

## **Modalidades dos Jogos de Aventura e Natureza**

### **COMPETIÇÕES**

**IATISMO** - Iatismo é o esporte praticado com barcos movidos exclusivamente por propulsão à vela. Eles podem ser tripulados por uma ou duas pessoas, ou até mesmo por equipe. As competições serão disputadas em formato de regata.

**CANOAGEM** - Canoagem de velocidade é uma modalidade presente no quadro geral dos Jogos Olímpicos e Paralímpicos. É praticada em rios ou lagos de águas calmas com nove raias demarcadas nas distâncias de 1.000, 500 e 200 metros. As classes de embarcações são padronizadas pelas regras da Federação Internacional de Canoagem, conforme quantidade de atletas (individual, dupla ou quarteto), pás no remo (uma ou duas) e forma de remada.

**BODYBOARDING** - Esporte praticado no mar em que o praticante apoia o peito em uma prancha e desliza pelas ondas praticando manobras. Uma prancha padrão de bodyboarding consiste numa peça curta e retangular de material sintético hidrodinâmico.

**SURFE** - Esporte praticado no mar em que o praticante fica em pé sobre uma prancha e desliza pelas ondas praticando manobras. As pranchas são classificadas atendendo ao seu desenho, forma, tamanho e material.

**TRIATHLON** – É um esporte de resistência composto por três modalidades: natação, ciclismo e corrida. Elas são disputadas nesta ordem e o vencedor é o atleta que cruzar por primeiro a linha de chegada da corrida.

**CORRIDA DE RUA** – A corrida de rua é a expressão atlética mais pura da humanidade. O que a define basicamente é a disposição do atleta e o condicionamento físico. Englobam, entre amadoras ou profissionais, competições de curta distância ou velocidade (tiro rápido), que podem ir até 400 metros; média distância ou de meio fundo (800 a 1.500 metros);

e longa distância ou de fundo (três mil metros a ultramaratonas de 100 quilômetros).

**CORRIDA DE AVENTURA** - As corridas de aventura são realizadas com equipes. O objetivo da competição é que uma equipe completa cruze a linha de chegada, não necessariamente ao mesmo tempo. Normalmente elas devem ser mistas, formadas por competidores masculinos e femininos.

**SKATE** – O esporte consiste em realizar manobras deslizando sobre o solo (com ou sem obstáculos) equilibrando-se sobre o skate. O skate é uma prancha que possui dois eixos (trucks), rolamentos e quatro rodas. As manobras são avaliadas com notas.

**BEACH TENNIS** - O beach tennis foi criado a partir do frescobol. O jogo é disputado em uma quadra de areia, com área de 16x5m para simples e 16x8m para duplas. O objetivo de cada jogador é devolver a bola recebida, sem tocar no chão e com apenas uma raquetada. O jogo segue a mesma contagem do tênis convencional.

**VÔLEI DE PRAIA** – A estrutura é a mesma do voleibol tradicional: uma quadra dividida em duas partes por uma rede. As diferenças são o solo (areia) e o tamanho da equipe, que pode ser formada por dois ou quatro jogadores. Em competições oficiais são permitidas apenas equipes com dois jogadores. Cada set é constituído de 21 pontos corridos e só é finalizado quando há diferença mínima de dois pontos.

**FUTEVÔLEI** – O esporte acontece numa quadra de vôlei com 9 metros de largura e 18 de comprimento, dividida por uma rede com 2,20 m de altura. É jogado em duplas (2x2), trios (3x3) ou quartetos (4x4) masculinos, femininos ou mistos. Deve-se tocar a bola com qualquer parte do corpo, exceto os braços, antebraços e as mãos. O jogo é disputado em três sets com 15 pontos cada.

**BEACH SOCCER** – O futebol de areia é praticado num campo com 35 metros de comprimento e entre 26 e 28 metros de largura. A bola de

futebol de praia é consideravelmente mais leve que a de campo. As duas equipes têm quatro jogadores de linha e um goleiro. São permitidos cinco adicionais no banco de reservas. Como no futsal, as substituições são ilimitadas. As partidas duram três períodos iguais de 12 minutos de bola rolando.

HANDBEACH - O handbeach é originário do handebol de quadra. São apenas quatro jogadores, sendo três na linha e um no gol. O goleiro geralmente atua como coringa para ajudar o ataque, criando situações de quatro atacantes contra três defensores. Algumas situações produzem jogadas que valem dois gols. A principal é a dos gols espetaculares, ou acrobáticos. Toda vez em que o jogador dá um giro completo antes de arremessar ao gol, vale dois.

BMX - BMX ou bicicross é um esporte praticado com bicicletas especiais, uma espécie de corrida em pistas de terra, na qual os atletas executam manobras, com giros e saltos no ar. As bicicletas BMX são menores do que os outros tipos. Elas têm uma configuração de quadro simples e usam pneus grossos para melhorar a tração e absorção de impacto. O mais veloz, ganha.

