



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

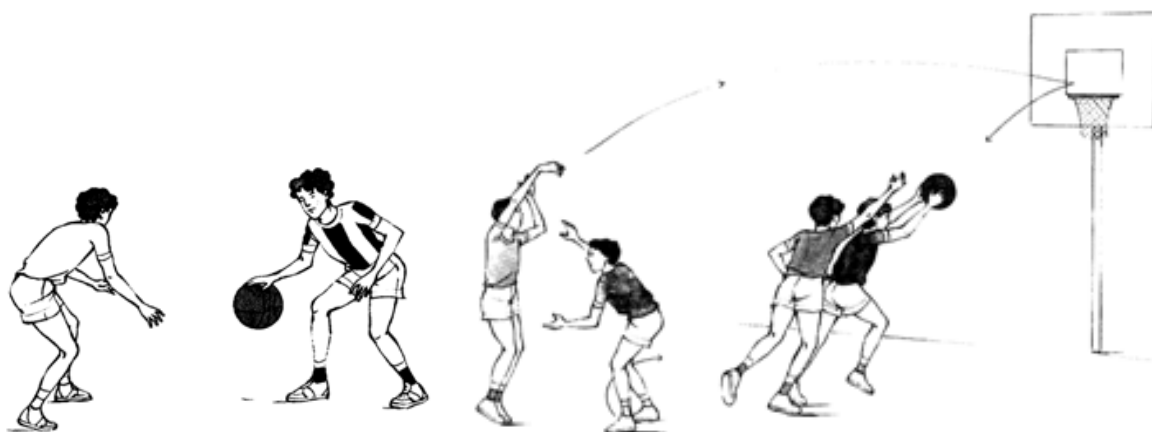
As dimensões do campo para os Torneios 3×3 são as correspondentes aproximadamente meio campo oficial de Basquetebol – 13×14 metros.

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 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.

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 efetuem 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;

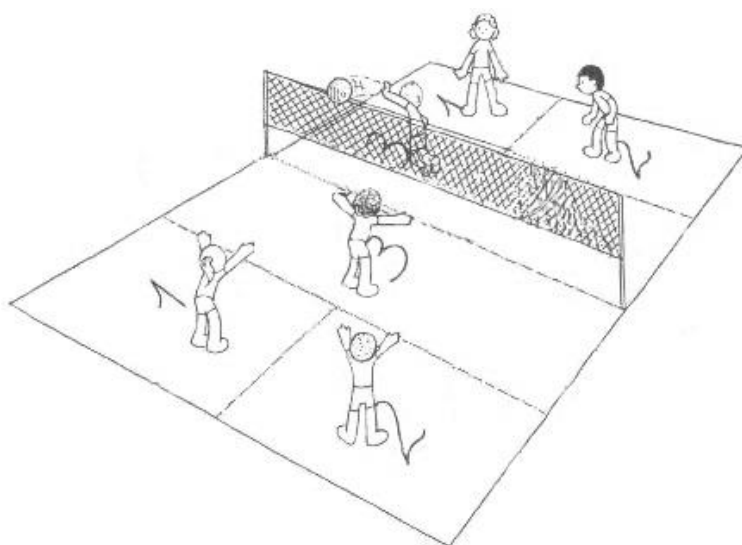
O jogador não pode dar mais de um passo, antes de fazer o passe ou o arremesso para o campo do adversário;

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.

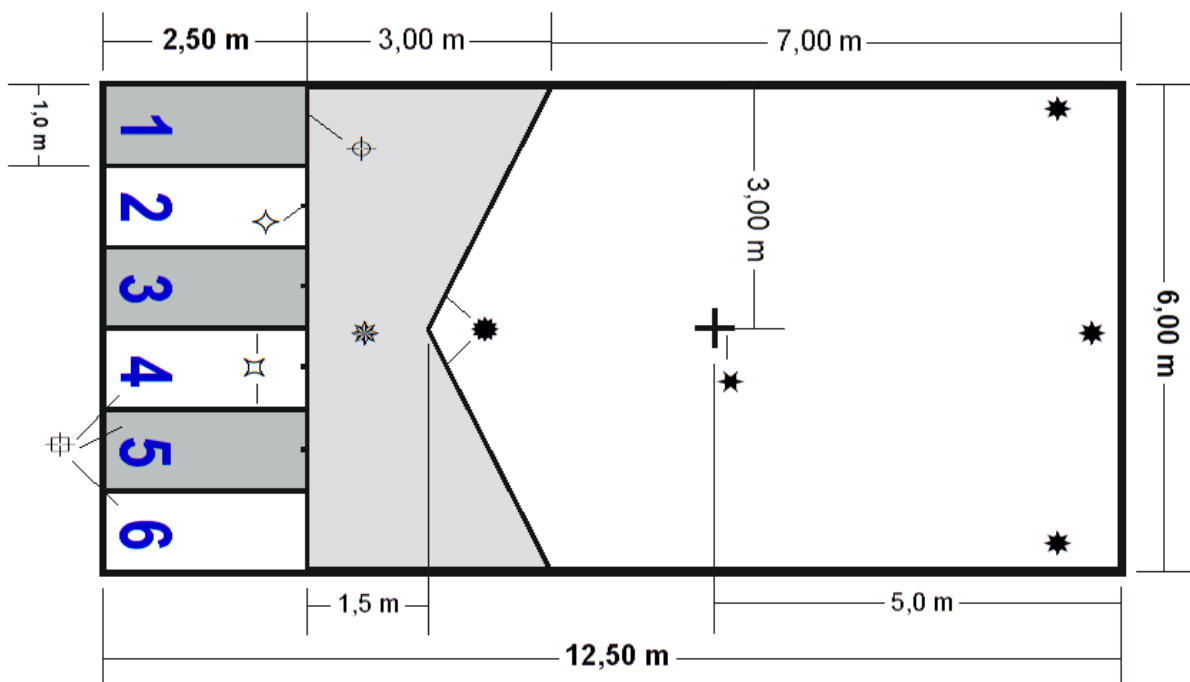
Boccia é um jogo de pavilhão que pode ser jogado em singulares, pares ou em equipas de 3 jogadores. O campo de jogo tem 12.5m de comprimento por 6 de largura. Cada equipa dispõe de 6 bolas vermelhas para uma equipa e 6 azuis para a equipa contrária. Existe ainda uma bola branca (bola alvo), e que é atirada, 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

