



OLYMPICS ALL

Arcos de Valdevez



26 a 28 de Setembro de 2018

Regulamento Olimpíadas Intergeracionais

Arcos de Valdevez

26 a 28 de Setembro de 2018

Contactos: 258 520 525

Email: desporto@cmav.pt



Atletismo

1. Elementos por equipa

Cada equipa é constituída por 2 elementos no mínimo, sendo um obrigatoriamente do sexo feminino.

2. Provas

As provas escolhidas para as Olimpíadas são:

60 Metros;

1500 Metros;

3. Sistema de competição

Competição masculina e feminina

60 Metros:

1ª Fase (+60) – 2 Séries com 5 participantes (passam os dois primeiros de cada série);

Final – com 4 participantes.

1500 metros:

Nos 1500 metros é apenas realizada uma prova com todos os elementos.

Nota – A pontuação é dada a cada elemento de equipa consoante a sua classificação na tabela final de cada prova, sendo consideradas duas tabelas, a masculina e a feminina. A pontuação é: primeiro lugar 1 ponto, o segundo lugar 2 pontos, e assim sucessivamente até ao 5º lugar. A partir do 6º lugar todos os atletas recebem a pontuação de 6 pontos. Neste sentido, a soma de todos os pontos dos dois melhores elementos da equipa determina a equipa vencedora, vencendo a equipa com menos pontos. Às equipas com apenas um participante é atribuída a pontuação desse participante mais 6 pontos como segundo participante.

Basquetebol

1. Elementos por equipa

Cada equipa tem 5 elementos, sendo um, obrigatoriamente, do sexo feminino. Cada equipa só pode entrar em campo com 3 elementos.

2. Duração dos Jogos

Cada jogo terá a duração de 3 períodos de 4 min; O tempo de jogo é “Tempo Corrido”, só parando o cronómetro em situações anómalas (acidente, lesão, interrupção de jogo, etc.). O intervalo entre períodos será de 2 minuto. O quadro competitivo contempla duas series de 5 equipas, com as duas primeiras de cada série a serem apuradas para as meias-finais em sistema cruzado, 1º de uma serie joga com 2º da outra série.

3. Classificação

A classificação das várias equipas é ordenada pela soma das pontuações atribuídas aos resultados dos jogos realizados, sendo:

Vitória = 3 pontos;

Empate = 2 pontos;

Derrota = 1 ponto.

4. Recinto de Jogo

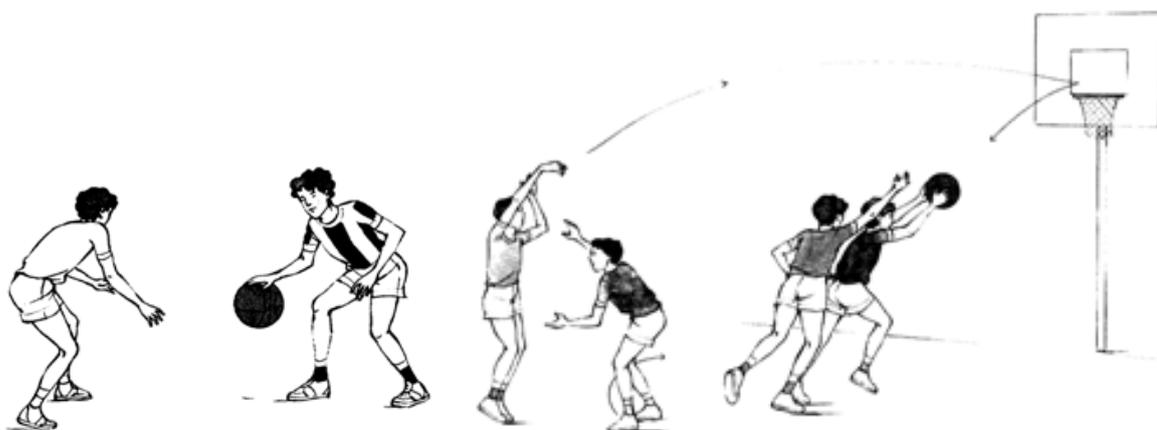
As dimensões do campo para os Torneios 3×3 são as correspondentes aproximadamente meio campo oficial de Basquetebol – 13×14 metros.

