

# REGULAMENTOS

## ATLETISMO

### CORTA MATO

PROVAS			ESCALÕES	
Prova	Escalão	Obs.		
Benjamins A	Masc./ Fem.	500 metros	Benjamins A	Nascidos 2008/2009/2010
Benjamins B	Masc./ Fem.	1.000 metros	Benjamins B	Nascidos 2006/2007
Infantis	Masc./ Fem.	1.500 metros	Infantis	Nascidos 2004/2005
Iniciados	Femininos	2.000 metros	Iniciados	Nascidos 2002/2003
Iniciados	Masculinos	2.500 metros	Juvenis	Nascidos 2000/2001
Juvenis	Femininos		Juniores	Nascidos 1998/1999
Veteranas (único)	Femininos			
Juvenis	Masculinos	3.000 metros	Seniores	Nascidos 97 e anteriores
Veteranos (+ 60 anos)	Masculinos			
Juniores	Femininos			
Seniores	Femininos			
Juniores	Masculinos	5.000 metros	Veteranos	A partir da data do 35º aniversário
Seniores				
Veteranos ( 35 aos 59 anos)				

### TORNEIO DE PISTA

Salto em Comprimento	Mas/Fem	Todos os Escalões	3 saltos
50 metros	Mas/Fem	Benjamins A e B	Séries
60 metros	Mas/Fem	Infantis	Séries
80 metros	Mas/Fem	Iniciados	Séries
100 metros	Mas/Fem	Juv/Jun/Sen/Vet	Séries
500 metros	Mas/Fem	Benjamins B	Séries
600 metros	Mas/Fem	Infantis	Séries
800 metros	Mas/Fem	Iniciados	Séries
1500 metros	Mas/Fem	Juv/Jun/Sen/Vet	Séries

### ESCALÕES

Escalão*	Idades	Anos de Nascimento
Benjamins A	7 a 9 anos	2008, 2009 e 2010
Benjamins B	10 a 11 anos	2006 e 2007
Infantis	12 a 13 anos	2004 e 2005
Iniciados	14 a 15 anos	2002 e 2003
Juvenis	16 a 17 anos	2000 e 2001
Juniores	18 a 19 anos	1998 e 1999
Seniores	20 anos em diante	1997 e anteriores
Veteranos – A	35 aos 59 anos	Ano de referência 1982
Veteranos – B	+ de 60	Ano de referência 1957

## **BASQUETEBOL**

### MINIBASQUETE

#### **Escalões**

O Minibasquete é um jogo baseado no Basquetebol, adaptado a rapazes e raparigas entre os 6 e os 12 anos, divididos em 3 escalões:

- Sub 8 – 6 e 7 anos a 31 dez de 2017
- Sub 10 - 8 e 9 anos a 31 dez de 2017
- Sub 12 - 10 e 11 anos a 31 dez de 2017

#### **FINALIDADE**

O Minibasquete é um jogo desportivo coletivo que é realizado entre duas equipas de 5 jogadores cada uma. O objetivo de cada equipa é introduzir a bola no cesto da outra equipa e evitar que esta marque pontos, respeitando as regras do jogo.

### INSTALAÇÕES E MATERIAL

#### **TERRENO DE JOGO**

As dimensões do terreno de jogo são:

- Comprimento: 28 metros
- Largura: 15 metros

São permitidas dimensões inferiores com a condição de se respeitarem as proporções.

#### **AS EQUIPAS**

Cada equipa é formada por 10 jogadores, um dos quais é o capitão:

- 5 jogadores em campo

- 5 substitutos (obrigatórios)

### **O EQUIPAMENTO**

Os jogadores da mesma equipa devem vestir camisolas da mesma cor e cada jogador deve ter colocado um número na frente e nas costas da camisola.

### **TEMPO DE JOGO**

O jogo constará de duas partes de 20 minutos cada uma separada por um intervalo de 10 minutos. Cada parte será dividida em dois períodos de 10 minutos cada um, separados por um intervalo obrigatório de dois minutos.

### **CONTAGEM DE PONTOS**

Cesto de campo marcado – 2 pontos

Lance livre transformado – 1 ponto

O resultado final pode dar um vencedor ou um empate entre as duas equipas participantes.

### **AS SUBSTITUIÇÕES**

Cada jogador deve participar obrigatoriamente em 2 períodos de 10 minutos. Só são autorizadas substituições no final de cada período, salvo quando um jogador se tenha lesionado ou cometido cinco faltas.

