



**mini
olimpiadas
do antuã**

Regras Específicas por Modalidade

MINI OLIMPÍADAS DO ANTUÃ





Informações Gerais

REGRAS ESPECÍFICAS DISPOSIÇÕES GERAIS

Introdução

Estas Regras aplicam-se às competições realizadas no âmbito das Mini Olimpíadas da Antuã, estando o mesmo em conformidade com o estipulado nas Normas Gerais.

Este documento pode ainda sofrer algumas alterações antes e no decorrer das provas, caso a entidade organizadora assim o entenda, sempre para benefício da competição e dos atletas. Estas alterações serão comunicadas previamente aos atletas.

1. Equipamentos

Os equipamentos deverão, sempre que possível, obedecer às regras da modalidade, o Regulamento Geral e aos seguintes critérios:

- T-shirts padronizadas;
- Calções;
- Sapatilhas e Meias;
- Fato de Banho, touca, chinelos, toalha.

Observações:

- 1) Os guarda-redes deverão ter uniformes diferentes da sua equipa e da equipa adversária, inclusive dos guarda-redes adversários.
- 2) Os guarda-redes poderão optar por usar calça desportiva.
- 3) É aconselhável, mas não obrigatório, o uso por todos os alunos participantes nas modalidades de Futsal e Futebol 7, de caneleiras, devendo estar cobertas completamente pelas meias.

Não será permitido jogar com piercing, brinco, colar, presilha ou qualquer outro objecto que ponha em risco a integridade física dos alunos.

2. Identificação dos jogadores

Os jogadores deverão comparecer no local do jogo com antecedência e devidamente equipados. Os responsáveis pelas equipas deverão identificar-se à equipa de arbitragem.

No banco de suplentes só poderão ficar pessoas devidamente inscritas, obedecendo às regras da modalidade, e estarão sujeitas às penalidades de regra e às sanções impostas pela Comissão Disciplinar.

Não são permitidas inscrições de jogadores durante a realização da prova.



3. Modalidades em competição

Modalidade		Ciclos E. Básico		
		1º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo
A	Futsal 5x5	X		
B	Futebol 7x7		X	X
C	Basquetebol		X	X
D	Andebol		X	X
E	Natação	X	X	X
F	Ténis		X	X
G	Squash		X	X
H	Atletismo			X
H1	Velocidade	X	X	X
H2	Resistência	X	X	X
H3	Salto em comprimento		X	X
H4	Salto em altura		X	X
H5	Lançamento do peso / Arremesso da bola		X	X

4. Provas e Horários

As provas coletivas e individuais serão realizadas em dias distintos. O atleta/aluno deve ter em atenção no ato de inscrições os horários das **modalidades individuais para estes não sejam coincidentes**.

Dia	Ciclos E. Básico	Competição Coletiva	Competição Individual		
			Manhã	Tarde	
07	1º Ciclo		Natação	Atletismo	
	2º Ciclo		Natação	Atletismo	
	3º Ciclo		Squash	Ténis	
			Natação	Atletismo	
08	1º Ciclo	Futsal			
		Futebol			
		Andebol			
	2º Ciclo	Basquetebol			
		3º Ciclo			Futebol
					Andebol
Basquetebol					

Quadro 3 – Calendário – (Provas por dia mediante a competição e o Ciclo do Ensino Básico)

Nota: A Organização não se responsabilizará por pertences que venham a ser extraviados ou danificados (relógios, toucas, brincos, pulseiras, etc) durante a competição.



Modalidades Colectivas



REGRAS ESPECÍFICAS DE FUTSAL DISPOSIÇÕES GERAIS

Introdução

A Competição de Futsal será realizada de acordo com as Regras Oficiais da Federação Portuguesa de Futebol e por estas Regras.

Este documento pode ainda sofrer algumas alterações antes e no decorrer das provas, caso a entidade organizadora assim o entenda, sempre para benefício da competição e dos atletas. Estas alterações serão comunicadas previamente aos atletas.

1. Jogadores

Cada Equipa poderá inscrever até 10 (dez) alunos e 2 (dois) responsáveis técnicos.