Admitem-se adaptações a estes valores em função dos locais de realização e das necessidades da organização.

5. Regras do Jogo

As regras do jogo são as da FIBA, adaptadas ao tipo de jogo 3×3, que se propõe, pelo que são definidas as seguintes alterações:

O jogo tem lugar em $\frac{1}{2}$ campo com duas tabelas sendo o seu início realizado com a “bola ao ar” no círculo da área restritiva desse $\frac{1}{2}$ campo. A equipa que defende, quando sofre um cesto, repõe a bola pela linha final. As reposições de bola, por faltas ou violações, são feitas na linha que as regras de basquetebol determinam. A marcação ao adversário terá de ser realizada por género (masculino versus masculino e feminino versus feminino). Não se pode retirar a bola da mão ao adversário, apenas intersecta-la quando este realiza o passe ou o lançamento ao cesto. O jogo poderá terminar com um empate. O árbitro tem a decisão final sobre qualquer irregularidade que aconteça no jogo.



Natação

1. Elementos por equipa

Cada equipa é constituída por 2 elementos no mínimo, sendo um obrigatoriamente, do sexo feminino. Cada equipa só poderá participar com dois elementos.

2. Vestuário

O vestuário de todos os nadadores deve estar de acordo com a moral e ser apropriado para cada a prova, não podendo conter qualquer símbolo considerado ofensivo. O vestuário não pode ser transparente.

3. Prova

A prova é realizada em estilo escolhido pelo participante. Não há separação de competição por género. O quadro competitivo é feito em função do numero mínimo e poderá ser alterado pelo numero efetivo de participantes. Na primeira prova não pode haver participantes da mesma comitiva a competir na mesma manga, salvo impossibilidade competitiva.

Duas provas: 50 metros individuais e 2 x 50 metros. 5 Mangas com 4 participantes (60+) (sendo apurado os dois primeiros de cada manga). 2 mangas como meia-final com 4 participantes (60+) Sendo apurado 2 de cada manga para a final.

Final com 4 participantes.



Voleibol adaptado

1. Elementos por equipa

Cada equipa deve ter, obrigatoriamente, a presença mínima de 4 (quatro) jogadores, sendo um, obrigatoriamente, do sexo feminino. Cada equipa só pode entrar em campo com 3 elementos.

2. Duração dos Jogos

Os jogos serão em melhor de 3 sets de 15 pontos progressivos; caso a partida chegue em 16 a 16 terminará no 17º ponto.

Nota: no dia da competição poderá haver alteração do número de sets.

3. Classificação

A classificação das várias equipas é ordenada pela soma das pontuações atribuídas aos resultados dos jogos realizados, sendo:

Vitória = 3 pontos;

Derrota = 1 ponto.

O quadro competitivo contempla duas séries de 5 equipas, com as duas primeiras de cada série a serem apuradas para as meias-finais em sistema cruzado, 1º de uma série joga com 2º da outra série.

4. Recinto de Jogo (adaptado/reduzido)

As dimensões do campo são 8m x 4m;

Altura da rede será de 2,20m;

Admitem-se adaptações a estes valores em função dos locais de realização e das necessidades da organização.

5. Regras do Jogo/Características.

O voleibol é um desporto coletivo jogado por duas equipas num terreno de jogo dividido ao meio por uma rede. O objetivo do jogo é enviar regulamentarmente a bola por cima da rede, de forma a tocar o campo contrário e impedir, por outro lado, que ela toque no chão de seu próprio campo.

Cada equipa dispõe obrigatoriamente de três toques para devolver a bola (para além do toque do Bloco). A bola é posta em jogo com o serviço, que terá que ser lançado com uma das mãos por baixo ou lateralmente. O jogador que efetua o serviço lança a bola de forma a enviá-la por cima da rede para o campo contrário. A jogada desenvolve-se até que a bola toque no chão, seja enviada para fora ou uma das equipas não a consiga devolver corretamente. Em cada jogada é ganho um ponto (sistema de ponto por jogada). Quando a equipa que recebe ganha a jogada, ganha um ponto e o direito de servir e os seus jogadores efetuam uma rotação, rodando uma posição no sentido dos ponteiros do relógio.

