

# REGULAMENTO DA GINCANA DA SAÚDE

## Nome da Equipe:

- Cada equipe deverá denominar-se com um nome no ato da inscrição. O nome deverá ter relação com o tema do evento.
- Não serão aceitas nomenclaturas ofensivas e de cunho discriminatórios, podendo levar a equipe a desclassificação.

**Componentes:** Mínimo de 12 e máximo de 15 integrantes.

## As equipes deverão ser compostas por:

- 1) Um servidor (TAE e/ou Docente),
- 2) Pelo menos 1 familiar de aluno matriculado no IFFar, que seja maior de 18 anos.
- 3) Pelo menos 1 aluno de cada curso integrado (TAG, TAI, TQI, TED, TI).

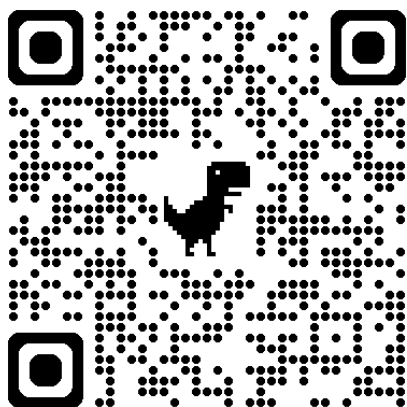
Este critério receberá pontuação. Quanto maior a diversidade de cursos, na mesma equipe, maior a pontuação, ou seja, cada curso vale 1 ponto.

- 4) Pontuação Extra: Se a equipe contar com, pelo menos, 1 aluno dos cursos superior e/ou subsequente receberá 2 pontos.

## Período de inscrições:

31 de março até o meio dia de 3 de abril de 2025, via formulário:

<https://docs.google.com/forms/d/1tLSJLrauUVibmKTxKcIpnndVAlaT0Zm5S3hRna5Qc/edit>



**Provas da Gincana:** 12 de abril, durante o Evento Saúde no Campus.

**Premiação:** Serão premiadas as 2 equipes com maior pontuação.

1º Lugar: Troféu por equipe + Hambúrgueres da OneBurger

2º lugar: Medalhas individuais + Rodada de Pizza na Hey Peppers.

**Pontuação:** cada prova irá pontuar conforme segue:

Pontuação:

1º Lugar: 10 pontos

2º Lugar: 08 pontos

3º Lugar: 06 pontos

Todas as demais equipes pontuam 03 pontos.

Ao fim são somados os pontos para ranqueamento das equipes.

- Os casos omissos serão resolvidos pela comissão organizadora do evento.
- As equipes não podem utilizar o mesmo representante mais de uma vez, ou seja, cada prova deverá ter um integrante diferente da anterior.
- Não serão aceitas falas de cunho ofensivo e de cunho discriminatório de qualquer tipo, podendo tais ações levar a equipe ou o integrante a desclassificação, conforme avaliação da comissão organizadora.

# PROVAS

## 1. Desafio da Coleta de Tampas:

**Local:** Container NIT

**Horário:** 8hs às 9hs.

**Descrição:**

- Cada equipe deve ter **até 2 representantes** para acompanhar a entrega e a pesagem da sua equipe.
- As tampinhas devem estar limpas, sem rótulos de papel e acondicionadas em sacolas plásticas, identificadas pelas equipes.
- Tipos de tampinhas que podem ser doadas:
  - **Bebidas:** Água, suco, leite, refrigerantes, isotônicos, etc.
  - **Alimentos:** Margarina, requeijão, maionese, achocolatado, sorvete, etc.
  - **Higiene e limpeza:** Shampoo, condicionador, sabão líquido, amaciante, detergente, pasta de dente, desodorante, etc.
  - **Outros:** Tampas de remédios, potes de sorvete, etc.
- A equipe vencedora será a que entregar maior peso de tampas.

## 2. Desafio da Coleta dos Lacres

**Local:** Container NIT

**Horário:** 8hs às 9hs.

**Descrição:**

- Cada equipe deve ter **até 2 representantes** para acompanhar a entrega e a pesagem da sua equipe.
- Os lacres devem estar limpos, acondicionados em garrafa (PET 2L) identificada pela equipe.
- A equipe vencedora será a que entregar maior peso de lacres.