Não são permitidos descontos de tempo. Se um jogador cometer 5 faltas ou se lesionar deve ser substituído pelo companheiro que até esse momento tenha marcado menos pontos.

### **BASQUETEBOL 3X3 (VETERANOS)**

- Cada equipa tem quatro jogadores, três estão em campo e um substituto
- O jogo é praticado num campo com metade da dimensão de um campo do basquetebol regular da FIBA, tendo só um cesto.

- O jogo começa com o lançamento da bola ao ar.
- O jogo divide-se em dois períodos de cinco minutos cada. É usado um relógio de jogadas.
- A primeira pessoa na equipa atacante a possuir a bola fora do arco dos três pontos deve passar a bola a um colega de equipa antes de poder atirar ao cesto.
- Se a defesa ganhar a posse de bola na área de dois pontos, por roubar ou recuperar a bola, a equipa deve primeiro levar a bola para a área dos três pontos antes de poder tentar encestar.
- Os lançamentos são efetuados num ponto no nível das margens no topo do arco dos três pontos. O lançador deve passar a algum colega numa posição qualquer do campo. O recetor não pode atirar logo ao cesto independentemente da sua localização. Se estiver na área dos três pontos, o recetor deve passar a um colega de equipa. Se estiver na área dos dois pontos, a bola deve ser driblada ou passada para fora da área; uma vez fora da área, o jogador com a posse de bola deve passar antes da equipa poder tentar fazer o cesto.
- Um jogador que cometer 5 faltas é desqualificado, como num jogo de basquetebol tradicional.
- Uma equipa fica numa situação de falta de penalidade na sua quarta falta quer num mesmo período, quer durante o jogo todo. Faltas defensivas que não são feitas ao atirar a bola ao cesto subsequente, cometidas pela mesma equipa, resultam em dois lances livres. Como as regras principais da FIBA aplicam-se a menos que haja regras sobre a situação nas regras

da FIBA para o 3x3, todos os prolongamentos são considerados uma extensão do segundo período para fins de faltas de penalidade.

### **MINITRIATLO**

<b>Escalão*</b>	<b>Idades</b>	<b>Anos de Nascimento</b>	<b>Provas</b>
<b>Juvenis</b>	16 e 17 anos	2000 e 2001	Natação -750m Bicicleta – 15km Corrida – 5 km
<b>Juniores</b>	18 e 19 anos	1998 e 1999	
<b>Seniores</b>	20 aos 34	1997 e anteriores	
<b>Veteranos – A</b>	35 aos 59	Ano de referência 1982	
<b>Veteranos – B</b>	+ de 60	Ano de referência 1957	

### **FUTEBOL**

Destinam-se a crianças (meninos/meninas) (dos 5 aos 8 anos), divididos em duas categorias PETIZES dos 5 aos 6 e TRAQUINAS dos 7 aos 8, servindo para identificação o Cartão de Cidadão

### **NÚMERO DE JOGADORES**

Cada equipa deve apresentar-se com o mínimo de 6 atletas e o máximo de 12.

**É obrigatório que todos os atletas de cada equipa participem em todos os jogos.**

As substituições dos jogadores são volantes, ou seja podem entrar, sair e voltar a entrar, sendo obrigatório que a entrada seja feita pela linha de meio campo.

### **TEMPO DE JOGO**

Jogos de duas (2) partes de 15 minutos com 5 minutos de intervalo

### **CAMPO**

Será utilizado meio campo de Futebol de 7, com balizas 3mt x 2mt (andebol) e **bem fixas.**

### **BOLA**

Será utilizada a bola nº 3 ou na falta desta a bola nº4 (futebol de 7)

Não se aplica a Lei do fora de jogo.

### CLASSIFICAÇÃO

Vitória 3 pontos

Empate 1 ponto

Derrota 0 pontos

Se no final dos resultados das séries houver equipas empatadas em pontos, o vencedor apura-se:

Pela diferença entre golos marcados e sofridos

Pela equipa cuja média de idades seja menor

Pela equipa que marcar mais golos

### FUTSAL

Destinam-se a crianças (meninos/meninas) (dos 5 aos 8 anos), divididos em duas categorias PETIZES dos 5 aos 6 e TRAQUINAS dos 7 aos 8, servindo para identificação o Cartão de Cidadão

### NÚMERO DE JOGADORES

Cada equipa deve apresentar-se com o mínimo de 6 atletas e o máximo de 12.

