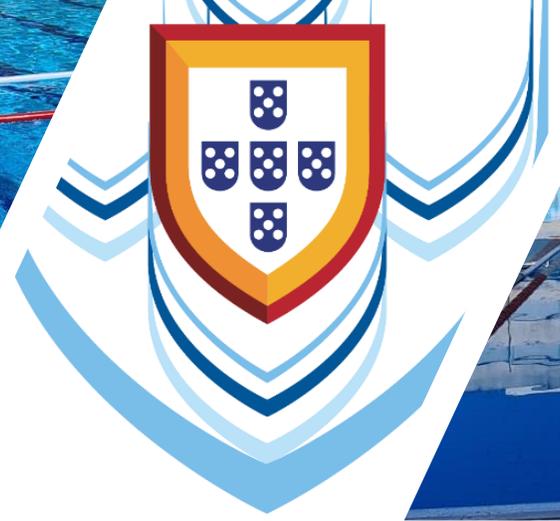




TORNEIO NACIONAL DE CADETES MISTO I 2025

4 JANEIRO 2025 – Póvoa de Varzim



Torneio Nacional Cadetes II
Porto – 7 julho 2024
10 clubes
16 equipas
250 participantes





Esta prova visa a promoção e dinamização da disciplina pelo maior número de praticantes dos géneros masculino e feminino e inculcar o gosto pela prática e a presença de valores éticos, morais e sociais no comportamento de todos os participantes.



IMPORTANT



- Os treinadores devem assumir o verdadeiro papel de pedagogos dentro da sua autonomia de trabalho.
- Não esquecer que o treinador é responsável por formar os seus atletas, mas também os atletas contrários, e assim contribuir para o desenvolvimento do polo aquático.
- A vitória não é, nem nunca pode ser, o objetivo final!!
- O objetivo deverá ser a formação de **TODOS** os atletas, independentemente das suas qualidades no momento.
- **Pretende-se que o jogo de polo aquático seja o mais atrativo e interessante possível, para quem, o pratica e para quem assiste.**
- **O jogo tem de proporcionar experiências positivas e divertimento.**

As **inscrições** serão abertas a **todas as instituições** que tenham alguma prática das diversas disciplinas da natação, com a única obrigação de os praticantes terem um **seguro para a prática desportiva válido**, com um limite de 24 equipas (Cadetes S12) e 12 equipas (Mini 10), a serem consideradas pela ordem de entrada.





Clube/Instituição:

Cadetes



- 1 equipa
- 2 equipas
- 3 equipas

Mini 10



- 1 equipa
- 2 equipas
- 3 equipas



fernanda.felix@fpnatacao.pt
miguel.pires@fpnatacao.pt



O jogo não terá marcador, nem resultados ou classificações visíveis!!

