

2022



**BAIRRO
DE
BENFICA**
LISBOA.ORIGINAL.
PROJETO E IMPLEMENTAÇÃO DA BENFICA



DESCRIÇÃO DO PERCURSO MONSANTO

Percurso com cerca de 10 km dentro do parque Florestal de Monsanto, totalmente realizado no parque, maioritariamente por trilhos e caminhos, com passagens por estrada interditadas ao trânsito aquando da passagem dos atletas.

A prova terá dois postos de controle de CHIP que não serão divulgados aos atletas. Existirão dois postos de abastecimento, placas identificativas de viragem, setas ao longo do percurso e em alguns obstáculos específicos; zona de penalização. Os locais estão identificados no mapa.

MONTAGEM DAS ESTRUTURAS

As estruturas são em madeira e em ferro. Nenhuma delas precisa de ser enterrada no solo. São usadas árvores específicas em alguns obstáculos, com a autorização da Camara Municipal de Lisboa e JF de Benfica



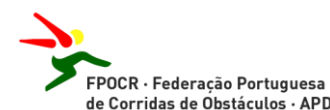




NINJA FIREMAN KIDS

Convidamos todas as crianças a experimentar em modo lúdico alguns obstáculos incluindo a rampa. Pretendemos fomentar nos mais novos o gosto pelo desporto, em particular pelo OCR.

Todas as crianças inscritas terão mimosinhos e medalhas.



Ponto A – 1º Obstáculo - Pneus Pequenos

TENTATIVAS	NÍVEL DE DIFICULDADE	NÍVEL DE RISCO
ILIMITADAS	1	BAIXO



O QUE FAZER:

Os atletas devem segurar em 2 pneus e sem os pousar no chão leva-los até ao final do caminho marcado.



Ponto B – 2º Obstáculo - Barreiras de Madeira

TENTATIVAS	NÍVEL DE DIFICULDADE	NÍVEL DE RISCO
ILIMITADAS	1	BAIXO

O QUE FAZER:

Os atletas devem ultrapassar as barreiras de madeira, por cima das mesmas.



Ponto C – 3º Obstáculo - Pneus grandes “Carga”

TENTATIVAS	NÍVEL DE DIFICULDADE	NÍVEL DE RISCO
Ilimitadas	1	BAIXO



O QUE FAZER:

Os atletas devem pegar no meio dos Pneus e realizar um percurso marcado com fitas e estacas e terminar na marcação seguinte.



Ponto D – 4º Obstáculo - Combinado Nº 1

TENTATIVAS	NÍVEL DE DIFICULDADE	NÍVEL DE RISCO
ILIMITADAS	2	MÉDIO



O QUE FAZER:

Transpor todo o combo em suspensão sem nunca tocar no chão ou estruturas utilizando apenas as pegs. Obrigatório começar na 1ª pega (argola) e terminar tocando o sino com a mão.



Ponto E – 5º Obstáculo - Bolas de cimento "Carga"

TENTATIVAS	NÍVEL DE DIFICULDADE	NÍVEL DE RISCO
ILIMITADAS	1	BAIXO



O QUE FAZER:

Os atletas devem pegar nas bolas de cimento específicas ao seu género identificadas como tal e realizar um percurso marcado com fitas e estacas terminando na marcação seguinte.

Não podem, contudo, arrastar as mesmas.



Ponto F – 6º Obstáculo – Rampa Invertida

TENTATIVAS	NÍVEL DE DIFICULDADE	NÍVEL DE RISCO
ILIMITADAS	1	BAIXO



O QUE FAZER:

Os atletas devem iniciar o obstáculo passando por cima da mesma. Termina após a transposição do obstáculo



Ponto G – 7º Obstáculo – Bidons “Carga”

TENTATIVAS	NÍVEL DE DIFICULDADE	NÍVEL DE RISCO
Ilimitadas	1	BAIXO



O QUE FAZER:

Os atletas devem pegar nos bidons de 20 kg iguais para os 2 géneros, e realizar um percurso marcado com fitas e estacas, terminar na marcação seguinte.



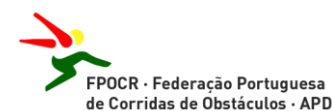
Ponto H – 8º Obstáculo – Combinado Nº 2

TENTATIVAS	NÍVEL DE DIFICULDADE	NÍVEL DE RISCO
Ilimitadas	2	MÉDIO



O QUE FAZER:

Os atletas devem dar início ao baloiço com barra T passando individualmente até alcançar as pegas curtas de terminando quando tocar o sino com as mãos.



Ponto I – 9º Obstáculo – Barreiras de Madeira

TENTATIVAS	NÍVEL DE DIFICULDADE	NÍVEL DE RISCO
ILIMITADAS	1	BAIXO

O QUE FAZER:

Os atletas devem ultrapassar as barreiras de madeira, por cima das mesmas.



Ponto J – 10º Obstáculo – Equilíbrio

TENTATIVAS	NÍVEL DE DIFICULDADE	NÍVEL DE RISCO
ILIMITADAS	1	BAIXO



O QUE FAZER:

Os atletas devem passar em cima do obstáculo de equilíbrio, iniciando com uma marca de uma fita no obstáculo e terminar na marcação seguinte.



Ponto K – 11º Obstáculo – Parede Inclínada

TENTATIVAS	NÍVEL DE DIFICULDADE	NÍVEL DE RISCO
ILIMITADAS	1	BAIXO

O QUE FAZER:

Os atletas devem iniciar o obstáculo por cima. Termina após a transposição do obstáculo.