Constituem infrações:

O jogador efetuar o ataque, saltando. Considerar-se-á saltar quando o jogador tirar os dois pés do chão;

O mesmo jogador dar 2 toques consecutivos;

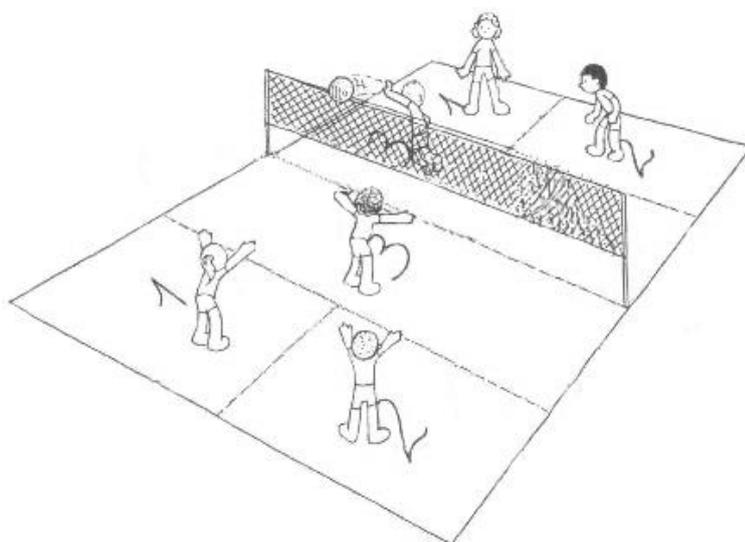
O jogador não pode dar mais de um passo, antes de fazer o passe ou o arremesso para o campo do adversário;

O contato de um jogador com a rede;

Contacto da bola nas varetas;

Será permitido bloco com os jogadores saltando e esse toque no bloco não será contado.

A equipa recetora terá obrigatoriamente de realizar 3 toques (1 por cada elemento) para atacar o campo adversário;



Boccia

1. Elementos por equipa

Cada equipa deve ter, obrigatoriamente, a presença mínima de 3 (três) jogadores, sendo um, obrigatoriamente, do sexo feminino. Cada equipa só pode entrar em campo com 3 elementos.

2. Duração dos Jogos

O lado vermelho é o que inicia o primeiro parcial, após o juiz lhe entregar a bola alvo (ato que indica o início do parcial).

3. Classificação

4. Recinto de Jogo (adaptado)

Cada jogador inicia um parcial, por ordem, da casa 1 á 6. Cada jogador recebe duas bolas e cada jogador ocupa as casas 1,3 e 5(vermelho ou 2,4 e 6 (azul).

5. Regras do Jogo/Características.

Boccia é um jogo de pavilhão que pode ser jogado em singulares, pares ou em equipas de 3 jogadores. O campo de jogo tem 12.5m de comprimento por 6 de largura. Cada equipa dispõe de 6 bolas vermelhas para uma equipa e 6 azuis para a equipa contrária. Existe ainda uma bola branca (bola alvo), e que é atirada, á vez, por cada uma das equipas, seguindo-se as bolas de cor. Cada jogo possui 6 “parciais”. Os pontos contam-se no final de cada “parcial” sendo atribuído um ponto por cada bola que esteja mais próxima da bola alvo.

A bola alvo ou qualquer outra bola não podem ser lançadas até que o juiz dê sinal para iniciar o jogo ou indique qual a cor da bola que deve ser lançada. No momento do lançamento das bolas, o jogador não deve tocar as linhas de marcação ou qualquer superfície do campo, fora da casa de lançamento do jogador.

No final de cada parcial, o lado com a bola mais próxima do alvo ganha um ponto por cada bola mais próxima, do que a bola mais próxima do adversário. Se duas ou mais bolas de cor diferente são as mais próximas do alvo e estão equidistantes, então cada lado recebe um ponto por cada uma das bolas. No final de cada parcial, os pontos são somados aos já

Pétanca

1. Elementos por Equipa

Cada equipa deve disponibilizar 6 elementos para o torneio e pode apresentar até duas equipas

2. Recinto do Jogo

A área de jogo é delimitada por um número indeterminado de terrenos limitados por fios. As partidas jogam-se em 13 pontos.

