

ETAP RACE

Regulamento

1. Descrição do Evento

A ETAP RACE é uma competição desportiva que combina uma série de desafios físicos e estratégicos, testando a agilidade, força, coordenação e resistência dos participantes. O evento é projetado para ser emocionante e exigente, promovendo tanto a competição saudável quanto o espírito de equipa. Com um total de 8 participantes principais e 4 suplentes, a competição é realizada em várias provas, onde apenas 4 participantes competem de cada vez.

2. Objetivo

O objetivo da ETAP RACE é proporcionar uma experiência desportiva completa através de provas variadas que desafiam diferentes habilidades dos participantes, criando um ambiente competitivo e divertido.

3. Participantes

- Número de Participantes: 8 participantes principais + 4 suplentes.
- Número de Participantes por Prova: 4 participantes competem simultaneamente em cada prova.

4. Estrutura da Competição

A competição será dividida em provas específicas, cada uma com uma duração e formato determinados. Os 8 participantes principais serão divididos em grupos de 4 para competir em diferentes provas. Os suplentes poderão substituir os participantes principais quando necessário.

Competirão 4 equipas em simultâneo.

A equipa vencedora será a que realizar o percurso no menor tempo possível.

Cada equipa deve escolher um nome e um grito de guerra;

5. Provas e Obstáculos

5.1. Fast and Furious (corrida de sacos)

Local: Em frente ao Centro Cultural de Viana do Castelo

Participantes: Mínimo 4/ por estafeta.

Distância: Distância de 25 metros.

Material:

- 8 Marcadores
- Fita balizadora
- 4 sacos de serapilheira
- Buzinão
- Juiz

Regras:

- Cada participante deve estar dentro de um saco com os pés completamente dentro dele.
- Os participantes devem segurar a borda superior do saco com ambas as mãos.
- Ao sinal de partida, os participantes devem saltar até ao marcador, contornando-o e regressar até a linha de chegada, momento em que trocam o saco com o colega seguinte, que deve proceder de igual modo.
- Se um participante cair, deve levantar-se e continuar a corrida.
- No final deste percurso, toda a equipa deve correr até à seguinte estação, situada no Jardim da Marina.

Penalização/ Desclassificação:

- A equipa terá uma penalização de 15'' se um dos elementos sair do saco antes da linha de meta.
- Qualquer comportamento antidesportivo, como empurrar outro competidor, também resulta em desclassificação.

5.2. Power Strength (empurrar pneus)

Local: Jardim da Marina (em frente ao anfiteatro)

Participantes: Mínimo 4/ por estafeta.

Distância: Distância de 10 metros.

Material:

- 8 pregos grandes
- Fita balizadora
- 4 Pneus de Trator grandes
- 4 Pneus de Trator mais pequenos
- Buzinão
- Juiz

Regras:

- O objetivo do jogo é empurrar um pneu de um ponto de partida até uma linha de chegada e voltar ao ponto de partida.
- Ao sinal de partida, os participantes devem empurrar um pneu num percurso de 10m e regressar ao ponto inicial, momento em que passa o testemunho ao colega seguinte, que deve proceder de igual modo.
- Se um participante não conseguir transportar o pneu pode ser auxiliado por outro elemento da equipa, sendo que todos têm que participar na prova e o percurso deve ser executado 4 vezes;
- No final deste percurso, toda a equipa deve correr até à seguinte estação, situada no Jardim da Marina, mais próximo do Fitness UP.

Penalização/ Desclassificação:

- A equipa terá uma penalização de 15'' se um dos elementos sair do saco antes da linha de meta.
- Qualquer comportamento antidesportivo, como empurrar outro competidor, também resulta em desclassificação.

- Cada elemento que constitui o grupo terá de realizar o percurso uma vez.

