



REGIMENTO INTERNO

* V1 23 de janeiro de 2024

I – PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO DA CANOAGEM

Art. 1º - A Associação Tomazinense de Canoagem – ATOCA é uma Organização Desportiva, pessoa jurídica de direito privado, que se dedica ao fomento, à promoção, à gestão, à regulação, à inclusão, ao ensino, à tecnologia e à pesquisa na área da canoagem. É Entidade autônoma quanto à normatização interna para realizar a autorregulação, o autogoverno e a autoadministração, inclusive no que se refere ao regimento próprio da prática do esporte e de competições que organize na forma devidamente preconizada pela Lei Geral do Esporte nº 14.597, de 14 de junho de 2023.

Parágrafo primeiro- O Programa de Desenvolvimento da Canoagem é consubstanciado nas atividades didáticas e técnicas diárias embasadas em metodologia devidamente publicada em apostilas e já aplicada com êxito no Brasil, para a “**Formação Desportiva**” e para o “**Esporte para Toda Vida**”. Para esses dois níveis a preocupação maior é com a saúde do atleta na execução correta dos principais fundamentos. Aqui não se admite negligência, imprudência, imperícia ou invencionice do treinador.

Parágrafo segundo- Outras metodologias próprias de treinadores de alto rendimento serão utilizadas para o nível de **excelência desportiva**.

Parágrafo terceiro- Dentro do Programa de Desenvolvimento da Canoagem a ATOCA poderá desenvolver quantos projetos forem necessários ou possíveis de execução, sejam eles incentivados ou não, porém, em todas as atividades realizadas, os principais valores serão sempre:

- a) **Espírito Esportivo** – Amor pelo desafio físico e mental, precisão, perseverança, compreensão das regras e compreensão da complexidade organizacional dos eventos;
- b) **Responsabilidade Ambiental** – Respeito e zelo pelo meio ambiente;
- c) **Igualdade** – Acesso à participação de todos;
- d) **Solidariedade e respeito pelos outros** – Não discriminação – universalidade;
- e) **Virtude Educacionais** – Autocontrole e controle dos demais, fair-play, respeito pelas regras;
- f) **Autodescoberta e autoafirmação** – Assumir responsabilidade e desenvolver autonomia para alcançar nível de excelência internacional;
- g) **proteção** – Saúde, segurança, bem-estar físico e mental.

Parágrafo quarto- A ATOCA obedecerá sempre o público-alvo e metas quantitativas e qualitativas definidos em seus projetos elaborados e aprovados pelos patrocinadores. Dessa forma, se algum projeto aprovado for exclusivo para atender crianças e jovens de escolas públicas, os demais atletas que estudarem na rede particular, não estarão elencados nos respectivos relatórios visando o atingimento das metas. Entretanto, isso não significa dizer que haverá o “*apartheid social*”. É evidente que todos os atletas podem e devem remar juntos, sejam eles matriculados em escolas públicas ou privadas, apenas alguns não serão computados nos relatórios por questões meramente burocráticas e por não se enquadrarem no público-alvo específico do referido projeto pretendido pelo patrocinador.



Parágrafo quinto - Definido por Lei que o esporte é de alto interesse social, a ATOCA deverá buscar sempre aprovar projetos incentivados e apropriados para atletas de escolas públicas, além disso nunca haverá mensalidades para esses atletas. Entretanto, para cobrir as despesas inerentes a qualquer pessoa jurídica de direito privado, será possível atribuir taxas de matrícula e mensalidades de atletas de escolas privadas ou de atletas maiores de idade que pratiquem a modalidade e utilizem da infraestrutura do Clube.

II – DA PARTICIPAÇÃO – FAIXA ETÁRIA

Art. 2º - Todo e qualquer atleta no início do ano que completar 7 anos de idade, estando em condições físicas para a prática de exercício em água, residente no município de Tomazina ou municípios vizinhos, estará autorizado a participar das atividades do **Programa de Desenvolvimento da Canoagem da Associação Tomazinense de Canoagem**.

Parágrafo primeiro - Na fase de iniciação até completar 18 anos de idade, somente poderão participar atletas que estejam matriculados na rede de ensino seja ela pública ou privada;

Parágrafo segundo - Ninguém será excluído da prática da canoagem, porém os caiaques e canoas possuem dimensões específicas onde pessoas obesas ou muito grandes não conseguirão entrar nas embarcações. Além dessas duas características que impossibilitam a prática, pessoas com fobia de água deve obrigatoriamente aprender a nadar sem coletes salva-vidas antes de iniciar as atividades na canoagem.

III – DA FILIAÇÃO

Art. 3º - Os Projetos de Canoagem promovidos pela ATOCA visam:

- I - a formação esportiva;
- II - o esporte para toda a vida;
- III - a excelência esportiva.

Parágrafo primeiro: Para cada uma das manifestações poderá haver projetos e custos distintos para a filiação, devendo o interessado escolher qual produto lhe convém;

Parágrafo segundo: Alguns produtos somente serão efetivados se houver “turma fechada” de dez atletas;

Parágrafo terceiro: No nível de excelência desportiva, a pretensão da ATOCA é auxiliar o Brasil na formação da base da Seleção Brasileira de Canoagem Slalom e Caiaque Polo, para os Jogos Olímpicos de Verão, Jogos Olímpicos da Juventude, Jogos Pan-americanos e Jogos Sul-americanos e demais eventos internacionais de forma que não existe a possibilidade de se iniciar nesta modalidade;

Parágrafo quarto: Cumpre a ATOCA montar seus folders com os produtos oferecidos.

Art. 4º- Na **formação esportiva** o que se visa é o acesso à prática da canoagem por meio de ações planejadas, inclusivas, educativas, culturais e lúdicas para crianças e adolescentes, desde os primeiros anos de idade, direcionada ao desenvolvimento integral, e compreende os seguintes serviços:



I - vivência esportiva, com vistas à aproximação a uma base ampla e variada de movimentos, atitudes e conhecimentos relacionados à canoagem, por meio de práticas corporais inclusivas e lúdicas (exemplos: passeios de botes de rafting na lagoa; treinamento físico utilizando remos e brincadeiras previstas nas apostilas);

II - fundamentação esportiva, com vistas a ampliar e a aprofundar o conhecimento e a cultura da canoagem, tendo por objetivo o autocontrole da conduta humana e a autodeterminação dos sujeitos, bem como a construção de bases amplas e sistemáticas de elementos constitutivos de todo e qualquer esporte (exemplos: Treinamento de campo da Apostila 1-uma semana; Treinamento de campo da Apostila 2-uma semana)

III - aprendizagem da prática esportiva, com vistas à oferta sistemática de múltiplas práticas corporais esportivas para as aprendizagens básicas da canoagem, por meio de conhecimentos científicos, habilidades, técnicas, táticas e regras (exemplos: curso completo Apostila 1 -seis meses; Curso completo Apostila 2-seis meses).

Parágrafo único- Com base nessas três vertentes é possível formular vários produtos a serem explorados pela ATOCA, seja com finalidade de arrecadação financeira para o Clube seja para trabalhos meramente sociais.

Art. 5º- O esporte para toda a vida consolida a aquisição de hábitos saudáveis ao longo da vida, a partir da aprendizagem esportiva, do lazer, da atividade física e do esporte competitivo para jovens e adultos, e envolve os seguintes serviços:

I - aprendizagem da canoagem para todos, para dar acesso ao esporte àqueles que nunca o praticaram, inclusive às pessoas com deficiência e em processo de reabilitação física (Exemplos: passeios de rafting nas corredeiras leves; prática da canoagem no lago, com barcos apropriados);

II - canoagem de lazer, para incorporar práticas corpóreas lúdicas como mecanismo de desenvolvimento humano, bem-estar e cidadania (Exemplos: passeios de caiaques e canoas até a ponte; passeios de rafting em corredeiras);

III - atividade física, para sedimentar hábitos, costumes e condutas corporais regulares com repercussões benéficas na educação, na saúde e no lazer dos praticantes (Exemplo: a pessoa só quer atividade física e nem pensar em competir, para ela será preciso ensinar os fundamentos essenciais da canoagem e local para guarda do seu equipamento);

IV - canoagem competitiva, para manter a prática cotidiana do esporte, ao propiciar competições por faixas etárias àqueles advindos de outros níveis (Exemplo: atleta da equipe principal);

V - canoagem social, como meio de inclusão de pessoas em vulnerabilidade social, com deficiência, em regime prisional, idosas e em instituições de acolhimento para crianças e adolescentes, entre outros segmentos de demanda de atenção social especial (Exemplos: parcerias com APAE, assistência social etc., com passeios esporádicos e bem organizados);



VI - canoagem como meio de reabilitação, habilitação e saúde, para proporcionar à pessoa a continuidade, a manutenção e a estimulação corporal para o seu bem-estar físico, psíquico e social, com atenção primária aos idosos e às pessoas com deficiência (Exemplos: parcerias com Casa do Idoso, APAE e fisioterapeutas que queiram utilizar da canoagem como instrumento de reabilitação de pacientes).

Parágrafo único- A ATOCA somente desenvolverá projetos de canoagem para pessoas com deficiência ou para idosos, se houver máxima segurança nas atividades, equipamentos apropriados e profissionais capacitados.

