



## ASSOCIAÇÃO RECREATIVA DOS EMPREGADOS DOS CORREIOS SÃO PAULO METROPOLITANA

### EQUIPE DE CORRIDA E CAMINHADA ARCO/SPM NORMAS E REGULAMENTOS – ANO 2018

#### 01 – DO OBJETIVO

**1.1.** A Equipe de Corrida e Caminhada da ASSOCIAÇÃO RECREATIVA DOS EMPREGADOS DOS CORREIOS SÃO PAULO METROPOLITANA – ARCO/SPM, é um projeto que tem como objetivo proporcionar aos associados e seus dependentes a participação em atividades que contribuam para a saúde, bem estar, melhoria do condicionamento físico, qualidade de vida e convívio social.

#### 02 – DA PARTICIPAÇÃO

**2.1.** A Equipe de Corrida e Caminhada da ASSOCIAÇÃO RECREATIVA DOS EMPREGADOS DOS CORREIOS SÃO PAULO METROPOLITANA – ARCO/SPM atenderá anualmente 250 atletas, desde que estejam devidamente inscritos no grupo e de acordo com as regras para participação na Equipe.

**2.2.** Podem participar na Equipe de Corrida e Caminhada da ARCO/SPM, os associados titulares e seus dependentes legais, com idade igual ou superior a 16 anos. (Filhos até 21 anos e cônjuges)

**Parágrafo Único.** Para permanecer no grupo de Corrida e Caminhada da ARCO/SPM é obrigatório estar em dia com o pagamento da mensalidade e eventuais pendências financeiras junto a Associação ou Lojas Conveniadas.

**2.3.** Somente será oficializada a permanência do atleta no grupo, mediante sua participação nas reuniões onde serão definidos os parâmetros e provas para o 1º e 2º semestre do ano de 2018. O não comparecimento, sem devida justificativa, acarretará no impedimento da participação do atleta nas provas subsidiadas pela ARCO/SPM.

**2.4.** As reuniões para definição das provas do calendário do 1º semestre de 2018 acontecerão nas seguintes datas e horários:

- a. Baixada Santista: 14/01/2018 – Emissário Submarino
- b. São Paulo: 21/01/2018 – Sede Social e Esportiva – 10h00

**Parágrafo Primeiro.** No caso de falta a justificativa deverá ser apresentadas pessoalmente na Secretaria da Sede Social, em até 07 (sete) dias corridos a contar da data da reunião, sendo que o associado deverá comparecer munido de todos os documentos exigidos neste Regimento. Data limite para atendimento 28/01/2018 desde que esteja devidamente pré cadastrado ao grupo.

**Parágrafo Segundo.** Após o fechamento do Calendário Oficial de Provas do primeiro semestre da Equipe de Corrida e Caminhada da ARCO/SPM, que será realizado em reuniões agendadas para 14/01 Santos e 21/01 São Paulo, não serão aceitas inscrições de novos associados no grupo.



## ASSOCIAÇÃO RECREATIVA DOS EMPREGADOS DOS CORREIOS SÃO PAULO METROPOLITANA

**2.5. APOSENTADOS**, poderão participar mediante pagamento em dia de sua mensalidade junto à associação mais taxa de R\$ 20,00 (vinte reais) referente à taxa de assessoria.

**2.6.** Dependentes legais do aposentado que tiverem interesse em participar do grupo, também deve pagar a Taxa de assessoria tabelada em R\$20,00 (Vinte reais) por dependente.

**Parágrafo único.** A taxa de assessoria deverá ser paga única e exclusivamente na secretaria da Sede Social e Esportiva. Os valores referentes à taxa de assessoria serão cobrados em 11 parcelas. (fevereiro a dezembro).

