

Regulamento Fit Games 2026

Os Fit Games é uma competição do Ludens Clube de Machico em parceria com a Câmara Municipal de Machico, que consiste na realização de uma sequência de exercícios e atividades desportivas, com um nível de intensidade física elevado, destreza e equilíbrio.

As provas a realizar consistem em desafios por tempo ou realização da tarefa proposta.

A inscrição e participação nos Fit Games estabelece que todos os atletas estão de acordo com todas as regras do regulamento interno, incluindo, sem limitação, a premissa da assunção de riscos, e utilização das imagens para publicidade.

Organização

A organização deste evento é partilhada por 2 entidades:

- . Câmara Municipal de Machico
- . Ludens Clube de Machico

Programa

Sábado dia 29 de Agosto, junto à sede do Ludens Clube de Machico, praia de areia, promenade e porto de recreio de Machico:

8h30 às 9h15 – Check in das equipas e levantamento dos chips para o sistema de cronometragem eletrónico; **(Junto à sede do Ludens Clube de Machico)**

9h15 – Briefing da prova; (Junto à sede do Ludens Clube de Machico)

9h30 – Partida da 1ª equipa (Junto à sede do Ludens Clube de Machico)

12:30 - Entrega de prémios (Hora Prevista – até 30 minutos após o término da competição -

***horário sujeito a alterações)**

Equipas condições de Participação e Segurança

Equipas de 2 ou 3 Elementos (Masculino, Feminino ou Mista)

Valor da Inscrição até dia 16 de AGOSTO: Equipa de 3 elementos: **30 euros**; Equipas de 2 Elementos : **25 euros**

Valor da Inscrição COM PENALIZAÇÃO até dia 20 de AGOSTO: Equipa de 3 elementos: **40 euros**; Equipas de 2 Elementos : **35 euros**

***Após o dia 20 de Agosto não é possível se inscrever.**

Prémios

1º,2º e 3º classificado nas categorias Equipa Masculina, Feminina e Mista; para equipas de 2 ou 3 elementos.

1. O prazo limite das inscrições é dia **16 Agosto**; a inscrição é dada por concluída após o ato de inscrição completo.

2. Após a conclusão das inscrições será criada lista com a ordem de partida, sendo que a primeira equipa terá como hora de partida 9:30 e as restantes partirão com intervalo de 2 minutos entre si;

3- Todos os elementos deverão ter mais de 14 anos;

4- Todos os que participarem nos jogos fazem-no de livre vontade;

5- Todos os participantes deverão cumprir sempre as indicações dos elementos da organização, correndo o risco de serem desclassificados;

6- Todos os participantes devem procurar respeitar e preservar os recintos utilizados, sem causar danos, sejam eles de que natureza forem;

7- Todos os horários são para se cumprir, não estando previstas tolerâncias. Quem faltar a hora de chamada será desclassificado;

8- Todos os participantes deverão estar conscientes que é uma competição, que consiste na realização de uma sequência de exercícios e atividades desportivas, com um nível de intensidade físico elevado e que estão de acordo com todas as regras do regulamento interno, incluindo, sem limitação, a premissa da assunção de riscos;

9- Todos os participantes estarão cobertos por um seguro desportivo, a contratar pela organização;

10- Após as provas irá decorrer a entrega dos prémios às três primeiras equipas: Masculinos, Femininos e Mistos de duplas e triplas;

11- Os casos omissos a este regulamento serão avaliados pela organização sendo que a sua resolução é definitiva e sem direito a apelo.

JOGOS E PERCURSOS

Descrição das estações:

1. Rodar o pneu

Local: Praia de areia amarela

O Objetivo desta estação passa por fazer o transporte do pneu num percurso de ida e volta com 18 metros de extensão. Em que cada equipa faz a gestão dos seus elementos para rodar o pneu. Não sendo obrigatório que todos participem, podem fazer a atividade os 3 ou 2 ao mesmo tempo ou individualmente, a gestão é da própria equipa. Obrigatoriamente a equipa tem que transpor o pneu além das linhas delineadas na areia.