Art. 6º- A excelência esportiva abrange o treinamento sistemático direcionado à formação de atletas na busca do alto rendimento de diferentes modalidades esportivas, e compreende os seguintes serviços:

I - especialização esportiva, direcionada ao treinamento sistematizado em modalidades específicas, buscando a consolidação do potencial dos atletas em formação, com vistas a propiciar a transição para outros serviços;

II - aperfeiçoamento esportivo, com vistas ao treinamento sistematizado e especializado para aumentar as capacidades e habilidades de atletas em competições regionais e nacionais;

III - alto rendimento esportivo, com vistas ao treinamento especializado para alcançar e manter o desempenho máximo de atletas em competições nacionais e internacionais;

IV - transição de carreira, com a finalidade de assegurar ao atleta a conciliação da educação formal com o treinamento, para que ao final da carreira possa ter acesso a outras áreas de trabalho, inclusive esportivas.

Art. 7º- Escolhendo qualquer um dos produtos oferecidos pela **ATOCA** o interessado poderá se filiar ou não ao Clube. Caso tenha interesse em se filiar, deverá apresentar os seguintes documentos:

I - Boletim escolar para menores de 18 anos;

II - Termo de Responsabilidade devidamente assinado pelo responsável legal;

III - Atestado médico autorizando à atividade desportiva;

IV – DO RANKING MUNICIPAL

Art. 8º- A ATOCA tem a pretensão de estar entre as principais escolas de canoagem do Brasil, estando sempre entre as três melhores do Ranking Nacional da Confederação Brasileira de Canoagem, seja na primeira ou na segunda divisão da Canoagem Slalom e em todas as séries do Caiaque Polo.

Parágrafo primeiro- Para conseguir êxito nesta difícil missão, será necessário criar a EQUIPE PRINCIPAL em ambas as divisões que deverá seguir os seguintes critérios:

I - Ter atletas em todas as categorias de idade e de embarcações que pontuem no ranking;



II- Os três primeiros classificados do RANKING MUNICIPAL estarão elegíveis para viajarem para os eventos nacionais ou estaduais;

III- Para as competições se não houver espaço físico no transporte para todos os 3 atletas de cada categoria, a preferência será pelos 2 primeiros ou então apenas pelos líderes do ranking;

IV- Haverá uma prova mensal para o Ranking Municipal.

V- Para o Caiaque Polo, o treinador será responsável na escolha dos atletas, levando-se em consideração assiduidade nos treinos, educação no trato com as pessoas e performance.

Parágrafo segundo: Os três atletas melhores do Ranking Municipal atual estão liberados das mensalidades, mesmo que estudantes de escolas particulares, pois serão os atletas representantes dos Clubes nos eventos.

Parágrafo terceiro: Ações irregulares ou degradantes da moral desportiva ou social por parte do atleta convocável, verificado pela Equipe Técnica, impedirá sua convocação ou autorizará o seu desligamento do Projeto.

III– DIVISÃO DE FAIXAS

Art. 9º - Todos os atletas filiados que pertençam à modalidade de Canoagem Slalom ou Caiaque Polo, deverão obedecer aos critérios de “Divisão de Faixas” implantados no Projeto Social que objetiva dar maior SEGURANÇA e ORGANIZAÇÃO no desenvolvimento das ações propostas.

Parágrafo primeiro: Esta Divisão inclui treinos e avaliações em 5 níveis progressivos:

A)- NÍVEL 1 - BRANCO – Para atletas iniciantes que estão descobrindo a prática de canoagem. Para esses atletas somente será possível navegação em águas calmas nos primeiros três meses. Após esse período de iniciação será possível para aqueles atletas que demonstrarem ausência de pânico no meio aquático, prática de natação e resgate em fracas corredeiras classe 2. Após o atleta conseguir direcionar a embarcação através de lemes e aprender a sair do mesmo sem muitas dificuldades quando virar, ele deverá fazer o exame para a Faixa Amarela. Mínimo de 12 semanas (três meses) e máximo de 24 semanas (seis meses) de adaptação à prática desportiva nesta faixa seguindo metodologia prevista na APOSTILA-NÍVEL1.

B)- NÍVEL 2 - AMARELO –Prioritariamente o trabalho a ser desenvolvido com esses atletas será voltado às diversas manobras de segurança e ensiná-los a como se comportar no meio líquido com os equipamentos obrigatórios para a prática de canoagem. Além disso, nessa fase será dado ênfase a vários fundamentos técnicos de iniciação, principalmente o rolamento. Esses atletas poderão remar, no máximo, em corredeiras de Classe 2+ de dificuldade, sempre acompanhados de instrutor, **SE ESTIVER DOMINANDO O FUNDAMENTO DO ROLAMENTO**. Mínimo de 24 semanas (seis meses) – Máximo 48 semanas nesta faixa (1 ano) seguindo metodologia prevista na APOSTILA-NÍVEL2.



C)- NÍVEL 3 - VERDE – Para atletas que já dominam vários fundamentos da canoagem e por esse motivo terão autorização para remarem, sempre acompanhados por instrutores, em corredeiras de Classe 3 de dificuldade. Esses atletas deverão estar, **obrigatoriamente**, dominando a manobra do ROLAMENTO ESQUIMÓ e ter segurança e habilidade de como proceder em caso de resgate, além de estar ciente do procedimento de limpeza e armazenamento das embarcações. Mínimo de 48 semanas (1 ano) nesta faixa seguindo metodologia prevista na APOSTILA-NÍVEL3.

D)- NÍVEL 4 - AZUL – Nível de participação em eventos oficiais da CBCa na primeira divisão. O atleta já obtém o total domínio da embarcação possuindo destreza suficiente para enfrentar corredeiras Classes 3 e 4. Será recomendável o Curso de Primeiros Socorros e o atleta terá que dominar os principais fundamentos técnicos da Canoagem Slalom e poderá remar sozinho de forma AUTONOMA.

E)- NÍVEL 4 - PRETO – Serão contemplados com estas credenciais, apenas o primeiro atleta do Ranking Nacional anual, nas categorias júnior e sênior da Canoagem Slalom (K1M, K1F, C1Fe C1M), independentemente da idade, mas desde que tenha passado pelos níveis 1, 2 e 3. Além disso o atleta terá que ter sido convocado em pelo menos uma oportunidade para representar o Brasil em eventos internacionais.

Parágrafo segundo: Todos os atletas deverão inserir no capacete as respectivas faixas, menos os faixas pretas.

Parágrafo terceiro: Uma vez conquistado o direito das faixas verde, azul ou preta, o atleta não perderá essa condição, mesmo que não esteja mais selecionado nos rankings mencionados.

Parágrafo quarto: O atleta que abandonar o Projeto e queira voltar depois de certo tempo, deverá retornar na faixa que tinha direito quando saiu, desde que esteja dominando todos os fundamentos de segurança (rolamento, natação, resgate etc.).

IV- DOS PROCEDIMENTOS DE SEGURANÇA

Art. 10 - A canoagem é praticada de acordo com as regras estabelecidas pela Federação Internacional de Canoagem e aplicada no Brasil pela Confederação Brasileira de Canoagem na forma prevista pela Lei Geral do Esporte.

Parágrafo primeiro: Modalidade Canoagem Slalom ou Canoagem Slalom Cross: obrigatórios a utilização de capacetes e colete salva-vidas quando as atividades forem desenvolvidas em “corredeiras”. Se as atividades forem desenvolvidas em águas calmas, fora de competição, apenas o uso de capacete poderá ser dispensável, colete salva-vidas terá que utilizar da mesma forma;

Parágrafo segundo: Modalidade Caiaque Polo: obrigatórios a utilização de capacetes e colete salva-vidas em jogos e treinos táticos que houver contatos entre os jogadores. Se o treino for apenas de fundamento técnico, sem contato com adversário, será possível a não utilização de capacetes;

Parágrafo terceiro: INSTRUTORES. Para as aulas de atletas faixa branca e amarela, o professor deverá estar preparado para o ingresso imediato na água e sempre com cabo de resgate próximo bem como estar ciente do procedimento de **SOCORRO** imediato no caso de acidentes;

Parágrafo quarto: CONFERÊNCIA. Antes de entrar nas embarcações os atletas devem conferir se não existem aranhas, cobras, lagartas ou outro animal qualquer, de forma que caberá aos INSTRUTORES a devida explicação desde o primeiro dia de aula dos atletas.



Parágrafo quinto: O descumprimento deste artigo poderá ser considerado motivo de justa causa para a rescisão contratual dos profissionais contratados, bem como justo motivo para exclusão do ATLETA.

Parágrafo sexto: As embarcações deverão estar com paredes internas muito bem encaixadas e feitas de material flutuante para que não afunde em caso de abandono das mesmas. A responsabilidade da averiguação dessas reservas de flutuação nos barcos do Projeto será sempre dos professores que deverão proibir a utilização sem a devida correção. Se isso não for feito, eventuais prejuízos devem ser arcados pelos próprios. Entretanto, a obrigatoriedade de conservar e repor essas reservas flutuantes será sempre dos atletas que utilizam as respectivas embarcações, os quais poderão ser suspensos por eventuais desleixos.