2. Duração

Os jogos terão 2 (dois) tempos de 15 (quinze) minutos corridos, com “cronómetro parado nos pedidos de tempo” com intervalo de 2 (dois) minutos para troca de campo. Em caso de terminar empatado o jogo, nas Fases quartos-de-final, semifinal e final, o desempate será feito com um prolongamento de 1 (um) tempo de 5 (cinco) minutos, sem morte súbita. Persistindo o empate, serão marcadas 3 (três) penalidades máximas alternadas que serão executadas pelos alunos que terminaram o jogo. Ainda persistindo o empate, serão marcadas penalidades máximas alternadas com diferentes alunos até apurar um vencedor. Todos os jogadores, têm que marcar uma grande penalidade, antes de um jogador voltar a marcar.

3. Pontuação

O sistema de pontuação nos grupos será:

Vitória - 03 pontos;

Empate - 01 ponto;

Derrota - 00 ponto

Em caso de falta de comparecimento de uma equipa será declarado o W X O, e a equipa vencedora terá a seu favor o placar de 05 X 00.

4. Organização

A nível do modelo competitivo, caso exista um número aceitável de equipas será realizado uma fase regular de grupos, onde as equipas jogam entre si, seguido de fases eliminatórias até à final.



Por exemplo: 12 Equipas

Grupo A - 3

Grupo B - 3

Grupo C - 3

Grupo D - 3

As equipas classificadas em 1º (primeiro) defrontam as equipas que classificadas em 2º (segundo) lugar, sendo que:

1º jogo 1º Grupo A x 2º Grupo B

2º jogo 1º Grupo B x 2º Grupo A

3º jogo 1º Grupo C x 2º Grupo D

4º jogo 1º Grupo D x 2º Grupo C

Vencedor Jogo 1 x Vencedor Jogo 2

Vencedor Jogo 3 x Vencedor Jogo 4

Final.

5. Material

A bola de jogo será a bola oficial da Federação Portuguesa de Futebol nas categorias correspondentes.

6. Sanções/Disciplina

Estará automaticamente suspenso do jogo seguinte, o aluno/membro da Comissão Técnica que receber no mesmo jogo:

6.1. 01 (um) cartão vermelho (expulsão) ou;

6.2. 02 (dois) cartões amarelos (advertência) e conseqüente vermelho.

Os casos omissos das Regras Específicas de Futsal serão resolvidos pela Coordenação do Futsal, com o conhecimento da Coordenação Geral.



REGRAS ESPECÍFICAS DE FUTEBOL 7X7 DISPOSIÇÕES GERAIS

Introdução

O jogo de Futebol 7x7 será realizado de acordo com as Regras Oficiais da Federação Portuguesa de Futebol e por estas Regras.

Este documento pode ainda sofrer algumas alterações antes e no decorrer das provas, caso a entidade organizadora assim o entenda, sempre para benefício da competição e dos atletas. Estas alterações serão comunicadas previamente aos atletas.

1. Jogadores

Cada equipa poderá inscrever até 14 (catorze) alunos por equipa e 2 (dois) responsáveis técnicos.

Os equipamentos deverão obedecer às regras gerais podendo ser utilizadas chuteiras.

2. Duração

Os jogos serão disputados seguindo as seguintes normas:

- Os jogos terão 2 partes de 10 (dez) minutos, com intervalo de 05 (cinco) minutos.

Em caso de terminar empatado o jogo, nas Fases quartos-de-final, semifinal e final, o desempate será feito com um prolongamento de 2 (dois) tempo de 5 (cinco) minutos, sem morte súbita. Persistindo o empate, serão marcadas 05 (cinco) penalidades máximas alternadas que serão executadas pelos alunos que terminaram o jogo. Ainda persistindo o empate, serão marcadas penalidades máximas alternadas com diferentes alunos até apurar um vencedor.

3. Pontuação

O sistema de pontuação nos grupos será:

Vitória - 03 pontos;

Empate - 01 ponto;

Derrota - 00 ponto.

Em caso de falta de comparência de uma equipa será declarada vencedora a equipa presente. A equipa vencedora terá a seu favor o placar de 03 X 00. A equipa presente dará início ao jogo através do pontapé de saída, terminando imediatamente o jogo.



4. Organização

A nível do modelo competitivo, caso exista um número aceitável de equipas será realizado uma fase regular de grupos, onde as equipas jogam entre si, seguido de fases eliminatórias até à final.

