OLIMPÍADA ROXO – AMARELO – BRANCO – IPÊ 80 ANOS

MUSCULAÇÃO E VIDA ATIVA – DESAFIOS

Data: 28/11
Local: Academia e salas de ginástica
Categoria: Mista
Idade e horário:
14h00 e 15h00 - Faixa etária 60+
Não há necessidade de agendamento

14h00 às 16h00 - 14 a 17 anos / a partir de 18anos / Adulto
Necessário agendamento (aplicativo do clube)
Corpo suspenso **– 36 vagas (12 roxo /12 amarelo / 12 branco)**
Desafio dos 10 minutos **- 36 vagas (12 roxo/12 amarelo/12 branco)**
Supino reto **- 24 vagas (8 roxo / 8 amarelo / 8 branco)**

REGRAS

1 - Corpo suspenso
Faixa etária: 14 a 17 anos.
Gênero: Masculino e Feminino.
O participante deverá permanecer suspenso no equipamento cross over com os braços estendidos e sem qualquer apoio dos membros inferiores.
Será considerado vencedor o participante que permanecer pelo maior tempo suspenso no cross over, respeitando integralmente as regras de execução da modalidade.

2 - Desafio dos 10 minutos
Faixa etária: a partir de 18 anos.
Gênero: Feminino.
O desafio 10 minutos será realizado nas esteiras e terá como objetivo proporcionar uma experiência de resistência física, na qual as participantes deverão percorrer a maior distância possível durante 10 minutos.
Será considerada vencedora a participante que alcançar a maior distância percorrida durante os 10 minutos, respeitando todas as regras estabelecidas.

3 - Supino reto
Faixa etária: a partir de 18 anos.
Gênero: Masculino e Feminino.
O objetivo é avaliar a capacidade de força dos participantes no exercício de supino reto, considerando a evolução das cargas e a execução correta do movimento.
Será considerado vencedor o participante que conseguir realizar corretamente a maior carga válida entre as três tentativas, respeitando os critérios de execução estabelecidos para a modalidade.
Caso uma tentativa não seja executada de acordo com as regras, ela não será considerada válida.

4 – Equilíbrio (Vida Ativa)
Faixa etária: a partir de 60 anos .
Gênero: Masculino e Feminino.
O objetivo é trabalhar e avaliar o equilíbrio, o controle corporal e a estabilidade dos participantes, considerando as características e necessidades do público com 60 anos ou mais.
Será considerado vencedor o participante que apresentar o melhor desempenho em equilíbrio e controle corporal, de acordo com os critérios previamente definidos para a atividade.

Pontuação
Ganha a equipe que somar mais pontos na somatória final das 4 atividades nas categorias feminino e masculino.
No quadro geral de medalhas, a equipe campeã terá medalha de ouro, a 2ª colocada, medalha de prata e a 3ª, medalha de bronze.

Departamento de Esportes