

8
SET
2019

FIT
GAMES



REGULAMENTO PARTICULAR

Os Fit Games é uma competição, que consiste na realização de uma sequência de exercícios e atividades desportivas, com um nível de intensidade elevado.

As provas a realizar consistem em desafios por tempo ou desafios por tarefa.

A inscrição ou participação nos Fit Games estabelece que todos os atletas estão de acordo com todas as regras do regulamento interno, incluindo, sem limitação, a premissa da assunção de riscos, e utilização das imagens para publicidade.

ORGANIZAÇÃO

A organização deste evento é partilhada por 3 entidades:

- . Câmara Municipal de Machico
- . Ludens Clube de Machico
- . Escondidinho bodybuilding and fitness gym

PROGRAMA

Domingo dia 8 de Setembro, praia de areia de Machico:

9:00 – Chek in das equipas

9:30 – Aquecimento

10:00 – Partida da 1ª equipa

12:00 – Aula de Pilates Clínico (Carolina Caldeira)

13:30 – Entrega de prémios e convívio/almoço (Restaurante escondidinho).

EQUIPAS CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO E SEGURANÇA

- Máximo 20 equipas de 3 elementos cada, 1 elemento feminino obrigatório, as inscrições são gratuitas;

- Após a conclusão das inscrições será criada lista com a ordem de partida, sendo que a primeira equipa terá como hora de partida 10:00 e as restantes partirão com intervalo de 5 minutos;
- Todos os elementos deverão ter mais de 16 anos;
- Todos os que participarem nos jogos fazem-no de livre vontade;
- Todos os participantes deverão cumprir sempre as indicações dos elementos da organização, correndo o risco de serem eliminados;
- Todos os participantes devem procurar respeitar e preservar os recintos utilizados, sem causar danos, sejam eles de que natureza forem;
- Todos os horários são para se cumprir, não estando previstas tolerâncias. Quem faltar a hora de chamada será eliminado da competição;
- Todos os participantes deverão estar conscientes que é uma competição, que consiste na realização de uma sequência de exercícios e atividades desportivas, com um nível de intensidade elevado e que estão de acordo com todas as regras do regulamento interno, incluindo, sem limitação, a premissa da assunção de riscos;
- Todos os participantes estarão cobertos por um seguro desportivo, a contratar pela organização;
- Após as provas irá decorrer um convívio/almoço no restaurante Escondidinho onde serão entregues os prémios aos três primeiros classificados;
- Os casos omissos a este regulamento serão tratados no momento pela organização.

JOGOS E PERCURSOS

. Check In

- Será montado uma tenda junto ao campo de voleibol de praia.

Jogos de força, resistência e velocidade, são 7:

. Rolar o pneu (Ponto 1)

- 2 Vezes um percurso de 18 metros;
 - Campo de voleibol praia de areia;
 - Participam os 3 elementos obrigatoriamente 2 elementos de cada vez;
- Após todos os elementos terminarem a tarefa dirigem-se para o ponto 2.

. Corrida (Ponto 2)

- 1 Volta a promenade 1.8km;
- Inicio e fim junto a entrada da praia no campo de voleibol, indo primeiro para o lado de São Roque e depois ao cais de Machico;
- Participam os 3 elementos obrigatoriamente em simultâneo;

Após todos os elementos terminarem a tarefa dirigem-se para o ponto 3.

. Levantamento da barra (Ponto 3)

- Levantar uma barra com 20kg desde o chão até cima da cabeça com os braços esticados;
 - 20 Vezes;
 - Participam os 3 elementos obrigatoriamente em simultâneo;
- Após todos os elementos terminarem a tarefa dirigem-se para o ponto 4.

. Natação (Ponto 4)

- 1 Volta desde a praia até a prancha azul e voltar, aproximadamente 350 metros;
 - Poderão participar apenas 2 elementos da equipa mas caso isso aconteça a equipa é penalizada com 5 minutos no tempo final. Esta informação deverá ser dada ao elemento da organização que se encontra no ponto 4;
 - Deverão nadar todos em simultâneo;
- Após todos os elementos terminarem a tarefa dirigem-se para o ponto 5.