Parágrafo sétimo: Todos os participantes ao desenvolverem suas ações rotineiras e específicas deverão sempre esmerar-se para evitar ações negligentes, imprudentes ou realizadas com imperícia. As ações desenvolvidas deverão estar planejadas e cuidadosamente amparadas nessas recomendações.

Parágrafo oitavo: As atividades serão desenvolvidas em piscinas, rios e lagos, com graus de dificuldades e profundidades variáveis. A prática da canoagem é considerada atividade ecologicamente correta e procura ser realizada em locais de natureza preservada, onde é possível encontrar várias espécies de animais, peixes e plantas da fauna e flora brasileira. Capivaras, jacarés, cobras, arraias, urtigas e outros fazem parte da fauna brasileira e são espécies comumente existentes nos rios da região, estando expressamente proibida a aproximação do atleta de forma deliberada ou o extermínio de exemplares acima citados, estando todos cientes da **INEVITABILIDADE** de encontro casuais, não havendo que se falar em responsabilização objetiva do Clube que preserva e investe no meio ambiente, em caso de eventual acidente.

Parágrafo nono: Nos treinamentos e competições de águas brancas e águas calmas é recomendado que os professores tenham à sua disposição e estejam munidos dos seguintes equipamentos:

- a) Shorts e sapatilha (ou tênis) próprios para a água;
- b) Colete Salva-vidas, que contenha apito;
- c) Cabo de resgate em local próximo;
- d) Maleta de Primeiros socorros e faca;
- e) Telefone celular próximo para ser utilizado em caso de emergência.

Parágrafo décimo: Todos os participantes deverão ser treinados para a compreensão dos sinais visuais e sonoros utilizado universalmente nos esportes da canoagem:

a) **SOCORRO**

Visual– Com o remo, braços ou capacete acenar com rapidez e velocidade. Atualmente o sinal mais utilizado para necessidade dos primeiros socorros é cruzar os braços formando um “X”.

Sonoro- Através de apito, emitir três silvos longos

Ação – Auxiliar o sinalizador o mais rapidamente possível, sem colocar a vida em risco.



b) ATENÇÃO

Visual – O ideal é que não haja necessidade de sinalização visual, utilizando-se dos demais sinais.

Sonoro – Se não houver o entendimento dos sinais dados, uma série de silvos curtos deverão ser utilizados para chamar a atenção.

Ação - O sinal sonoro não deve ser usado casualmente, mas apenas quando as outras comunicações não estiverem funcionando.



c) PARAR – Risco potencial pela frente.

Visual– subir e descer o remo ou os braços na horizontal. É muito utilizado também apenas mostrar o remo na posição horizontal.

Ação – repassar o sinal para as demais embarcações e esperar que a situação se resolva antes de continuar.

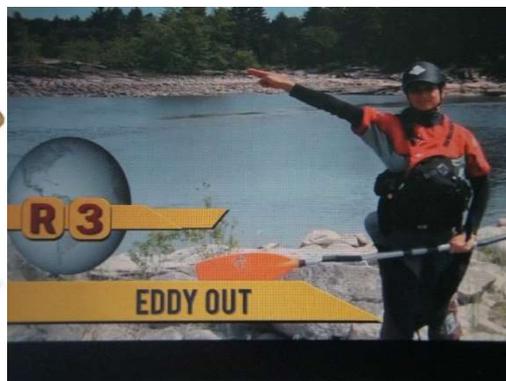




d)- DIREÇÃO A SEGUIR

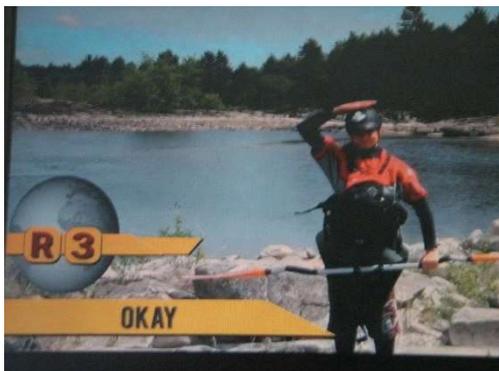
Visual -Apontar o remo ou o braço na direção desejada

Ação- JAMAIS apontar na direção do obstáculo.



e)- **REUNIÃO** – Girar o braço acima da cabeça, descrevendo um círculo e apontar na direção do local escolhido para reunir todo o grupo.

f)- **TUDO BEM** – Bater com a mão na parte de cima do capacete.



Parágrafo décimo primeiro – Nos horários em que houver atletas na água a principal preocupação dos professores deverá ser sempre com a segurança deles. Dessa forma, independentemente do número, todos os professores deverão estar próximos evitando realizar outras tarefas.

Parágrafo décimo segundo - O limite de embarcações de responsabilidade de um único professor **para as faixas branca e amarela** não poderá ser superior a **12 (doze)**. Para faixas verdes cada professor poderá ser responsável por até 15 (quinze) embarcações. Para faixas azuis e pretas não haverá limitações.

Parágrafo décimo terceiro – O não cumprimento de qualquer dessas regras expostas nesse Capítulo, importará em falta grave passível de dispensa por justa causa.

V – DA AJUDA DE CUSTO e CRIAÇÃO DE FUNDOS

Art. 11 - A ATOCA poderá buscar alternativas que satisfaçam às necessidades financeiras do desenvolvimento de cada um dos projetos implantados, bem como a possibilidade de premiação em dinheiro aos melhores classificados do Ranking Municipal nas diversas categorias.



Parágrafo primeiro: Essas receitas deverão ser provenientes das realizações de eventos, rifas e etc promovidos pelos próprios integrantes dos projetos através de PROGRAMAS ESPECÍFICOS/PROJETOS discutidos e aceitos pelos mesmos com autorização expressa dos respectivos representantes legais.

Parágrafo segundo: Estes programas não devem ser obrigatórios, porém o atleta que não participar estará impedido de receber as benesses previstas no mesmo. A receita oriunda dessas ações deverá estar em conta específica com demonstração da movimentação bancária, parecer contábil e relatório exposta na página oficial.

Parágrafo terceiro: Sugere-se que a receita oriunda dessa conta específica seja destinada da seguinte forma:

- a) 45% (quarenta e cinco por cento) – Fundo para pagamentos diversos de despesas oriundas exclusivamente das ações do projeto;
- b) 55% (cinquenta e cinco por cento) – Fundo para pagamento de prêmios aos atletas do Ranking Municipal;

Parágrafo quarto: A ATOCA tem como objetivo maior transformar pequenos atletas em grandes campeões nacionais e também em “cidadãos” envolvidos com a filosofia do olimpismo aplicada em sua educação. Não haverá ajuda financeira direta aos seus atletas, entretanto dará suporte aos mesmos para que consigam obter auxílio através de programas governamentais como o “Bolsa Atleta” ou de patrocínios pessoais. Esses auxílios serão decorrentes de verbas públicas e privadas, sem nenhuma ingerência ou participação do ATOCA, porém deverão seguir a Política de Patrocínio aqui exposta e a prioridade será sempre para os atletas pertencentes à Equipe Principal.

VI – DA POLÍTICA DE PATROCÍNIO

Art. 12 - Atletas filiados a ATOCA poderão participar de diversos projetos desportivos distintos como, por exemplo, Equipe Permanente, Top, Seleção Nacional etc. Para cada projeto individual que o atleta participe deverá prestar contas da forma prevista em seu respectivo contrato. Não será tolerado no Projeto atleta inadimplente com suas obrigações desportivas pessoais.

Parágrafo primeiro - Os membros do Projeto Social deverão se comprometer às seguintes regras de exposição de marcas nos equipamentos e vestimentas:

a) Os patrocínios pessoais somente poderão estar estampados nos equipamentos pessoais dos atletas, jamais nas vestimentas ou materiais cedidos pelo Projeto.

b) Para se evitar a exposição deficiente ou até mesmo a ausência dos principais patrocinadores do Projeto, convencionou-se a criação das seguintes cotas:

- ☐ **Cota 01** – Logo na frente do capacete - máximo 15 x 6 cm;
- ☐ **Cota 02** – Logo atrás do capacete – máximo 15 x 6 cm;
- ☐ **Cota 03** – Logo nas laterais do capacete – máximo 10 x 7 cm;
- ☐ **Cota 04** – Logo grande na pá do remo – máximo 30 x 20 cm;
- ☐ **Cota 05** – Logo pequena na pá do remo – máximo 10 x 07 cm;
- ☐ **Cota 06** – Logo no tubo do remo – máximo 60 x 07 cm;
- ☐ **Cota 07** – Logo grande na proa da embarcação – máximo 40 x 25 cm;
- ☐ **Cota 08** – Logo grande na popa da embarcação – máximo 45 x 30 cm;