existentes e o juiz deve conferir que o resultado está correto, no boletim e quadro de resultados do jogo e informar os jogadores do resultado. Durante a medição os capitães das equipas podem assistir mais de perto à medição.

No final do jogo o lado com mais pontos é declarado vencedor, e se houver um empate joga-se um parcial desempate no qual existe pontuação, o lado com a bola mais próxima é o vencedor.



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.

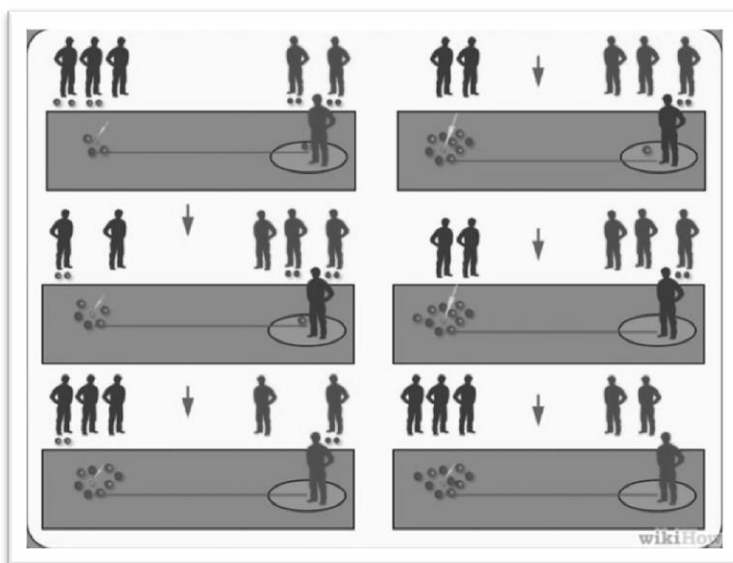
No final, após todas as bolas serem lançadas são contados os pontos (as bolas mais perto do but);

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.

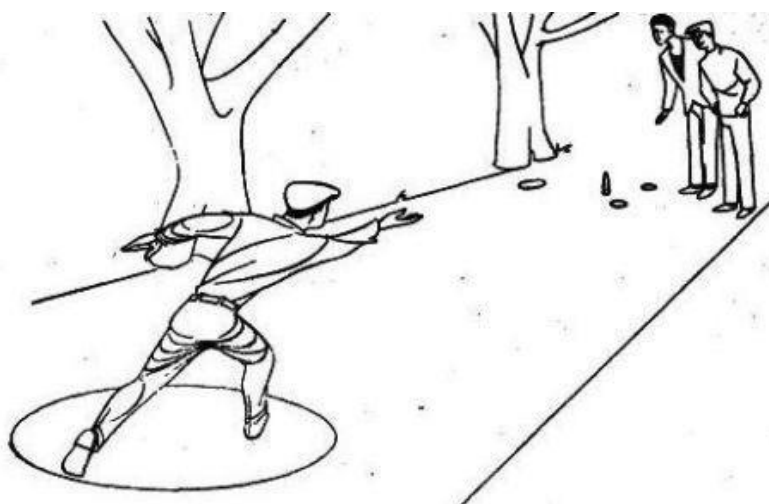
Joga primeiro um elemento de uma equipa e depois o da outra, tendo como objetivo derrubar ou COLOCAR a malha o mais perto do pino onde está a outra equipa, lançando-a com uma mão.

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.