Por exemplo: 12 Equipas

Grupo A - 3

Grupo B - 3

Grupo C - 3

Grupo D – 3

As equipas classificadas em 1º (primeiro) defrontam as equipas que classificadas em 2º (segundo) lugar, sendo que:

1º jogo 1º Grupo A x 2º Grupo B

2º jogo 1º Grupo B x 2º Grupo A

3º jogo 1º Grupo C x 2º Grupo D

4º jogo 1º Grupo D x 2º Grupo C

Vencedor Jogo 1 x Vencedor Jogo 2

Vencedor Jogo 3 x Vencedor Jogo 4

Final.

5. Material

A bola de jogo será a bola oficial da Federação Portuguesa de Futebol nas categorias correspondentes.

6. Sanções/Disciplina

Estará automaticamente suspenso do jogo seguinte, o aluno/membro da Comissão Técnica que receber no mesmo jogo:

6.1. 01 (um) cartão vermelho (expulsão) ou;

6.2. 02 (dois) cartões amarelos (advertência) e conseqüente vermelho.

Os casos omissos das Regras Específicas de Futebol 7 serão resolvidos pela Coordenação do Futebol, com o conhecimento da Coordenação Geral.



REGRAS ESPECÍFICAS DE ANDEBOL (7x7) DISPOSIÇÕES GERAIS

Introdução

A Competição de Andebol será realizada de acordo com as Regras Oficiais da Federação Portuguesa de Andebol e por estas Regras.

Este documento pode ainda sofrer algumas alterações antes e no decorrer das provas, caso a entidade organizadora assim o entenda, sempre para benefício da competição e dos atletas. Estas alterações serão comunicadas previamente aos atletas.

1. Jogadores

Cada equipa poderá inscrever até 12 (doze) alunos por equipa e 2 (dois) responsáveis técnicos.

2. Duração:

Os jogos terão a duração de 25 (vinte e cinco) minutos, divididos em 2 (duas) partes de 12 (doze) minutos e 30 (trinta) segundos cada, com um intervalo de 5 (cinco) minutos entre as duas partes

3. Pontuação

O sistema de pontuação nos grupos será:

Vitória - 03 pontos;

Empate - 02 ponto;

Derrota - 01 ponto;

Em caso de falta de comparência será declarada à equipa em falta uma derrota com a atribuição de 0 (zero pontos). À outra equipa será considerada vencedora do encontro sendo atribuído 3 (três) pontos e terá a seu favor o placar de 15 X 00.

4. Organização

Em caso de terminar empatado o jogo, nas Fases quartos-de-final, semifinal e final, o desempate será feito com um prolongamento de 2 (dois) tempos de 5 (cinco) minutos. Persistindo o empate, serão marcados 3 (três) livres de 7 metros alternados que serão executados pelos alunos que terminaram o jogo. Ainda persistindo o empate, serão marcados livres de 7 metros alternados com diferentes alunos até se apurar um vencedor. Todos os jogadores, têm que marcar um livre de 7 metros, antes de um jogador voltar a marcar.



5. Material

A bola de jogo será a bola oficial da Federação de Andebol de Portugal nas categorias correspondentes.

6. Sanções/Disciplina

Estará automaticamente suspenso do jogo subsequente na mesma modalidade, o aluno/responsável que for expulso ou desqualificado.

Os casos omissos das Regras Específicas de Andebol serão resolvidos pela Coordenação do Andebol, com o conhecimento da Coordenação Geral.



REGRAS ESPECÍFICAS DE BASQUETEBOL (3x3) DISPOSIÇÕES GERAIS

Introdução

A Competição de Basquetebol será realizada de acordo com as regras oficiais da Federação Basquetebol e por estas Regras.

Este documento pode ainda sofrer algumas alterações antes e no decorrer das provas, caso a entidade organizadora assim o entenda, sempre para benefício da competição e dos atletas. Estas alterações serão comunicadas previamente aos atletas.

1. Jogadores

Cada equipa poderá inscrever até 5 (cinco) alunos por equipa e 2 (dois) responsáveis técnicos.