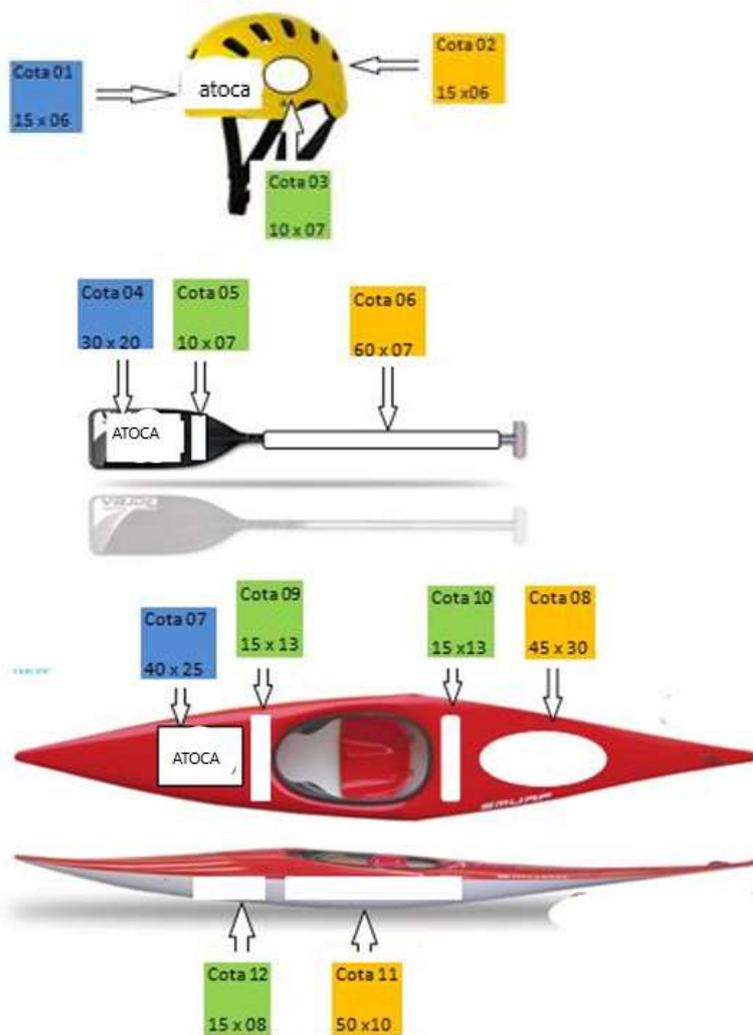


- ☐ **Cota 09** – Logo pequena na proa da embarcação - máximo 15 x 13 cm;
- ☐ **Cota 10** – Logo pequena na popa da embarcação - máximo 15 x 13 cm;
- ☐ **Cota 11** – Logo grande nas laterais da embarcação - máximo 50 x 10 cm;
- ☐ **Cota 12** – Logo pequena nas laterais da embarcação - máximo 15 x 08 cm.

c) Os espaços referentes às cotas 01, 04 e 07 são de exclusividade do Patrocinador Master do Projeto e as cotas 02, 06, 08 e 11 serão destinadas à exposição da marca dos demais stakeholders, estando os atletas impedidos de comercializá-los individualmente inclusive em seus próprios equipamentos.

d) Os espaços reservados para as cotas 03, 05, 09, 10 e 12 nos equipamentos individuais poderão ser comercializados pelos atletas interessados, porém, se o patrocinador ou patrocinadores do Projeto reivindicar a exposição da marca nas dimensões e locais aqui estabelecidos, o atleta será obrigado a acatar a exigência sob pena de ficar impedido de utilizar a estrutura do local de treino.

e) Se o atleta optar em adquirir seu equipamento pessoal, estará obrigado a fixar os logoss dos patrocinadores do Projeto da mesma forma que os demais.





Art. 13 – A ATOCA “poderá” ceder espaço no site oficial, através da criação de blogs individuais, onde os atletas estarão autorizados a inserir as logomarcas de seus patrocinadores particulares auxiliando-os como ferramenta na busca de recursos. Além deste possível auxílio na página oficial, serão buscadas condições para garantir os uniformes de competição e treino dos atletas os quais também deverão obedecer a seguinte padronização com relação a aplicação da logo dos patrocinadores, através de um regime de cotas:

- ☐ **Cota 01** – vestimentas (blusa, camisas, calças e etc) – canto esquerdo superior Logo do Patrocinador Master do Projeto - máximo 07 x 08 cm;
- ☐ **Cota 02** – vestimentas (blusa, camisas, calças e etc) – canto direito superior Logo do Projeto e principal Stakeholders se houver importante investimento financeiro- máximo 12 x 08 cm;
- ☐ **Cota 03** – vestimentas (blusa, malha e camisa) – ombro esquerdo direito Logo da Entidade de Prática a qual é filiado em um espaço máximo de 07 x 07 cm;
- ☐ **Cota 04** – vestimentas (blusa, malha e camisa) – ombro direito Logos da CBCa e Fepacan ambas em um espaço máximo de 08 x 09 cm;
- ☐ **Cota 05** - vestimentas (blusa, malha e camisa) – nas costas, na parte superior, poderão ser inseridas Logos dos principais Stakeholders do Projeto em um espaço máximo de 22 x 08 cm;
- ☐ **Cota 06** – vestimentas (blusa, malha e camisa) – nas costas, na parte inferior, poderão ser inseridas Logos dos principais Stakeholders do Atleta em um espaço máximo de 19 x 05 cm;
- ☐ **Cota 07** – Bonés e chapéus – Canto esquerdo frontal, logo do Patrocinador Máster do Projeto em espaço máximo de 08 x 07 cm;
- ☐ **Cota 08**– Bonés e chapéus – Canto direito frontal, logo do Projeto e dos principais Stakeholders do Projeto em espaço máximo de 12 x 08 cm;
- ☐ **Cota 09** - Bonés e chapéus – atrás o atleta estará livre para inserir as logos dos seus principais Stakeholders em espaço máximo de 10 x 05 cm;





Parágrafo primeiro: As cores e modelos dos uniformes deverão ser definidos sempre pela ATOCA, não cabendo aos atletas a ingerência sobre esse tema.

Parágrafo segundo: Caso o atleta queira personalizar seu agasalho ou vestimenta adquirido com verba própria aplicando logomarcas de seus patrocinadores particulares, deverá fazê-lo na forma aqui definida respeitando o direito de exposição das marcas dos principais stakeholders do Projeto.

Parágrafo terceiro: Poderá haver modificação destas regras de patrocínio apenas com a manifestação expressa da ATOCA e do Patrocinador Master do Projeto, sob pena de exclusão do atleta.

X - DOS TREINOS

Art. 14 – A ATOCA é definida pela Lei Geral do Esporte como Entidade de Prática Desportiva a qual utiliza do comprometimento desportivo para a formação social, desportiva e cultural de seus atletas de forma que todos deverão cumprir jornadas de treinos esforçando-se para conseguir o máximo de eficiência técnica. Este objetivo deverá ser buscado também nas competições em que participar.

Parágrafo primeiro: O não comparecimento injustificado aos treinos de forma contumaz ou o não cumprimento das orientações técnicas no decorrer dos treinos, poderão ser considerados atos graves passíveis de encerramento de participação.

Parágrafo segundo: Não haverá treinos em água em dias de chuvas com relâmpagos ou frio intensos. Nestes dias os atletas deverão realizar atividades em outros locais pré-definidos pelos Técnicos.

Art. 15 – A metodologia de trabalho da ATOCA é voltada para oferecer **AUTONOMIA** ao atleta após a conclusão de todos os Planos de Aulas previstos para as faixas branca, amarela, verde e azul. Assim, na contramão da visão imposta pelos clubes de desportos profissionais, o que se objetiva não é a comercialização de atletas e sim o oferecimento de boas condições para a prática desportiva através de metodologia de trabalho que tem início, meio e fim.

Parágrafo único: O atleta deverá manter sempre e aperfeiçoar a sua eficiência técnica, além de conservar a sua capacidade física para o esporte, seguindo rigorosamente as instruções que lhe for transmitida pelo técnico ou preparador físico.

Art. 16 - Os atletas deverão comparecer aos locais de treinos e competições nos horários previamente marcados, devidamente munidos dos materiais abaixo discriminados. Estes materiais não são obrigatórios, porém são altamente “recomendados” e de uso exclusivo dos atletas:

- a) Chapéus ou bonés para remar em água parada e nos aquecimentos. O objetivo é amenizar o efeito do sol;
- b) Camisetas para utilizar embaixo do colete salva-vidas. Essa ação objetiva amenizar efeito solar e evitar contato direto da pele com materiais de uso coletivo;

XI – DOS EQUIPAMENTOS

Art. 17 – A ATOCA deverá ceder os equipamentos necessários para a prática de canoagem para os Núcleos de Iniciação, mediante as seguintes condições:

- a) Zelo absoluto por parte do atleta usuário de acordo com as normas convencionadas no Projeto;
- b) Impossibilidade de alteração sem anuência do técnico ou monitor;



c) Ao término das atividades o atleta deverá limpar e guardar no local específico o material cedido.

Parágrafo único: Todos os equipamentos deverão estar catalogados e os atletas deverão seguir uma planilha de utilização. O atleta que não obedecer a planilha poderá sofrer sanções disciplinares.

Art. 18 - Atletas do nível branco e amarelo ou aqueles que não dominarem o rolamento estarão impedidos de utilizar em águas brancas material do projeto fabricado de fibra de carbono se houver disponibilidade pelo Clube, a não ser que haja autorização expressa.

