



Jogos dos Centros
Olímpicos e Paralímpicos

CADERNO TÉCNICO MODALIDADES CONVENCIONAIS

2018



1 ATLETISMO (masculino e feminino)

1.1 As provas serão as seguintes:

- Salto em distância:
 - Salto Real;
 - 1 salto para aquecimento e 2 saltos para pontuação;
- 100m rasos:
 - Saída baixa "sem" bloco de partida;
 - Corrida raiada;
- 200m rasos:
 - Saída baixa "sem" bloco de partida;
 - Corrida raiada;
- 4X50m rasos:
 - Categoria IE;
- 4X100m rasos:
 - Categoria: PE I e PE II

1.2 Regulamento

- Seguir todo o regulamento.

1.3 CORRIDA TURMINHA CAMPEÃ

1.3.1 Participarão da corrida apenas alunos do Desenvolvimento Motor (DM) I e II. O limite é de até 10 alunos por categoria, com total de 20 alunos representando cada Centro Olímpico e Paralímpico.

1.3.2 Na primeira etapa, haverá uma corrida de 50m rasos. Cada bateria terá 7 alunos, um de cada centro.

1.3.3 Na segunda etapa, haverá um revezamento 4x50m. Cada bateria terá 3 equipes.

1.3.4 Premiação por bateria (1º, 2º e 3º)



2 BASQUETE (masculino e feminino)

2.1 Regulamento

2.2 Adaptações:

2.2.1 Tempo e jogo

- 4 (quatro) tempos de 8 (oito) minutos cronometrados;
- Entre o 1º tempo e o 2º tempo, e entre 3º tempo e o 4º tempo, temos 1 (um) minuto de intervalo;
- Entre o 2º tempo e o 3º tempo, temos 3 (três) minutos de intervalo;

2.2.2 Desempate (prorrogação)

- No caso de empate, há 3 (três) minutos de prorrogação.

2.2.3 Bola

- IE bola 6.5
- PEI e PEII 7.5

2.2.4 Inscrições

- 12 Alunos

2.2.5 Faixa Etária

- Iniciação esportiva (IE): 2007 a 2009
- Participação esportiva I (PE I): 2004 a 2006
- Participação esportiva II (PE II): 2001 a 2003

3 NATAÇÃO (masculino e feminino)

3.1 Regulamento

3.2 Adaptações:

- Crawl: Saída e virada liberada
- Costas: Chegada oficial



- Peito: Saída Filipina opcional e chegada com as duas mãos juntas.
- Borboleta: Saída liberada e chegada com as duas mãos juntas.

3.2.1 As provas serão as seguintes:

- 25m crawl, costas, peito, borboleta;
- 50m crawl, peito;
- Revezamento 4x50m crawl IE, PE I, PE II e Adulto
- Revezamento 4x50m medley IE, PE I, PE II e Adulto.

3.2.2 As provas serão realizadas por sistema eliminatório e divididas por baterias, com o **COMITÊ ORGANIZADOR** classificando os melhores tempos.

3.2.3 Inscrições (masculino e feminino)

- Os alunos só podem nadar 3 provas individuais e o revezamento.

IE – 5

PE I – 5

PE II – 5

ADULTO – 5

4 TÊNIS (masculino e feminino)

4.1 Da Competição

- Todo tenista que participar do Torce terá os pontos conquistados nessa competição sendo considerados para elaboração do seu ranking no Centro Olímpico e Paralímpico. A pontuação no ranking será de acordo com o estipulado no item DA PONTUAÇÃO. Somente aqueles tenistas regularizados no COP receberão os pontos para formação do ranking.

4.2 Da Elegibilidade do Jogador

- Para participar do Torce, o tenista precisa estar matriculado no COP nas modalidades DM, IE, PEI, PEII e ADULTO.

4.3 Das Provas

- O Torce será disputado em categorias (DM, IE, PEI, PEII e ADULTO), com chaves das categorias masculinas e femininas.

4.4 Da Premiação

- A premiação assim como a distribuição em cada rodada será definida pela organização do torneio.

4.5 Das Inscrições

- As inscrições serão feitas diretamente no COP. Os tenistas interessados deverão entrar em contato com a organização no COP para confirmar sua inscrição dentro do prazo estipulado.

4.6 Da Pontuação para o Ranking no COP

- Assim como outros eventos dos calendários estaduais, nacional e internacional, os torneios do COP terão seus resultados homologados para formação de um ranking, seguindo os critérios vigentes no regulamento. Independentemente da idade do tenista participante, os pontos somente serão considerados para o Ranking no COP.

