

LIGA ESPORTIVA NESCAU 2026

REGULAMENTO DESAFIOS -

ETAPA RIO DE JANEIRO

CATEGORIAS

Para o desafio, a LIGA ESPORTIVA NESCAU 2026 estabelece:

- Será aberta a participação de 7 a 100 anos (2019 a 1925).
- Não haverá diferença de gênero, a categoria será mista (única).

PREMIAÇÃO

- Todos receberão medalhas de participação, independente 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 05 de Outubro de 2026, 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. BADMINTON

O Desafio do Badminton será realizado no formato vivência, sem caráter competitivo, proporcionando aos participantes o contato com os fundamentos básicos da modalidade.

- 2.1** A atividade terá duração aproximada de 5 a 10 minutos por participante. Durante esse período, os participantes serão desafiados a realizar trocas de peteca com a raquete, tentando manter o maior número possível de rebatidas sem deixar a peteca cair no chão.

LIGA ESPORTIVA NESCAU 2026

REGULAMENTO DESAFIOS -

ETAPA RIO DE JANEIRO

2.2 Como progressão do desafio, serão posicionados alvos demarcados na quadra, onde o participante deverá tentar direcionar a peteca após a rebatida.

2.3 A atividade poderá ser realizada individualmente ou em dupla, estimulando coordenação motora, percepção espacial e controle do movimento.

3. SLACKLINE

O Desafio de Equilíbrio no Slackline será realizado no formato vivência, sem caráter competitivo, com foco na experimentação e no desenvolvimento do equilíbrio corporal.

3.1 A atividade terá duração aproximada de 2 a 4 minutos por participante.

3.2 O circuito contará com duas fitas de slackline em níveis diferentes, sendo uma mais baixa (nível iniciante) e outra ligeiramente mais elevada (nível intermediário).

3.3 O participante iniciará o desafio tentando percorrer a fita mais baixa, mantendo o equilíbrio e avançando o maior número de passos possível. Após completar ou tentar o primeiro percurso, o participante será convidado a experimentar a fita de nível intermediário, buscando novamente manter o equilíbrio e realizar a travessia.

3.4 Durante toda a atividade haverá monitoramento de instrutores, garantindo segurança, orientação e apoio aos participantes.