**REGULAMENTO SEGUNDA ETAPA**

**CIRCUITO DE PROVAS NO CAMPO SOCIETY**

1. Para iniciar a prova a equipe deve ter no mínimo quatro (4) integrantes presentes, sendo no mínimo duas (2) mulheres.
2. A equipe deverá manter no mínimo quatro (4) competidores durante a prova, se ficarem três (3) por qualquer motivo será desqualificada da etapa.
3. Para realizar a prova a equipe irá nomear cinco (5) competidores, sendo no mínimo duas (2) mulheres.
4. As equipes terão três (3) minutos para selecionar os atletas na ficha de prova.
5. A segunda etapa contará com 4 provas a serem realizadas sucessivamente por todos os integrantes selecionados da equipe, na seguinte ordem: 1º Suicídio; 2º Agachamento com desenvolvimento; 3º Transposição canguru; 4º Passadas em volta do campo.
6. Os competidores irão realizar uma vez cada uma das quatro (4) sucessivamente. O competidor que já realizou o percurso não poderá fazer novamente no lugar de outro competidor. Exceto no caso da equipe que estiverem com 4 integrantes, nesse caso o primeiro competidor poderá realizar o circuito novamente.
7. Não haverá substituição dos competidores durante a prova por motivo de lesão. Somente haverá substituição no caso de uma (1) atleta do sexo feminino se lesionar, mantendo o critério de permanecer duas (2) atletas do sexo feminino na competição.
8. No suicídio, onde o atleta deverá sair de uma marcação encostar a mão no chão voltar a mesma marcação, partir para uma marcação a frente encostar a mão no chão e voltar para a primeira assim consecutivamente. Até chegar a última onde deverá retornar fazendo o mesmo.
9. Para validar uma (1) repetição no agachamento com desenvolvimento, o atleta deverá retirar a barra do chão, posicionar acima do ombro e iniciar o agachamento encostando o cotovelo nos joelhos, depois iniciar a extensão do joelho e quadril, ao final da extensão completa do quadril e joelhos deverá realizar a extensão completa dos cotovelos acima da cabeça. Todos os atletas selecionados deverão realizar trinta (30) repetições. As equipes com quatro (4) participantes deverá selecionar um (1) atleta para repetir o exercício.
10. Na transposição canguru o atleta deverá passar toda a equipe para o lado oposto do campo. Para isso deverá usar dois atletas, de modo que um atleta irá carregar o outro integrante da equipe até a marcação. Após passar todos os integrantes de uma marcação para outra, a equipe deverá realizar novamente da mesma forma para o lado inicial. A ordem de quem irá carregar ou ser carregado será a critério da equipe. O atleta que estiver sendo carregado não poderá tocar qualquer parte do corpo no solo, caso isso aconteça a transposição devera recomeçar do ponto inicial.
11. No exercício afundo para ser validar um (1) passo o atleta deverá tirar as anilhas do chão e realizar o movimento de passadas a frente em volta de metade do campo society. O movimento consiste em colocar a perna a frente realizar a flexão do joelho de trás até encostalo no chão, colocar a perna que está à trás para frente assim dar sequência no movimento, deslocando-se a frente até terminar o percurso. Em caso de passadas inválidas, o fiscal de prova irá adicionar o número de passadas ao final do percurso.
12. As cargas do agachamento com desenvolvimento e passadas serão predefinidas. No exercício agachamento com desenvolvimento 20kg (masculino) 6kg (feminino). No exercício passadas 20kg (masculino) e 10kg (mulheres).
13. A definição de classificação será por ordem de menor tempo. A equipe que realizar o circuito com todos os integrantes em menor tempo fica melhor classificada.

PONTUAÇÃO:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Classificação | 1º | 2º | 3° | 4º | 5º | 6° | 7º | 8º | 9° | 10º |
| Pontos | 25 | 18 | 15 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 | 1 |