3. Regras do jogo

Os jogadores devem decidir entre eles para determinar qual das duas equipas lançará o but em primeiro;

Inicia o jogo, o jogador que lançar o but:

A equipa que joga a seguir, é sempre aquela que tem as suas bolas mais longe do but.

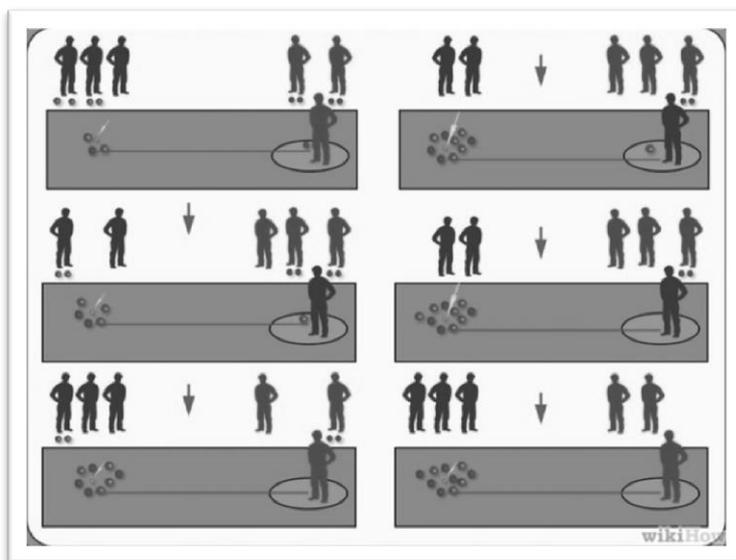
No final, após todas as bolas serem lançadas são contados os pontos (as bolas mais perto do but);

A equipa que somar primeiro 13 pontos ganha a partida;

A classificação das várias equipas é ordenada pela soma das pontuações atribuídas aos resultados dos jogos realizados, sendo:

Vitória = 3 pontos;

Derrota = 1 ponto;



Jogo da Malha

1. Elementos por Equipa

Cada equipa deverá disponibilizar 4 elementos para o torneio e pode apresentar até 2 equipas.

2. Recinto do Jogo

Terreno liso e plano que poderá ser relvado.

3. Regras do jogo

Num terreno liso e plano, são colocados os pinos, na mesma direção, com cerca de 15/18 metros de distância entre eles. Cada equipa encontra-se atrás de um pino.

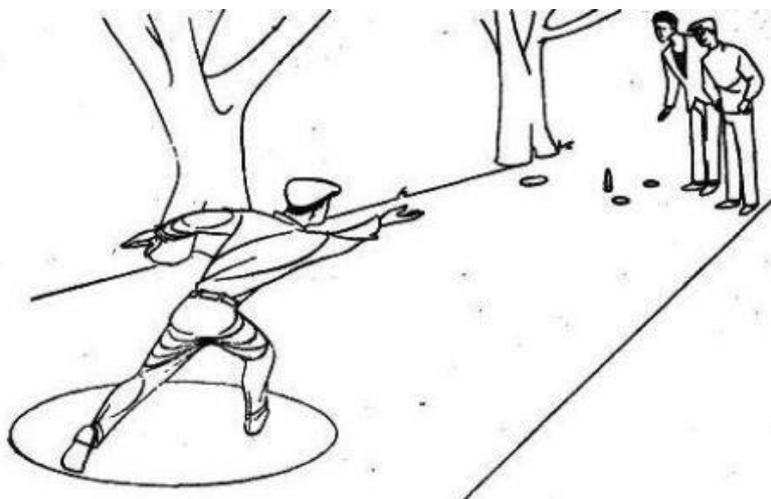
Joga primeiro um elemento de uma equipa e depois o da outra, tendo como objetivo derrubar ou COLOCAR a malha o mais perto do pino onde está a outra equipa, lançando-a com uma mão.

