



Dia Olímpico

27 de Março de 2009

Regulamento

● que é?

O “Dia Olímpico” é uma actividade que decorrerá durante um dia e em que as equipas participam em várias provas colectivas/individuais com o objectivo de somarem o maior número de pontos possível.

Como funciona?

Na parte da manhã, as equipas participarão nas seguintes provas: **Voleibol 3x3**, **Futvolei 3x3**, **Badminton** e **Salto em Altura**. Os jogos de Voleibol e de Futvolei e de Badminton serão realizados por tempo.

No jogo de **Voleibol 3x3** aplicam-se as regras do jogo de voleibol.

No jogo de **Futvolei 3x3**, a bola pode ser tocada com qualquer parte do corpo à excepção das mãos. Cada equipa pode dar no máximo três toques por jogada para reenviar a bola para o campo adversário. O mesmo jogador não pode dar dois toques consecutivos na bola. A bola pode cair três vezes no chão em cada jogada da equipa. Sempre que houver ‘bola fora’, falta ou marcação de ponto, a bola repõe-se em jogo através dum passe alto com o pé (serviço), por cima da rede, para o campo adversário. Aplicam-se as restantes regras do jogo de voleibol no que diz respeito à bola fora e às faltas na rede.

No **Salto em Altura** as técnicas possíveis de executar são: tesoura, Fosbury Flop e rolamento ventral.

Nos jogos de **Badminton** serão aplicadas as regras dos jogos formais (de singulares).

Na parte da tarde, as provas a realizar serão as seguintes: **Futsal 3x3**, **Ténis de Mesa** e **Prova Surpresa**.

Os jogos de **Futsal 3x3** e de **Ténis de Mesa** serão realizados por tempo.

No **Ténis de Mesa** serão aplicadas as regras dos jogos formais (de singulares).

No jogo de **futsal 3x3** aplicam-se as regras do futsal mas não existirão guardaredes. Nos jogos de futsal 3x3 os remates concretizados pelas raparigas valem o dobro dos pontos.

● Joker

Cada equipa terá um Joker que lhe permite dobrar a pontuação da prova. A equipa pode utilizar o *Joker* numa prova colectiva e numa prova individual.

Pontuação

Vencerá a equipa que conseguir melhor classificação geral, isto é, aquela que conseguir melhor classificação no somatório de todos os resultados das provas.

As equipas e os escalões

As equipas são constituídas por 4 elementos e são obrigatoriamente mistas.

As equipas são constituídas por elementos do mesmo ano de escolaridade e da mesma turma. Contudo, podem-se ir buscar elementos, de um dos géneros (feminino/masculino), a outra turma, mas apenas a uma turma.

Os escalões são formados por anos de escolaridade (7º, 8º, 9º, 10º, 11º, 12º).

Inscrições

Deves fazer a inscrição da tua equipa no Gabinete de Educação Física (Pavilhão) **até ao dia 25 de Março de 2009, até às 12h**. Após esta data não se aceitam mais inscrições e não haverá excepções.

As autorizações dos Encarregados de Educação também deverão ser entregues até ao dia **25 de Março de 2009, à mesma hora**, no Gabinete de Educação Física. Não te esqueças que sem esta autorização não poderás participar na actividade.

Almoço Olímpico

Neste dia a escola irá preparar um “Almoço Olímpico” e que será também um momento de convívio entre todos os participantes, professores e funcionários. A presença no Almoço Olímpico atribui à equipa **250 pontos por cada elemento da equipa**.

Deverás, por isso, comprar a senha de almoço antecipadamente.