OLIMPÍADA ROXO – AMARELO – BRANCO – IPÊ 80 ANOS

HIDROGINÁSTICA – MOVIMENTOS E DESAFIOS

Data: 28/11
Local: Piscina coberta
Categoria: Mista
Idade e horário:
10h00 - a partir de 15 anos / Adulto
Necessário agendamento (aplicativo do clube) – 36 vagas (12 roxo/12 amarelo/12 branco)

REGRAS

Na hidroginástica serão realizadas três provas:

1 – Circulação da Bola

Os participantes deverão formar uma roda e passar uma bola de mão em mão, mantendo o movimento continuamente. Durante a atividade, deverão executar chutes com as pernas, levando-as alternadamente à frente.

Vencerá o grupo que conseguir realizar o maior número de voltas da bola. Serão definidos o primeiro, segundo e terceiro lugares, respectivamente com 15, 10 e 5 pontos.

2 – Revezamento com Bola

Os participantes formarão uma fila e executar elevações alternadas dos joelhos. Ao mesmo tempo, uma bola deverá ser passada por cima da cabeça de um participante para o outro até chegar o último da fila. Ao receber a bola, o último participante deverá deslocar-se rapidamente para o início da fila, segurando a bola e dando continuidade à mesma dinâmica.

Vencerá a prova, a equipe que conseguir completar primeiro o percurso, fazendo com que o participante que iniciou a atividade retorne à primeira posição. Serão definidos o primeiro, segundo e terceiro lugares respectivamente com 15, 10 e 5 pontos.

3 – Arremesso de Bolinhas

Os participantes deverão pegar as bolinhas correspondentes à cor de sua equipe e arremessá-las em direção a uma caixa da sua cor posicionada na piscina.

Vencerá a prova o grupo que conseguir acertar o maior número de bolinhas dentro da caixa. Serão definidos o 1º, 2º e 3º lugares, respectivamente com 30, 20 e 10 pontos a equipe quetiver mais bolinhas no cesto.

Pontuação

Será vencedora a equipe que tiver o maior número de pontos e assim por diante.

No quadro geral de medalhas, a equipe campeã terá medalha de ouro, a 2ª colocada, medalha de prata e a 3ª colocada, medalha de bronze.

Departamento de Esportes