

# LIGA ESPORTIVA NESCAU 2025

## REGULAMENTO DESAFIOS

### ETAPA RIO DE JANEIRO

#### **CATEGORIAS**

Para o desafio, a LIGA ESPORTIVA NESCAU 2025 estabelece:

- Será aberta a participação de 7 a 100 anos (2018 a 1925).
- Não haverá diferença de gênero, a categoria será mista (única).

#### **PREMIAÇÃO**

- Todos receberão medalhas de participação, independentemente da quantidade de modalidades competitivas, oficinas e desafios que vierem a participar

#### **PRAZO DE INSCRIÇÃO**

- O prazo para o término das inscrições prévias será até o dia 28 de julho de 2025, ou até o final da quantidade de participantes estabelecida no site.

### **MODALIDADES**

#### **1. CIRCUITO DO CHUTE AO GOL**

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

- 1.1** 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.

#### **2. ALTINHA**

A ALTINHA será no modelo DESAFIO, onde os participantes jogarão em duplas sem caráter competitivo, onde serão desafiados a partir das seguintes regras:

- 2.1** A altinha será realizada por dois jogadores para começar o jogo cujo objetivo principal é trocar passes com seu companheiro e não deixar a bola cair sem usar as mãos. Vale usar os ombros, a cabeça, o peito e os pés. A dupla que trocar mais passes sem deixar a bola cair no chão vence o desafio.

# LIGA ESPORTIVA NESCAU 2025

## REGULAMENTO DESAFIOS

### ETAPA RIO DE JANEIRO

#### **3.TWISTER**

O **Twister** será modelo DESAFIO, onde o participante deverá atravessar o tapete, colocando as mãos e pés nas cores correspondentes ao que for determinado pela roleta.