

LIGA ESPORTIVA NESCAU 2024

REGULAMENTO DESAFIOS - ETAPA SÃO PAULO

CATEGORIAS

- Para o desafio, a LIGA ESPORTIVA NESCAU 2024 estabelece:
- Será aberta a participação de 7 a 100 anos (2017 a 1924).
- Não haverá diferença de gênero, a categoria será mista (única).

PREMIAÇÃO

- Todos receberão medalhas de participação.

PRAZO DE INSCRIÇÃO

- O prazo para o término das inscrições será até o dia 15 de setembro de 2024, ou até o final da quantidade de participantes estabelecida no site.
- O participante poderá selecionar no máximo 5 desafios de sua escolha.

MODALIDADES

1. ARREMESSO DE 3 PONTOS

O Arremesso de 3 pontos será no modelo DESAFIO, onde os participantes jogarão sem caráter competitivo, onde os jogadores serão desafiados a partir das seguintes regras:

1.1 O desafio terá duração de 2 minutos, onde o participante deverá efetuar nove arremessos, distribuídos em três pontos previamente demarcados, sendo efetuados três arremessos em cada ponto.

2. BADMINTON

O Badminton será no modelo DESAFIO, onde os participantes jogarão sem caráter competitivo, onde os jogadores serão desafiados a partir das seguintes regras:

2.1 O desafio terá duração de 5 minutos. O objetivo do jogo é fazer com que a peteca toque o campo adversário, passando por cima da rede. Quando isto acontece é contabilizado um ponto. Quando o jogador joga a peteca para fora da quadra, o ponto é contabilizado para o adversário. Ao término dos 5 minutos, o participante que realizou mais pontos vence o desafio.

LIGA ESPORTIVA NESCAU 2024

REGULAMENTO DESAFIOS - ETAPA SÃO PAULO

3. 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:

3.1 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.

4. DANÇA LIVRE

4.1 MOSTRAS/APRESENTAÇÕES

A Dança será no modelo MOSTRA/DESAFIO, onde os participantes/dançarinos se apresentarão sem caráter competitivo.

4.1.1 A organização do evento fará a divisão dos grupos a se apresentarem.

4.1.2 Poderá ser realizado individualmente, em duplas, trios ou grupos de até 12 participantes/dançarinos.

4.1.3 O palco terá a medida de 6x5m, por 20cm de altura, com o pé direito de 3,5m.

4.1.4 Os horários das apresentações e de chegada serão separados por Estilo, sendo informados posteriormente após as inscrições. Apresentações pré-inscritas que chegarem fora do horário irão se apresentar apenas no final de todos os estilos.

4. ESTILOS

4.2 Os participantes/dançarinos poderão escolher qualquer um dos estilos abaixo:

- Dança de Salão
- Dança Esportiva
- Dança moderna
- Jazz
- Dança Contemporânea
- Danças Urbanas: Street Dance, Hip-hop, Breaking, Funk, House Dance, K-pop, Dança passinho
- Danças Folclóricas/Étnicas: Catira, Maculelê, Forró, Cirandas, Carimbo, Fandango, Maracatu, Axé, Samba, Tango, Dança do Ventre, Tarantela, flamenco
- Chearleading

LIGA ESPORTIVA NESCAU 2024

REGULAMENTO DESAFIOS - ETAPA SÃO PAULO

- GPT -Ginástica Para todos
- MIX (um ou mais estilos)

4.2.1 Movimentos aéreos não serão permitidos, para que a coreografia seja realizada de forma segura.

4. CRITÉRIOS DE MÚSICA

4.3.1. A música apresentada no evento é de responsabilidade única de quem faz a inscrição (escola, grupo, instituição, participante/dançarino).

4.3.2 Poderá ser utilizada música de livre escolha que seja, **SEM CANTO e livre de direitos autorais (trilha branca)**. 6. A música utilizada na composição coreográfica deverá ser apresentada em pen-drive, com conexão em USB, em formato MP3, para melhor qualidade do áudio.

4.3.4 Será disponibilizado posteriormente um link para envio da música, seu formato e nomeado com “Estilo + Nome da Coreografia”, por exemplo: “JAZZ-LINDA FLOR”. Recomenda-se que também seja levado no dia do evento um pen-drive reserva para suprir quaisquer imprevistos.