4. Regras do Jogo

1. Ponto de Partida: Todos os participantes devem iniciar o jogo com o pneu na linha de partida.
2. Empurrão: Os pneus devem ser empurrados apenas com as mãos. Não é permitido usar os pés ou qualquer outra parte do corpo.
3. Percurso: Os pneus devem seguir o percurso delimitado. Se um pneu sair do percurso, o participante deve retornar ao ponto onde saiu e continuar a partir daí.
4. Linha de Chegada: O jogo termina quando o pneu cruza completamente a linha de chegada.
5. Tempo: O tempo é registrado desde o momento que o participante inicia o empurrão até o momento que o pneu cruza a linha de chegada.
6. Desclassificação: Serão desclassificados os participantes que:
 - Usarem qualquer outro método além das mãos para empurrar o pneu.
 - Não seguirem o percurso delimitado.

5. Critérios de Vitória

- Equipa: a equipa vencedora é aquela que tiver a menor soma dos tempos individuais de seus membros.

6. Penalidades

- Qualquer infração às regras resultará em uma penalidade de tempo (adicionado ao tempo final do participante) ou desclassificação, dependendo da gravidade da infração.

7. Segurança

- Os organizadores do jogo devem garantir que o percurso seja seguro e livre de obstáculos perigosos.

9. Fair Play

- Todos os participantes devem agir com espírito desportivo, respeitando os adversários e as regras do jogo.

"Teia de Aranha"

O objetivo é promover a interação e a colaboração entre os participantes, que devem atravessar uma "teia de aranha" sem tocá-la.

Material Necessário:

- Elástico ou fita.
- Um espaço amplo onde seja possível montar a teia (entre árvores, postes ou qualquer suporte firme).

Preparação:

1. Escolha um local adequado para a montagem da teia de aranha.
2. Utilizar o elástico ou a fita para criar uma teia com vários buracos de diferentes tamanhos, de forma que cada buraco seja suficientemente grande para permitir a passagem de um participante.
3. A teia deve ser montada de modo que esteja um pouco acima do solo, mas em altura que ofereça um desafio seguro aos participantes.

Regras do Jogo:

1. Objetivo da equipa: Cada equipa deve atravessar a teia de um lado para o outro, sem tocar nos elásticos ou nas fitas que formam a teia.
2. Passagem pela Teia: Apenas um participante de cada vez pode passar pela teia.
3. Contato Físico: Os participantes podem ajudar uns aos outros, mas devem evitar tocar a teia. Se um participante tocar na teia, toda a equipe deve recomeçar do ponto de partida.

Crítérios de Penalização:

- Tocar na teia durante a passagem.

Lunge com Troncos de madeira

Objetivo: é uma prova de resistência e força, onde os participantes devem completar um percurso realizando lunges (avanços) enquanto carregam sacos de areia.

3. Equipamento

3.1. Sacos de areia: O peso dos sacos será ajustado conforme a categoria dos participantes:

- **Masculino: Um tronco**
- **Feminino: Meio tronco**

4. Percurso

5.1. O percurso será demarcado com cones ou fitas e terá uma extensão de metros. 5.2. Os participantes devem completar o percurso indo e voltando, totalizando 200 metros. 5.3. Pontos de

controle serão estabelecidos para garantir que os participantes sigam o percurso corretamente.

6. Regras da Prova

6.1. Lunges: Os participantes devem realizar lunges contínuos durante todo o percurso.

- O participante não pode arrastar o tronco pelo chão.
- Arrastar o tronco pela areia: desqualificação.
- Desvio do percurso: desqualificação.
- Abandono: Caso o participante não consiga continuar a prova, deve informar um dos árbitros e abandonar o percurso.

Gincana dos pneus

1. O objetivo deste regulamento é estabelecer normas e diretrizes para a realização de atividades de corrida em que os participantes devem evitar tocar nos pneus durante o percurso.

2. Percurso

2.1. O percurso da corrida será previamente determinado e sinalizado pelos organizadores.

2.2. Pneus serão colocados ao longo do percurso como obstáculos que os participantes devem evitar tocar.

2.3. Haverá fiscais de prova ao longo do percurso para garantir o cumprimento das regras.

5. Regras da Corrida

5.1. Os participantes devem correr ao longo do percurso definido, evitando tocar nos pneus a qualquer momento.

5.2. O contato intencional ou acidental com os pneus resultará em penalização que será inicial novamente o percurso.

5.3. Não é permitido desviar do percurso marcado.

6. Penalizações

6.1. Qualquer infração cometida, o elemento da equipa terá de começar desde o início o percurso.

Bola ao Cesto

1. O objetivo deste regulamento é estabelecer normas e diretrizes para a realização de atividades de “Bola ao Cesto”.

Pontuação: 2 METROS – Cada bola que entrar no cesto de basquetebol na distância de 2 metros vale 2 pontos.