2. Duração

Os jogos serão disputados seguindo as seguintes normas:

- 2.1. O tempo do Jogo é “tempo corrido”, só parando o cronómetro em situações anómalas (acidente, lesão, interrupção do jogo, etc.).
- 2.2. Os jogos terão a duração máxima de 10 minutos para o 2º ciclo e 12 minutos para o 3º ciclo.

3. Campo

3.1. Medidas do campo

As dimensões do campo para os Torneios 3x3 são as correspondentes a meio – campo oficial de Basquetebol – 13x14 metros.

4. Pontuação

O sistema de pontuação nos grupos será:

- Vitoria - 03 pontos;
- Empate - 02 ponto;
- Derrota - 01 ponto;

Em caso de falta de comparecimento será declarada à equipa em falta uma derrota com a atribuição de 0 (zero pontos). À outra equipa será considerada vencedora do encontro sendo atribuído 3 (três) pontos e terá a seu favor o placar de 20 X 00.



5. Organização

Nas Fases Quartos-de-final, Semifinal e Final os jogos não poderão terminar empatados. Caso isso ocorra faremos o desempate da seguinte maneira.

5.1. Prolongamento de 5 minutos;

5.2. Persistindo o empate, far-se-á uma competição de lances livres - 1 lance livre cada jogador e a partir daqui quem falha perde.

6. Material

A bola de jogo será a bola oficial da Federação Portuguesa de Basquetebol nas categorias correspondentes.

7. Sanções/Disciplina

Estará automaticamente suspenso da partida subsequente na mesma modalidade, o aluno/responsável que for desqualificado.

Os casos omissos das Regras Específicas de Basquetebol serão resolvidos pela Coordenação do Basquetebol, com o conhecimento da Coordenação Geral.



Modalidades Individuais



REGRAS ESPECÍFICAS DE ATLETISMO DISPOSIÇÕES GERAIS

Introdução

Estas regras aplicam-se as competições de **atletismo** realizadas no âmbito das Mini Olimpíadas do Antuã, estando o mesmo em conformidade com o estipulado nas Normas Gerais.

Este documento pode ainda sofrer algumas alterações antes e no decorrer das provas, caso a entidade organizadora assim o entenda, sempre para benefício da competição e dos atletas. Estas alterações serão comunicadas previamente aos atletas.

1. Atletas

1.1. Escalões etários e provas:

	1º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo
Corrida de Velocidade	X	X	X
Resistência	X	X	X
Salto em comprimento		X	X
Salto em Altura		X	X
Lançamento da bola		X	
Lançamento do Peso		X	X

Observações:

Cada atleta tem de participar obrigatoriamente na prova correspondente ao seu escalão etário.

1.2. Os atletas têm de participar obrigatoriamente em todas as provas do Atletismo disponíveis para o seu escalão.

1.3. Os atletas devem ter equipamento apropriado, números de identificação (dorsal), fornecido no dia da competição. Os mesmos deverão ser fixados na frente da camisola não podendo ser trocados sob a pena de desclassificação.

1.4. Não é permitido o uso de sapatos de bicos.

2. Organização

2.1. As provas terão lugar na Pista de Atletismo Eloi Almeida, situada no Parque Municipal do Antuã.

2.2. Os atletas devem apresentar-se no local da prova, devidamente equipados 15 minutos antes da hora estipulada de início da prova.



2.3. Ordem das Provas

- 2.3.1. Salto em Altura
- 2.3.2. Prova de Velocidade
- 2.3.3. Salto em comprimento
- 2.3.4. Lançamento do Peso/Lançamento da Bola
- 2.3.5. Resistência

Esta ordem será respeitada salvo se o nº de atletas inscritos justificar a realização de provas em simultâneo, cabe a decisão à organização das Mini Olimpíadas do Antuã.

2.4. Tipo de Prova

2.4.1. Corridas

2.4.1.1. Velocidade

- 40 metros / 1º Ciclo
- 60 metros / 2º Ciclo e 3º Ciclo

2.4.1.2. Resistência

- 600m / 1º Ciclo
- 900m/ 2º Ciclo
- 1200m/ 3º Ciclo

2.4.2. Salto em comprimento /salto em altura

2.4.2.1. Cada atleta realiza três saltos com corrida de balanço não superior a 20m

2.4.2.2. Cada atleta realiza os saltos usando a técnica que melhor domina.

Os atletas têm direito a três saltos/lançamentos, sendo apurados os 6 atletas que tenham obtido os melhores saltos/lançamentos considerados válidos, para realizarem 3 saltos/lançamentos suplementares (Final). Caso o nº de atletas inscritos não justifique só se cumprirá a primeira fase, sendo os atletas classificados de acordo com a melhor marca.