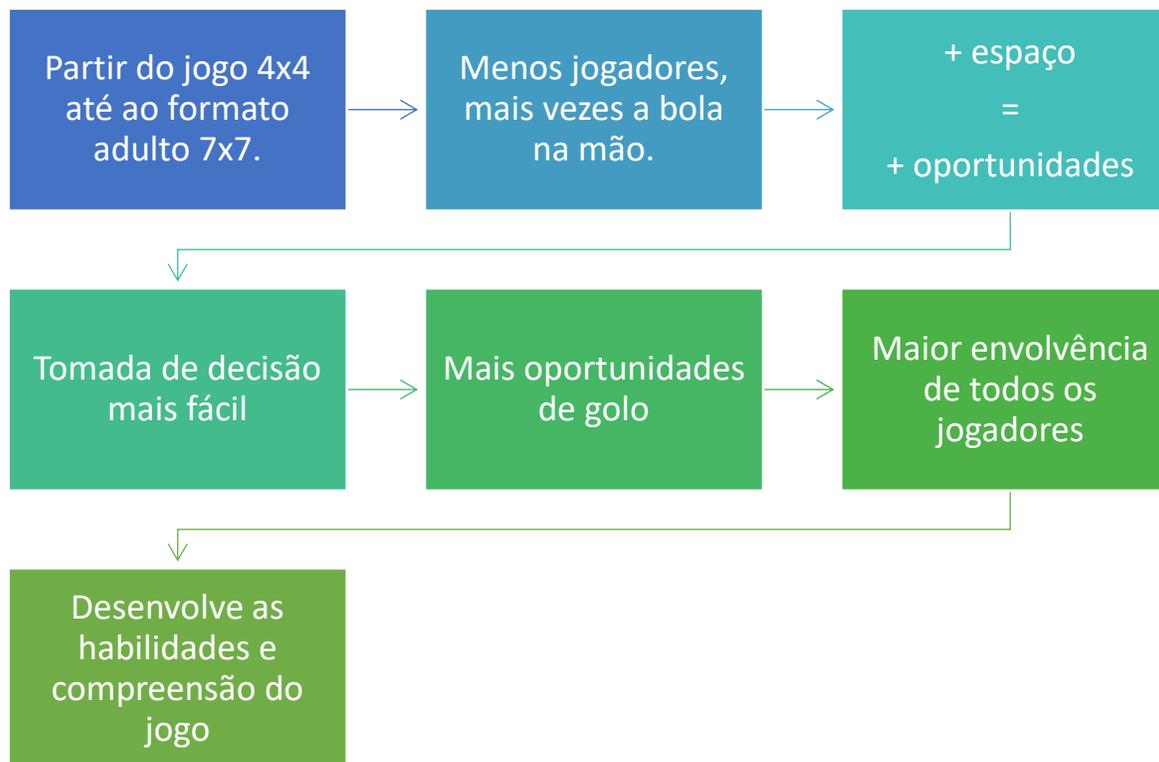


organização do modelo de competição

	Mini10	Cadetes
Forma disputa	4x4 (3 + GR)	5x5 (4 + GR)
Campo	12,5m x 8m x 1,40m (profundidade mínima)	15m x 10m x 1,40m (profundidade mínima)
Áreas	2m (restrição)	2m (restrição) e 5m (penalti)
Balizas	2,15mx0,75m	2,15mx0,75m
Tempo jogo	Em função do número de jogos a realizar	Em função do número de jogos a realizar Referência para um único jogo: 6 períodos de 3 minutos cada (intervalo de 1 minuto entre períodos, e de 2 minutos entre o segundo e o terceiro período)
Modelo competição	Encontros, com várias equipas e possibilidade de realização de vários jogos Associações devem promover um Encontro, com um mínimo de 3 equipas de 4 em 4 semanas	2 x Torneio Nacional. Associações devem promover um Encontro, com um mínimo de 3 equipas de 3 em 3 semanas
Número jogadores	Mínimo 5 jogadores, podendo ser inscritos o máximo de 8 por equipa (potenciar várias equipas por clube)	Mínimo 7 jogadores, podendo ser inscritos o máximo de 10 por equipa (potenciar várias equipas por clube)



Redução do numero de jogadores





Mini 10	Cadetes
<p>Tempo de jogo</p> <ul style="list-style-type: none">• O relógio corre continuamente• Não há limite de tempo de ataque	
<p>Os jogos devem ser disputados sem arbitro formal. Deverão ser os jogadores de escalões superiores a arbitrar (do clube organizador), tendo os treinadores um papel pedagógico nesta arbitragem.</p>	
<p>Obrigatório a utilização de todos os atletas no jogo, proporcionando tempos aproximadamente iguais de utilização a todos.</p>	
	<p>Incentivo ao movimento.</p> <ul style="list-style-type: none">• Um atacante, não pode estar estático na área de baliza (compreendida entre os postes da baliza e os 5 metros), por mais de 5 segundos. O arbitro começa a contagem crescente com movimentos horizontais do braço quando o atacante está claramente parado na área. No final dos 5 segundos, se o jogador não saiu da área, o arbitro apita e dá a posse de bola ao guarda-redes da equipa contraria.



Mini 10	Cadetes
O guarda-redes pode ser substituído por outro jogador nas seguintes condições: <ul style="list-style-type: none">• Depois de um golo;• Durante o intervalo,• Em caso de lesão.	
O guarda-redes não pode passar o meio campo nem rematar à baliza adversária em qualquer altura.	
O Guarda Redes pode usar um gorro de cor igual aos restantes jogadores	O Guarda Redes deve usar gorro de cor vermelha.
Os jogadores podem receber com duas mãos e devem passar e rematar apenas com uma.	



