



REGULAMENTO DO GRUPO SEVEN RUNNERS DA IASD

GRUPO DE CORRIDA E CAMINHADA SEVEN RUNNERS

Apresentação

O Grupo SevenRunners é uma ação voluntária para promoção de atividade física e saúde, que valoriza a participação de pessoas de todas as origens sociais, etnias e credos e se propõe a incentivar o bem-estar por meio do esporte e da integração entre os participantes. Este documento reúne informações básicas úteis para pessoas que desejarem fazer parte deste Grupo, seja de maneira individual ou constituindo um Grupo local.

Compromisso

A Direção Geral e a Igreja Adventista do Sétimo Dia não se responsabilizam por eventuais sinistros que possam ocorrer com o Grupo SevenRunners e seus participantes, visto ser uma atividade voluntária e de decisão e responsabilidade individual. Cada Grupo SevenRunners se compromete com as normas deste regulamento

Fundamentos

Missão

Promover a amizade e um viver saudável entre os praticantes da corrida e seus amigos, com incentivo ao altruísmo e a uma experiência com Deus.

Visão

Ser o maior Grupo de corrida espalhado pelo mundo e ser referência de propagação da saúde e bem estar, com incentivo a integração das pessoas por meio do esporte.

Valores

- Altruísmo
- Amizade
- Alimentação saudável
- Exercício físico
- Desafio
- Superação

Lema

- Corremos para a vida

Objetivo geral

Despertar o interesse pela saúde, desenvolver boa qualidade de vida e uma vivência com Deus.



REGULAMENTO DO GRUPO SEVEN RUNNERS DA IASD

Objetivo Específico

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

Participação

Para se associar ao Grupo de modo individual é necessário preencher ficha formal e cumprir os requisitos do participante.

Para criar um Grupo de Corrida e Caminhada SevenRunners:

Solicitação de informações

Todos os interessados deverão entrar em contato com a organização geral para receber instruções e documentação necessária.

- Preencher ficha de inscrição padrão do Grupo (Site);
- Preencher ficha de inscrição individual de todos participantes (Site);
- Definir nome do Grupo SevenRunners (bairro ou cidade);
- Apresentar pessoal mínimo necessário;
- Aguardar autorização provisória de funcionamento;
- Participar das mídias sociais SevenRunners (para divulgar e também receber notícias);
- Divulgar o site SevenRunners;
- Alinhar-se aos objetivos do Grupo SevenRunners;
- Alinhar-se às metas e eventos do GrupoSevenRunners;
- Alinhar-se aos propósitos de se aproximar da comunidade local;
- Alinhar patrocinadores com a filosofia do Grupo;
- Participar das reuniões administrativas;
- Formar no mínimo Grupo de cinco (5) integrantes;
- Exigir atestado médico de todos participantes;
- Cumprir agenda oficial SevenRunners.

Registro de associados

Preencher ficha cadastral individual (Site)

Estrutura Organizacional mínima

- Diretoria (um)
- Secretaria (um)



REGULAMENTO DO GRUPO SEVEN RUNNERS DA IASD

-Equipe Técnica:

- Educador Físico (um)
- Fisioterapeuta (sugestão)
- Nutricionista (sugestão)
- Conselheiro (um)
- Capelão (sugestão)

Deveres da Diretoria:

- Promover os ideais e objetivos do Grupo;
- Promover as reuniões semanais e mensais e participar dos eventos gerais do Grupo;
- Zelar pela reputação do Grupo de Corrida e Caminhada SevenRunners, não rompendo com a ética esportiva e social conforme este regulamento;
- Promover ações locais de saúde e esporte;
- Contribuir para a harmonia entre os praticantes do esporte;
- Respeitar a liberdade de opinião, a diversidade, a solidariedade e o diálogo entre os corredores de rua;
- Respeitar e praticar os 8 remédios naturais: Alimentação Saudável, Ingestão regular de água, Respirar ar puro, Exposição à luz solar, Prática de exercício físico, Repouso, Temperança e Confiança em Deus;
- Gerar oportunidades a fim de propagar este conhecimento aos membros do grupo e incentivar a prática de uma vida saudável.

Deveres dos corredores

- Usar a camiseta oficial do Grupo de Corrida e Caminhada SevenRunners, quando participar de eventos supervisionados pela organização;
- Zelar pela reputação do Grupo de Corrida e Caminhada SevenRunners, não rompendo com a ética esportiva e social;
- Contribuir para a harmonia entre os praticantes do esporte;
- Respeitar a liberdade de opinião, a diversidade, a solidariedade e o diálogo entre os corredores de rua;
- Realizar avaliação física e orientação individualizada para início do programa de treinamento;

Promover a Planilha oficial de treinamento

Todo participante do Grupo de corrida e caminhada terá direito a uma planilha de treinamento por mês.

Horários de treinos

Definir os horários de treinamento e encontros. Em relação a calendário de provas e eventos, é necessário enviar para a organização geral para autorização.



REGULAMENTO DO GRUPO SEVEN RUNNERS DA IASD

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

Os participantes de um evento ou corrida devem confirmar a presença e autorizar a inscrição da prova ou evento, sempre por e-mail ou preenchendo formulário.

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

Uniforme

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

Composição de uma reunião

- Meditação e oração inicial;
- Aquecimento, alongamento, aula principal, desaquecimento e alongamento final + local disponível.

Publicar imagens do encontro nas mídias sociais SevenRunners utilizando também hashtags do Grupo.

Mínimo de 4 reuniões/atividades mensais

Mínimo de horas por encontro: (60 min) + quilometragem semanal

Atividade para avançados + fortalecimento (baixar modelos oficiais)

Atividade para iniciantes + fortalecimento (baixar modelos oficiais)

Baixar Educativos

Realizar Avaliação física (baixar modelos oficiais)

Calendário comum de eventos

- Sociais
- Esportivos
- Corridas
- Caminhadas
- Feiras de Saúde
- Encontros de Evangelismo

Assinaturas da Diretoria e testemunhas