

**Ponto de Cultura:**  
Capoeira e Cidadania: O Sol Nasce Para Todos



# A I C A B A S O N A S

05.544.365/0001-09

**Associação Internacional de Capoeira Os  
Bambas do Sol Nascente de Salvador**  
[www.capoeirasolnascente.org.br](http://www.capoeirasolnascente.org.br)

## 👉 **CÓDIGO INTERNO DE CONDUTA** 👈

- 01° - Ao chegar e ao sair da Academia o Aluno tem por obrigação saldar o Mestre, o Professor e seus colegas.
- 02° - O Aluno tem por obrigação cumprir o horário de chegada e de saída estipulado pelo Professor.
- 03° - O Aluno tem por obrigação responder ao coro e bater palmas.
- 04° - É expressamente proibido fumar dentro da academia.
- 05° - O Aluno jamais poderá treinar após ter feito uma refeição, devendo o mesmo descansar no mínimo 1:30 (Uma hora e meia).
- 06° - O Aluno nunca pode treinar após ter consumido bebidas alcoólicas.
- 07° - O Aluno jamais deve responder mal à nenhum Mestre, Professor ou até mesmo o seu irmão de academia.
- 08° - Após uma “roda” levando desvantagem o Aluno nunca deve demonstrar raiva do seu oponente e sim sorrir e cumprimentá-lo com um aperto de mão.
- 09° - Capoeira não é violência e sim educação e cidadania.
- 10° - O Aluno sempre deve demonstrar o seu desenvolvimento procurando levar vantagem em cima do seu oponente, fazendo o possível para não machucá-lo, principalmente se for seu irmão de academia.
- 11° - Em caso de “jogo técnico” o Aluno jamais deverá ficar parado e sim circulando sobre o espaço limitado.
- 12° - O Aluno sempre deve conservar as unhas dos pés e das mãos cortadas para evitar graves acidentes.
- 13° - É expressamente proibido treinar de saia ou shorts curtos, dentro da academia, só deverá permanecer os Alunos que estiverem devidamente uniformizados ou autorizados à treinar com outro tipo de roupa aceitável pelo Professor.
- 14° - É obrigatório a participação do Aluno nas reuniões elaboradas pela direção.
- 15° - Não faltar aulas sem justificativa.
- 16° - Manter seus abadas sempre limpos.
- 17° - Ter paciência nas aulas e sempre esperar sua vez.
- 18° - Ter bastante atenção nas seqüências que o Professor está passando.
- 19° - Não trazer colegas de outro grupo de capoeira sem a permissão do Professor.
- 20° - Não abandonar a sala de aula sem a permissão do Professor.
- 21° - Evitar brincadeiras na hora da aula.
- 22° - Evitar brincadeiras desagradáveis tais como: Bater, esmurrar, chutar e etc...
- 23° - É expressamente proibido dirigir palavras de baixo calão para seus colegas.
- 24° - O Aluno estando à caminho da academia deverá está vestido com a camisa do Grupo de Capoeira Os Bambas do Sol Nascente.
- 25° - Mal comportamento na rua, na academia e em qualquer lugar.
- 26° - Zelar pelo recinto como se fosse seu.
- 27° - O aluno não deve treinar em áreas abertas ou seja, “na rua”, exibindo movimentos da capoeira e saltos sem orientação do Professor.
- 28° - O Aluno não deve de maneira nenhuma fazer movimentos ou jogar capoeira dentro da unidade escolar e principalmente dentro de casa.
- 29° - O Aluno sempre deve obedecer as ordens dadas pelos seus pais e por nós educadores.
- 30° - O Aluno que desrespeitar qualquer regra contida neste regulamento será suspenso ou expulso a bem da disciplina.

À DIREÇÃO.