

PÓVOA DE DESPORTO+ FAMÍLIA

O programa **Póvoa de Desporto+ Família** enquadra-se na forte e diversificada aposta que o Município pretende para a área do Desporto.

As atividades desenvolvidas neste programa visam promover essencialmente quatro objectivos concretos:

- promover de uma forma acessível (“*desporto para todos*”), hábitos saudáveis com a prática da actividade física;
- fomentar momentos e relações de qualidade, entres os familiares mais próximos e entre as famílias da comunidade municipal;
- potenciar o espírito e cultura Povoense, dentro de um ambiente de grande diversão e competitividade;
- desenvolver a sensibilidade da comunidade, para com os problemas ambientais.

As atividades inseridas no dia da Comemorações do 25 de abril são: **CAÇA AO TESOURO FAMILIAR, MINI-GOLF FAMILIAR, PLOGGING FAMILIAR E CIRCUITO BTT FAMILIAR**

Local: Parque do Pontido – junto à rotunda das Freguesias

Dia: 25 de abril | **Horário:** 10h00/12h30 e 14h30/17h00

Inscrições em: Piscina Municipal Coberta ou pelo email: desporto@mun-planhoso.pt

Dados a enviar para inscrições: Nome da Família, Identificação/Data de aniversário/Nº de BI dos elementos que participam, Horário que participam (manhã ou tarde), contato (email e telefónico).

Contato telefónico: 253 639 707

Regulamento

CAÇA AO TESOURO FAMILIAR

- Min de Participantes: 3
- Max de Participantes: 6
- Entre os quais: pelos menos um terá de ter uma idade superior ou igual a 30 anos (será o responsável pela equipa) e um inferior a 12 anos de idade.
- As únicas formas de locomoção permitidas será a passo ou em corrida.
- Por cada elemento com uma idade igual ou superior a 60 anos, reduz o tempo total em 2min.
- Vence a equipa que:
 - o Responder às perguntas/charadas/pistas de forma correcta, apresente todos os registos fotográficos (“selfie”) pedidos, nos locais certos, com todos os elementos da Família (participantes);
 - o Termine a prova no período indicado, varia consoante o inicio.

MINI-GOLF FAMILIAR

- Min de Participantes: 3
- Max de Participantes: 6
- Entre os quais: pelos menos um terá de ter uma idade superior ou igual a 30 anos (será o responsável pela equipa) e um inferior a 12 anos de idade.
- Por cada elemento com uma idade igual ou superior a 60 anos, reduz-se 3 tacadas ao total.

A volta é constituída por 6 buracos, onde cada elemento terá de jogar pelo menos um buraco.

Vence a equipa que conseguir completar os 6 buracos, no menor número de tacadas.

PLOGGING FAMILIAR

- Min de Participantes: 3
- Max de Participantes: 6
- Entre os quais: pelos menos um terá de ter uma idade superior ou igual a 30 anos (será o responsável pela equipa) e um inferior a 12 anos de idade.
- Por cada elemento com uma idade igual ou superior a 60 anos, reduz o peso total em 500g.

Esta prova realiza-se dentro do Centro urbano e as únicas formas de locomoção permitidas será a passo ou em corrida.

Vence a equipa que conseguir recolher o maior número lixo (plástico, latas, papel) em Kg por pessoa, (divide-se o peso total pelo número de participantes) dentro do tempo estabelecido (60 min).

CIRCUITO BTT FAMILIAR

- Min de Participantes: 3
- Max de Participantes: 6
- Entre os quais: pelos menos um terá de ter uma idade superior ou igual a 30 anos (será o responsável pela equipa) e um inferior a 12 anos de idade.
- Por cada elemento com uma idade igual ou superior a 60 anos, reduz o tempo total em 1 min.

Esta prova caracteriza-se por um percurso de obstáculos realizado numa bicicleta.

Vence a equipa que completar a prova no menor tempo (soma-se os tempos dos respectivos familiares e divide-se pelo numero de pessoas).