



## **REGULAMENTO**

Entre os principais objetivos da Caixa de Assistência dos Advogados de Mato Grosso (CAA/MT) está o incentivo à prática esportiva. Desde 2013, a instituição promove a Corrida da Advocacia, justamente, para levar a advogados, familiares e comunidade em geral a mensagem de que se exercitar é primordial para se ter qualidade de vida.

Depois de promover três edições do Programa Medida Legal, a CAA/MT entende que chegou o momento de ampliar esta rede de incentivo para outras subseções. Daí, surgiu o projeto CAA+Saúde.

Conheça o regulamento deste projeto:

### **01: ORGANIZAÇÃO**

O CAA+Saúde é uma realização da Caixa de Assistência dos Advogados de Mato Grosso, inscrita no CNPJ: 15.084.791/0001-52. O evento é executado pela empresa ULTRAMACHO - Aventura na Natureza, inscrita no CNPJ 17.484.875/0001-09. Os organizadores compõem a direção que delibera sobre todas as situações que, eventualmente, não estejam registradas neste regulamento.

### **02: DEFINIÇÃO, OBJETIVO E ABRANGÊNCIA**

Este projeto consiste na realização de 02 (duas) aulas semanais, com duração de 1h (uma) hora cada aula, totalizando oito horas mensais. As atividades serão em grupo e terão a orientação de um educador físico.

As aulas ocorrerão em locais públicos - previamente acordados - e que tenham boa estrutura para a prática da corrida.

A atividade consiste em aquecimento, treino funcional, prática de corrida e alongamento final. A prática é voltada a alunos iniciantes.



Alunos avançados, que necessitem de trabalho individualizado, deverão tratar a parte com o profissional.

A ideia é fomentar núcleos de atividade física voltados à prática da corrida nas cidades de: Cuiabá, Cáceres, Tangará da Serra, Barra do Garças, Rondonópolis e Sinop. O projeto terá a duração três meses.

#### **>>Capacidade de atendimento**

Um profissional atende até 15 alunos por hora.

#### **>>Abrangência do projeto**

Em Cuiabá serão 04 (quatro) horários de aula, sendo 02 (dois) no período matutino e 02 (dois) no período noturno. Total de até 60 alunos atendidos.

Nos demais municípios, serão 02 (dois) horários de aula, totalizando 30 alunos atendidos por cidade. Estima-se atender 180 alunos/mês.

As atividades em todas as cidades participantes ocorrerão sempre às terças-feiras e quintas-feiras.

### **03: PÚBLICO ALVO**

Poderão participar os(as) advogados(as) e os estagiários(as) regularmente inscritos(as) (principal e/ou suplementar) na Seccional da Ordem dos Advogados do Brasil do Estado de MATO GROSSO e deverão estar adimplente com suas obrigações financeiras perante a Ordem dos Advogados do Brasil, bem como não estar incompatível com o exercício da advocacia.

### **04: CRONOGRAMA**

26/08 a 31/08 – Período de inscrição



09/09 – Início das aulas

## 05: INSCRIÇÃO

O processo de inscrição será feito pelo link no site [www.caamt.com.br](http://www.caamt.com.br)

O valor total é de R\$ 250,00 e inclui a taxa de inscrição e 03 (três) meses de atividade de corrida monitorada.

O valor da inscrição poderá ser pago em boleto (parcela única) ou em até 3x no cartão de crédito.

As aulas acontecerão 2 vezes por semana, toda terça e quinta de acordo com os horários abaixo relacionados por cidade.

CIDADE	HORÁRIO	VAGAS	VALOR
Cuiabá terça e quinta	6:00 as 7:00	15	R\$ 250,00
	7:00 as 8:00	15	R\$ 250,00
	18:00 as 19:00	15	R\$ 250,00
	19:00 as 20:00	15	R\$ 250,00
Cáceres Terça e quinta	6:00 as 7:00	15	R\$ 250,00
	18:30 as 19:30	15	R\$ 250,00
Barra do Garças Segunda e Sexta	18:00 as 19:00	15	R\$ 250,00
	19:00 as 20:00	15	R\$ 250,00
Tangará da Serra Terça e quinta	18:15 as 19:15	15	R\$ 250,00
	19:15 as 20:15	15	R\$ 250,00
Sinop Terça e quinta	18:00 as 19:00	15	R\$ 250,00
	19:00 as 20:00	15	R\$ 250,00
Rondonópolis Terça e sexta	6:30 as 7:30	15	R\$ 250,00
	18:30 as 19:30	15	R\$ 250,00

Neste investimento já está incluso:



- 01 (uma) camiseta com tecnologia esportiva;
- 01 (um) *squeeze* (garrafa de hidratação) de 500 ml.

## 7: SEGURANÇA E SUPORTE

A atividade conta com o Seguro de Acidentes Pessoais, no valor de R\$ 3 mil para despesas médicas básicas. É responsabilidade de cada participante ter um convênio médico para a assistência e cobertura financeira em caso de acidente.

Durante a atividade haverá uma estação de hidratação com suporte de água.

## 8: EQUIPAMENTO OBRIGATÓRIO

Para participar da atividade é obrigatório utilizar a camiseta do projeto. Também é importante que levem o *squeeze* pois não será disponibilizado copo descartável para a hidratação. A ideia é não produzir lixo durante a atividade, assim incentivamos o uso de recipiente reutilizável.

## 9: AFERIÇÃO DE INDICADORES

Para compreender o nível inicial e o progresso do projeto é necessário que se afira as medidas, peso e pressão arterial dos alunos. Assim será possível compreender se houve evolução física para possíveis ajustes e prestação de contas do projeto.

Esta ação deverá ser realizada no início e ao final do projeto. Este alinhamento será feito diretamente com o grupo em cada subsede.

Cuiabá, 15 de agosto de 2019.

Organização CAA/MT e ULTRAMACHO