### **3. Mascote**

**Local: Estacionamento**

**Horário: 09:30**

**Critérios de Avaliação:**

1. **Originalidade/Criatividade:** O mascote deve ser único e original, não sendo uma cópia de outros mascotes.
2. **Relação com o Tema:** O mascote deve refletir o tema da gincana e/ou da equipe.
3. **Apresentação:** O mascote deve ser apresentado por um ou mais integrantes da equipe, de maneira a justificar sua relação com o tema saúde.
4. **Interação, carisma e animação:** O mascote deve ser representado por um dos integrantes da equipe.
5. **Figurino:** O mascote deve ser apresentado de forma criativa e conectado ao tema saúde. As vestimentas devem ser adequadas ao ambiente escolar e podem ser complementadas por acessórios.

**Tempo de Apresentação:** O tempo máximo de apresentação deve ser limitado em dois (2) minutos.

### **4) Grito de Guerra**

**Local: estacionamento**

**Horário: 09:30**

**Critérios de Avaliação:**

1. **Originalidade/Criatividade:** O grito de guerra deve ser criativo, não sendo uma cópia de outros gritos.
2. **Relação com o Tema:** O grito de guerra deve refletir o tema da gincana.
3. **Animação:** O grito de guerra deve ser animado e envolver a equipe na apresentação.
4. **Clareza:** As palavras do grito de guerra devem ser claras e fáceis de ouvir.

**Tempo de Apresentação:** O tempo máximo de apresentação deve ser limitado em dois (2) minutos.

**Conteúdo:** As letras das músicas, bem como o nome da equipe, não podem ter conteúdo discriminatório, ofensivo ou com palavras pejorativas e deve estar articulado ao tema.

## 5. Competição de embaixadinhas:

**Horário e Local:** a combinar

**Descrição:**

- Cada equipe tem direito a 1 representante, independente de sexo;
- A bola será disponibilizada pelo árbitro no dia do evento;
- Todos os participantes competirão com a mesma bola;
- Ranqueamento conforme número de embaixadinhas.

**Objetivo:** Manter a bola no ar sem que ela toque o chão.

**Partes do corpo:** É permitido usar qualquer parte do corpo, exceto as mãos e braços.

**Vencedor:** O jogador com o maior número de toques sem a bola cair é o vencedor.

## 6. Prancha Isométrica

**Horário e Local:** a combinar

**Descrição:**

- Comece em posição de flexão, com os cotovelos alinhados com os ombros
- Estenda as pernas para trás, apoiando-se nos dedos dos pés
- Mantenha o corpo alinhado, da cabeça aos calcanhares
- Contraia os abdominais e mantenha o abdômen firme
- Mantenha os ombros afastados das orelhas
- Mantenha a posição pelo máximo de tempo possível, mantendo a respiração constante.



- Cada equipe deve indicar um competidor do sexo masculino e outro do sexo feminino para representar sua equipe.
- Os competidores realizarão a prova separados por sexo, portanto haverá dois blocos: feminino e masculino, respectivamente.
- O integrante que aguentar mais tempo será o vencedor da prova.

## 7. Teste Abdominal remador:

### Horário e Local: a combinar

#### Descrição:

- Deitar-se de barriga para cima
- Esticar os braços e as pernas
- Contrair o abdômen
- Flexionar as pernas e os quadris
- Erguer o tronco e levar as mãos aos joelhos
- Retornar à posição inicial de forma controlada
- É importante manter o corpo estabilizado e alinhado, sem balançar.



- Cada equipe deve indicar um competidor do sexo masculino e outro do sexo feminino para representar sua equipe.
- Os competidores realizarão a prova separados por sexo, portanto haverá dois blocos: feminino e masculino, respectivamente.
- A equipe que fizer o maior número de repetições em um minuto vence a prova. Em caso de empate, haverá uma segunda rodada de repetições.

## **8. Mochila de coisas**

**Horário e Local: a combinar**

**Descrição:**

- Cada equipe organizará objetos/materiais diversificados que caibam dentro de uma mochila escolar.
- Para esta tarefa, a equipe ficará posicionada em frente a comissão julgadora que irá solicitar itens aleatórios.
- Cada objeto entregue atribuirá à equipe um ponto. Serão solicitados até 10 (dez) objetos.
- Em caso de empate será sorteado mais um item ou até que ocorra o desempate.