



Regulamento do Torneio de Aptidão Física

- 1 **Objectivo:** O evento abrange conteúdos como desafios de aptidão física, actividade de sensibilização para a prática desportiva e medicina desportiva, etc. Esperamos que os residentes possam através desta actividade dar o seu primeiro passo de criarem hábitos de prática desportiva, que seja um momento de intercâmbio entre pessoas treinadas de se auto-desafiarem.
- 2 **Data:** 17 de Setembro de 2023 (Domingo)
- 3 **Horário:** 08H15 – 13H00
- 4 **Local:** Pavilhão Polidesportivo Tap Seac
- 5 **Competição:** Provas individuais e combinadas de aptidão física
- 6 **Destinatários:** Indivíduos nascidos entre 1968 e 2010

7 **Categorias e destinatários:**

7.1 Provas individuais

- Categorias:

Juvenis	nascidos entre 2008 e 2010
Open	nascidos entre 1968 e 2007

- Tipos de prova (podem optar em participar uma ou mais provas):

1	Prancha abdominal isométrica	Vence aquele que conseguir manter mais tempo na postura correcta (será adicionado ao participante uma carga de 5 kg em cada 5 minutos)
2	Salto Burpee	Vence aquele que dentro de um minuto, fizer maior número de saltos correctamente
3	Corrida de ida e volta	30m x 8, vence aquele que terminar em menor tempo

7.2 Provas combinadas: (nascidos entre 1968 e 2007)

Vence aquele que efectuar correctamente os exercícios solicitados em menor tempo, sendo 4 minutos o tempo limite para finalizar todas as provas abaixo indicadas.

Individuais	Por equipas
<p>Numa pista de 15m onde o participante terá de deslocar uma ida e volta:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Desloca empurrando o trenó até à outra margem a uma distância de 15m e regressa ao local de partida. ● Desloca transportando um saco de areia de 15 kg, coloca sobre o trenó e regressa (repete o mesmo exercício por 3 vezes, ficando num total de 45Kg sobre o trenó. (Para a categoria masculina) ● Desloca transportando um saco de areia de 15 kg, coloca sobre o trenó e regressa (repete o mesmo exercício por 2 vezes, ficando num total de 30Kg sobre o trenó. (Para a categoria feminina) ● Salto Burpee: Para a categoria masculina terá de fazer 10 Saltos Burpee, junto do trenó, no final do último transporte do saco de areia antes de regressar ao local de partida. ● Levantar/Virar pneu (30 kg): Para a categoria feminina, após ter finalizado o transporte dos sacos de areia e regressado ao local de partida, percorre a uma distância de 15m (uma ida e uma volta) levantando/virando um pneu 30kg ao longo do percurso. ● Após ter concluído os exercícios acima indicados, do local de partida, recolhe o trenó puxando a corda que se encontra fixada nele até que trenó corta a meta. 	<ol style="list-style-type: none"> 1- Numa pista de 15m cada elemento da equipa terá de deslocar uma ida e volta conforme a sequência de exercícios abaixo indicados: O primeiro elemento da equipa desloca do local de partida transportando um saco de areia de 15 kg, coloca sobre o trenó e regressa (repete o mesmo exercício por 3 vezes, ficando num total de 45Kg sobre o trenó. Do local de partida, recolhe o trenó puxando a corda que se encontra fixada nele até que trenó corta a meta. De seguida, o segundo elemento da equipa irá efectuar as mesmas tarefas e assim por diante até o terceiro elemento terminar. 2- Numa pista de 15m, a equipa terá de efectuar uma ida e uma volta, transportando um saco de areia de 15Kg, passando de um elemento para o outro, atendendo que não é permitido deslocar com o saco na mão e o avanço é alcançado através do passe entre eles até regressarem ao local de partida.