6 pontos por cada derrube, 3 pontos para a malha que fique mais perto do pino, e 2 pontos para a segunda malha caso a equipa tiver as duas malhas mais perto do pino. Quando uma equipa atinge 25 pontos, ganha. Uma partida é composta por um único jogo.

A classificação das várias equipas é ordenada pela soma das pontuações atribuídas aos resultados dos jogos realizados, sendo:

Vitória = 3 pontos;

Derrota = 1 ponto;



Jogo da Corda

1. Elementos por Equipa

Cada equipa deverá disponibilizar 10 elementos para este jogo. A equipa é constituída por 8 elementos, pelo menos três elementos do sexo feminino.

2. Recinto do Jogo

Terreno plano e livre de obstáculos.

3. Regras do jogo

Duas equipas com forças equivalentes, seguram, uma de cada lado e à mesma distância do lenço, uma corda. Entre as equipas, antes de começar o jogo, traça-se ao meio uma linha no chão e duas linhas laterais a um metro da linha central. O jogo consiste em cada equipa puxar a corda para o seu lado, ganhando aquela que conseguir fazer passar o ultimo elemento da equipa contrária pela sua linha lateral. É também atribuída a derrota a uma equipa se os seus elementos caírem ou largarem a corda. Não é permitido enrolar a corda no corpo ou fazer buracos no solo para fincar os pés.

A classificação das várias equipas é ordenada pela soma das pontuações atribuídas aos resultados dos jogos realizados, sendo:

Vitória = 3 pontos;

Derrota = 1 ponto;



Estas modalidades têm caracter de competição extra, em regime de competição/demonstração.

Rugby Adaptado

1. Elementos por Equipa

Cada equipa deverá disponibilizar 6 a 7 elementos para este jogo. A equipa é constituída por 5 elementos, pelo menos dois elementos do sexo feminino.

2. Recinto do Jogo

As dimensões do campo são 55m x 22m;

Material: Bola rugby, Fitas;

5. Características do Jogo

O Rugby Adaptado é um Jogo fácil de Jogar, divertido e seguro. No Rugby Adaptado estão presentes as ações fundamentais do jogo de Rugby como a corrida com bola, finta, passe e ensaio. Por razões de segurança, o gesto técnico da placagem é substituído pelo “TAG”, ação de retirar a fita do portador da bola.

O objetivo do jogo é marcar ensaio, ou seja, ultrapassar a linha de ensaio adversária com a bola nas mãos. Para marcar ensaio basta passar essa linha, não sendo necessário tocar com a bola no chão, valendo um ponto.

6. Regras do Jogo

A bola deverá ser transportada sempre com as duas mão, para ser passada a qualquer momento. A principal característica do Rugby e do Rugby Adaptado é que a bola só pode ser passada para o lado ou para trás. O portador da bola não pode empurrar os adversários nem pode impedir que estes lhe retirem a fita do cinto. A partir do momento que há um “TAG”, o portador da bola deve parar a corrida e tem 3 segundos para passar a bola para um companheiro de equipa.

Nota: Em cada “TAG” o defesa tem que respeitar sempre a sequência:

1. Retirar a fita e gritar TAG;
2. Levantar o braço;
3. Entregar a fita.



Boia Polo

1. Elementos por Equipa

Cada equipa deverá disponibilizar 7 elementos para este jogo. A equipa é constituída por 5 elementos, pelo menos dois elementos do sexo feminino.

2. Recinto do Jogo

As dimensões do campo são 12,5m x 12,5m;

Material: 5 boias, uma bola, duas balizas;

5. Regras do Jogo/Características

O Boia Polo é um desporto coletivo jogado, no meio aquático, por duas equipas de 5 elementos cada (1GR + 4 jogadores), utilizando cada elemento uma boia para se movimentar dentro da água. O objetivo do jogo é marcar o golo na baliza adversária.

O jogo terá a duração de quinze (15) minutos, repartidos por 3 períodos de cinco (5) minutos.

Cada equipa pode realizar o número de passe que entender, para alcançar o objetivo, não podendo transportar a bola na mão. O jogador só poderá movimentar-se para se desmarcar ou para tentar intercetar a bola ao adversário. O jogador com a posse da bola só poderá realizar o passe ou remate. Ganha a equipa que no final do jogo tem mais golos marcados.