### 03 – REQUISITOS OBRIGATÓRIOS

**3.1.** Para a participação no Grupo de Corrida e Caminhada ARCOSPM o associado deve:

- I. Enviar para a Secretaria da Sede Social e Esportiva uma cópia da Ficha de Cadastro da Equipe de Corrida e Caminhada, via email ([sedesocial@arcospm.org.br](mailto:sedesocial@arcospm.org.br)), preenchida com os dados atualizados e entregar a via original na primeira Reunião Oficial do Grupo, junto com uma foto 3x4 e copia do RG ou CNH valido;
- II. Entregar na Secretaria da Sede Social e Esportiva a via original do atestado médico de **aptidão para atividades físicas**, com validade para 10 (dez) meses a contar da data de emissão. O atestado médico é requisito **obrigatório**, sob pena de suspensão da participação do atleta nas provas com o Grupo;
- III. Manter um endereço eletrônico (E-mail), ativo, sob sua responsabilidade, para o acesso às informações sobre as provas e reuniões do Grupo, comunicação com a Coordenação da Equipe de Corrida e Caminhada, tirar dúvidas e receber/enviar documentações que venham à ser necessárias e/ou solicitadas;
- IV. Comparecer obrigatoriamente nas datas e horários das provas agendadas pela Sede Social e Esportiva.
- V. Estar ciente que o não comparecimento na Corrida solicitada que o mesmo estiver inscrito, será abatido de seu parâmetro o valor da inscrição com o acréscimo de 20%.
- VI. Haverá a cobrança no valor da inscrição realizada no valor integral pago pela associação;
- VII. Após o pagamento o Kit de participação será entregue. O pagamento deverá ser realizado em folha de pagamento, com cartão de débito/crédito, depósito bancário ou boleto (acréscimo de R\$3,44), o não pagamento acarretará o bloqueio do atleta.
- VIII. Haverá suspensão da inscrição da prova posterior solicitada pelo atleta;



## ASSOCIAÇÃO RECREATIVA DOS EMPREGADOS DOS CORREIOS SÃO PAULO METROPOLITANA

- IX. Faltas justificadas via atestado médico com CID isenta o atleta da cobrança da inscrição e não dá direito ao kit de participação, no entanto não impede a participação na prova posterior.
- X. O kit somente será entregue mediante pagamento do valor da inscrição pago. O valor da inscrição será abatido do parâmetro com acréscimo de 20%.

**Parágrafo Único.** A via original do exame médico deverá, obrigatoriamente, permanecer arquivada na Secretária do Clube.

**3.2.** Não serão realizadas em hipótese alguma, inscrições de atletas que estejam com exame médico com validade fora do prazo estipulado por este Regimento em corridas do Calendário de Provas da Equipe de Corrida e Caminhada da ARCO/SPM.

**Parágrafo Único.** Os funcionários da Sede Social e Esportiva, somente realizam inscrições em provas mediante a solicitação antecipada do associado, desta forma, o não comparecimento na prova, por parte do associado e/ou dependente legal, exceto em casos específicos de doença e/ou lesão comprovada mediante apresentação do atestado médico com CID antes ou até 02 (dois) dias úteis após a data da prova, acarretará o débito do valor integral correspondente a sua inscrição na prova, que será lançado para débito em sua folha de pagamento ou conta bancária. Na impossibilidade de lançamento ou insuficiência de saldo para lançamento na folha de pagamento ou conta bancária, será gerado um boleto bancário que será enviado para o endereço de residência do associado. **O não pagamento do débito gerará um bloqueio do associado no sistema da ARCO/SPM e o associado e seus dependentes legais não poderão se inscrever em uma nova prova até a quitação total dos débitos.**

### 04 – REGRAS DE PARTICIPAÇÃO E PERMANENCIA

**Parágrafo Único.** Para permanecer ativo no Grupo de Corrida e Caminhada o atleta deverá estar ciente de sua conduta e de todos os assuntos pertencentes ao grupo.