Art. 19- A ATOCA se obriga na cessão gratuita de equipamentos para os atletas até o nível VERDE. Para os demais níveis, poderá ser criado um sistema de consórcio para aquisição de equipamentos próprios pelos atletas visando que todos tenham material particular em, no máximo, três anos de prática de canoagem. Essa ação tem por objetivos, diminuir custos do Projeto, criar uma ação mercadológica da modalidade e, principalmente, melhorar o rendimento técnico do próprio atleta levando-se em consideração que o equipamento próprio não será mais compartilhado podendo ser adaptado de acordo com sua altura e peso.

Parágrafo único: As regras desse consórcio e a conta específica do mesmo deverão estar disponíveis na página principal de forma clara e que os atletas e demais interessados possam acompanhar diariamente.

XII - DOS ESTUDOS

Art. 20 – A ATOCA tem como objetivo maior transformar pequenos atletas em grandes “cidadãos” envolvidos com a filosofia do olimpismo aplicada em sua educação. A educação no sentido mais amplo da palavra é o principal valor das ações propostas e a escolarização, no mínimo até completar 18 anos, é obrigatória sendo que o atleta terá que frequentar a escola e obter notas suficientes para aprovação anual.

Parágrafo primeiro: A reprovação escolar implicará na exclusão momentânea do atleta do Projeto por um período de 6 meses. Após esse período, se não houver notas vermelhas em seu boletim poderá retornar de imediato. Entretanto, se as notas continuarem vermelhas a sua permanência estará condicionada à autorização expressa dos pais (menores de 18 anos) e aprovação da Comissão Técnica.

Parágrafo segundo: atletas DI (deficiência intelectual) serão motivados a frequentarem a escola, porém não estarão inseridos nas penalizações desse artigo.

Art. 21 - Em períodos de provas e exames, os atletas poderão ser dispensados dos treinos com a anuência dos respectivos técnicos.

XIII – DA HIGIENE PESSOAL e SAÚDE

Art. 22 – Os atletas terão obrigatoriamente que cumprir rigorosamente as regras básicas de higiene pessoal (banho diário, escovação dos dentes, roupas limpas, e etc.). A reclamação justificada dos demais companheiros com relação a este item poderá ser motivo de exclusão do Projeto.

Art. 23 – Todos os anos os atletas ATOCA devem buscar auxílio junto ao serviço de saúde para avaliação médica. Caso seja constatada alguma doença grave que impossibilite o convívio com os demais ou o treinamento com a intensidade normal, haverá automaticamente a dispensa por um período pré-estipulado ou definitivamente de acordo com a orientação médica e parecer técnico.



XIV – DO COMPORTAMENTO

Art. 24 – Todos os atletas e membros da Comissão Técnica do Projeto deverão ter um comportamento social e ético exemplar. Não será admitido, de forma alguma, sob pena de exclusão:

- a) ilícitos criminais ou cíveis, mesmo que de pequena monta (furto de banco, finca-pés, fitas, e etc.);
- b) agressões físicas ou morais, verbais ou escritas, a dirigentes, técnicos e órgãos governamentais;
- c) agressão ao companheiro de trabalho.
- d) Doping ou consumo de substâncias ilícitas.

Parágrafo primeiro: Este artigo não poderá ser confundido como censura aos atletas e técnicos, estando os mesmos livres para externar suas opiniões sobre quaisquer fatos e atitudes de quem quer que seja. Entretanto o que não se admitirá serão ofensas ou publicações injuriosas, caluniosas ou difamatórias sobre qualquer pessoa, instituição ou fato sem que haja a devida comprovação.

Parágrafo Segundo: A Comissão Técnica poderá ter relacionamento de amizade além do profissional com os atletas pertencentes ao Projeto, porém, para se evitar qualquer interpretação desconexa com os objetivos das ações propostas, sugere-se que não haja troca de e-mails, WhatsApp privados e se evite festas ou confraternizações que não estejam presentes outros atletas fora do expediente de trabalho.

Parágrafo Terceiro: Não será admitida de forma alguma, sob pena de rescisão contratual, a quebra de harmonia através de desrespeito a dirigentes nacionais, funcionário ou atletas pertencentes ou não a ATOCA.

XV – DAS VIAGENS E PRESTAÇÃO DE CONTAS

Art. 25 – Dentre os membros das delegações que viajarem para eventos fora do Município, será nomeada uma pessoa responsável para a prestação de contas. Qualquer membro da Comitativa que se negar a prestar contas ou extraviar o comprovante de pagamento, responderá pelo ato lesivo e será responsabilizado pelas despesas não comprovadas.

XVI – DIREITOS DE IMAGEM

Art. 26 – Os membros de todos os projetos da ATOCA cedem o direito do uso de sua imagem para o Clube, Patrocinador Master e CBCa/FEPACAN nos eventos desportivos, competições ou treinamentos.

Art. 27 – O Clube possui o direito de exploração comercial do uniforme e equipamentos cedidos para treinamento e competições oficiais, ficando a divulgação de patrocínios particulares autorizados somente mediante aprovação expressa da Diretoria Executiva em espaços e dimensões determinados neste Regimento.

Art. 28 – Jamais os espaços dos patrocinadores privados dos atletas poderão sobrepor às marcas dos patrocinadores oficiais do Clube. Estes terão preferência absoluta na exploração de imagem nos equipamentos cedidos, entretanto será vedado o caráter de exclusividade.

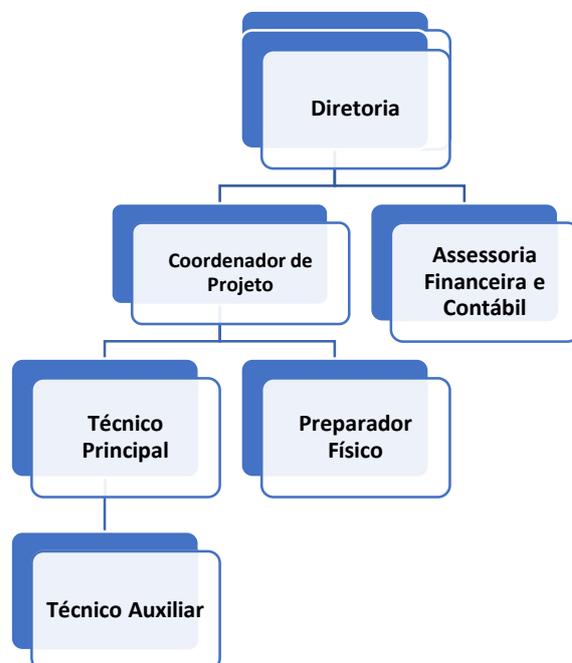


XVII – DA OBRIGAÇÃO DE FILIAÇÃO ÀS ENTIDADES DE PRÁTICA E ADMINISTRAÇÃO DESPORTIVA

Art. 29 – A Lei Geral do Esporte e estatutos da CBCa e FEPACAN exigem que o atleta esteja filiado a um Clube devidamente legalizado e em dia com suas obrigações estatutárias. Pelo fato da ATOCA não ter finalidade lucrativa, tampouco receita para pagar as respectivas anuidades dos seus atletas, aqueles que desejarem participar de eventos oficiais devem depositar diretamente nos cofres dessas instituições as respectivas anuidades.

XVIII – RECURSOS HUMANOS

Art. 30 – A ATOCA tem sua estrutura devidamente definida em seu Estatuto, entretanto para cada projeto a intenção é contar com a seguinte estrutura hierárquica:



Art. 31 – Caberá à Diretoria Executiva a proposição dos Projetos que visem a ampliação quantitativa e qualitativa dos atletas, focando o trabalho nos seguintes valores:

- a) **Espírito Esportivo** – Amor pelo desafio físico e mental, precisão, perseverança, compreensão das regras e compreensão da complexidade organizacional dos eventos;
- b) **Responsabilidade Ambiental** – Respeito e zelo pelo meio ambiente;
- c) **Igualdade** – Acesso à participação de todos;
- d) **Solidariedade e respeito pelos outros** – Não discriminação – universalidade;
- e) **Virtude Educacionais** – Autocontrole e controle dos demais, fair-play, respeito pelas regras;
- f) **Autodescoberta e autoafirmação** – Assumir responsabilidade e desenvolver autonomia para alcançar nível de excelência internacional;
- g) **proteção** – Saúde, segurança, bem-estar físico e mental.

Art. 32 - Ao Presidente compete a função executiva, na administração, em juízo ou fora dele, ativa e passivamente, podendo constituir procuradores.



Parágrafo Primeiro – No exercício dos poderes referidos neste artigo, cumpre a adoção de quaisquer medidas julgadas oportunas à ordem ou aos interesses da Proponente.

