OLIMPÍADA ROXO – AMARELO – BRANCO – IPÊ 80 ANOS

NATAÇÃO E CORRIDA – AQUATHLON

Data: 29/11
Local: Piscina coberta e campo de futebol (em caso de chuva – piscina coberta e ginásio 2)
Categoria: Mista
Idade e horário:
8h00 - a partir de 14 anos / Adulto
Necessário agendamento (aplicativo do clube) – 51 vagas (17 roxo/17 amarelo/17 branco)

REGRAS

1ª Etapa - Natação

Na piscina, os associados participarão de um revezamento com duração de 45 minutos.

Cada atleta deverá nadar entre 50 e 150 metros por participação, alternando os atletas ao longo da atividade. O objetivo será percorrer a maior metragem possível durante os 45 minutos.

Ao final desse período, todos os participantes se dirigirão ao campo de futebol para a segunda etapa do desafio.

2ª Etapa - Corrida

No campo de futebol, as mesmas equipes realizarão um novo revezamento com duração de 45 minutos.

Cada associado poderá correr uma ou mais voltas, sendo permitido realizar, no máximo, quatro voltas antes de realizar um novo troca com outro participante.

Pontuação

Ao final das duas etapas, será contabilizada a metragem total percorrida, somando as distâncias realizadas na natação e na corrida. A equipe que alcançar a maior metragem total ao final dos 45 minutos de natação + 45 minutos de corrida será a considerada a equipe campeã 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, medalha de bronze.

Departamento de Esportes