

# **LIGA ESPORTIVA NESCAU 2024**

## **REGULAMENTO DESAFIOS**

### **ETAPA FORTALEZA**

#### **CATEGORIAS**

1. Para o desafio, a LIGA ESPORTIVA NESCAU 2024 estabelece:
  - 1.1. Será aberta a participação de 7 a 100 anos (2017 a 1923).
  - 1.2. Não haverá diferença de gênero, a categoria será mista (única).

#### **MODALIDADES**

##### **2. Vôlei de Praia**

O Vôlei de Praia será no modelo DESAFIO, onde os participantes (duplas) jogarão sem caráter competitivo, e serão desafiados a partir das seguintes regras:

- O desafio terá duração de 1 set de 15 pontos.
- 2.1. O Vôlei de Praia será oferecido também como OFICINA, que será sem caráter desafio (Jogo), mas sim de vivência e aprendizado na atividade proposta.
  - 2.2. Os horários serão intercalados entre OFICINA E DESAFIO de acordo com a procura e inscrições.

##### **3. Frescobol**

O FRESCOBOL será no modelo DESAFIO, onde os participantes (duplas) jogarão sem caráter competitivo, e serão desafiados a partir das seguintes regras:

- Estilo livre: que consiste em manter a bola no ar pelo maior tempo possível.
- Estilo veloz: que consiste em realizar o maior número de batidas em um minuto.

##### **4. Slackline**

O SLACKLINE será no modelo DESAFIO, sem caráter competitivo, e serão desafiados a partir da seguinte regra:

- O desafio será atravessar sem cair e sem a utilização de ajuda.

##### **5. Circuito Chute ao Gol**

O CIRCUITO CHUTE AO GOL será no modelo DESAFIO, sem caráter competitivo, e serão desafiados a partir da seguinte regra:

# **LIGA ESPORTIVA NESCAU 2024**

## **REGULAMENTO DESAFIOS**

### **ETAPA FORTALEZA**

- O desafio terá duração de 1 minuto, onde o participante deverá conduzir a bola com os pés através de três circuitos montados e finalizar com o chute ao gol, tentando acertar um dos alvos demarcados.

#### **6. Embaixadinha**

A EMBAIXADINHA será no modelo DESAFIO, sem caráter competitivo, e serão desafiados a partir da seguinte regra:

- O desafio terá duração de 2 minutos, onde o participante deverá efetuar embaixadinhas, demonstrando domínio da bola sem que a mesma entre em contato com o solo ou com as mãos. Será avaliada a habilidade demonstrada na execução. Será permitido executar as embaixadinhas em pé, sentado ou deitado, com os pés, cabeça, ombros, peito e joelhos.

#### **PREMIAÇÃO**

**7.1.** Todos receberão medalhas de participação.

#### **PRAZO DE INSCRIÇÕES**

**8.1.** O prazo para o término das inscrições prévias será até o dia 15 de fevereiro, ou até o final da quantidade estabelecida.