



# JOGOS DESPORTIVOS DE VISEU <sup>2.0</sup>

REGULAMENTO ESPECÍFICO

# Dança



MUNICÍPIO DE  
VISEU

VISEU  
ATIVO >



VISEU 24  
CIDADE EUROPEIA  
DO DESPORTO

## ENQUADRAMENTO DA MODALIDADE

A Dança é uma manifestação cultural que envolve movimento, ritmo, expressão corporal e sentimentos. Ao dançar comunicam-se valores, sensações e perceção estética. A dança existe desde sempre, pois é uma criação humana ligada à cultura dos povos.

Além da atividade física, a dança é uma forma de socialização que aproxima as pessoas e proporciona interações leves e divertidas, melhorando a saúde mental, a autoestima e quadros de ansiedade.

## I - COMPONENTE GERAL

---

### 1. ORGANIZAÇÃO E CONTACTOS

#### 1.1. Organização

A organização da modalidade de DANÇA nos Jogos Desportivos de Viseu 2.0, é da responsabilidade da ACROSS MOON LDA, na qualidade de Entidade Coordenadora de Modalidade, em parceria com o Município de Viseu.

### 2. ESCALÕES ETÁRIOS

Podem participar atletas dos seguintes escalões:

- **Sub 7** – nascidos nos anos de 2017, 2018 e 2019
- **Sub 9** – nascidos nos anos de 2015 e 2016
- **Sub 11** – nascidos nos anos de 2013 e 2014
- **Sub 13** – nascidos nos anos de 2011 e 2012
- **Sub 15** – nascidos nos anos de 2009 e 2010

### 3. FORMATO DAS ATIVIDADES

#### 3.1. Clinic

Características:

- Sem caráter competitivo;
- Com objetivo de promover a literacia desportiva e a experimentação de diversas modalidades;
- Com orientação técnica da responsabilidade da Across Moon Lda;

Objetivos:

- Desenvolver a criatividade;
- Trabalhar a socialização;
- Desenvolver movimentos com ou sem objetos;
- Criação de uma pequena coreografia.

#### 4. DATA, HORÁRIO, LOCAL DE REALIZAÇÃO E PROGRAMA

**Data:** 26 de maio | 09H00 - 12H30

**Local:** Pavilhão Cidade de Viseu – Sala de Desporto nº 1

**Formato da Atividade:** Clinic

**Escalão Etário:** Sub7 a Sub15 (masculino e feminino)

**Programa:** 09H00: Concentração e Credenciação dos Atletas Sub7 e Sub9

09H30 - 10H30: Clinic para Sub7 e Sub9

10H30: Concentração e Credenciação dos Atletas Sub11, Sub13 e Sub15

11H00-12H30: Clinic para Sub11, Sub13 e Sub15

#### 5. CRONOGRAMA

- 23 de maio – prazo para inscrições (coletividades e atletas) na atividade de 26 de maio;
- 26 de maio – Clinic de Sub7, Sub9, Sub11, Sub13 e Sub15.



JOGOS  
DESPORTIVOS  
DE VISEU 2024



MUNICÍPIO DE  
VISEU

VISEU  
ATIVO >



VISEU<sup>24</sup>  
CÍRCULO EUROPEU  
DO DESPORTO