3 METROS- Cada bola que entrar no cesto de basquetebol na distância de 3 metros vale 3 pontos.

Regras dos lançamentos: Cada elemento poderá escolher se quer lançar da distância de 2 metros ou da distância de 3 metros.

Material necessário: Bolas de basquetebol

Corrida com garrações de água

Objetivo: Cada elemento da equipa terá de percorrer um percurso delimitado por sinalizadores transportando no caso das raparigas 1 garração de água e no caso dos rapazes 2 garrações de água.

Regas e penalizações: Os elementos da equipa terão de respeitar o percurso marcado pela organização. Os garrações não podem cair.

Material necessário: Garrações de água e sinalizadores.

Corrida de carrinho de mão

A corrida de carrinho de mão humano é uma competição divertida e emocionante que mistura habilidade, coordenação e trabalho em equipa.

Regulamento da Corrida de Carrinho de Mão Humano

1. Objetivo da Competição

A corrida de carrinho de mão humano é uma competição em que duas pessoas trabalham em equipa: uma agachada e segurando as pernas da outra, que está em posição de "carrinho de mão" com as mãos no chão. O objetivo é completar o percurso delimitado pela organização.

2. Equipamento

Sinalizadores

- **Área de Competição:** Deve ser uma pista plana e livre de obstáculos, com no mínimo 10 metros de comprimento e 2 metros de largura.

4. Regras da Competição

1. **Posição de Partida:** A equipa deve começar a corrida na linha de partida, com o “carrinho” em posição de mãos no chão e o “empurrador” segurando as pernas do “carrinho”.
2. **Percurso:** As equipas devem percorrer a pista designada no menor tempo possível.

Troca de Posições: Não é permitido que os participantes troquem de posição ou se ajudem de forma não permitida durante a corrida.

3. **Penalizações:** Se o “carrinho” tocar o chão com os pés ou se o “empurrador” deixar de segurar as pernas, a equipa deve voltar ao ponto de partida e recomeçar.

Sprint de Remo

Objetivo: Cada equipa conseguir percorrer uma distância de 2000 metros no menos tempo possível.

Material: 4 Ergómetros

6. Regras Gerais

- 1.** Participação: Apenas os participantes principais competem nas provas. Suplentes podem substituir participantes principais em caso de desistência ou impossibilidade.
- 2.** Equipamento: Todos os participantes devem usar os equipamentos de proteção fornecidos pela organização.
- 3.** Tempo de Prova: Cada prova tem um tempo máximo específico. O tempo será registrado para determinar os vencedores.
- 4.** Desempates: Em caso de empate, o critério de desempate será o menor tempo registrado na prova de desempate ou o desempenho em provas anteriores.
- 5.** Comportamento: Os participantes devem manter um comportamento respeitoso e desportivo. Atitudes antiéticas resultarão em desclassificação.

7. Substituições

- Suplentes podem substituir participantes principais em qualquer fase da competição, antes ou durante as provas.
- A substituição deve ser informada à organização com antecedência para ajustes logísticos.

8. Pontuação e Classificação

- 6.** A pontuação será baseada no desempenho em cada prova. Participantes receberão pontos de acordo com sua colocação em cada prova.
- 7.** A classificação final será determinada pela soma dos pontos obtidos em todas as provas.
- 8.** 9. Premiação

- 9.** Premiação para os 3 primeiros classificados: Troféus, medalhas e prémios adicionais serão entregues aos três primeiros classificados, conforme estipulado pela organização.
- 10.** 10. Disposições Finais
- 11.** A organização reserva-se o direito de modificar o regulamento e as provas se necessário.
- 12.** Questões não previstas neste regulamento serão decididas pela comissão organizadora.