. Transporte do saco de areia (Ponto 5)

- Transportar um saco de areia de 20kg num percurso de 80 metros;
 - Participam os 3 elementos obrigatoriamente 1 de cada vez;
- Após todos os elementos terminarem a tarefa dirigem-se para o ponto 6.

. Canoagem (Ponto 6)

- 1 Volta desde a praia até uma bóia que estará perto do cais de São Roque e voltar;
 - Participam os 3 elementos obrigatoriamente;
 - Cada equipa tem direito a uma canoa;
- Após todos os elementos terminarem a tarefa dirigem-se para o ponto 7.

. Burpees (Ponto 7)

- Cada elemento deverá realizar 30 burpees;
- Participam os 3 elementos obrigatoriamente em simultâneo;
- Após todos os elementos terminarem a tarefa para o cronómetro e é averbado o tempo a equipa, caso tenham optado por apenas dois elementos a nadar e averbado 5 minutos ao tempo final.

CONTACTOS:

- Gabinete do Desporto da Câmara Municipal de Machico

Tel: 969958451

gabdesporto@cm-machico.pt

- Ludens Clube de Machico

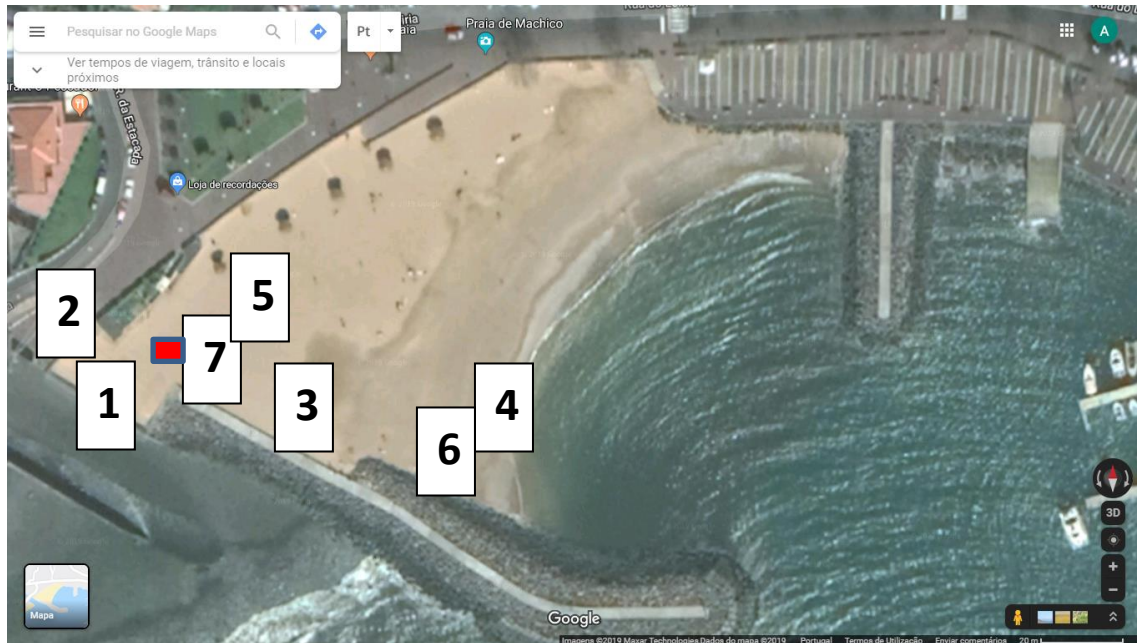