**É obrigatório que todos os atletas de cada equipa participem em todos os jogos. (Petizes e Traquinas)**

As substituições dos jogadores são volantes, ou seja podem entrar, sair e voltar a entrar, sendo obrigatório que a entrada seja feita pela linha de meio campo.

### TEMPO DE JOGO

Jogos de duas partes de 15 minutos com 5 minutos de intervalo (petizes e traquinas) e Jogos de duas partes de 30 minutos com 10 minutos de intervalo

## CAMPO

Petizes – Meio campo com balizas de 2X1 com equipas de 4 jogadores

Traquinas e Veteranos – Campo inteiro com equipas de 5 e balizas regulamentares.

## BOLA

Será utilizada a bola regulamentar

## CLASSIFICAÇÃO

Vitória 3 pontos

Empate 1 ponto

Derrota 0 pontos

Se no final dos resultados das series houver equipas empatadas em pontos, o vencedor apura-se:

Pela diferença entre golos marcados e sofridos

Pela equipa cuja média de idades seja menor (petizes e traquinas)

Pela equipa que marcar mais golos

## **JOGOS TRADICIONAIS**

### POPULAÇÃO ALVO

Todas as pessoas com idade superior a 6 anos de ambos os sexos.

### INSCRIÇÕES

As inscrições devem ser entregues nas respetivas Juntas de Freguesia, devendo o controlo das mesmas ser feita por esta, durante todo o mês de janeiro de 2017. A ficha de inscrição bem como o respetivo termo de responsabilidade, estarão disponíveis no *site* do Município/ Junta de Freguesia.

## EQUIPAMENTOS

No dia da atividade, os participantes devem apresentar-se equipados, com material adequado à prática desportiva e de t'shirt igual.

## ORGANIZAÇÃO

Os Jogos Tradicionais decorrerão em terreno ao ar livre.

## NORMAS GERAIS

Cada equipa deve dirigir-se para o espaço devidamente assinalado;

Cada equipa deverá escolher um nome e será identificada com t'shirt ou colete de cor entregue pela organização;

Os resultados dos jogos serão prontamente atualizados e afixados num cartaz que terá que estar visível para todos;

## EQUIPAS

Podem ser individuais (compostas só por um elemento), ou por equipas formadas por 3 a 6 elementos.

## JOGOS

Serão realizados os seguintes jogos:

- Corrida dos Sacos;
- Corrida a saltar à corda
- Tração da Corda;
- Corrida de arco e gancheta
- Jogo da malha/ Malha de tabuleiro
- Percurso de andas
- Jogo das argolas;



- Corrida da colher com ovo
- Jogo do Burro

### ARBITRAGEM

A arbitragem é da responsabilidade da organização.

### PONTUAÇÃO

A pontuação a atribuir às equipas em cada jogo será:

1º Classificado - 8 Pontos;

2º Classificado -6 Pontos;

3º Classificado -4 Pontos;

4º Classificado - 2 Pontos;

Todos os seguintes classificados- 1 Ponto

### CASOS OMISSOS

Os casos omissos a este regulamento ficam à decisão dos organizadores e sem direito a recurso.

### ESCALÕES

Escalão A: 2005-2006-2007

Escalão B: 2002-2003-2004

Escalão C: 1999-2000-2001

Escalão D: 1997-1998

Escalão +17: 1996, 95, ...84

Escalão +30: 1983, 82,81.....

Nota: todos os escalões podem ser mistos

## REGRAS

### **Corrida de Sacos**

**Nº de jogadores:** A prova pode ser individual ou por equipas.

**Material:** Sacos, de preferência em serapilheira.

**Como se joga:** O objetivo é percorrer a distância indicada no mais curto espaço de tempo. Para os jogadores se deslocarem, devem segurar o saco com as duas mãos. O concorrente que sair de dentro do saco durante o percurso, será desclassificado. Se a prova for por equipas, a equipa também será desclassificada.

Caso seja por equipas, será vencedora a equipa que obtiver um maior número de pontos, resultantes do somatório dos seus jogadores.



### **MALHA / Malha de Tabuleiro**

**Nº de jogadores:** Cada equipa é constituída por dois jogadores

**Material:** 4 malhas de madeira, ferro ou pedra (duas para cada equipa); 2 pinos (madeira ou ferro de forma cilíndrica que se equilibrem na vertical

O campo será de terra batida. Os malhões serão colocados a 11 metros. A malha será jogada detrás do malhão. Quando o malhão for derrubado vale 2 pontos e as duas malhas mais próximas do malhão valem um ponto cada. O jogo termina quando uma das equipas perfizer 24 pontos. Vencerá a equipa que conseguir ganhar dois jogos.



