

REGULAMENTO GERAL

1. As equipas serão formadas no próprio dia, ou por pré-inscrição, e serão constituídas por 3 a 5 elementos (Crianças/Jovens), sendo obrigatório ter pelo menos um adulto. A idade mínima para participar é de 5 anos.
2. As inscrições poderão ser realizadas no Núcleo de Desporto da Câmara Municipal de Azambuja, nas instalações da EPAC do Grupo Desportivo de Azambuja ou no próprio dia, no Secretariado.
3. O Secretariado no dia 5 de Março inicia o seu funcionamento às 9:00.
4. A **atividade** é composta por 10 “challenges” (obstáculos) assinalados num mapa.
5. A prova inicia-se às 10h00 após a validação das equipas e o Briefing a todos os participantes. Têm como objectivo **realizar todas as atividades com sucesso**.
6. Caso o número de equipas seja superior ao número de “challenges”, a partida das equipas terá de ser desfasada, para evitar congestionamentos nos obstáculos.
7. As equipas devem estabelecer o seu próprio itinerário, isto é, a ordem de passagem pelas atividades.
8. As equipas efetuam as atividades segundo a ordem de chegada de toda a equipa. É igualmente necessário a presença de toda a equipa para poderem realizar as atividades.
9. Não será definida nenhuma **classificação final**. Cada **Atividade** realizada com sucesso vale uma marcação no cartão de prova. No final da prova e após verificação por parte da organização será atribuída uma lembrança, oferta da Junta de Freguesia de Azambuja.
10. Todas as Atividades têm o seu regulamento específico. Este encontra-se descrito no verso do **mapa de prova** que é dado a cada equipa, e onde deverá ser registado, pelo responsável de cada atividade, a participação na mesma.

REGULAMENTO ESPECÍFICO

Atividade	Descrição Atividade	Prof(s) Responsável
1.TRAVESSIAS	Cada elemento da equipa, deverá percorrer a travessia de cordas e descer pelo cabo em slide. Prova realizada com sucesso.	
2.BIKE & RUN	Todos os elementos da equipa (2 a 2) deverão realizar um trajeto, pré-sinalizado, de bicicleta e a correr. Prova realizada com sucesso.	
3.TIRO COM ARCO	Cada elemento da equipa tem de disparar 3 e 5 flechas (consoante o numero de elementos da equipa, e no máximo de 15 disparos por equipa).	
4.CORFBASKET	Cada elemento da equipa tem de lançar 3 e 5 bolas ao cesto (consoante o numero de elementos da equipa, e no máximo de 15 lançamentos por equipa).	
5.PARKOUR	Todos os elementos da equipa deverão realizar a pista de obstáculos.	
6.BOULDER RING	Todos os elementos da equipa deverão escalar a parede e tocar no sino.	
7.CAR WATER	Cada elemento (excepto o adulto) deverá ser transportado 3x dentro de um carrinho de mão, com um copo de água e vertê-la no recipiente da equipa.	
8.LABIRINTOS	Todos os elementos da equipa deverão percorrer os labirintos do início ao fim. Prova realizada com sucesso.	
9.TIRES CHALLENGE	Todos os elementos da equipa deverão realizar a pista de obstáculos.	
10.PONTE EM CONSTRUÇÃO	Todos os elementos da equipa deverão realizar um percurso definido apenas por cima dos STEP's. Sempre que toquem com alguma parte do corpo no solo terão que voltar ao step anterior. Prova realizada com sucesso.	