**Para Manter-se Ativo o Atleta deve:**

- I. Ser associado;
- II. Estar em dia com a mensalidade e demais obrigações junto à associação;
- III. Entregar os documentos solicitados, inclusive exame médico. A não entrega acarretará a não inscrição do atleta na prova desejada de nosso calendário.
- IV. Ser conhecedor do regulamento, assinar o mesmo caso concorde em participar do grupo;
- V. Não faltar nas provas escolhidas do calendário;



## ASSOCIAÇÃO RECREATIVA DOS EMPREGADOS DOS CORREIOS SÃO PAULO METROPOLITANA

- VI. Estar ciente que em caso de falta sem justificativa aceita de atestado médico válido com CID, haverá bloqueio na inscrição posterior dentre suas escolhidas;
- VII. Estar ciente que após a segunda falta no ano sem justificativa aceitável o atleta será automaticamente desligado do grupo no ano vigente;
- VIII. O Atleta que infringir as regras de participação e permanência será automaticamente desligado do grupo de corrida e caminhada e para retornar o mesmo ficará cadastrado na relação onomástica de espera para o ano posterior (estará em ordem de solicitação)
- IX. Novos participantes somente serão aceitos caso ocorra a desistência, Bloqueio ou desligamento dos integrantes atuais.
- X. Sempre serão integrados a equipe no início do ano em exercício caso ocorra a disponibilidade de participação no grupo que atenderá 250 integrantes.
- XI. A partir de 2019 somente serão aceitos novos corredores havendo disponibilidade dentro do limite do grupo (250 atletas), no início do ano na primeira reunião em ordem de solicitação em pré cadastro que será iniciado após sete dias após a primeira reunião anual.
- XII. Atletas Bloqueados ou Cancelados serão automaticamente inativados. Para reintegrar o grupo o mesmo deverá solicitar a ativação na relação onomástica do pré cadastro que estará em ordem de solicitação e para serem ativados novamente, havendo disponibilidade, os mesmos voltarão no início do próximo ano base na primeira reunião com o grupo.

### 05 – DAS PROVAS

**5.1.** O Calendário Oficial de provas para participação da Equipe de Corrida e Caminhada da ARCO/SPM terá início em fevereiro de 2018, com término em Dezembro de 2018.

**5.2.** As provas serão escolhidas por votação antecipada durante a reunião oficial do Grupo em 14 de Janeiro de 2018 em Santos e 21 de janeiro em São Paulo às 10h00, na Sede Social e Esportiva. Após a votação do calendário oficial para o primeiro semestre de 2018, não será possível inserir novas provas durante o semestre, somente na reunião para definição das provas 2º semestre.

- I. Serão escolhidas dia 14/01 para o primeiro semestre, (fevereiro a junho) 4 (quatro) provas em Santos + 4 (quatro) provas em São Paulo 21/01 + Escolha da Corrida Especial.
- II. No dia 06/05 será realizado a segunda reunião em Santos onde definiremos mais 4 provas (julho a dezembro) fechando assim o calendário de 2018
- III. No dia 13/05 será realizado a segunda reunião em São Paulo onde definiremos mais 4 provas (julho a dezembro) fechando assim o calendário de 2018
- IV. Caso ocorra algum imprevisto com as datas escolhidas para a segunda reunião estipularemos nova data para Santos e São Paulo.



## **06 – PARÂMETROS DE VERBA**

**6.1. O associado titular** uma vez que o mesmo definiu a escolha das provas que deseja participar durante o ano, a ARCO/SPM providenciará sua inscrição, tendo o valor de parâmetro para pagamento de suas inscrições no limite máximo de até **R\$ 450,00** (quatrocentos e cinquenta reais), não acumulativos para o associado titular.

**6.2. O dependente legal** uma vez que o mesmo definiu a escolha das provas que deseja participar durante o ano, a ARCO/SPM providenciará sua inscrição, tendo o valor de parâmetro para pagamento de suas inscrições no limite máximo de até **R\$ 225,00** (duzentos e vinte e cinco reais), não acumulativos para o dependente legal.

**6.3. O Aposentado** uma vez que o mesmo definiu a escolha das provas que deseja participar durante o ano, a ARCO/SPM providenciará sua inscrição, tendo o valor de parâmetro para pagamento de suas inscrições no limite máximo de até **R\$ 450,00** (quatrocentos e cinquenta reais), não acumulativos para o associado titular mediante pagamento em dia da taxa de assessoria R\$20,00 (vinte reais)

**6.4. O Dependente do Aposentado** uma vez que o mesmo definiu a escolha das provas que deseja participar durante o ano, a ARCO/SPM providenciará sua inscrição, tendo o valor de parâmetro para pagamento de suas inscrições no limite máximo de até **R\$ 225,00** (duzentos e vinte e cinco reais), não acumulativos para o dependente do aposentado que estiver em dia com o pagamento da taxa de assessoria R\$20,00 (vinte reais)

**6.5. Para que o dependente do aposentado ou do associado titular possa usufruir de maior parâmetro (R\$450,00)** o mesmo deverá pagar mensalmente a taxa de assessoria de R\$20,00 mensais a partir de fevereiro 2018 até dezembro 2018.