Tel: 925783480

Tel: 913756393

ludensmachico@gmail.com

MAPAS

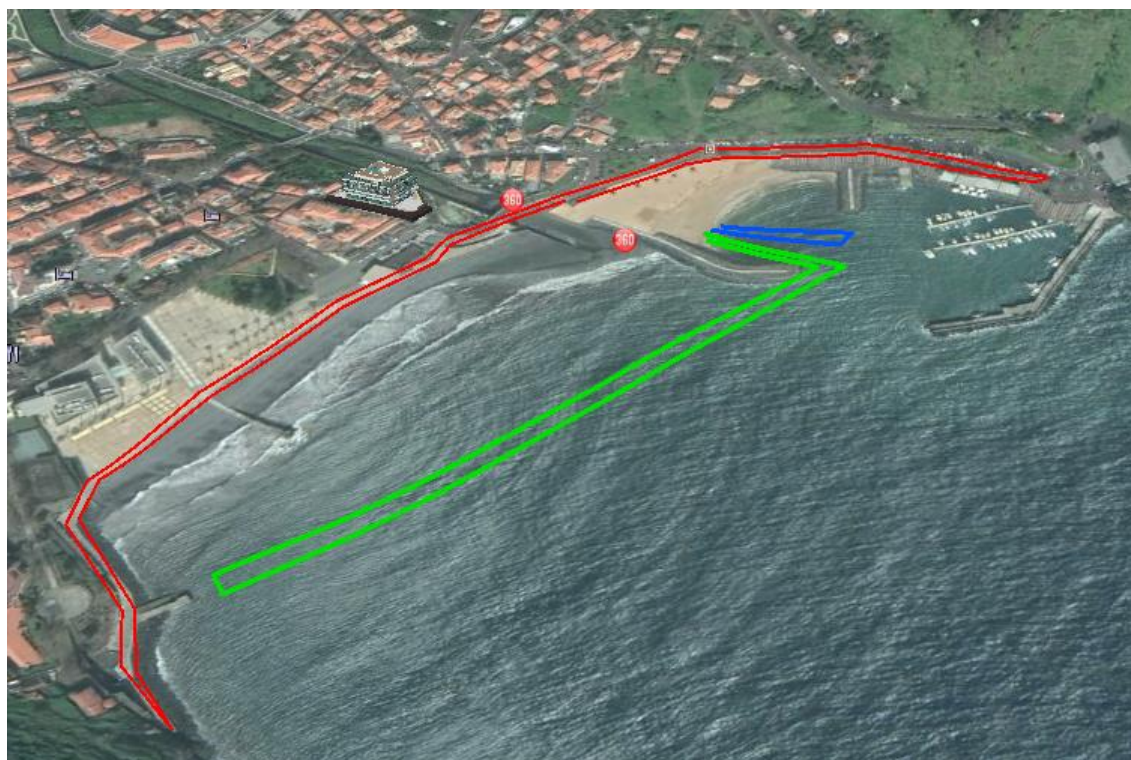
Localização dos Pontos dos jogos



 - Check In;

- . Ponto 1 - Rolar o pneu;
- . Ponto 2 – Corrida;
- . Ponto 3 – Levantamento da Barra 20kg;
- . Ponto 4 – Natação;
- . Ponto 5 – Transporte de saco 20kg;
- . Ponto 6 – Canoagem;
- . Ponto 7 – Burpees.

Percursos



- **Percurso de corrida 1,8kms;**
- **Percurso de Natação 350m;**
- **Percurso de Canoagem 1,2kms.**

8
SET
2019

FIT

GAMES



Ficha de Inscrição

FIT GAMES

Nome da equipa: _____

Elemento 1

Nome: _____ Data de nascimento: ____/____/____

Nº Cartão de Cidadão: _____ Nº Identificação Fiscal: _____

Género: M ☐ F ☐

Elemento 2

Nome: _____ Data de nascimento: ____/____/____

Nº Cartão de Cidadão: _____ Nº Identificação Fiscal: _____

Género: M ☐ F ☐

Elemento 3

Nome: _____ Data de nascimento: ____/____/____

Nº Cartão de Cidadão: _____ Nº Identificação Fiscal: _____

Género: M ☐ F ☒

Contacto da equipa:

Email: _____

Tel: _____