3. Material

3.1. Lançamento da Bola (Ténis)

3.1.1. 2º Ciclo - Mas S/Balanço - Fem S/Balanço

3.2. Lançamento do Peso

3º Ciclo - Mas 4Kg - Fem 3 Kg

Os casos omissos das Regras Específicas de Atletismo serão resolvidos pela Coordenação de Atletismo, com o conhecimento da Coordenação Geral.



REGRAS ESPECÍFICAS DE TÊNIS

DISPOSIÇÕES GERAIS

Introdução

Estas Regras aplicam-se as competições de **Ténis** realizadas no âmbito das Mini Olimpíadas do Antuã, estando o mesmo em conformidade com o estipulado nas Normas Gerais.

Este documento pode ainda sofrer algumas alterações antes e no decorrer das provas, caso a entidade organizadora assim o entenda, sempre para benefício da competição e dos atletas. Estas alterações serão comunicadas previamente aos atletas.

A Competição de TENIS será realizada de acordo com as regras oficiais da Federação TENIS e por estas Regras.

1. Equipamento

Os equipamentos deverão, sempre que possível, obedecer a regra da modalidade, ao Regulamento Geral e aos seguintes critérios:

- 1.1.1. T-shirts
- 1.1.2. Calções;
- 1.1.3. Sapatilha e Meia;
- 1.1.4. Raquete;
- 1.1.5. As bolas serão apresentadas pela organização do evento.

2. Pontuação

2.1. Um jogo normal é pontuado da seguinte maneira com a pontuação do servidor a ser chamada primeiro:

- 2.1.1. Sem ponto – “Zero”
- 2.1.2. 1.º ponto – “15”
- 2.1.3. 2.º ponto – “30”
- 2.1.4. 3.º ponto – “40”
- 2.1.5. 4.º ponto – “Jogo”

Excepto, se ambos os jogadores tiverem ganho três pontos, a contagem é “iguais”. O ponto seguinte ganho por um jogador dá a “vantagem” para esse jogador. Se o mesmo jogador vence o ponto seguinte, o jogador ganha o jogo; se o opositor vence o ponto, a contagem fica novamente “iguais”. Um jogador necessita de ganhar dois pontos consecutivos a seguir ao “iguais” para ganhar o “Jogo”.



2.2. Todos os jogos serão disputados à melhor de “3 SETS”.

2.2.1. Sets curtos

- O primeiro jogador que ganhar 4 jogos ganha o set, desde que exista uma diferença de 2 jogos relativamente ao(s) adversário(s). Se a pontuação atingir 4 jogos iguais deverá ser jogado um “Tie-break”.

2.2.2. Jogo de Tie-break decisivo ou (super Tie-break) (10 pontos)

- Quando a pontuação num encontro está 1 set igual, ou 2 sets iguais num encontro à melhor de 5 sets, um “super Tie-break” será jogado para decidir o encontro. Este “super Tie-break” substitui o último e decisivo “Set”. O jogador que primeiro ganhar 10 pontos será o vencedor do jogo do “super Tie-break” decisivo e do encontro, desde que exista uma diferença de 2 pontos relativamente ao(s) adversário(os).

2.3. O sistema de pontuação nos grupos será:

2.3.1. Vitória - 02 pontos;

2.3.2. Derrota - 01 ponto.

2.3.3. Em caso de empate entre todos os jogadores do mesmo grupo, os critérios de desempate são os seguintes:

2.3.3.1. Diferença entre número de sets ganhos e perdidos;

2.3.3.2. Diferença entre o número de jogos ganhos e perdidos;

2.3.3.3. Confronto direto entre os jogadores empatados;

2.3.3.4. Sorteio caso se mantenham os jogadores empatados

3. Organização

Os jogos serão singulares e de acordo com as seguintes normas:

3.1. Os alunos serão distribuídos em quadros competitivos consoante os seus ciclos e género. Assim existirão as seguintes competições de ambos os géneros.