**6.6. Nos casos em que os dependentes legais participantes também forem funcionários da ECT** os mesmos poderão afiliar-se a associação ou pagar a taxa de assessoria para participação com parâmetro de R\$450,00 (quatrocentos e cinquenta reais).

**Parágrafo Único.** A solicitação para as inscrições nas provas deverão ser realizadas pelo atleta (associado titular), até a data limite estabelecida para cada corrida do calendário vigente. Nesta data, o associado deverá informar a participação ou não do seu dependente. Não será aceito em hipótese alguma a inclusão de dependentes após o encerramento das inscrições 7 (sete) dias decorrentes após a primeira reunião.

**6.7.** O associado terá direito de participar de todas as provas de nosso Calendário Anual Oficial, desde que as provas não ultrapassem o valor do limite máximo de **seus parâmetros**. A administração do valor é de única e exclusiva responsabilidade do associado ou dependente. Desta forma, as provas devem ser escolhidas onde os valores se encaixem dentro de seu parâmetro de verba. Caso o valor



## ASSOCIAÇÃO RECREATIVA DOS EMPREGADOS DOS CORREIOS SÃO PAULO METROPOLITANA

parâmetro seja excedido o associado deverá subsidiar, antecipadamente, o valor restante ou integral da corrida desejada.

**Parágrafo Único.** Caso o associado titular ou dependente legal ultrapasse o limite máximo de **seu respectivo parâmetro**, a inscrição na prova solicitada ficará pendente até que o associado efetue o pagamento da diferença do valor, que poderá ser realizada através dos meios de pagamentos oficiais da ARCO/SPM. (Folha de Pagamento, Boleto, Depósito, Cartões de débito e crédito)

**6.8.** Associados que possuam débitos pendentes na ARCO/SPM, somente poderão se inscrever nas provas após a quitação e regularização dos débitos na associação.

**6.9.** O acesso ao local das provas é de única e exclusiva responsabilidade do associado.

### 07 – TENDA DE APOIO

**7.1.** A ARCO/SPM fornecerá tenda de apoio nas provas do Calendário Oficial, desde que haja o mínimo de 20 atletas da Equipe de Corrida e Caminhada ARCO/SPM inscritos e permissão, por parte da organização do evento, para atendimento dos atletas e oferecimento de insumos particulares.

**7.2.** A utilização de nossa tenda por terceiros (Parentes, filhos, amigos) deverá ser informado com antecedência para facilitar nossa logística. Será cobrado R\$15,00 referente à taxa de assessoria por pessoa.

**7.3.** Será disponibilizado ao grupo um atendimento extra com nossa tenda em 1 (uma) corrida do primeiro semestre e em 1 (uma) corrida do segundo semestre.

**7.4.** Para que o atendimento extra com a tenda aconteça, deverão estar inscritos por conta própria em determinada prova 30 atletas pertencentes ao Grupo de Corrida e Caminhada ARCO/SPM. O dia da prova escolhida não poderá ser a mesma de outros eventos oficiais da Associação. (Santos/São Paulo)

**Parágrafo único.** A ARCO/SPM não se responsabiliza pela perda, furto, roubo, extravio ou danos que os pertences pessoais dos participantes deixados na Tenda de apoio.

### 08 – DA CAMISETA

**8.1.** Aos novos integrantes serão fornecidos pela ARCO/SPM, a título de cortesia, 01 (uma) camiseta oficial com as logomarcas do Grupo de Corrida e Caminhada e da associação.

