



## **ENCONTRO DE MINI-POLO**

### **Piscina Municipal da Senhora da Hora- Matosinhos**

**22 janeiro 2023**

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-** 22 de janeiro de 2023

**Local** – Piscina Municipal da Senhora da Hora- Matosinhos

**Hora prevista de início de atividade** – 15h00

**Hora prevista término da atividade** – 17h00

**Constituição das equipas** - 5 elementos por equipa

**Inscrições Gratuitas:** Enviar Ficha de Participação até ao dia **18 de janeiro de 2023:**  
[info@annp.pt](mailto: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  
22 janeiro de 2023**

Piscina Municipal da Senhora da Hora

|        |  |
|--------|--|
| EQUIPA |  |
|--------|--|

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

(Se necessitar pode acrescentar mais linhas)

|                         |                                     |
|-------------------------|-------------------------------------|
| Responsável pela equipa | Contactos :<br>email:<br>telemóvel: |
|-------------------------|-------------------------------------|