Ponto L – 12º Obstáculo – Túnel



Imagem ilustrativa

TENTATIVAS	NÍVEL DE DIFICULDADE	NÍVEL DE RISCO
ILIMITADAS	1	BAIXO



O QUE FAZER:

Um obstáculo natural.

Os atletas devem atravessar o túnel até ao seu limite e avançar para o próximo obstáculo.



Ponto M – 13º Obstáculo – Mesa Irlandesa

TENTATIVAS	NÍVEL DE DIFICULDADE	NÍVEL DE RISCO
ILIMITADAS	1	BAIXO



O QUE FAZER:

Os atletas devem dar uma volta completa em torno do obstáculo. Avançando quando passarem a mesma.



Ponto N – 14º Obstáculo – Combinado Nº 3

TENTATIVAS	NÍVEL DE DIFICULDADE	NÍVEL DE RISCO
1 tentativa	3	MÉDIO



O QUE FAZER:

Os atletas devem dar início na escada invertida podendo apenas usar as mãos até á corda suspensa, alcançando as pegas em formato V invertido em ferro, terminando quando tocar o sino com as mãos.



Ponto O – 15º Obstáculo – Lamelas de Areia “Carga”

TENTATIVAS	NÍVEL DE DIFICULDADE	NÍVEL DE RISCO
Ilimitadas	1	BAIXO

O QUE FAZER:

Os atletas devem puxar pela corda a lamelas de areia realizando, vai e vêm. no percurso marcado com fitas e estacas, terminar na marcação seguinte.



Ponto P – 16º Obstáculo – Arame Farpado

TENTATIVAS	NÍVEL DE DIFICULDADE	NÍVEL DE RISCO
Ilimitadas	1	BAIXO



O QUE FAZER:

Os atletas devem rastejar ou rebolar até ao fim do arame farpado que tem uma altura de 40 cm.



Ponto Q – 17º Obstáculo – Correntes

TENTATIVAS	NÍVEL DE DIFICULDADE	NÍVEL DE RISCO
Ilimitadas	1	BAIXO



O QUE FAZER:

Os atletas devem transportar uma corrente com 30 kg no percurso marcado com fitas e estacas, terminar na marcação seguinte.



Imagem ilustrativa

Ponto R – 18º Obstáculo – Contrapeso

TENTATIVAS	NÍVEL DE DIFICULDADE	NÍVEL DE RISCO
ILIMITADAS	2	ALTO



O QUE FAZER:

Os atletas devem puxar pela extremidade da corda de 12 mts, podendo apoiar-se com ajuda dos pés na corda ou sem apoio. Termina quando tocar o contrapeso no topo da amarração.



Ponto S – 19º Obstáculo – Passagem em corda escada

TENTATIVAS	NÍVEL DE DIFICULDADE	NÍVEL DE RISCO
Ilimitadas	1	BAIXO

O QUE FAZER:

Os atletas devem passar por baixo da escada em mãos até ao fim da escada e tocar no sino.



Ponto T – 20 º Obstáculo – Combinado nº 4

TENTATIVAS	NÍVEL DE DIFICULDADE	NÍVEL DE RISCO
1 tentativa	2	BAIXO



O QUE FAZER:

Os atletas devem dar início com dois paus nos gibons de ferro sendo o 1º gibons obrigatório. Depois passando de gibons em gibons não sendo todos obrigatórios. Após isso terão que passar de corda em corda até tocarem no sino com as mãos.

Os atletas têm que recolher os paus e colocá-los no balde de entrada.



TENTATIVAS	NÍVEL DE DIFICULDADE	NÍVEL DE RISCO
1 Tentativa	2 Penalização no local	BAIXO

Ponto U – 21 º Obstáculo – Lança



O QUE FAZER:

Os atletas devem dar início com a lança e acertar no fardo de palha e esta não pode cair deve ficar presa. A distância é de 15 metros. Sendo um obstáculo de uma única tentativa a penalização deve ser feita no local. A mesma será transportar bidons de 20 kg por um percurso de 50 metros.



Ponto V – 22 º Obstáculo – Subida à corda

TENTATIVAS	NÍVEL DE DIFICULDADE	NÍVEL DE RISCO
ILIMITADAS	2	BAIXO



O QUE FAZER:

Os atletas devem dar início subindo a corda terminando quando tocar o sino com a mão.



Ponto X – 23 º Obstáculo – Super Combinado Nº 5

TENTATIVAS	NÍVEL DE DIFICULDADE	NÍVEL DE RISCO
1 Tentativa	5	BAIXO



O QUE FAZER:

Os atletas devem dar início subindo os ferros em suspensão sendo o 1º ferro obrigatório. Após esses ferros terão que passar sempre em suspensão para as cordas. Sendo um super combo de seguida têm que passar suspensos na rede para a continuação do obstáculo com Ovnis e argolas até tocar no sino com as mãos.

Todo o combo deverá ser feito sem tocar no chão nem nas estruturas.



Ponto Y – 24 ° Obstáculo – Rampa

TENTATIVAS	NÍVEL DE DIFICULDADE	NÍVEL DE RISCO
ILIMITADAS	1	BAIXO

O QUE FAZER:

Os atletas devem subir até ao topo da rampa termina



Ponto Z – 25 ° Obstáculo – Circuito de Penalização Final

No circuito de penalização o atleta terá que percorrer a distância de 250 metros (por volta) carregando uma carga de 30 kg no género masculino e 20 kg no género feminino composto por um bidon.

Por cada pulseira perdida terá que ser efetuada uma volta de penalização.

A cada volta é colocada uma pulseira.

Os atletas só serão considerados apurados aquando da passagem na meta com 3 pulseiras.