**8.2** O fornecimento será realizado para os atletas que não tenham a camiseta do grupo (Cor predominante Laranja) de acordo com a disponibilidade em estoque. Caso o tamanho desejado não tenha em estoque o participante deverá aguardar a confecção e a entrega será feita ao longo do ano.



## ASSOCIAÇÃO RECREATIVA DOS EMPREGADOS DOS CORREIOS SÃO PAULO METROPOLITANA

**8.3.** Cada participante do grupo deverá, obrigatoriamente, informar o tamanho de preferência da camiseta (P, M, G, GG ou XG) na ficha de inscrição do Grupo de Corrida e Caminhada.

**8.4.** A camiseta será entregue na Secretaria da Sede Social e Esportiva, situada na Rua Dr. Joel Lagos, 101 – Jaguaré – São Paulo – SP – CEP 05344-000, conforme datas e horários de funcionamento. Não será permitido retirar uma camiseta com tamanho diferente do tamanho informado na ficha de inscrição.

### **09 – CORRIDA ESPECIAL**

**9.1.** Além das Corridas do Calendário Oficial, o associado terá direito a participar de uma Corrida Especial, realizada fora do Estado de São Paulo. Em caráter de excessão, a ARCO/SPM fornecerá a taxa de inscrição desta prova como cortesia, ou seja, o valor não será descontado da verba do parâmetro anual do associado.

**9.2.** A ARCO/SPM fará a cotação do meio de transporte e hospedagem e o valor integral será cobrado do associado através de cartão de débito, cartão de crédito, boleto bancário. Para que a inscrição seja confirmada o valor total da viagem deverá ser quitado até 30 (trinta) dias corridos antes da prova.

**9.3.** Não serão realizadas inscrições de atletas que não estejam participando do pacote Especial.

**9.4.** Não serão realizadas reservas no Hotel escolhido para o grupo para pessoas que não fecharem o pacote para participação do evento, assim como também sua inscrição na corrida escolhida não será realizada.

**Parágrafo Único.** A programação no dia do evento poderá sofrer eventuais alterações por motivo de força maior, tais como: previsão climática desfavorável, mudança de horário do atrativo previsto, entre outros. A ARCO/SPM reserva o direito de cancelar, adiantar ou adiar qualquer programa ou modificar o o cronograma do evento, se necessário for, para a segurança ou conforto dos participantes.

**9.5.** No caso da ocorrência de fenômenos naturais e cataclismos (terremotos, furacões, ciclones, inundações etc.), bem como de levantes sociais (protestos públicos, revoluções, atos terroristas etc.), a ARCO/SPM não se responsabiliza pelos danos materiais ou morais decorrentes, não cabendo nenhum tipo de indenização.

**Parágrafo Único.** São de responsabilidade única e exclusiva do associado os gastos particulares, incluindo gastos com alimentação, durante toda a viagem, o comprometimento quanto a sua participação e dos seus dependentes, além da responsabilidade, dedicação e foco para obter bons resultados nas provas patrocinadas pela ARCO/SPM.

### **10 - PROGRAMA DE INCENTIVO AO ATLETA ARCO/SPM**



## ASSOCIAÇÃO RECREATIVA DOS EMPREGADOS DOS CORREIOS SÃO PAULO METROPOLITANA

**Paragrafo único:** A ARCO/SPM manterá durante o ano de 2018 o programa de incentivo individual de atletas do Grupo de Corrida. O publico beneficiário serão os atletas que obtiverem bons resultados em competições oficiais pertencentes ao nosso calendário atual. O programa garante o retorno integral ou parcial da verba investida nas corridas de nosso calendário aos que se dedicarem na conquista de ótimos resultados nas provas.

**10.1.** O atleta deverá estar devidamente inscrito na corrida pertencente ao nosso calendário atual de 2018.

**10.2.** O tempo valido para comprovação de resultado será somente o tempo divulgado pelos organizadores da prova em veículos de comunicação oficiais dos organizadores.

**10.3.** Somente o será aceito o tempo do atleta, não sendo aceito tempo de terceiros, como por exemplo, a troca de chips e/ou de kits de participação.