2. Farmer Carry com kettlebells

Local: Promenade de São Roque (Ginásio ao ar livre/ tapete azul)

Na estação onde se encontra o tapete azul os atletas terão que realizar um percurso com 2x 40 metros utilizando 2 kettlebells (um em cada mão) enquanto caminham, faz um elemento da equipa de cada vez, após cruzar a linha de chegada dará início ao atleta seguinte e o exercício fica completo quando o último elemento da equipa cruzar a linha de meta.

3. Wallball

Local: Campo de ténis D. Pedro

Nesta estação a equipa terá de fazer tocar com a bola na parede acima da marca estabelecida

60 vezes, a escolha dos elementos de equipa é facultativa pela mesma, sendo apenas obrigatório a equipa completar as repetições, após realizadas as 60 repetições o exercício fica completo, e seguem para a estação seguinte a canoagem. Tanto nas equipas Triplas como nas Duplas são 60 repetições.

4. Canoagem (600m)

Local: Junto à Rampa de acesso ao mar/ sede Ludens

A equipa deverá realizar o percurso definido com cerca de 600m contornando uma boia que estará fixada no mar, voltando ao ponto de partida onde coloca o caiaque em repouso no local definido ficando desta forma concluída a estação. É proibido arrastar os caiaques na rampa.

5. Levantamento da Saca

Local: Praia de areia amarela

Para concluir com sucesso esta atividade os atletas deverão em sequência fazer passar a saca com 20 kg de areia desde o chão passar por cima dos ombros 15 vezes, após o primeiro atleta concluir dará lugar ao seguinte elemento para iniciar a tarefa, a atividade fica concluída quando o último elemento da equipa concluir o exercício, os 3 elementos têm obrigatoriamente de cumprir com as 15 repetições cada.

6. Puxar um Pneu

Local: Praia de areia amarela

Nesta estação os atletas terão de puxar uma corda numa distância de 15 metros que está atada a um pneu de camião, após o pneu ultrapassar o ponto definido o atleta deverá voltar a colocar a mesma no seu ponto de partida dando lugar ao atleta seguinte a efetuar o exercício, a equipa conclui a tarefa quando o último elemento da equipa concluir o exercício.

7. Burpees

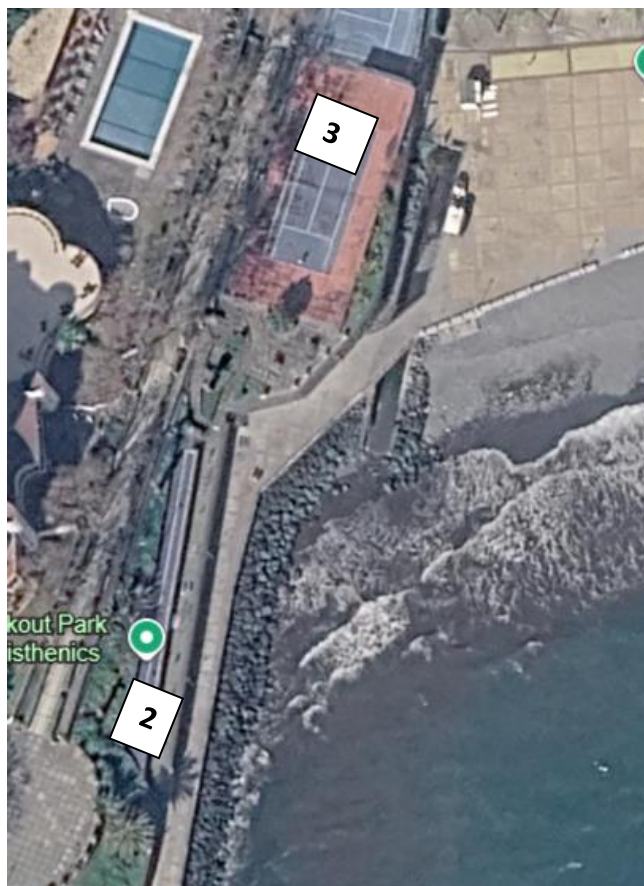
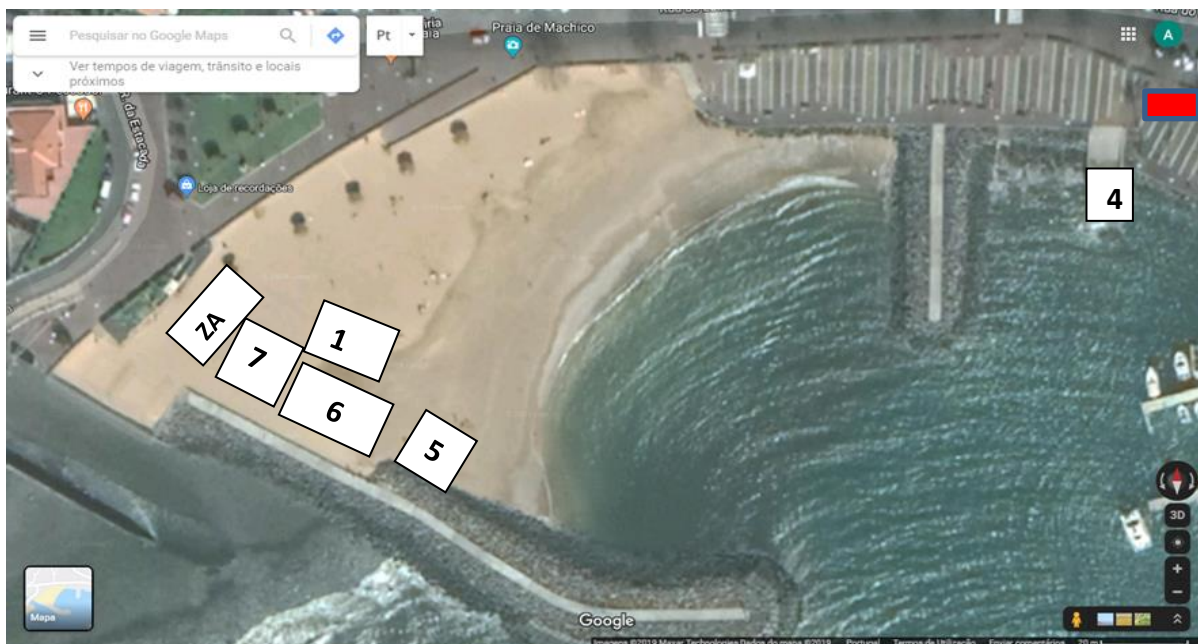
As equipas terão de completar **50 burpees**, tanto para a equipa de 3 como as equipas de 2. Cada equipa decide livremente a distribuição das repetições entre os seus atletas, **não é permitido que dois ou mais elementos executem o exercício em simultâneo**. A prova termina assim que a equipa atingir o número total de repetições estabelecido.

Após a conclusão desta estação a equipa deverá se deslocar para a linha de meta para concluir a sua participação nos Fit Games 2026.

Zona Abastecimento (ZA)

Local: Praia de areia amarela

No local assinalado haverá um ponto de abastecimento com água. Os atletas podem utilizá-lo livremente durante a prova, devendo obrigatoriamente colocar os copos e garrafas nos recipientes definidos para o efeito.



- - Check In;
- . Estação 1 - Rolar o pneu;
- . Estação 2 – Farmer Carry com kettlebells;
- . Estação 3 – wallball
- . Estação 4 – canoagem
- . Estação 5 – levantamento do saco
- . Estação 6 – Puxar o pneu
- . Estação 7- Burpees
- . Zona de abastecimento (ZA)



 Percurso de Canoagem 600 m.

CONTACTOS:

Qualquer dúvida disponham para os contactos a baixo
- Gabinete do Desporto da Câmara Municipal de Machico

Tel: **967427900** - Bruno Freitas

gabdesporto@cm-machico.pt

ludensmachico@gmail.com