Parágrafo Segundo – Além das demais atribuições prescritas neste Regimento Interno, compete:

- a) supervisionar, coordenar, dirigir e fiscalizar as atividades administrativas, econômicas, financeiras e desportivas dos Projetos aprovados;
- b) superintender o pessoal a serviço remunerado e, em consequência, nomear, admitir, designar, comissionar, contratar ou rescindir contratos, exonerar, dispensar, demitir, punir, destituir, licenciar, dar férias, premiar, solicitar abertura de inquéritos e instauração de processos, nos termos do Regimento Geral;
- c) apresentar aos Stakeholders dos Projetos aprovados, em cada uma de suas reuniões marcadas, relatórios circunstanciados da administração, parecer do Contador, balanço do movimento econômico, financeiro e orçamentário;
- d) fiscalizar a arrecadação da receita e autorizar o pagamento da despesa, observados o orçamento em Execução e os limites dos créditos adicionais;
- e) constituir as delegações incumbidas da representação desportiva dos Projetos, dentro ou fora do país, ouvindo os respectivos técnicos;
- f) assinar títulos, cheques, recibos ou quaisquer outros documentos que constituam obrigações financeiras dos respectivos projetos aprovados, obedecidas as disposições Estatutárias e deste Regimento Interno;
- g) celebrar acordos, convênios, tratados ou quaisquer outros termos que instituem compromissos;
- h) autorizar a publicidade dos atos originários dos poderes internos e dos grupos de assessoramento;
- i) executar os atos dos poderes internos e efetivar as penalidades decretadas;
- j) guardar e conservar os bens móveis e imóveis que se referem aos projetos aprovados ou alienar e constituir direitos reais sobre os referidos imóveis, mediante autorização dos demais membros do Comitê Executivo;
- k) autenticar os livros do Projeto;
- l) presidir as reuniões designadas;
- m) expedir o Regimento Interno, o Regimento de Custas e Taxas e outros de qualquer mandamento a cargo da Presidência ou alterá-los quando oportuno;
- n) exercer quaisquer outras atribuições executivas que não tenham sido explicitamente previstas neste Estatuto.



Art. 33 – Como prioridades estratégicas das Assessorias de Finanças e Contábil caberá elaborar um Plano de Gestão Financeira dos Projetos aprovados, visando controlar e prestar contas das receitas. Essa gestão deve estar amparada nos valores de transparência e eficiência, com demonstrativos e relatórios mensais expostos na página oficial e repassados aos respectivos Patrocinadores seguindo religiosamente as normas fiscais, tributárias, trabalhistas e civis da legislação brasileira.

Art. 34 – Coordenador de Projeto. Cargo remunerado com registro em CTPS. A principal função será o gerenciamento do Projeto no local. Esta pessoa é responsável pela inserção de todas as ações na página oficial, prestação de contas, busca de parceiros, fiscalização das atividades conforme Regimento Interno e Programação de Treinos, resolução de conflitos entre técnicos, atletas e parentes. Trata-se de cargo de confiança sem direito às horas extras e estará incumbido, como preposto, de resolver todas as ações pertinentes ao Projeto, por solicitação do Gestor, podendo diligenciar aos demais funcionários ou não.

Art. 35 – O Técnico Principal será responsável por capacitar os demais técnicos ou instrutores contratados de acordo com as apostilas e materiais de mídia utilizados como metodologia de trabalho do Projeto, elaborar um Plano de Gestão de Segurança para os atletas e profissionais contratados e exigir ações rápidas e seguras de resgate e comunicação visual no campo de trabalho. Além disso, cumpre:

- a) Coordenar todas as atividades técnicas diárias e sazonais (eventos, atividades ambientais e etc), tanto das equipes masculinas como das femininas;
- b) Aplicar a metodologia de ensino disponibilizada neste Regimento Interno, no site oficial e nos DVDs e exigir que os demais assim o façam de acordo com o Planejamento anual;
- c) Apresentar-se diariamente no escritório central para entrega da lista de presença das turmas masculinas do dia anterior ao responsável pela inserção dos dados na página principal, bem como breve relatório de eventuais itens para compra ou contratemplos ocorridos no dia anterior;
- d) Exigir zelo dos atletas com as dependências dos Projetos bem como manter sempre limpo e organizado o ambiente de trabalho;
- e) Exigir zelo na limpeza e guarda dos equipamentos bem como a utilização dos materiais obrigatórios;
- f) Informar de imediato ao Presidente e Superintendente sobre eventuais atos irregulares cometidos pelos participantes do Projeto ou acidente que porventura possa ocorrer, mediante telefonema e posteriormente relatório detalhado;
- g) Auxiliar nos eventos promovidas pela Proponente ou CBCa em qualquer função pré-determinada;
- h) Quinzenalmente deverá enviar relatório sobre a situação dos equipamentos e providenciar os reparos de imediato, em horários pré-definidos com o Superintendente de forma a não prejudicar as aulas;
- i) Uma vez por semestre deverá revisar todos os itens constantes no Livro Patrimônio e passar relatório completo da situação dos bens pertencentes ao Projeto;
- j) Apresentar-se para as aulas com os uniformes previstos nesse Regimento e exigir que os demais funcionários e atletas também o façam;
- k) Cumprir rigorosamente com o horário de trabalho;

Art. 36 - O Técnico Auxiliar será subordinado ao Supervisor de Projeto e deverá seguir a programação técnica e física apresentada na aplicação das aulas. Cumpre também:

- a) Auxiliar o Técnico Principal e a Técnica da Equipe Feminina na realização das suas tarefas;
- b) Auxiliar o Preparador Físico quando houver solicitação dele. Para que não haja prejuízo nas atividades técnicas e de segurança, esse auxílio deverá ser autorizado pelo Técnico Principal;
- c) zelar e manter em ordem todas as balizas, suportes e equipamentos da pista, promovendo a substituição assim que houver necessidade.



Art. 38 – O Preparador Físico deverá ser obrigatoriamente formado em Educação Física e será responsável pela aplicação de todas as atividades físicas executadas no Projeto, bem como pela aplicação de suplementos ou quaisquer outras proteínas, vitaminas etc. que deverá ser realizada de forma criteriosa e científica obedecendo aos preceitos da proteção à saúde e bem estar físico e mental do atleta. Além disso, cumpre:

- a) Acompanhar todas as normas emanadas do Comitê Olímpico Internacional ou Brasileiro com relação as substâncias que podem ser consideradas doping, devendo terminantemente evitar a aplicação nos atletas mesmo que receitadas por profissionais da área de saúde;
- b) Aplicar Plano de Preparação Física apenas para atletas maiores de 13 anos e que estejam nas credenciais bronze ou acima;
- c) Inserir o Planejamento físico semestral na Página Principal com acesso liberado;
- d) Todas as ações relacionadas às questões médicas, fisioterapeutas, nutricionais deverão ser coordenadas pelo Preparador Físico o qual solicitará ao Escritório através de formulário específico que entre em contato com os Stakeholders das respectivas áreas para agendamento das consultas;
- e) Qualquer aplicação de substâncias ou realização de trabalho científico, deverá ser comunicada através de relatório para o Escritório Central. Ações dessa natureza estarão autorizadas pelo Presidente desde que seja encaminhado parecer médico favorável sobre o tema e autorização expressa do responsável legal se o atleta for menor de 18 anos. Se essas duas ações não forem cumpridas o profissional estará desautorizado a fazer. Estas informações deverão ser arquivadas nas respectivas pastas do profissional e dos atletas.
- f) Apresentar-se diariamente no escritório central para entrega da lista de presença das turmas masculinas do dia anterior ao responsável pela inserção dos dados na página principal, bem como breve relatório de eventuais itens para compra ou contratemplos ocorridos no dia anterior;
- g) Exigir zelo dos atletas com as dependências dos Projetos bem como manter sempre limpo e organizado o ambiente de trabalho;
- h) Exigir zelo na limpeza e guarda dos equipamentos bem como a utilização dos materiais obrigatórios;
- i) Informar de imediato ao Presidente e Superintendente sobre eventuais atos irregulares cometidos pelos participantes do Projeto ou acidente que porventura possa ocorrer, mediante telefonema e posteriormente relatório detalhado;
- j) Auxiliar nos eventos promovidas pela Proponente ou CBCa em qualquer função pré-determinada;
- k) Mensalmente deverá enviar relatórios físicos em forma de gráficos que facilite a visualização de todos, bem como os resultados completos de todos os atletas nas competições que participarem também acompanhados de gráficos;
- l) Cumprir rigorosamente com o horário de trabalho;

Art. 39 – O não cumprimento das obrigações aqui previstas pelos Técnicos ou Preparador Físico importará na contratação de serviços terceirizados. Estes serviços deverão ser descontados, em partes iguais, dos respectivos salários dos profissionais ora mencionados.

XIX - DAS PUNIÇÕES

Art. 40 – Com o objetivo de manter a ordem social e desportiva, bem como obtenção de melhores resultados, poderão ser aplicadas aos membros do Projeto, as seguintes sanções:

- a. Advertência verbal;
- b. censura escrita;
- c. suspensão;
- d. exclusão.



Parágrafo primeiro: A aplicação das sanções previstas nas letras “a” e “b” não prescinde do processo administrativo no qual seja assegurado o contraditório e a ampla defesa, podendo o respectivo Técnico atribuir a penalização.

Parágrafo segundo: Os fatos motivadores das penalidades de que tratam as letras “c” e “d” deverão ser apurados pela Comissão Técnica e Proponente, após instauração de inquérito administrativo, assegurando-se o contraditório e a ampla defesa.

Parágrafo terceiro: O inquérito administrativo será realizado pela Proponente, e terá prazo de trinta dias para a sua conclusão, podendo ser ampliado se houver necessidade.