- Nota: 1) Será determinado os 3 mais bem classificados de cada prova. Caso haja concorrentes com a mesma pontuação, terá que efectuar nova disputa até apurar o vencedor.
 2) Para cada infracção às regras (com base no vídeo de demonstração), será penalizado, adicionando 10 segundos no seu tempo final.

7.3 Melhor em Aptidão Física :

7.3.1 Será incluído no concurso do “Melhor em Aptidão Física” todo aquele que tenha participado nas 3 provas individuais, como também nas provas combinadas na categoria dos individuais.

7.3.2 Forma de Pontuação

Classificação	Pontuação obtida em cada prova individual	Pontuação obtida nas provas combinadas
1	10	20
2	9	18
3	8	16
4	7	14
5	6	12
6	5	10
7	4	8
8	3	6
9	2	4
10	1	2

- ✧ De acordo com o somatório das pontuações obtidas será apurado os 3 melhores classificados
- ✧ Em caso de obter a mesma pontuação final, vence aquele cuja classificação em cada tipo de prova obter melhor classificação.


8 Prémios (cupões para aquisição de equipamento/material desportivo):

Categorias	Provas individuais	Provas combinadas		Melhor em Aptidão Física
	Juvenis: Masc.. e Fem Open: Masc.. e Fem	Individuais (Masc. e Fem.)	Por equipas	(Masc. e Fem.)
1.º Classificado	500	1000	1200	1500
2.º Classificado	300	800	1000	1000
3.º Classificado	100	600	800	800

- Nota: 1) Será atribuído prémios aos 3 mais bem classificados nas diferentes provas e categorias caso o número de participantes/equipas for 10 ou superior.
 2) Será atribuído prémios aos 2 mais bem classificados nas diferentes provas e categorias caso o número de participantes/equipas for entre 8 e 9.
 3) Será atribuído prémio ao mais bem classificado nas diferentes provas e categorias caso o número de participantes/equipas for entre 6 e 7.
 4) Não será atribuído qualquer prémio nas diferentes provas e categorias caso o número de participantes/equipas for inferior a 6.



9 Formas de inscrição:

Formas	Meios	Data
Online	https://buy.goutmall.com/desafiosfisicos 	A partir de hoje até às 12 horas (meio dia) de 14 de Setembro
Presencial no local	Os interessados podem fazer a inscrição, até 20 minutos antes de cada prova. Após a inscrição efectuada com sucesso, apresenta o email de confirmação no posto de chamada.	

* Caso a Organização detectar a apresentação de dados pessoais falsos, será penalizado com a desclassificação.

10 Taxa de inscrição:

- MOP50.00 Provas individuais / Por equipas
- Para concorrentes que se inscreveram a título individual, poderão participar em uma ou mais provas individuais

11 Programa de competição:

Horário	Conteúdo
8:15 - 8:45	Chamadas
9:00 - 11:30	Provas individuais (Categoria Open e Juvenis a decorrer em simultâneo)
11:30 - 12:30	Provas combinadas (Provas individuais e por equipas a decorrer em simultâneo)
12:30	Distribuição de prémios
13:00	Encerramento da actividade

12 Medidas de segurança:

- 12.1.1** Para garantir a segurança, os participantes devem apresentar uma boa condição física para participarem no evento. A actividade não é destinada a pessoas que haja pressão alta, doenças cardíacas, perturbações das costas/pescoço, tonturas frequentes, em estado de gravidez ou outras condições de saúde que devem ser evitadas a participação de iniciativas desta natureza;
- 12.1.2** A inscrição após efectuada, implica a sua concordância das regras estipuladas no presente regulamento, e considera que sua condição física está apta a participar no evento, assumindo toda a responsabilidade pela sua saúde durante a actividade.

Nota: Em caso de existir qualquer dúvida ou omissão no presente Regulamento, a Organização reserva-se o direito de tomar uma decisão final sobre a matéria.

※Para apoiar a protecção ambiental, traga por favor o seu próprio cantil de água.