

## REGULAMENTO

- 1) O aluno que faltar a 3 (três) aulas consecutivas ou a 6 (seis) aulas alternadas no semestre, sem que se justifique no prazo de 3 (três) dias, contados a partir da última falta, será excluído.
- 2) O aluno deverá frequentar as aulas com uniforme condizente com a prática do tênis: camisa ou blusa, calção ou saia, meia e calçado apropriado para pratica de tênis.
- 3) A tolerância máxima para entrada na aula é 15 minutos.

4) Em caso de chuva, a aula é cancelada e não haverá reposição.

5) Só haverá reposição de aula caso o professor falte ou por determinação do Departamento de Tênis por exemplo: necessidade de ocupar a quadra para realização de evento interno ou externo (FPT ou outros), recesso etc.

5)Ao aluno só serão permitidas 2(duas) trocas de horário por ano.



# TÊNIS

## ESCOLINHA



**CÍRCULO MILITAR DE SÃO PAULO**  
[www.circulomilitar.org.br](http://www.circulomilitar.org.br)

Rua Abílio Soares, 1589 - Ibirapuera





### Nível I Bola Vermelha (de 4 a 9 anos)

Segunda a sexta, das 9h às 11h15  
e das 14h30 às 19h  
Sábado, das 8h15 às 12h

### Nível II Bola Laranja (de 7 a 13 anos)

Segunda a sexta, das 9h às 11h15  
e das 14h30 às 19h  
Sábado, das 9h às 12h45

Aulas de 45 minutos  
1 vez por semana (grupo de até 5 pessoas)  
Valor: R\$ 110,00

**Professores:** Gabriel Canavarro,  
Nildo Pereira e Robson Bueno.

**Obs:** Inscrições através da lista  
de espera no Departamento  
de Tênis ou 3056-4077

## Metodologia: Play and Stay

É um programa da ITF (Federação Internacional de Tênis), iniciado em fevereiro de 2007, que visa fazer com que o aluno, criança ou adulto iniciante, consiga progredir no esporte mais rápido, utilizando bolas mais lentas, quadras menores e redes mais baixas.

### Bola Vermelha (Nível I)

Conhecer fundamentos básicos (forehand, backhand, voleios, smash e saque).  
Iniciação as regras.  
Movimentações  
Postura  
Disciplina

**Sub – Níveis**  
Iniciante  
Intermediário  
Avançado



### Bola Laranja (Nível II)

Técnica dos fundamentos básicos (forehand, backhand, voleios, smash e saque).  
Conhecer Golpes especiais (slice e Drop Shot).  
Dominar regras.  
Iniciação Tática.  
Intensificar movimentações.  
Conhecer Passos Especiais: (duplo ritmo, passos cruzados, split step)  
Frequência  
Disciplina

**Sub – Níveis**  
Iniciante  
Intermediário  
Avançado

### Bola Verde (Nível III)

Aprimorar fundamentos básicos e especiais (forehand, backhand, voleios, smash, saque, slice, drop shot e swing voleio).  
Intensificar movimentações  
Passos especiais (duplo ritmo, passos cruzados, split step)  
Parte Tática  
Frequência  
Disciplina

**Sub – Níveis**  
Iniciante  
Intermediário  
Avançado