Parágrafo quarto: O desleixo ou perda de material, pode ser considerada falta grave passível de suspensão e exclusão, assim como o desrespeito às normas internas ou aos profissionais dos estabelecimentos onde serão realizadas as competições e treinos.

XX – DOS CASOS OMISSOS

Art. 44 - Todos os acontecimentos omissos e divergentes que venham a ocorrer neste Regimento Interno, serão discutidos e resolvidos, por maioria de votos, entre a Diretoria Executiva e Comitê Técnico do projeto.



ANEXO I



CRITÉRIOS PARA MUDANÇAS DE NÍVEIS

Quando a Equipe Técnica entender necessários, serão realizados exames visando mudanças de faixa, onde deverão ser contemplados os exercícios práticos e teóricos aqui previstos:

TEÓRICO: Apostila 01 e 02

DESENVOLVIMENTO DAS SESSÕES NÍVEL BRANCO

Trata-se da fase de conhecimento da modalidade e dos fundamentos disponibilizados no NÍVEL 1 do DVD Oficial. A preocupação primeira é desenvolver uma atividade desportiva prazerosa e segura. Objetiva-se aqui que o canoísta aprenda de fato as principais manobras de equilíbrio na embarcação bem como de movimentação no meio aquático além da responsabilidade de armazenagem e guarda de seus equipamentos. O atleta somente sairá dessa faixa quando participar das sessões obrigatórias e conseguir desenvolver com segurança os seguintes exercícios:

OBJETIVOS GERAIS		
Proporcionar ao aluno os conhecimentos e domínios básicos para sua navegação em águas calmas e iniciação em águas bravas		
CONTEÚDO O QUE ENSINAR ?	ATIVIDADES DE ENSINO-APRENDIZAGEM ATRAVÉS DO QUE SE ENSINA E APRENDE?	OBJETIVO DIDÁTICO O QUE APRENDERÁ O ALUNO?
Conhecimento do material: <ul style="list-style-type: none"> ✓ O barco e suas partes; ✓ O remo e suas partes; ✓ Tamanho do remo; ✓ Posicionamento correto das mãos no remo. E demais acessórios: capacete, colete, saia, etc.	Apresentação e explicação do material suas partes e utilização.	O aluno ser capaz de conhecer e identificar o material que irá utilizar em suas aulas. E conhecer todas as partes para ajustes dos mesmos.
Entrada e saída da embarcação: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Verificação interna do equipamento (limpeza) ✓ Utilização do “triângulo” de apoio; 	Prática da técnica de entrada e saída da embarcação no seco: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Demonstração da mecânica de embarque e desembarque; Prática da técnica de entrada e saída da embarcação na água. Explicação do “triângulo” de apoio; (pá, caiaque, canoísta).	A primeira coisa a se fazer é a inspeção interna da embarcação e depois o aluno tem que ser capaz de entrar e sair da embarcação sem perder o equilíbrio.
Na Embarcação: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Regular os finca pés; ✓ Colocar a saia; Posição básica na embarcação do tronco e quadris.	Explicações e demonstrações no seco: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Como se regula os finca pés; ✓ Posição do corpo dentro da embarcação: pés, joelhos, quadris e tronco. 	O aluno ser capaz de regular os finca-pés do barco até obter um ajuste confortável. O aluno ser capaz de controlar e obter uma correta movimentação com a embarcação
Retirar água da Embarcação: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Técnica com ajuda; Técnica sem ajuda.	Explicação, demonstração e prática dos diferentes tipos de técnica de retirada da água de dentro da embarcação.	O aluno ser capaz de retirar a água de sua embarcação com e sem a ajuda de um companheiro e nas diferentes técnicas.
Embarcar com segurança e recuperação equipamentos: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Adaptação para virar a embarcação; ✓ Saída segura da embarcação; ✓ Técnicas de recuperação e transporte dos materiais na água. 	Praticar no embarcamento; <ul style="list-style-type: none"> ✓ Abandono seguro da embarcação; diferentes tipos de técnicas de recuperação do material.	O aluno ser capaz de virar e abandonar a embarcação com calma, com e sem ajuda de companheiro; O aluno ser capaz de recuperar e transportar o material na água.



<p>Aplicação do Equilíbrio no seco e na água:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Limites de equilíbrio da embarcação; ✓ Apoios alto e baixo. 	<p>Exploração dos desequilíbrios da embarcação para ambos os lados; Explicação e prática dos apoios.</p>	<p>O aluno estará interiorizado dos limites de equilíbrio da embarcação e será capaz de reagir mediante a utilização de apoios altos e baixos.</p>
<p>Remada à frente e ré no seco e na água: Condução do barco em linha reta para a frente e remada ré</p>	<p>No seco, através de pequenos cabos de madeiras que substituirão os remos, ensinar a técnica básica de remada à frente e ré. Na água, com atleta sempre vestindo o colete salva-vidas e na presença de instrutor, ser capaz de conduzir o barco em linha reta.</p>	<p>O aluno ser capaz de fazer os movimentos básicos do ciclo da remada dos membros superiores e inferiores. O aluno ser capaz de conduzir a embarcação em linha reta para frente e para trás.</p>
<p>Fases da remada:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Fase aérea ✓ Fase aquática; 	<p>No seco: - Explicação, das subfases de ATAQUE, TRAÇÃO E SAÍDA Na Água: - Exploração do ciclo completo com navegação livre;</p>	<p>No seco: O aluno ser capaz de realizar o ciclo completo de remada, executando com um agarre correto no remo e uma orientação ótima das fases de ATAQUE, TRAÇÃO E SAÍDA; Na água: O aluno ser capaz de navegar com o posicionamento e técnica corretos.</p>
<p>Circulares e Lemes</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Proa ✓ Popa 	<p>No seco e na água demonstrar o procedimento correto das principais manobras utilizadas para mudanças de direcionamento da embarcação. Na água efetuando zig zag ora com circulares ora com lemes.</p>	<p>O aluno tem que ser capaz de efetuar as circulares de proa e popa com perfeição. Os lemes serão mais difíceis de aprender, principalmente o de proa, porém ao sair da faixa branca já deve ter exata noção do que fazer, mesmo que a execução não esteja perfeita.</p>
<p>Remada Lateral:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Estática ✓ Dinâmica 	<p>No seco e na água, treinar os dois modos de se remar lateralmente</p>	<p>Em seis meses o atleta deverá estar remando razoavelmente bem para as laterais, nas duas formas possíveis.</p>
<p>Remada reversa, Remada Inclinada e Remada com pausa</p>	<p>Fundamentos previstos no DVD que devem ser treinados desde a faixa branca.</p>	<p>Em seis meses o atleta deverá estar executando esses fundamentos de forma razoável.</p>
<p>Giros:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Circular de proa e circular de popa; ✓ Reversa e leme de popa; ✓ Leme de popa. 	<p>Fundamentos previstos no DVD que devem ser treinados e executados de acordo com o plano de aula.</p>	<p>É possível no final do curso específico para a faixa branca estar realizando esses procedimentos de forma razoavelmente bem.</p>
<p>Canoa:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Altura e posicionamento do remo; ✓ Entrada e saída; ✓ Técnica de remada; ✓ Remada cruzada; ✓ Giro na cruzada; ✓ Lemes e circulares. 	<p>Para a maioria dos atletas a canoa será apenas um conhecimento a mais. Porém, para aqueles que se identificarem com a embarcação, os fundamentos devem ser mais exigidos.</p>	<p>Mesmo que o atleta não queira praticar a canoa no início, é possível o aprendizado rápido das manobras sugeridas.</p>
<p>Caiaque Polo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Arremessos; ✓ Conduções; ✓ Habilidades de ataque; ✓ Habilidades de bloqueio. 	<p>Para os núcleos que possuem essa embarcação, serão seis semanas de aprendizagem dos principais fundamentos da modalidade.</p>	<p>Após seis meses de atividades, os atletas de piscinas estarão aptos a praticar o caiaque polo com desenvoltura e segurança.</p>



<p>Rolamento:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Com remo;✓ Sem remo	<p>Embora seja talvez o principal fundamento de segurança da canoagem, na faixa branca não será obrigatória a sua execução completa. O mais importante é aprender a emborcar e resgatar os equipamentos com segurança, porém, alguns já conseguirão realizar os rolamentos ao término dos fundamentos previstos.</p>	<p>No final de seis meses, caso o atleta ainda não esteja rolando, não poderá mais ter pânico ao emborcar e terá que ser capaz de resgatar com segurança os equipamentos.</p>
---	--	---



DESENVOLVIMENTO DAS SESSÕES NÍVEL AMARELO

Os atletas ainda estão na fase de conhecimento da modalidade e do desenvolvimento do NÍVEL 2 do DVD oficial. A preocupação primeira continua sendo desenvolver uma atividade desportiva prazerosa e segura. Além da natação sem colete (50 metros) e ativa e passiva com colete salva vidas, o rolamento com o remo é fundamental. Aqui o canoísta tem que ter boas noções de fato sobre as principais manobras de Propulsão (remada frente, remada ré, remada lateral); Equilíbrio (apoio alto, apoio baixo, rolamento); Condução (lemes, circulares e reversa); Combinadas (giros e etc). A responsabilidade e zelo na guarda de seus equipamentos também será item importante para aprovação. O atleta somente sairá dessa faixa quando participar das sessões obrigatórias e conseguir desenvolver com segurança os seguintes exercícios:

OBJETIVOS GERAIS	Proporcionar ao aluno os conhecimentos e domínios básicos para sua navegação em águas calmas e iniciação em águas bravas.	
CONTEÚDO O QUÊ ENSINAR ?	ATIVIDADES DE ENSINO- APRENDIZAGEM ATRAVÉS DO QUE SE ENSINA E APRENDE?	OBJETIVO DIDÁTICO O QUE APRENDERÁ O ALUNO?
Manobras de Propulsão: Técnica de remada: - Agarre no remo; - Mecânica da tração; - Eficácia da tração; - Fase aérea e de ataque; - Fase aquática; - Fase de saída; - Rotação do tronco; - O freio; - Remada ré; - Remada lateral estática; - Remada lateral dinâmica	No seco: - Explicação, demonstração e correção sobre a prática do agarre do remo; - Prática da mecânica da tração para cada lado; - Explicação e prática da mecânica de rotação do tronco; - Prática e correção do ciclo completo de remada no seco. Na Água: - Exploração do ciclo completo com navegação livre; - Execução da técnica de remada focalizando cada uma das fases: - Posição básica de navegação; - Fase aérea do remo; - Sensação de apoio duro; - Fase de tração; - Saída do remo. - Explicação e prática de ação de frenagem; - Explicação e prática de remada ré e lateral (ambas as formas).	No seco: - O aluno ser capaz de realizar o ciclo completo de remada, executando com um agarre correto no remo e uma orientação ótima das fases de tração de cada lado; - Simulação de remadas ré, lateral estática e lateral dinâmica. Na água: - O aluno ser capaz de navegar utilizando por meio da propulsão do remo; - O aluno ser capaz de frear diante de um obstáculo; - O aluno ser capaz de remar ré utilizando o remo. - Navegar lateralmente para ambos os lados e de formas diferentes.
Manobras de equilíbrio: - Apoio alto; - Apoio baixo; - Rolamento com remo; - Rolamento sem remo de proa; - Rolamento sem remo central; - Rolamento sem remo de popa	No seco Explicação e demonstração de como proceder com os apoios e rolamentos diversos; Na água Realização prática dos apoios e rolamentos. Preferencialmente em piscinas, se possível.	O aluno deverá ser capaz de executar os apoios baixo e alto, bem como uma das formas de rolamento (preferencialmente com o remo).
Manobras de condução: - Circular de proa; - Circular de popa; - Leme de proa;	No seco: Importante que a apresentação das manobras sejam realizadas no seco, em caiaques rotomoldados. O atleta	- Alunos que fazem aulas diariamente, 5 ou 6 vezes por semana, há que se exigir a execução perfeita de todas as manobras de condução;



<ul style="list-style-type: none"> - Leme de popa; - Remada reversa. 	<p>precisa entender o porque de cada movimento.</p> <p>- Na água: Execução muito próxima à perfeição de todas as manobras de condução.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Alunos que fazem aulas 3 vezes por semana, alguns terão condições de execução próximo ao ideal, porém a maioria o nível ainda não estará ótimo. - Alunos com 2 vezes por semana, os movimentos ainda serão bastante limitados.
<p>Manobras combinadas portas verdes</p> <ul style="list-style-type: none"> - off set com lemes na porta; - off set com lemes antes da porta; - esquiva com os ombros - remada ré paralela às balizas; - giro com reversa e leme; 	<ul style="list-style-type: none"> - em piscinas ou águas calmas, devem ser instaladas o mínimo de 3 portas para execução dos exercícios. Dependendo do número de alunos o ideal seria 6 portas, utilizando um cabo para instalar duas portas e formar dois off set's 	<ul style="list-style-type: none"> - Alunos que fazem aulas diariamente, 5 ou 6 vezes por semana, há que se exigir a execução perfeita de todas as manobras de condução; - Alunos que fazem aulas 3 vezes por semana, alguns terão condições de execução próximo ao ideal, porém a maioria o nível ainda não estará ótimo. - Alunos com 2 vezes por semana, os movimentos ainda serão bastante limitados.
<p>Manobras combinadas portas vermelhas</p> <ul style="list-style-type: none"> - remonta clássica; - remonta forçada; - remonta reversa; - remonta clássica em "s"; - remonta cruzada em "s"; - remonta ré; - remonta merano. 	<ul style="list-style-type: none"> - em piscinas ou águas calmas, devem ser instaladas o mínimo de 3 portas para execução dos exercícios. 	<ul style="list-style-type: none"> - Alunos que fazem aulas diariamente, 5 ou 6 vezes por semana, há que se exigir a execução perfeita de todas as manobras de condução; - Alunos que fazem aulas 3 vezes por semana, alguns terão condições de execução próximo ao ideal, porém a maioria o nível ainda não estará ótimo. - Alunos com 2 vezes por semana, os movimentos ainda serão bastante limitados.
<p>Segurança:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Natação sem colete; - Natação passiva com colete; - Natação ativa com colete; 	<p>É necessário treinar em piscinas a natação, para que os atletas consigam fazer, pelo menos 50 metros rasos.</p> <p>Em corredeiras o atleta calçado e com os equipamentos corretos de segurança deve aprender a se manter na posição correta da natação passiva, bem com nadar ativamente para o seu resgate e dos equipamentos.</p>	<p>Para passar ao Nível 3, onde várias atividades serão realizadas em corredeiras, é necessário que o aluno consiga desenvolver bem a questão da natação em espaço mínimo de 50 metros em piscinas. Além disso, deve estar preparado para emborcar em corredeiras com a sua segurança própria e a dos equipamentos.</p>
<p>Canoa (somente se for de preferência do atleta)</p> <ul style="list-style-type: none"> - off set com lemes na porta; - off set com lemes antes da porta; Remonta favorável Remonta na cruzada Remonta clássica em "s"; Remonta na cruzada em "s"; Rolamento com o remo; Circular de proa e popa; Leme de proa e popa. 	<p>Se o atleta já se identificou com a Canoa, ele ou ela deverá fazer o exame com a sua embarcação predileta.</p>	<p>Para passar de nível na Canoa, os fundamentos técnicos são estes, porém deverá estar cumprindo com as obrigações da segurança como os demais.</p>



DESENVOLVIMENTO DAS SESSÕES NÍVEL VERDE

Atletas que já dominam vários fundamentos da canoagem e por esse motivo terão autorização para remarem, sempre acompanhados por instrutores, em corredeiras de Classe 3 de dificuldade. Esses atletas deverão estar, obrigatoriamente, dominando a manobra do ROLAMENTO ESQUIMÓ e ter segurança e habilidade de como proceder em caso de resgate, além de estar ciente do procedimento de limpeza e armazenamento das embarcações

OBJETIVOS GERAIS	Nesta fase o atleta deverá estar familiarizado com todos os fundamentos da Canoagem Slalom e possuir destreza suficiente para navegar com segurança em corredeiras classe 3.	
CONTEÚDO O QUÊ ENSINAR ?	ATIVIDADES DE ENSINO-APRENDIZAGEM ATRAVÉS DO QUE SE ENSINA E APRENDE?	OBJETIVO DIDÁTICO O QUE APRENDERÁ O ALUNO?
Rolamento: Rolamento com as mãos; Rolamento com o remo.	<ul style="list-style-type: none"> - Explicação e prática fora da água sobre os movimentos básicos do rolamento com as mãos; - Inicialmente, sem a embarcação poder ser realizado a iniciação do rolamento, sem fora da água e depois na água. Sendo feito com os mesmos movimentos técnicos na beira da piscina. - Explicação e prática na água dos gestos para rolamento com as mãos; - Explicação fora da água dos movimentos e posicionamento do corpo para o rolamento com o remo; - Explicação e prática na água dos movimentos de rolamento com a utilização do remo. 	<ul style="list-style-type: none"> - O aluno ser capaz de utilizar do rolamento com e sem o remo caso não consiga manter manobra de pressão e suspensão. - O aluno será capaz do domínio completo de ambas as manobras: com e sem o remo.
DVD - NÍVEL 3 - Leme de proa nas portas; - Leme de proa antes da porta; - Esquiva com os ombros; - Esqui com reversa; - Circular de popa; - Remonta clássica; - Remonta forçada; - Remonta clássica em "s"; - Remonta forçada em "s"; - Remonta na reversa - Remonta com uma remada; - Remonta com apoio; - Remonta no refluxo.	TODOS OS FUNDAMENTOS NÍVEL 2	UTILIZAR "SCOUT TÉCNICO" PARA AVALIAÇÃO.

DESENVOLVIMENTO DAS SESSÕES NÍVEL AZUL

Nível de participação que permite resultados expressivos nos eventos oficiais da CBCa. O atleta já deverá obter total domínio dos fundamentos do esporte e possuir destreza suficiente para enfrentar corredeiras Classe 3 com segurança bastante razoável. Para atletas desse nível recomenda-se Curso de Primeiros Socorros. Nesta fase os atletas deverão possuir planos físicos e técnicos específicos.