

## **1ª LIGA DAS CAMPEÃS**

### INFORMAÇÕES

DATA: 18/08/2024

CIDADE: LEME,SP

LOCAL: Ginásio de esportes Sta Marta

End: R:Hermógenes Roel, 49

HORÁRIO DE INICIO: 10h

### VALORES:

Equipe de 4 pessoas 30,00 + tx site

Individual: 10,00 + tx site

### PREMIAÇÃO:

1º Lugar: Troféu geral, Medalha + premiação em dinheiro

2º Lugar Medalha

3º Lugar Medalha

### INFORMAÇÕES:

contato@youmovin.com.br (51) 99992-4242

jaque\_fer93@hotmail.com (19) 99852-5776

O sistema de disputa e classificações gerais será realizado utilizando o tempo bruto registrado pela cronometragem eletrônica, ou seja, o grupo que fizer em menos tempo.

Todos os exercícios deverão ser executados com máximo de amplitude, só serão contabilizados aqueles que forem executados corretamente, caso alguém da equipe falte a mesma será desclassificada.

Abdominal remador 40rep

Prancha com as mãos alternadas 40rep

Rosca Direta 30rep

Burpee 20rep

Polichinelo 70rep

Agachamento 50rep

Desenvolvimento 30rep

Deslocamento lateral 60rep

Modo de execução para contagem

Agachamento: vai ser preciso tocar no step

Abdominal Remador: braços estendidos, cotovelos alinhados com os joelhos na subida

Burpee: salto + peito no chão

Desenvolvimento: braços estendidos, descendo até a linha do ombro

Deslocamento lateral: no step tocando a mão no pé

Rosca direta: amplitude máxima

Prancha com as mãos alternadas – sem o apoio do joelho

Polichinelo: tocando a lateral da perna e as mãos em cima

Responsável : Prof. Jaqueline Cruz

Reg. Cref 161852-G/SP

## TERMO DE RESPONSABILIDADE E USO DE IMAGEM

Declaro que estou apto a participar do evento mencionado acima, onde sou inteiramente responsável pela minha integridade física no que diz respeito à minha aptidão física para a prática de esportes, isentando os organizadores, entidades patrocinadoras e demais membros dos eventos de toda e qualquer responsabilidade por acidentes que venham a ocorrer causados por doenças crônicas dentro das atividades dos eventos.

Declaro ainda compreender que a modalidade esportiva “Liga das Campeãs”, são atividades esportivas que contem, força e impacto, nas quais apresentam risco de acidentes, lesões e até de morte, dificuldades e aspectos meteorológicos, inerentes do ambiente. Dessa forma, estou ciente das regras, normas do evento, concernentes ao esporte.

Por fim, declaro estar ciente de que se houver algum impedimento médico ou físico para a participação da competição, deverei levar tal fato ao conhecimento do organizador, se abstendo da participação no evento esportivo em questão.

Outrossim, outorgo todos os direitos de minha imagem para divulgação nos meios de comunicação (mídias) concernentes a este evento, e demais promoções esportivas realizadas pela Jaqueline Cruz sem nenhuma compensação financeira, sendo desnecessária, para tanto qualquer outra permissão verbal ou escrita.

Leme - SP