



ENCONTRO DE MINI-POLO

Piscinas de Guimarães

20 novembro 2022

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.



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO
DO NORTE DE PORTUGAL

2. REGRAS BÁSICAS



- a) S  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 v  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 acordo com o sistema e forma do encontro dependendo do numero de equipas inscritas

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



**Participa o, Diversão, Coopera o, Espírito de inter ajuda, Integra o.
Bola, Balizas e Muita Agua**

=

MINI-POLO

Mini-Polo



Data- 20 de Guimarães de 2022

Local – Piscina de Guimarães

Hora prevista de inicio de atividade – 15h00

Hora prevista termino da atividade – 17h00

Constituição das equipas - 5 elementos por equipa

Inscrições Gratuitas: Enviar Ficha de Participação até ao dia **17 de novembro de 2022:**
info@annp.pt

Lembramos às equipas que não tenham número suficiente de elementos **(5)** podem agrupar-se a outras equipas.

**FICHA DE INSCRIÇÃO ENCONTRO MINI POLO
20 novembro de 2022**

Piscina de Guimarães

EQUIPA	
--------	--

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

(Se necessitar pode acrescentar mais linhas)

Responsável pela equipa	Contactos : email: telemóvel:
-------------------------	-------------------------------------