### **JOGO DA CORDA (tração)**

**Material** 1 corda; 1 lenço a ser colocado à mesma distância das duas equipas.

**Nº de Jogadores:** duas equipas com 4 jogadores cada uma (mesmo número de rapazes e raparigas)

**Objetivo:** Num terreno plano e livre de obstáculos, duas equipas seguram uma de cada lado e à mesma distância do lenço, uma corda. Entre as equipas, antes de começar o jogo, traça-se ao meio uma linha no chão. Em cada jogada cada equipa tem que puxar a corda para o seu lado, ganhando aquela que conseguir arrastar a outra até o primeiro jogador ultrapassar a marca no chão. O jogo é composto por 3 jogadas. É também atribuída a derrota a uma equipa se os seus elementos caírem ou largarem a corda.



### **JOGO DAS ANDAS**

**CAMPO DE JOGO:** Será a organização a definir o percurso.

**Material:** Andas para cada participante.

**Nº de jogadores:** Vários.

**Descrição do jogo:** Ao sinal de partida todos os concorrentes deverão subir e equilibrar-se nas andas (o concorrente poderá subir para as andas com a ajuda de um companheiro). Cada vez que um concorrente cair das andas deverá voltar ao ponto de partida. A prova processa-se por eliminatórias, até ser apurado um vencedor.



### **JOGO DA COLHER COM OVO**

**CAMPO DE JOGO:** joga-se em ruas, e em sítios lisos ou em subidas.

**Nº de jogadores:** rapazes ou raparigas número infinito.

**Material:** colher de pau e um ovo. Regras: pegar na ponta da colher e não tocar no ovo, e também não se pode empurrar os adversários ou fazer cair o ovo deles. Quem chegar primeiro ganha o jogo.



### **CORRIDA DE ARCO E GANCHETA**

**Material:** - Arco e Gancheta

**Nº de jogadores:** Individual

**Desenvolvimento:** Os jogadores percorrem um percurso previamente

estabelecido, procurando controlar o arco com a gancheta e realizar o menor tempo possível.

**Regras:** Se o jogador perde o controlo do arco, recomeça a prova no local onde isso aconteceu.



### **CORRIDA a saltar à corda**

**Material:** - uma corda de saltar

**Nº de jogadores:** Individual

**Desenvolvimento:** Os jogadores percorrem um percurso previamente estabelecido, sempre a saltar a corda

**Regras:** Se o jogador perde o controlo da corda, recomeça a prova no local onde isso aconteceu.



### **Jogo de Burro**

**Material:** Tabuleiro e malhas de borracha

**Nº de jogadores:** Individual

**Desenvolvimento:** Os jogadores lançam 6 malhas de borracha tentando obter o maior pontuação possível, se calharem na figura com o Burro perdem todos os pontos dessa jogada.

São feitos 5 conjuntos de lançamentos



## NATAÇÃO

**Data:** 17 de Junho 2017 (Sábado) – 16h

18 de Junho 2017 (Domingo) – 10h

**Local:** Complexo Olímpico de Piscinas

**Participantes/Escalões:**

ESCALÕES				
	Masculinos		Femininos	
Escolas	2007 e antes	até 10 Anos	2008 e antes	até 9 Anos
Cadetes	2005/6	11/12 Anos	2006/7	10/11 Anos
Infantis	2003/4	13/14 Anos	2004/5	12/13 Anos
Juvenis	2001/2	15/16 Anos	2002/3	14/15 Anos
Jun/Seniores	2000 a 1978	17 a 39 Anos	2001 a 1978	16 a 39 Anos
Veteranos A	1977/68	40 a 49 Anos	1977/68	40 a 49 Anos
Veteranos B	1967/1958	50 a 59 Anos	1967/1958	50 a 59 Anos
Veteranos C	1957/1948	60 a 69 Anos	1957/1948	60 a 69 Anos

Veteranos D	1947 e antes	70 Anos e +	1947 e antes	70 Anos e +
-------------	--------------	-------------	--------------	-------------

