



REGULAMENTO REGIONAL ESPECÍFICO DE PÓLO AQUÁTICO MINI-PÓLO 2018/2019

A realização de atividades como os encontros de **Mini-Pólo** visa promover e incentivar a prática desportiva das nossas crianças e jovens.

Assim com estes dias de atividades aquáticas pretendemos, que de uma maneira lúdica, divertida e orientada, proporcionar às crianças oportunidades para que estas possam viver experiências agradáveis, fazer novos amigos, apreender novas habilidades, adquirir hábitos de autodisciplina e persistência, aprender a cooperar e a competir com lealdade.

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.

Participação, Diversão, Cooperação, Espírito de entre ajuda, Integração. Bola, Balizas e Muita Água

MINI-POLO



2018-2019 Página 1

1- Campo de Jogo

Pode ser jogado em qualquer plano de água.

2- Constituição 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).

3- 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 WP 3.

4- Duração dos encontros

Dependendo do número de equipas e dos planos de água existentes.

5- Árbitro ou auxiliar de jogo

Cada jogo deverá ter um árbitro ou auxiliar de jogo que terá como função ajudar os jogadores a cumprirem as regras e, sempre que possível, explicar a sua decisão.

Regras

- a) Só se pode passar ou rematar com uma mão, no entanto pode-se receber com duas;
- 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) Considera-se que a marcação de uma penalidade será efectuada de uma linha imaginária que distará +/- 4 metros da linha de golo (sinalizada cor amarela).

NOTA: Nestes encontros poderão participar os clubes filiados na ANNP, instituições inscritas no projeto PORTUGAL A NADAR, ginásios, escolas de natação, etc.

2018-2019 Página 2