Mini 10	Cadetes
Quem marca golo vai à baliza.	<p>Faltas graves São consideradas faltas graves, punidas com a ida do jogador excluído à zona de reentrada (com reentrada imediata)</p> <ul style="list-style-type: none">• Contacto ilegal. Acontece quando um jogador, segura, empurra ou puxa um oponente em posse ou sem posse de bola, com a intenção de impedir o seu movimento. O contacto para tentar tirar a bola não é permitido. Privilegiar a utilização de defesas antecipativas, dissuasoras e condicionadoras.
	<p>Faltas de penalti</p> <ul style="list-style-type: none">• Se um jogador cometer uma falta de contacto ilegal dentro da zona de 5 metros, será assinalado um penalti contra a sua equipa.



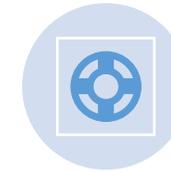
Mini 10	Cadetes
	<p>É obrigatório o passe a um colega de equipa após a marcação duma falta ou reposição da bola em jogo antes de poder ser feito um remate à baliza.</p>
	<p>Faltas por jogo incorreto ou violento</p> <ul style="list-style-type: none">• Os jogadores que cometerem brutalidade, ou que não mostrem respeito pelos outros jogadores ou árbitros, deverão ser instruídos pelo respetivo treinador a deixar o campo de jogo (substituição pedagógica). Não é aconselhável a sua utilização até final do jogo, e o jogador deve ser instruído pelo respetivo treinador a apresentar desculpas aos ofendidos na altura mais oportuna.



Os sistemas defensivos à zona são proibidos;



Potenciar a variedade de estímulos, recorrendo a diferentes solicitações defensivas/ofensivas;



Não permitir, nunca, as ações de agarrar, impedir o nado, afundar;



Os jogos devem ser disputados sem árbitro formal. Deverão ser atletas dos escalões superiores do clube organizador a arbitrar, tendo os treinadores um papel pedagógico nesta arbitragem;



Este será o momento de entrada no polo aquático para muitos jogadores, portanto devemos reconhecer esse fato e auxiliar o atleta potenciando a sua aprendizagem;



Verifica-se que existe grande variação na capacidade física devido às taxas de maturação entre os atletas, logo, os treinadores precisam garantir que todos têm as mesmas oportunidades;



Não permitir que existam jogos desnivelados. Treinadores devem encontrar estratégias para atenuar esta situação;

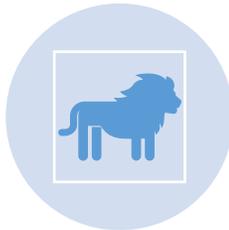




- Treinar o desenvolvimento individual do atleta;
- Fazer bem as coisas simples;
- Desenvolver capacidades motoras, habilidades técnicas e tática individual;
- **Todos os atletas têm de se divertir competindo**



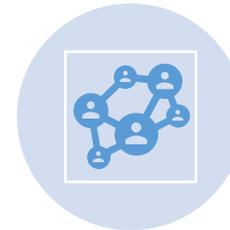
O que se pretende no jogo



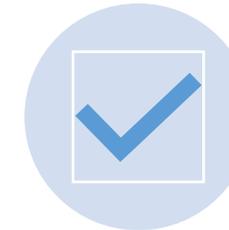
PRIVILEGIAR A UTILIZAÇÃO DE **DEFESAS ANTECIPATIVAS, DISSUASORAS E CONDICIONADORAS**, PROVOCANDO O ERRO DO ADVERSÁRIO E UMA CONSTANTE PROCURA DA POSSE DE BOLA;



ASSUMIR UMA CLARA APOSTA NA **TRANSIÇÃO OFENSIVA DE FORMA RÁPIDA E SISTEMÁTICA**, APÓS CONQUISTA DA BOLA OU APÓS GOLO;



PROMOVER A CRIATIVIDADE, DINÂMICA E UNIVERSALIDADE NO ATAQUE ATRAVÉS DE **VARIEDADE DE AÇÕES TÉCNICAS E TÁTICAS** (INDIVIDUAL E GRUPAL);



ESTIMULAR A **TRANSIÇÃO DEFENSIVA ANTECIPATIVA E CONDICIONADORA**