3.2. Em caso de falta de comparência de um jogador no horário estipulado para o jogo, o seu adversário será declarado vencedor.

3.3. Aquecimento

Todos os atletas possuem 5 minutos antes do início de cada jogo para efetuarem o referido aquecimento. As bolas utilizadas durante o aquecimento são as mesmas que usarão para jogar.



3.4. Apanha – bolas

A responsabilidade de apanhar as bolas necessárias para jogarem os pontos dos referidos jogos, é dos intervenientes nesses encontros.

3.5. Os jogadores serão eliminados à 1ª ou 2ª derrota. Sempre que perderem os seus jogos. Salvo se o torneio se desenvolver, numa primeira fase, num sistema de grupos.

4. Material

4.1. Bolas

As bolas necessárias para realizarem os jogos terão de ser levantadas pelos jogadores, momentos antes do início do aquecimento. Tendo de ser devolvidas (pelo jogador que ganha o jogo) após o final dos jogos.

Os casos omissos das Regras Específicas de Ténis serão resolvidos pela Coordenação de Ténis, com o conhecimento da Coordenação Geral.



REGRAS ESPECÍFICAS DE NATAÇÃO PURA DESPORTIVA DISPOSIÇÕES GERAIS

Introdução

Estas Regras aplicam-se a competição de Natação Pura Desportiva realizadas no âmbito das Mini Olimpíadas do Antuã, estando o mesmo em conformidade com o estipulado nas Normas Gerais.

Este documento pode ainda sofrer algumas alterações antes e no decorrer das provas, caso a entidade organizadora assim o entenda, sempre para benefício da competição e dos atletas. Estas alterações serão comunicadas previamente aos atletas.

A Competição de Natação será realizada de acordo com as regras oficiais da Federação Portuguesa de Natação e por estas Regras.

1. Local:

A competição de natação será realizada no Complexo de Desporto e Lazer de Estarreja.

2. Programa:

25 mts mariposa Masc / Fem. (2º Ciclo)

25 mts mariposa Masc / Fem. (3º Ciclo)

25 mts costas – Masc. / Fem. (1º Ciclo)

50 mts costas Masc / Fem. (2º Ciclo)

50 mts costas Masc / Fem. (3º Ciclo)

25 mts bruços – Masc. / Fem. (1º Ciclo)

Intervalo

50 mts bruços Masc / Fem. (2º Ciclo)

50 mts bruços Masc / Fem. (3º Ciclo)

25 mts crol – Masc. / Fem. (1º Ciclo)

50 mts crol. Masc / Fem. (2º Ciclo)

50 mts crol. Masc / Fem. (3º Ciclo)

Intervalo

4x 25 mts livres Masc. / Fem. (1º Ciclo)

4x 50 mts livres Masc. / Fem. (2º Ciclo)



4x 50 mts livres Masc. / Fem. (3º Ciclo)

Categorias:

- 1º Ciclo
- 2º Ciclo
- 3º Ciclo

(masculinos e femininos)

3. Equipamento:

Os atletas participantes terão de se apresentar na câmara de chamada com fato de banho e touca, obrigatoriamente. O uso de óculos de natação é facultativo.

4. Arbitragem:

A arbitragem da competição ficará sob responsabilidade da comissão técnica.

Na competição de Natação das Mini Olimpíadas do Antuã, terão de ser cumpridas as regras expostas neste documento, assim como as regras técnicas da Federação Portuguesa de Natação (FPN).

Quando um atleta exercer “má conduta”, faltar ao respeito a qualquer adversário ou companheiro, ou fizer gestos obscenos, o Árbitro convocará a Comissão Disciplinar da competição e o atleta não poderá nadar mais nenhuma prova, terminando por aí a sua participação nesta competição.

Os casos omissos das Regras Específicas de Natação serão resolvidos pela Coordenação de Natação, com o conhecimento da Coordenação Geral.



REGULAMENTO ESPECÍFICO DE SQUASH DISPOSIÇÕES GERAIS

Introdução

Estas Regras aplicam-se as competições de **Squash** realizadas no âmbito das Mini Olimpíadas do Antuã, estando o mesmo em conformidade com o estipulado nas Normas Gerais.