### Provas:

	Provas							
Escolas	50 L		50 C		50 B		4x50 L Mx	4x50 E Mx
Cadetes	50 L	100 L	50 C	100 C	50 B	100 B	4x50 L Mx	4x50 E Mx
Infantis	50 L	100 L	50 C	100 C	50 B	100 B	4x50 L Mx	4x50 E Mx
Juvenis	50 L	100 L	50 C	100 C	50 B	100 B	4x50 L Mx	4x50 E Mx
Jun/Seniores	50 L	100 L	50 C	100 C	50 B	100 B	4x50 L Mx	4x50 E Mx
Veteranos A	50 L	100 L	50 C	100 C	50 B	100 B	4x50 L Mx	4x50 E Mx
Veteranos B	50 L	100 L	50 C	100 C	50 B	100 B	4x50 L Mx	4x50 E Mx
Veteranos C	50 L	100 L	50 C	100 C	50 B	100 B	4x50 L Mx	4x50 E Mx
Veteranos D	50 L	100 L	50 C	100 C	50 B	100 B	4x50 L Mx	4x50 E Mx

**Pontuação:** 1º (9 pontos), 2º (7 pontos), 3º (6 pontos) e assim sucessivamente até ao 8º classificado. As estafetas pontuam a dobrar.

As séries de cada prova serão organizadas por escalão e género.

As estafetas serão mistas por género.

Cada equipa (Junta de Freguesia) poderá inscrever número ilimitado de participantes por prova.

O programa de provas será o seguinte:

#### **1ª Jornada (Sábado à tarde):**

Prova 1 – 50 Livres (por escalão e género)

Prova 2 – 100 Bruços (por escalão e género)

Prova 3 – 50 Costas (por escalão e género)

Prova 4 – 4x50 Estilos Misto (por escalão)

#### **2ª Jornada (Domingo de manhã)**

Prova 5 – 100 Livres (por escalão e género)

Prova 6 – 50 Bruços (por escalão e género)

Prova 7 – 100 Costas (por escalão e género)

Prova 8 – 4x50 Livres Misto (por escalão)

## **VOLEIBOL**

### **Escalões**

1. A competição será dividida em masculina e feminina, sendo que serão aceites equipas mistas na competição masculina.
2. Os escalões etários estão divididos em minis (sub 13), iniciados (sub 15), juvenis (sub 17) e seniores.
3. A competição poderá ser agrupada, em função das equipas inscritas.

### **Os Jogadores**

1. Uma equipa é constituída no mínimo por 4 atletas e no máximo por 6.
2. Os jogadores não devem usar qualquer objeto que possam pôr em causa a integridade física dos que participam no jogo.

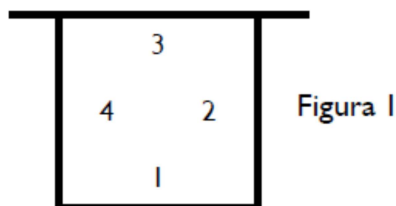
### **O Jogo**

1. Todos os jogos serão disputados à melhor de 3 sets, sendo que, em caso de empate, o 3.º set é jogado até aos 15 pontos.
2. Entre os sets deve existir um intervalo de 3 minutos.

### **Posição dos Jogadores no Terreno de Jogo**

1. As posições dos jogadores no terreno obedecem a uma numeração que vai de 1 a 4, sendo a posição 1 a do último jogador que serviu. No sentido inverso ao dos ponteiros do relógio seguem-se as posições 2, 3 e 4 (Fig. 1).





### **Escolha de Campo e Serviço**

1. Antes do início do 1º set, os capitães das equipas escolhem, por sorteio realizado nesse momento pelo árbitro, o terreno de jogo (campo) e o serviço. O beneficiado do sorteio é o primeiro a fazer a escolha.
2. A equipa que por sorteio escolheu o serviço, deverá efetuá-lo no 1º set. O 2º set inicia-se com o serviço da equipa adversária. No 3º set, caso exista deve realizar-se novamente o sorteio, realizado pelo árbitro.

### **O Serviço**

1. O serviço é a técnica através da qual se coloca a bola em jogo.
2. Cada jogador poderá executar, apenas, dois serviços seguidos, após os quais a sua equipa efetua uma rotação no sentido dos ponteiros do relógio.

### **Desempates**

1. No caso de existir empates entre duas ou mais equipas, a classificação será ordenada do seguinte modo:
  - a) o que tiver maior quociente entre sets ganhos e perdidos.
  - b) subsistindo o empate a classificação é ordenada em função do que tiver maior diferença entre pontos ganhos e perdidos.
  - c) o que tiver maior pontuação classificativa nos jogos disputados entre si.

