

# Recreios com Vida – Viriato Challenge

CORRIDA COM OBSTÁCULOS – 04 maio 2023 – 9:00h

## Memória descritiva:

O “Viriato Challenge” é um desafio destinado a todos os alunos da Escola Secundária Viriato, constituída por um percurso de corrida com obstáculos que envolvem força, coordenação, resistência, agilidade e muita diversão que convida à prática do exercício físico, criando um espírito saudável de entreaajuda.

Durante o percurso, os participantes serão confrontados com diversos obstáculos com alguma complexidade técnica de transposição, que exigem muita superação pessoal.

A prova subdivide-se em duas provas principais uma Feminina / Masculina devendo ser respeitadas as regras gerais adiante apresentadas.

## ESTAÇÕES / DESAFIOS

Nº	Nome da estação	Descrição	Local	Staff	Material necessário
<b>PARTIDA / CHEGADA</b>			<b>Pavilhão Gimnodesportivo</b>		Mesa Canetas <b>Cronometro</b>
1	<b>Slalon com pneus</b>	O participante deve passar o mais rápido possível por entre um slalon de pneus			20 pneus (carro)
2	<b>Ultrapassar “muro”/ obstáculo</b>	O participante ultrapassar o “muro” (mesas de mecânica) por cima			Mesas da mecânica ou plinto
3	<b>Teia horizontal</b>	O participante deve passar, o mais rápido possível, por baixo de uma teia			Fita sinalizadora
4	<b>Tirolesa</b>	O participante deverá passar em toda a extensão por cima da Slackline e com apoio das mãos na corda superior, em equilíbrio, sem cair.			1 Corda 1 Slackline
5	<b>Equilíbrio em muro</b>	O participante deverá transportar dois garraões de água num percurso de ida e volta em cima do muro, o mais rápido possível.			2 garraões de água de 5litros
6	<b>Corrida com pneus</b>	Realizar um percurso de estafeta com os pneus aos ombros (1 em cada).			4 pneus carro
7	<b>Equilíbrio e Agilidade</b>	Ultrapassar os obstáculos na trave o mais rápido possível.			Trave Arcos

					Obstáculos
8	<b>Subir Rampa muro</b>	Descer as escadas e subir pelo muro inclinado o mais rápido possível	Escadas pro D		
9	<b>Paralelas</b>	Subir para as paralelas e deslocar-se em cima delas até ao fim das mesmas.			Paralelas Simétricas
10	<b>Tarzan</b>	Deverá segurar na corda e realizar um salto para o outro lado sem colocar os pés no chão.			Corda grossa
11	<b>Subir à corda</b>	Deverá subir na corda suspensa na árvore até ao ponto indicado.			Corda
12	<b>Teia vertical</b>	O participante deve passar o mais rápido possível por entre uma teia vertical	Junto da compostagem		Fita sinalizadora ou corda sisal
13	<b>Içar Pneu</b>	Deverá içar o pneu até ao topo da árvore			
14	<b>Virar pneus</b>	Deve rodar 1 pneu grande (4x), virando-o alternadamente, 2 x para a frente, 2 x para trás até ao ponto de partida.			2 Pneus grandes 2 Pneus médios  4 sinalizadores
15	<b>Gincana</b>	Deverá realizar o percurso sinalizado em bicicleta.	Campo exterior		2 bicicletas/ sinalizadores
16	<b>Tiro com Arco</b>	O participante deve realizar um tiro com o arco para um alvo	Junto à casota do cão	Albano Oliveira Prof. Mira	Arco e flechas Paletes Fardos de palha Fita sinalizadora

## REGULAMENTO GERAL DA PROVA

- Os participantes terão que respeitar as regras do regulamento e todas as indicações dos controladores da prova, sob pena de serem desclassificados, caso se verifique incumprimento ou má conduta ética e desportiva.
- A prova tem vários obstáculos e deverá ser respeitada a ordem de realização dos mesmos, iniciando-se no ponto de partida, seguindo para o ponto um, depois para o dois,... e assim por adiante, até terminar no ponto de chegada.
- As partidas das provas femininas e masculinas ocorrem ao mesmo tempo.
- Os participantes partem de forma faseada, em termos temporais, de forma a evitar aglomeração de participantes nas estações.

5. Nas estações em que se verifique congestionamento (que permitam apenas a realização de um participante de cada vez, podendo ter espera), deve ser respeitada a ordem de chegada, que é controlada pelo elemento da organização.
6. Os participantes podem tentar ultrapassar tantas vezes quantas necessitarem, um determinado obstáculo.
7. Na impossibilidade de conseguirem ultrapassar um obstáculo ou realizar o desafio, podem usar do seu fair-play pedindo ajuda ou ajudando outros participantes.
8. Os participantes que não conseguirem realizar qualquer um dos desafios propostos, terão que realizar 10 saltos em extensão (penalização imediata).
9. A não ultrapassagem de um obstáculo não implica a eliminação da prova, desde que seja cumprida a penalização definida.
10. A prova será cronometrada. Ganha o participante que tiver o melhor tempo, ultrapassando com sucesso todos os obstáculos.
11. Quem não cumprir um determinado obstáculo, para além da penalização atrás descrita, terá uma penalização adicional de 1 minuto, somada ao tempo final de prova (1' por cada obstáculo não finalizado / concretizado).