



I ENCONTRO DE MINI-POLO

14 dezembro 2019 – 16H30 - Piscina Senhora Hora

O **Mini-Pólo** vai permitir uma participação ativa através do **Jogo, da Bola, das Balizas e da Água e muita diversão**, pretendemos assim adquirir experiências e habilidades aquáticas, promover a participação de crianças e jovens, qualquer que seja a sua habilidade motora na água; auxiliar o desenvolvimento e consolidação do domínio do meio aquático; proporcionar uma formação lúdica desportiva, através do jogo; proporcionar uma formação diversificada das técnicas de Natação pura; proporcionar oportunidades de desenvolvimento pessoal e social através da integração num grupo e do desenvolvimento da sua auto-estima; contribuir para o aparecimento de novos núcleos da modalidade de pólo aquático.

1. REGULAMENTO GERAL

- a) **Campo de Jogo** – pode ser jogado em qualquer plano de água.
- b) **Constituições das equipas** – podem ser constituídas equipas mistas; o número de jogadores por equipa pode variar consoante as características do espaço e disponibilidade dos praticantes, mas deverá respeitar um mínimo de 5 elementos (4 jogadores + 1 guarda-redes).
- c) **Bola e Balizas** – Podem ser utilizadas qualquer tipo de balizas e bolas, dando preferência a tamanhos reduzidos em relação ao estipulado nas regras oficiais de Pólo Aquático; aconselha-se, no entanto, a bola de formação de iniciação.
- d) **Arbitro ou auxiliar de jogo** – cada jogo deverá ter um arbitro ou auxiliar de jogo que terá como função ajudar os jogadores a cumprirem as regras e se necessário explicar a sua decisão.





2. REGRAS BÁSICAS

- a) Só se pode passar ou rematar com uma mão;
- b) A bola não pode ser afundada e tem de estar sempre visível;
- c) Não se pode empurrar, agarrar ou impedir qualquer movimento ao jogador adversário;
- d) O jogador com bola não deverá deslocar-se com os pés no chão;
- e) Qualquer jogador que vá isolado para a baliza e for impedido de progredir ou rematar beneficia de uma grande penalidade;
- f) Qualquer jogador que não cumpra constantemente as regras estabelecidas ou tenha uma conduta anti-desportiva deverá ser substituído.
- g) A duração dos jogos será de 10 minutos tempo útil.

Nota. Considera-se que a marcação de uma penalidade será efetuada de uma linha imaginária que distará +/- 4 metros da linha de golo.



Participação, Diversão, Cooperação, Espírito de entre ajuda, Integração, Bola, Balizas e Muita Água = MINI-POLO





Data - 14 de dezembro de 2019

Local - Piscina da Senhora da Hora - Matosinhos

Hora prevista de início de atividade - 16h30

Hora prevista término da atividade - 17h30

Constituição das equipas - 5 elementos por equipa (nascidos em 2009 e mais novos);
(as equipas participantes devem comparecer na piscina, impreterivelmente, pelas 16H00)

Inscrições Gratuitas: Enviar Ficha de Participação até às 19h00 do dia **09 dezembro de 2019**, para info@annp.pt.

- Lembramos às equipas que não tenham número suficiente de elementos (**5**) podem agrupar-se a outras equipas.
- Os Clubes podem utilizar os seus gorros ou toucas de qualquer cor, para além do branco e azul, sendo que a cor tem que ser igual.





FICHA DE INSCRIÇÃO I ENCONTRO MINI POLO

14 de dezembro de 2019 – 16H30/17H30

Piscina de Sr^a Hora – Matosinhos

EQUIPA	
--------	--

Nº	NOME	ANO DE NASCIMENTO
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

Responsável pela equipa	Contactos :
	email:
	telemóvel:

