

Projeto

A thick orange swoosh that starts from the left, loops under the word 'ATTAQ', and extends to the right, ending under the word 'ATTAQ'.

**ATTAQ**

AÇÕES DE TREINAMENTO PARA TRAILRUNNING E ATLETISMO

# Os projetos ATTAq

Tem o propósito de inserir, incentivar, fomentar a prática do atletismo à comunidade viçosense.

São 3 projetos de extensão

- **ATTAq Inicial** – terá início em 05 de set. de 2022;
- **ATTAq Contínuo** - inscrições através do link: <https://forms.gle/KHSpmpPLy7heSz2P9> ;
- **ATTAq Performance** – inscrição através do link: <https://forms.gle/hNghy2tenkGrKeAM8> .

# ATTAq Inicial – início em 05/09/22

## OBJETIVO

Ensinar o atletismo, sob seus vieses atitudinais, procedimentais e conceituais para crianças e adolescentes da cidade de Viçosa de modo a instrumentalizá-los a escolher e saber, de maneira autônoma, como e onde praticar a modalidade em suas diferentes formas de manifestação.

# ATAQ Inicial

## Dias e Horários

- Categoria Sub-7: crianças nascidas entre 2016 e 2018 (segundas e quartas – 08:00 às 09:00)
- Categoria Sub-9: crianças nascidas entre 2012 e 2015 (segundas e quartas – 08:00 às 09:00)
- Categoria Sub-12: crianças nascidas entre 2010 e 2011 (segundas e quartas – 09:00 às 10:00 ou das 16h às 18h)

## Modalidades de Inscrição

- Modalidade 1 - Aluno de escola pública, de escola particular bolsista ou de escola particular com renda familiar menor ou igual a 2 salários-mínimos que mantenha pelo menos 85% de frequência mensal nas atividades do projeto - Desconto de 100% no valor da mensalidade.
- Modalidade 2 - Aluno de escola particular que mantenha pelo menos 85% de frequência mensal nas atividades do projeto e renda familiar maior que 2 salários-mínimos - Desconto de 50% no valor das mensalidades (Valor anual de 2022: R\$ 360,00).
- Modalidade 3 - Aluno sem desconto (Valor anual de 2022: R\$ 720,00)

# ATTAq Contínuo

## OBJETIVO

Oferecer assessoria de treinamento para corridas de fundo (na rua e/ou em trilhas e montanhas) para os cidadãos que já praticam ou queiram se iniciar nas corridas de endurance (em ambientes urbanos ou naturais) a fim de contribuir para manutenção/melhora dos aspectos psicobiológicos, da qualidade de vida e do desempenho esportivo.

O projeto não contemplará pessoas que já fazem parte de alguma assessoria ou consultoria de corridas.

# ATTAq Contínuo

## Dias e Horários

- Categoria MATUTINO A: para adultos com menos de 1 ano de experiência em corridas de endurance (terças e quintas – 06:30 às 08:00 da manhã);
- Categoria MATUTINO B: para adultos com mais de 1 ano de experiência em corridas de endurance (terças e quintas – 06:30 às 08:00 da manhã)
- Categoria VESPERTINO A: para adultos com mais de 1 ano de experiência em corridas de endurance (terças e quintas – 18:30 às 20:00 da manhã)
- Categoria VESPERTINO B:

## Modalidades de Inscrição

- Modalidade 1 – Pessoas com renda familiar inferior ou igual a 1 salário-mínimo e manter a 85% de frequência mensal nas atividades do projeto - Desconto de 100% no valor da mensalidade;
- Modalidade 2 - Pessoas com renda familiar entre 1 e 2 salários-mínimos e manter a 85% de frequência mensal nas atividades do projeto - Desconto de 50% no valor das mensalidades (Valor anual de 2022: R\$ 480,00).
- Modalidade 3 - Pessoas com renda familiar superior a 2 salários-mínimos e manter a 85% de frequência mensal nas atividades do projeto Aluno sem desconto (Valor anual de 2022: R\$ 960,00)

# ATTAq Performance

## OBJETIVO

Oportunizar que atletas de alto rendimento possam desenvolver seus treinamentos em uma estrutura adequada de modo a, paralelamente, contribuir com as vivências e experimentações práticas, fundamentais para a formação acadêmica de graduando e pós-graduando em Educação Física da Universidade Federal de Viçosa.

# ATTAq Performance

## Dias e Horários

2 sessões de treinamentos ao longo da semana para até 10 atletas profissionais em corridas de fundo:

- 

## Modalidades de Inscrição

Modalidade Única

Ser atleta da elite nacional de velocidade, meio-fundo e fundo