com trinta dias de antecedência, pela coordenação técnica.

**Art 8.** Os participantes de um evento ou corrida devem confirmar a presença e autorizar o desconto em folha, do valor da inscrição da prova ou evento, sempre por e-mail ou preenchendo formulário.

**Art 9.** Os kits da corrida serão retirados pela coordenação técnica e entregues aos participantes antes do evento.

## **Vestimenta**

**Art 10.** É proibido o uso de sapatos e chinelos durante as atividades do grupo, bem como calças e bermudas jeans, trajes de banho, sem camiseta ou qualquer outra vestimenta considerada inadequada.

## **Inscrições no grupo**

### **Art 11. Como proceder a inscrição no grupo:**

- Os interessados devem encaminhar solicitação de participação por e-mail para [esportes@apmppr.org.br](mailto:esportes@apmppr.org.br), autorizando o débito em folha no valor de R\$ 40,00 por mês.

Curitiba 20 de agosto de 2014

**Francisco Zanicotti**  
Presidente APMP

**Tiago Lisboa Mendonça**  
Diretor de Esportes