## **ANDEBOL**

### **ESCALÕES**

Escalões	Mas	Fem	Jogos
Veteranos	> 35 anos	> 35 anos	40m x 20m Nº 3 Nº 2 2 x 30' (10') Andebol de 7
Seniores	96	97	40m x 20m Nº 3 Nº 2 2 x 30' (10') Andebol de 7

Juniores	97 -98	98 - 99	40m x 20m Nº 3 Nº 2 2 x 30' (10') Andebol de 7
Juvenis	99-00	00-01	40m x 20m Nº 3 Nº 2 2 x 25' (10') Andebol de 7
Iniciados	01-02	02-03	40m x 20m Nº 2 Nº 1 4 x 10' (1+5+1) Andebol de 7
Infantis	03-04	04-05	20m x 18m a) Nº 1 4 x 8' (1+5+1) Andebol de 5
Minis	05-06	06-07	20m x 18m a) Nº 1 4 x 8' (1+5+1) Andebol de 5
Bambis	07-08	08-09	20m x 18m a) Nº 1 4 x 8' (1+5+1) Andebol de 5

## CLASSIFICAÇÃO

Vitória 3 pontos

Empate 1 ponto

Derrota 0 pontos

Se no final dos resultados das series houver equipas empatadas em pontos, o vencedor apura-se:

Pela diferença entre golos marcados e sofridos

Pela equipa que marcar mais golos

## RUGBY

### **1. – Fases dos Torneios**

A organização dos Torneios de Rugby-JC2017 será realizada em duas fases.

A primeira fase realiza-se em locais com campos de Rugby/Futebol.

A segunda (e última) fase será realizado um ENCONTRO//FESTA que decorrerá na Praça da Canção.

### **2. – Constituição das Equipas**

As equipas podem inscrever-se em representação de:

- Escolas
- Freguesias
- IPSS's
- Casas de Povo, Centros de Dia, Culturais e Recreativos
- Grupos Informais

As equipas participantes nos Torneios de Rugby-JC2017 devem ser compostas por raparigas e rapazes. Durante o decorrer dos jogos, devem estar obrigatoriamente em campo sempre jogadores de ambos os géneros.

- 7 elementos por equipa (5 + 2 suplentes)
- Obrigatório:
  - Pelo menos uma rapariga em campo
  - 2 não-federados (pelo menos um em campo)

As inscrições das equipas nos respetivos torneios devem ser de acordo com os escalões e modelos de jogo definidos:

### 3. – Escalões

ESCALÕES	ANO de NASCIMENTO	MODELO
Sub-11	2006/2007	Tag Rugby
Sub-13	2004/2005	Tag Rugby
Sub-15	2002/2003	Tag Rugby
+ de 18 anos	1999 em diante	Touch Rugby

### 4. – Formato das jornadas, tempo de jogo e pontuação

- As jornadas decorrerão no formato de torneios com 4, 5 ou 6 equipas.
- Os jogos terão uma duração total de 10' (5' + 5'), com 1' de intervalo.
- Cada ensaio marcado durante o jogo valerá 1 ponto para a equipa atacante.
- O sistema de pontuação a adotar para os Torneios é o seguinte:
  - Vitória = **3 pontos**
  - Empate = **2 pontos**
  - Derrota = **1 ponto**
  - Falta de comparência (F.C.) = **0 pontos** (EXCLUSÃO DO TORNEIO)
  - Penalizações = **-1 ponto** (falta de árbitro)

### 5. – REGULAMENTO BÁSICO

#### BOLA

A bola a utilizar deverá ser a nº 4. (Tag Rugby) e a nº 5 (Touch Rugby)

#### NÚMERO DE JOGADORES (Substituições)

- a) Cada equipa será constituída por **7 (sete) jogadores – 5 de campo** (sendo obrigatória a presença de pelo menos 1 rapariga e 1 não-federado em campo) **e 2 suplentes**
- b) São permitidas substituições ilimitadas; em caso de lesão o jogador substituído poderá voltar a entrar; em caso de expulsão, o jogador será substituído, mas não poderá jogar mais nenhum jogo no torneio;
- c) **É obrigatório a utilização de todos os jogadores inscritos no boletim de jogo;**
- d) Qualquer equipa que não tenha jogadores em número suficiente para realizar o segundo ou terceiro jogo do torneio (jogador expulso ou devido a lesão) poderá utilizar jogadores cedidos por outra(s) equipa(s), antes de ser dado início ao jogo; no entanto exige-se um mínimo de 4 jogadores em campo.

## **6. – ARBITRAGEM**

Cada equipa tem que apresentar um árbitro, que será responsável por arbitrar um ou mais jogos em cada torneio.