

# LIGA ESPORTIVA NESCAU 2024

## REGULAMENTO DESAFIOS -

### ETAPA RIO DE JANEIRO

#### **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 prévias será até o dia 04 de novembro de 2024, 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. EMBAIXADINHAS**

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

- 2.1** 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.

# LIGA ESPORTIVA NESCAU 2024

## 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.