MOUNTAIN BIKE – Modalidade de ciclismo na qual o objetivo é transpor percursos com diversas irregularidades e obstáculos, praticado em estradas de terra, trilhas de fazendas, trilhas em montanhas e dentro de parques e também na cidade. O mais veloz, ganha.

CROSS COUNTRY - É uma modalidade de corrida. A competição é realizada em ambientes urbanos, rurais e naturais, com terrenos diversificados, envolvendo atividades de atletismo e corrida de aventura com vários obstáculos naturais (subidas com diferentes inclinações, descidas, pequenos riachos, grama e terra batida).

PESCA ESPORTIVA - O objetivo do esporte é fisgar o peixe não para consumo ou comércio, devolvendo-o vivo ao seu habitat depois da conquista. Pode ser realizada em água doce (rios, açudes, represas) ou

salgada (mar), dependendo da sazonalidade. As diferenças de equipamentos (barcos, iscas, molinetes, varas, etc.) variam de competição para competição.

## **APRESENTAÇÕES**

**WAKEBOARD** – É um esporte aquático cujo praticante desliza sobre a água em uma prancha modelo snowboard. Ele é puxado segurando um cabo preso a uma lancha e executa manobras.

**PARAQUEDISMO** - O paraquedismo é o esporte no qual o indivíduo salta de um pequeno avião. A queda livre atinge velocidade entre 200 km/h e 350 km/h e depois de um tempo um paraquedas se abre e diminui a velocidade até o pouso. Em competições existe a modalidade formação em queda livre, na qual um grupo realiza o maior número de formações antes da abertura do paraquedas.

**PARAPENTE** - O parapente é uma forma de voo livre semelhante ao paraquedismo, mas é possível não só controlar a queda, como prolongá-la e até definir a direção a ser seguida.

**BALONISMO** - É um esporte aéreo praticado com um balão de ar quente. Em razão da evolução das técnicas de voo, a utilização do balão se tornou muito mais segura. Atualmente existem campeonatos desse esporte por todo o mundo. Ele pode ser praticado por qualquer pessoa, mas é restrito a pequenos grupos em função do espaço limitado.

**JIPE** - Nesta edição, serão realizados encontros e passeios de aventura em cima dos jipes 4x4. Os jipeiros vão passar por lugares e caminhos alternativos, de acesso difícil, no Litoral. O passeio terá cerca de duas horas e meia numa das trilhas mais tradicionais do Estado.

**RALLY** – O rally de regularidade é uma prova automobilística que tem como objetivo desenvolver a capacidade de pilotos e navegadores de manter médias horárias preestabelecidas e seguir o roteiro até o destino final da prova.

SLACKLINE – É um esporte de equilíbrio sobre uma fita elástica esticada entre dois pontos fixos, o que permite ao praticante andar e fazer manobras por cima. Algumas variações mais radicais incluem waterline (slackline sobre água) e highline (slackline em grandes alturas).

### **CLÍNICAS (oficinas para ensinar a comunidade)**

CANOA HAVAIANA - Criada no triângulo polinésio, no Pacífico, a canoa havaiana se tornou uma prática esportiva muito procurada por quem gosta de aventura. Elas possuem cerca de 14 metros de largura com três partes em comum: o casco (Hull), o flutuador lateral (Ama) e os braços que ligam a canoa ao flutuador (Iakos). Os modelos tradicionais comportam seis pessoas e são usados em competições de velocidade.

STAND UP PADDLE - Nessa modalidade o praticante fica em pé numa prancha e utiliza um remo para se deslocar pela água. Apesar de ter sua origem na década de 1960, foi em meados dos anos 2000 que alguns dos principais surfistas o popularizaram como forma de alternar os treinos de surf.

CICLOTURISMO – É uma forma de turismo que utiliza como transporte a bicicleta, sem percurso ou tempo específico. Os passeios costumam ser realizados em grupos e são maneiras mais econômicas de explorar a natureza.

RUGBY - O rugby é um esporte coletivo que surgiu na Inglaterra e se assemelha ao futebol americano. Ele é disputado por duas equipes e o objetivo é levar a bola até a linha de fundo adversária ou fazê-la passar por entre as traves. Os jogadores conduzem a bola oval com as mãos, podendo também utilizar os pés para chutes e lançamentos.

ESCALADA - A escalada é um esporte que utiliza técnicas e movimentos específicos com o objetivo de subir uma montanha ou um muro artificial. Ela pode ser realizada em diferentes ambientes, como rochas (montanhas), blocos (pedras pequenas), neve (alpinismo ou andinismo) e também em clubes ou locais fechados (escalada indoor).