**10.4.** O valor sempre voltará para o parâmetro da verba para corridas pertencentes ao calendário atual

**10.5.** O valor de incentivo não será acumulativo e, em hipótese alguma, a ARCO/SPM retornará o valor em espécie.

**10.6.** O atleta receberá o incentivo pela sua atuação na prova de forma única, ou seja, mesmo que seja o primeiro na classificação geral e primeiro na classificação dentro de sua faixa etária será considerada a sua classificação geral apenas ou impreterivelmente será considerada a classificação de maior porcentagem do bônus.

**10.7.** É obrigatório o uso da camiseta do grupo de corrida e caminhada ARCO/SPM para validação do incentivo, ou seja, se o atleta fizer apologia a outro grupo de corrida, organização, times do coração etc o mesmo não receberá o incentivo em seu parâmetro. Será valido apenas para os participantes do grupo de corrida ARCO/SPM conhecedores de nosso regulamento e que de fato vistam a camisa de nosso grupo.

**10.8.** Caso o atleta não esteja presente para receber sua premiação no dia da prova e não suba ao pódio ficará sem o incentivo independentemente de seu tempo comprovado pelos organizadores do evento.

### 011 - VALORES DAS BONIFICAÇÕES

CLASSIFICAÇÃO GERAL		
Classificação	incentivo	Retorno ao Parâmetro
1º	100%	do valor referente a inscrição
2º	70%	do valor referente a inscrição
3º	50%	do valor referente a inscrição
4º	20%	do valor referente a inscrição
5º	10%	do valor referente a inscrição

CLASSIFICAÇÃO FAIXA ETÁRIA		
Classificação	incentivo	Retorno ao Parâmetro
1º	50%	do valor referente a inscrição
2º	40%	do valor referente a inscrição
3º	30%	do valor referente a inscrição
4º	20%	do valor referente a inscrição
5º	10%	do valor referente a inscrição



## ASSOCIAÇÃO RECREATIVA DOS EMPREGADOS DOS CORREIOS SÃO PAULO METROPOLITANA

### 12 – DISPOSIÇÕES FINAIS

**12.1.** A ARCO/SPM não se responsabiliza por acidentes que, por ventura, venham ocorrer antes, durante, ou depois de treinos e/ou provas com os participantes e/ou convidados que estejam assistindo ao evento.

**12.2.** Todos os participantes serão considerados conhecedores deste Regulamento, do qual poderão ter copia através do site [www.arcospm.org.br](http://www.arcospm.org.br) ou no ato de sua inscrição e reunião.

**12.3.** A ARCO/SPM reserva o direito de efetuar alterações neste regulamento, sem aviso prévio aos participantes, caso sejam necessárias.

**PARÁGRAFO PRIMEIRO.** A ARCO/SPM reserva o direito de cancelar, suspender ou reduzir o calendário de provas oficiais em razão de suas necessidades financeiras, a qualquer momento e sem aviso prévio aos participantes.

**12.4.** O associado titular é responsável pela veracidade das informações fornecidas na ficha de inscrição de seus dependentes e convidados, ciente que em caso de alterações de dados pessoais poderão ocasionar aplicações de multas e até mesmo o cancelamento de sua participação na Equipe de Corrida e Caminhada da ARCO/SPM, sem qualquer direito a restituição dos valores pagos.

**12.5.** As disposições contidas neste Regimento Interno entram em vigência, na data de sua publicação.

**Parágrafo Único.** Revogam-se as disposições em contrário, em especial o Regimento Interno anterior, publicado em janeiro/2017.

São Paulo, 10 de janeiro de 2018.





**ASSOCIAÇÃO RECREATIVA DOS EMPREGADOS DOS CORREIOS  
SÃO PAULO METROPOLITANA**

Declaro que li, estou ciente e de acordo com este regulamento.

São Paulo, \_\_\_\_\_, de \_\_\_\_\_ de 2018

**Titular:** \_\_\_\_\_  
Nome completo sem abreviações

Matr: \_\_\_\_\_ Ass.: \_\_\_\_\_

Estou de acordo com as regras de participação de meus dependentes.

**Dependente:** \_\_\_\_\_  
Nome completo sem abreviações

RG: \_\_\_\_\_ Ass.: \_\_\_\_\_