

CORRIDA DE RUA

Pré-requisitos: Participar de ao menos duas corridas, sendo: até 1km para o nível 1; percurso de 4km para o nível 02 e corrida com percurso de 06 a 10 km para o nível 03.

1. Apresentar para sua seção a história da modalidade, os maiores maratonistas da atualidade e a história do Etíope Abebe Bikila.
2. Conhecer o seu tipo de pisada, e descrever cada uma das existentes: neutro, pronada ou supinada.
3. Explicar para o examinador a diferença entre corrida de curta distância, meiofundo e fundo.
4. Explicar ao examinador pelo menos 4 benefícios da prática de corrida.
5. Relatar a importância da hidratação em provas.
6. Explanar para o examinador sobre a importância de uma alimentação equilibrada, a ingestão de carboidratos e a preferência por alimentos de fácil digestão antes das provas.
7. Fazer uma apresentação para sua seção, mostrando a importância do aquecimento antes de uma corrida e da desaceleração e do alongamento ao final de uma prova.
8. Demonstrar conhecimento sobre as lesões mais comuns.
9. Conhecer uma associação de Corredores de Rua de seu Estado.
10. Conhecer as maiores corridas de rua de seu país.
11. Demonstrar conhecimentos sobre o World Major Marathon Series, as cinco maiores maratonas do mundo.
12. Assistir a uma prova com percurso igual ou superior a 10 KM, fazendo um relatório de suas impressões ao examinador.
13. Demonstrar conhecimento sobre os principais tipos de treinos para corridas: Intervalado, Fartlek, Tempo Run, Subidas e Descidas, Longão e Treinamento Regenerativo.
14. Conhecer planilhas de treinos para uma prova de 10 km, uma Meia Maratona e para uma Maratona.
15. Fazer uma pesquisa sobre a roupa e o calçado mais adequados para este tipo de esporte