







### ENCONTRO DE MINI-POLO 15dezembro2018

O **Mini-Pólo** vai permitir uma participação ativa através do **Jogo**, **da Bola**, **das Balizas e da Agua 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; aconselhase, 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 Agua = MINI-POLO











Data - 15 de dezembro de 2018

Local - Piscina da Senhora da Hora - Matosinhos

Hora prevista de inicio de atividade - 14h45

Hora prevista termino da atividade - 16h45

**Constituição das equipas -** 5 elementos por equipa (nascidos em 2009 e mais novos);

(as equipas participantes devem comparecer na piscina, impreterivelmente, pelas 14H30)

**Inscrições Gratuitas:** Enviar Ficha de Participação até às 19h00 do dia **12 dezembro de 2018**, 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 banco e azul, sendo que a cor tem que ser igual.











# FICHA DE INSCRIÇÃO ENCONTRO MINI POLO

## 15 de dezembro de 2018 - 14H45

### Piscina de Srª Hora – Matosinhos

EQUIPA			
Nº		NOME	ANO DE NASCIMENTO
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
Responsável pela equipa		Contactos :	
		email:	
		telemóvel:	

