

Senhores pais/responsáveis e alunos;

A Seção de Educação Física e Desporto convida os alunos do Ensino Médio a comporem a **EQUIPE DE REMO** do Colégio Militar Dom Pedro II.

Os interessados deverão procurar o Sgt Jorge (Unidade Asa Sul) ou o Sgt Clodeci (Unidade Taguatinga) até o dia 26 de fevereiro de 2024 (período matutino).

As equipes serão formadas por 11 componentes, sendo que a equipe **DEVERÁ** ter no mínimo 02 alunas.

Os treinamentos serão semanais e acontecerão no Clube Almirante Alexandrino, sob a tutela do Capitão de Mar e Guerra Mamede.

A saída para os treinamentos estará prevista para às 13h45, partindo da Unidade Asa Sul.

O dia de treinamento para a equipe da Asa Sul será às terças, da equipe de Taguatinga, às quintas.

O deslocamento até a unidade Asa Sul será de responsabilidade do aluno (pais ou responsáveis).

Será respeitada a ordem de inscrição e não teremos cadastro reserva.

O aluno que deixar de participar de dois treinamentos ou cometer uma **Fato Observado Negativo** durante as atividades, será retirado da equipe.

O uniforme a ser utilizado é o agasalho completo para os deslocamentos. Para a atividade será permitido o short preto ou legging, a camisa com manga comprida de proteção contra raios solares por baixo da camiseta do Colégio e óculos escuros serão permitidos.

Caso aconteça das unidades não terem inscrições suficientes, será montada uma única equipe mista (Unidades Asa Sul e Taguatinga).

Caso uma Unidade tenha o número suficiente para sua equipe e a outra não consiga, participará apenas a que possuir equipe completa.

Lembrando que o remo é um treino físico completo e eficiente, que trabalha resistência, força, flexibilidade e agilidade. É um esporte em que a sinergia e o equilíbrio do time vêm antes do talento individual, ou seja, o trabalho em equipe é fundamental para a vitória.