4.3.5 Um representante de cada grupo poderá permanecer junto ao som, durante a apresentação oficial.

4.3.6 A minutagem máxima de cada composição coreográfica será de:

CATEGORIA	SOLO	DUO/TRIO	GRUPO
A partir de 7 anos	Máximo de 1'30"	Máximo de 3'	Máximo de 5'

4.3.7 Não serão aceitos trabalhos que desrespeitem o tempo estipulado por este regulamento.

LIGA ESPORTIVA NESCAU 2024

REGULAMENTO DESAFIOS - ETAPA SÃO PAULO

5. EMBAIXADINHAS

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

5.1 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.

6. PEBOLIM

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

6.1 As equipes serão compostas de 4 participantes dentro da faixa etária mais apropriada.

6.2 Será declarado vencedora a equipe que fizer 5 gols primeiro, ou a equipe que tiver mais gols no tempo de 5 minutos;

7. RUGBY TAG

O RUGBY TAG será no modelo DESAFIO, onde os participantes jogarão sem caráter competitivo e serão desafiados a partir das seguintes regras:

7.1 As equipes serão formadas por 5 a 7 jogadores em cada equipe, onde o principal objetivo do jogo é levar a bola até a linha de gol do rival o máximo de vezes possível.

10.2 A bola deverá ser transportada sempre com as duas mãos, para ser passada a qualquer momento, sendo que, só é permitido passar a bola para o lado ou para trás; O portador da bola não pode empurrar os adversários e nem impedir que estes lhe retirem o cinto (TAG).

A partir do momento que um TAG foi retirado, o portador da bola deve parar a corrida e tem 3 segundos para passar a bola para um companheiro da sua equipe.

O participante da defesa que retira o TAG do atacante deve:

- RETIRAR A FITA E GRITAR TAG;
- LEVANTAR O BRAÇO;

LIGA ESPORTIVA NESCAU 2024

REGULAMENTO DESAFIOS - ETAPA SÃO PAULO

- ENTREGAR A FITA.

A equipe que marcar mais pontos ao término dos 7 minutos, ganha o desafio.

8. 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.

9. CORNHOLE

O CornHole será no modelo DESAFIO, onde os participantes jogarão sem caráter competitivo, onde os jogadores serão desafiados a partir das seguintes regras:

O desafio terá duração de no máximo 5 minutos, onde os participantes se enfrentarão em duplas. Cada um terá a oportunidade de jogar por duas vezes 4 sacos, totalizando 8 arremessos para cada participante. Os arremessos serão de forma alternada, onde o participante que ganhar a disputa de par ou ímpar, decide se começa arremessando ou deixa que seu oponente inicie a partida. Os pontos serão atribuídos da seguinte forma:

- Os sacos que entrarem no buraco valem 20 pontos.
- Os sacos sobre o tabuleiro valerão o ponto no qual a área em que ele parar. Cada área é demarcada por pontuações.
- Os lançamentos deverão ser feitos a distâncias variáveis, de acordo com a idade e/ou habilidade dos participantes.
- Um saco adversário poderá derrubar da plataforma um saco do jogador oponente. Assim, o saco que sair da plataforma não pontua. Se o saco do adversário derrubar o saco do jogador oponente no buraco, este contará 20 pontos.

Ao término dos arremessos, o jogador que tiver maior número de pontos ganha o desafio.

10. BEACH TENNIS

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

LIGA ESPORTIVA NESCAU 2024

REGULAMENTO DESAFIOS - ETAPA SÃO PAULO

10.1 As equipes serão compostas de 4 participantes dentro da faixa etária mais apropriada. Sendo o confronto realizado em duplas.

10.2 Assim como no tênis de quadra, a contagem da pontuação é feita no formato 0/15/30/40 e o 40 X 40 é sempre sem vantagem, chamado de gold point (ponto decisivo), ou seja, quem marca esse ponto, ganha a partida.

10.3 Será disputado um set de 5 partidas, onde ao término delas, a dupla que ganhar mais partidas será a vencedora do desafio.