Este documento pode ainda sofrer algumas alterações antes e no decorrer das provas, caso a entidade organizadora assim o entenda, sempre para benefício da competição e dos atletas. Estas alterações serão comunicadas previamente aos atletas.

A Competição de SQUASH será realizada de acordo com as regras oficiais SQUASH e por este documento.

2. Equipamento

Bolas por ordem decrescente de rapidez: azul, vermelha, branca, amarela e dupla pinta amarela. A cor da camisola tem que contrastar com a cor das bolas e as sapatilhas não podem marcar o chão. **Deve utilizar-se óculos de proteção.**

3. Sistemas de Pontuação

Deve jogar-se à melhor de 5 **jogos**, ou seja, o jogador que primeiro vencer 3 jogos ganha a **partida**. Pode jogar-se num de três sistemas existentes, mas a preferência deve ser dada ao sistema **PAR11**, que é visto como o futuro sistema unificado de pontuação a nível mundial:

PAR11: um jogador ganha um ponto sempre que ganhar uma jogada; o jogo só termina quando um dos jogadores tiver uma vantagem de dois pontos a partir, inclusive, dos 11.

4. Tempo

4.1 Aquecimento: 5 minutos, metade para cada lado do campo.

4.2 Entre o aquecimento e o início da partida: 90 segundos.

4.3 Entre jogos: 90 segundos.

4.4 Mudança de equipamento/roupa: 90 segundos.

4.5 Lesão não provocada por adversário: 3 minutos (mais se houver derramamento de sangue).

4.6 Lesão provocada acidentalmente pelo adversário: 60 minutos



- 4.7 Lesão provocada por jogo perigoso do adversário: razoavelmente o que for necessário.
- 4.8 Os jogadores não devem perder tempo entre o final de uma jogada e o serviço da seguinte. O jogo deve permanecer contínuo, sem paragens propositadamente longas.

5 Serviço

- 5.1 No início do primeiro jogo escolhe-se quem serve com um qualquer método aleatório (normalmente rodando a raquete no chão). O jogador escolhido serve do lado que melhor lhe convier. A partir daí, enquanto for ganhando as jogadas vai alternando obrigatoriamente de lado para servir. Assim que o jogador que recebe o serviço ganha uma jogada e passa ele a servir, iniciando-o pelo lado que desejar, alternando depois enquanto ganhar jogadas consecutivas.
- 5.2 O jogador que serve deve ter, pelo menos, um pé dentro da caixa de serviço (assente no chão, não podendo pisar o risco) no momento do impacto da raquete na bola. O jogador pode arremessar a bola ao ar com a mão ou com a raquete, mas a bola não pode bater no chão ou paredes antes do impacto com a raquete.
- 5.3 A bola deve atingir em primeiro lugar a parede da frente, acima da linha de serviço (excluindo a própria linha) e quando voltar da parede frontal pode atingir qualquer parede lateral e/ou a parede da retaguarda antes de tocar o chão dentro do quadrado de receção de serviço do lado oposto.
- 5.4 Se a bola atingir alguma linha de demarcação do campo nas paredes laterais, frontal ou da retaguarda, ou se tocar alguma linha do quadrado de receção do serviço, ou se tocar na linha de serviço ou abaixo dela na parede frontal, ou se o jogador que serviu fizer falta com o pé ou o arremesso da bola for incorreto, o serviço é considerado inválido e a jogada é ganha automaticamente pelo jogador recetor, que passará a servir.
- 5.5 Se o jogador tentar servir mas não acertar na bola, o serviço é considerado inválido e o jogador recetor ganha a jogada e o serviço.

6 Jogada

Uma jogada (*Rally*) é uma troca válida de golpes alternados depois de um serviço válido. Um jogador perde uma jogada quando:

- 6.1 Deixa que a bola salte mais do que uma vez no chão na sua vez de jogar;



- 6.2 Depois de jogar, a bola atinge a chapa em qualquer ponto (incluindo a linha na parte superior da chapa, tin), uma qualquer linha exterior de demarcação do campo ou um ponto fora do campo (incluindo objetos pendurados do teto ou paredes);
- 6.3 Depois de jogar, a bola toca no chão antes de atingir a parede frontal;
- 6.4 A sua raquete atinge a bola mais do que uma vez ou durante um período de tempo suficientemente grande para ser considerado transporte;
- 6.5 Antes de atingir a bola com a raquete a bola toca nalguma parte do seu corpo, roupa ou acessórios, ou a raquete não está na mão quando atinge a bola;
- 6.6 O adversário pede *Let* e lhe é atribuído um *Stroke*;
- 6.7 Lhe é negado um pedido de *Let*.

