



REGULAMENTO

Medida Legal é um programa desenvolvido para fomentar a prática de atividade física e alimentação saudável do(a) advogado(a), visando à saúde, o bem estar e uma melhor qualidade de vida para a advocacia, na área de atuação da 14ª Subseção da OAB – Peixoto de Azevedo-MT, além de promover a 1ª Corrida e Caminhada LEGAL.

O PROGRAMA MEDIDA LEGAL será regido pelo seguinte regulamento:

DA INSCRIÇÃO

Artigo 1º - O(a) advogado(a) ou estagiário(a) deverá fazer inscrição na sede ou nas salas da OAB em Peixoto de Azevedo, Matupá, Guarantã do Norte e Terra Nova do Norte, no período de 11 a 14 de fevereiro de 2019, declarando interesse em ingressar no programa, que terá duração de 5 semanas, encerrando as atividades na 1ª Corrida e Caminhada LEGAL.

I – O sorteio das 4 vagas (2 masculinas e 2 femininas), acontecerá durante a Cerimônia de Posse da nova diretoria da 14ª Subseção da OAB – Peixoto de Azevedo, a ser realizada no dia 15/02/2019.

II – Para participar do PROGRAMA MEDIDA LEGAL, o(a) advogado(a) ou estagiário(a), deverá estar regularmente inscrito na 14ª Subseção da OAB – Peixoto de Azevedo.

III – É de responsabilidade do(a) participante apresentar, declaração de aptidão para atividade física, eximindo a organização e parceiros de responsabilidades sobre eventuais acidentes e/ou danos físicos e clínicos que venha a sofrer.

DAS ATIVIDADES

Artigo 2º - As atividades serão estruturadas e orientadas pela equipe LIFE, sob coordenação do Professor Agnaldo Afonso Pereira (CREF 511-G/MT), com apoio da Direção da 14ª Subseção da OAB

Art. 3º - A primeira edição do Medida Legal contará com as seguintes modalidades:

- Corrida de Rua;
- Treinamento Funcional específico para corredores;





c) Acompanhamento Nutricional.

I – As atividades de Corrida de Rua serão realizadas conforme planilha de treinamento preparadas pelo Professor Agnaldo Afonso, em conformidade com a Metodologia LIFE Running, nos dias e horários combinados com os participantes, com o mínimo de 3 sessões semanais, além de atividades presenciais pré-determinadas;

II – O Treinamento Funcional será orientado pelo Professor Agnaldo Afonso, podendo ser realizadas na Atenas Academia (Matupá) ou qualquer outro local a escolha dos participantes;

III – A Orientação Nutricional, ficará a cargo da Nutricionista Jackqueline S. Mioto (CRN1 4124), através de consulta, além de dicas e tira-dúvidas através do Grupo de WhatsApp do Programa.

Art. 4º - O(a) participante será acompanhado durante todo o programa, devendo fornecer os feedbacks de cada treinamento no grupo do WhatsApp do Programa, comprometendo-se a realizar ao menos 75% das atividades propostas.

DA ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL

Art. 5º – Os 4 participantes selecionados receberão 01(uma) consulta nutricional individualizada, com avaliação por Bioimpedância, devendo ser agendada na primeira semana do programa.

DA REAVALIAÇÃO

Art. 6º – Os 4 participantes selecionados deverão participar da Reavaliação com a Nutricionista, para nova avaliação por Bioimpedância.

DA ABERTURA E ENCERRAMENTO

Art. 7º - No dia **17/02/2019** (abertura) será realizada atividade de Orientação Geral sobre o Programa, além de Orientação Técnica para a Corrida de Rua, incluindo exercícios funcionais.

Art. 8º - No dia **23/03/2019** (encerramento) todos os participantes se farão presentes na 1ª Corrida e Caminhada LEGAL, buscando realizar o percurso aproveitando as orientações realizadas no período.





DA COMPETIÇÃO E DA PREMIAÇÃO

Art. 9º - O somatório dos pontos reger-se-á da seguinte forma:

- I – Percentual de gordura = 2 pontos para cada ponto percentual eliminado;
- II – Massa Muscular = 3 pontos para cada ponto percentual de aumento;
- III – Participação com conclusão na Corrida e Caminhada Legal = 5 pontos;
- IV – Assiduidade nas atividades do programa = - 0,25 pontos para cada atividade não realizada;

Art. 10º - Os participantes que conseguirem o melhor resultado receberão a título de premiação acompanhamento de Corrida de Rua por 3 meses com o Professor Agnaldo Afonso Pereira, em conformidade com a Metodologia LIFE Running.

DA AUTORIZAÇÃO DO USO DA IMAGEM

Art. 11º - O(a) participante autoriza, expressamente, o uso da sua imagem e dados de acompanhamento do programa Medida Legal, pela assessoria de comunicação da 14ª Subseção da OAB – Peixoto de Azevedo-MT, bem como a sua divulgação em mídias sociais da OAB, CAA e dos parceiros do Evento (LIFE, Professor Agnaldo Afonso, Nutricionista Jackqueline S. Mioto e Atenas Academia).

DA DESISTÊNCIA

Art. 12º - Em caso de desistência o participante pagará multa de R\$ 600,00 (Seiscentos Reais) a título de indenização referente ao trabalho dos profissionais envolvidos.

DISPOSIÇÕES FINAIS

Art. 13º – A participação no PROGRAMA MEDIDA LEGAL implica no conhecimento e na aceitação, pelo(a) participante, de todas as disposições do regulamento.

Art. 14º – Os casos omissos serão resolvidos pela comissão organizadora do PROGRAMA MEDIDA LEGAL.

