

IRON MAN VIII

2014

IRON MAN VIII

Apresentação: É um campeonato, onde os participantes terão a oportunidade, através da competição, de superar seus limites.

Objetivo: Proporcionar o lazer e a sociabilização entre os alunos matriculados motivando-os a manter a frequência na academia.

Introdução: O evento será realizado no dia 06-12-2014 com auxílio de todos os professores da academia e voluntários.

O Campeonato será composto da prova principal, que será divulgada antecipadamente aos alunos para que os mesmos se preparem no decorrer dos meses anteriores.

- Benefícios:**
- Sociabilização
 - Lazer
 - Estimulo Pessoal
 - Gasto Calórico
 - Ganho de Resistência
 - Manter a frequência do aluno

Data e Horário: Será realizado no espaço físico da academia do ECSA. No dia 06-12-2014 a partir das 08h00minh.

Após o encerramento, será realizado um café com frutas e lanche frio na academia do ECSA.

Inscrições: Os alunos interessados deverão se inscrever na recepção da academia no período de 11/11 a 30/11 e efetuar o pagamento na secretaria.

Valor: O valor cobrado será de R\$ 25,00 para a compra de medalhas, camisetas e o café.

Equipes: As equipes serão montadas por sorteio, respeitando a divisão por categorias. O sorteio será aberto aos participantes e ocorrerá no dia 01-12-2014 na academia do ECSA. No caso de não comparecimento dos mesmos, não serão aceitas reclamações, e um integrante da equipe fará novamente o circuito. Cada equipe será formada com ____ integrantes sendo, __ homens e __ mulheres podendo ocorrer alterações dependendo do numero de inscritos.

Premiação: Serão premiados os 1º, 2º e 3º lugares por equipe e individual, apenas para a prova principal. Todos os participantes receberão medalha de participação.

Categorias: Serão divididas em feminino e masculino, para as provas.

Masculino	A – 15 á 30 anos
	B – 31 á 50 anos
	C – acima de 51 anos.

Feminino	A – 15 á 35 anos
	B – acima de 36 anos.

IRON MAN VIII

Idade		15 á 30 anos	31 á 50 anos	51 anos acima	15 á 35 anos	36 anos acima
	Rep.	A Masc.	B Masc.	C Masc.	A Fem.	B Fem.
Esteira		2 km	2 km	1,2 km	1,7 km	1,7 km
Burpee sem flexão		15 rep.	15 rep.	-	8 rep.	8 rep.
Salto		-	-	15 rep.	-	-
Agachamento 90°		40 rep.	40 rep.	20 rep.	30 rep.	20 rep.
Polichinelo		40 rep.	40 rep.	20 rep.	40 rep.	30 rep.
Flexão de braços		20 rep.	20 rep.	-	-	-
Flexão de braços ajoelhado				10 rep.	10 rep.	10 rep.
Suicídio		1 rep.	1 rep.	1 rep.	1 rep.	1 rep.
Abdominal Remador		30 rep.	20 rep.	-	20 rep.	.
Abdominal com apoio		-	-	20 rep.	-	20 rep.

Regulamento:

- Cada equipe irá escolher o nome da mesma e eleger um capitão.
- Será cronometrado o tempo total do circuito.
- A execução dos exercícios será avaliada pelos professores
- Será somado o tempo da prova principal de todos os participantes da equipe.
- A equipe com menor tempo será a campeã.
- Em caso de empate, será somado o tempo total da equipe, realizado na prova da esteira, para o critério de desempate. A equipe que somar o menor tempo será a campeã. Caso o empate continue, será então realizado o desempate por sorteio.
- Caso falte algum integrante, participante será eleito uma pessoa da equipe para fazer novamente o circuito.

FICHA DE PONTUAÇÃO – IRON MAN VIII

EQUIPE: _____

NOME DO PARTICIPANTE: _____

CATEGORIA:

- A** – 15 á 30 anos
- B** – 31 á 50 anos
- C** – Acima de 51 anos rep.

TEMPO ESTEIRA	
TEMPO TOTAL	

FICHA DE PONTUAÇÃO – IRON MAN VIII

EQUIPE: _____

NOME DO PARTICIPANTE: _____

CATEGORIA:

- A** – 15 á 30 anos
- B** – 31 á 50 anos
- C** – Acima de 51 anos rep.

TEMPO ESTEIRA	
TEMPO TOTAL	