7. Segurança

- **Nunca tente devolver uma bola quando há o risco de atingir o adversário com a bola ou com a raquete.**
- **Mantenha o seu movimento da raquete (*swing*) o mais compacto possível.**
- **Não empurre ou contribua para o contacto físico com o seu adversário.**

8. Obrigações

Quando um jogador não cumpre alguma das seguintes obrigações é considerado que houve *interferência*:

1. *Acesso direto à bola*: imediatamente após a sua jogada o jogador deve permitir o acesso direto à bola por parte do adversário. Se o adversário sofrer este tipo de interferência por culpa própria, isto é, se escolher deliberadamente, sem razão aparente, uma trajetória de deslocamento não direta para a bola, deve perder a jogada, exceto quando é genuinamente enganado pelo jogador e é apanhado em contrapé (nesta situação, o acesso direto à bola, depois de recuperar a direção correta, continua a ser um seu direito).
2. *Perspetiva justa da bola*: o jogador que jogou a bola não se pode interpor entre a bola e o adversário, escondendo assim, deliberadamente, a bola quando esta é devolvida pela parede frontal (e apenas nesta altura). No entanto, este não é o caso quando a culpa do mau posicionamento é do adversário ou quando este nunca chegaria à bola.
3. *Liberdade de movimento na altura de golpear a bola*: um jogador deve dar liberdade completa ao seu adversário para golpear a bola através de um movimento correto de *swing* (não excessivo). No entanto, não deve ser tomado em conta um apelo por parte de um jogador que após ter golpeado a



bola acerte com a raquete no adversário, i.e, a interferência só acontece depois de golpear a bola.

4. *Atingir a parede frontal com a bola:* um jogador não pode obstar a que a bola chegue à parede frontal. No entanto, quando uma bola que nunca chegaria à parede frontal sem tocar primeiro no chão atinge um jogador, então não deve ser considerado qualquer apelo.
5. *Não pôr em risco a segurança de nenhum dos jogadores:* quando um jogador se apercebe que pode atingir o adversário durante o movimento completo e correto da raquete, então o jogador deve parar e apelar ao árbitro (o mesmo se achar que há o perigo de acertar com a bola no adversário).

9. Apelo

Um apelo deve ser feito pelo jogador antes deste golpear a bola, exceto enquanto o jogador golpeia a bola e é atingido pelo adversário ou é distraído pelo adversário, público ou por um acontecimento exterior, numa forma suficiente para interferir genuinamente na jogada.

10. Marcador

Anuncia o começo do jogo/torneio; mantém e anuncia a pontuação; utiliza as vozes seguintes:

1. *"Falta de pé"* ou *"falta"* durante o serviço.
2. *"Fora"*, quando bola atinge a linha superior de demarcação do campo, ou um qualquer ponto acima dela, incluindo o teto ou qualquer objeto pendurado.
3. *"Baixa"*, quando a bola atinge o *Tin*, ou a chapa logo abaixo deste, ou bate no chão antes da parede frontal.
4. *"Duas vezes"*, quando a bola salta duas vezes seguidas no chão, bate duas vezes seguidas na raquete, ou quando existe transporte.
5. *"Bola de jogo para X"*, quando o jogador X ganhar o jogo se ganhar a próxima jogada.
6. *"Bola de partida para X"*, quando o jogador X ganhar a partida se ganhar a próxima jogada.
7. *"Let/No Let/Stroke para X"*, quando repete a decisão do árbitro depois de um apelo do jogador X.
8. *"Jogo/Partida para X"*, quando o jogador X vence o/a jogo/partida.

Os casos omissos das Regras Específicas de Squash serão resolvidos pela Coordenação de Squash, com o conhecimento da Coordenação Geral.

MINI OLIMPÍADAS DO ANTUÃ

