

ENCONTRO DE MINI-POLO

Piscina Municipal de Freamunde

07 maio 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.

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 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 distará +/- 4 metros da linha de golo.



**Participação, Diversão, Cooperação, Espírito de inter ajuda, Integração.
Bola, Balizas e Muita Agua**

=
MINI-POLO

Mini-Polo



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO
DO NORTE DE PORTUGAL

Data- 07 de maio de 2023

Local – Piscina Municipal de Freamunde

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 06 de maio de 2023:

info@annp.pt

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

www.annp.pt



PÓLO AQUÁTICO

FICHA DE INSCRIÇÃO ENCONTRO MINI POLO

07 de maio de 2023

Piscina Municipal de Freamunde

EQUIPA	
--------	--

Equipa com competências para participar em ambas as piscinas	
Equipa com competências para participar em piscina profunda	
Equipa apenas com competências para participar em piscina com "pé"	

(coloque um x na situação desejável)

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

(Se necessitar pode acrescentar mais linhas)

Responsável pela equipa		Contacto: email: telemóvel:
-------------------------	--	-----------------------------------

Mini-Polo