4.7 Da Tabela de Pontuação

COMPETIÇÃO	CAMPEÃO	VICE	TERCEIRO	QUARTO
TORCE	150	100	50	20

- Os tenistas desclassificados por má conduta terão todos os seus resultados anulados na competição.

4.8 Da Composição das Chaves

- Uma vez que serão chaves em categoria (DM, IE, PEI, PEII e ADULTO), após o encerramento das inscrições, o organizador deverá usar como critério sorteio dos jogadores para composição das chaves.



4.9 Dos Sorteios das Chaves

- As chaves serão sorteadas na semana do torneio pela Comissão Organizadora. Para efeitos de definição dos cabeças de chave, a Comissão Organizadora deverá usar o critério técnico.

4.10 Do Formato de Disputa, Período de Realização e Bolas

- Caberá ao Árbitro Geral alterar o formato de disputa, em casos extremos de atrasos na programação e/ou condições do tempo. O formato das partidas é de 1 set com 3 games para DM e IE, e de 1 Set com 5 games para PEI, PEII e ADULTO. Em caso de pontuação de 40 x 40, o desempate é feito pela conquista de apenas 1 ponto. Sets curtos também podem ser uma opção para o Árbitro Geral. Sempre que necessário para finalizar a competição dentro do prazo, o árbitro geral poderá fazer essas alterações. Serão utilizadas bolas VERMELHA para o DM, LARANJA para o IE, VERDE para PEI e PEII e AMARELA para ADULTO.

4.11 Das Regras de Tênis, Regulamentos e Código de Conduta

- As Regras de Tênis e os regulamentos para jogos sem juízes de cadeira estarão sendo aplicados para quaisquer situações não detalhadas neste documento, ficando o regulamento do COP disponível para consulta para qualquer assunto específico.

4.12 Do Tempo de Descanso entre os Jogos

- O tempo de descanso entre os jogos ficará a cargo do árbitro geral do torneio.

4.13 Da Validade dos Jogos Terminados

- Todo jogo efetivamente terminado, independentemente de ter sido realizado de acordo com os itens descritos neste regulamento será considerado válido. É de responsabilidade dos tenistas o conhecimento das regras e nenhum jogador poderá alegar seu desconhecimento para solicitar cancelamento de qualquer partida efetivamente terminada.

4.14 Do Conhecimento das Regras e Regulamentos

- Todo tenista, ao fazer sua inscrição no Torce, declara ter total conhecimento das regras do esporte e automaticamente aceita e se submete a este regulamento.



4.15 Do WO

- Para o atleta que não comparecer no momento da chamada para entrar em quadra no início do jogo, será automaticamente aplicado o WO sem possibilidades de remarcação, adiamento ou alteração do jogo.

4.16 Dos Casos Omissos

- Os casos omissos não previstos neste regulamento serão resolvidos pelo árbitro geral juntamente com o representante do COP, caso esteja presente ao evento.

5 VÔLEI (masculino e feminino)

5.1 Regulamento

5.2 Adaptações

- Na categoria ADULTO, o time que estiver jogando tem que ter 3 atletas masculino e 3 atletas feminino em quadra.

5.3 Quadra

- Reduzir a parte de fundo da quadra para 1,5m e reduzir a altura da rede para 2,15m, para IE feminino e masculino;

5.4 Rede

- Altura da rede PE I é de 2,20m para o feminino, e 2,24m para o masculino, sem alteração de profundidade;

- Altura da rede PE II é de 2,24m para o feminino e 2,43m para o masculino, sem alteração de profundidade;

5.5 Inscrições

- Limite para inscrição: 12 atletas por categoria

- Masculino pode ser misto com no máximo 3 meninas somente para IE;



5.6 Pontuação

- Melhor de 3 sets de 15 pontos IE, melhor de 3 sets de 21 pontos PE I e PE II e ADULTO (misto);
- Em caso de tie brack: IE 12 pontos, PE I e PE II 15 pontos;
- Fazer inversão de quadra em 6 pontos no IE e 8 pontos no PE I e PE II;

5.7 Pontuação dos Jogos

- Resultado: 2x0 = 3 pontos
- Resultado: 2x1= 2 pontos para vitória e 1 ponto para derrota
- Resultado: WO = 3 pontos

5.8 Flexibilidade da condução da bola para IE

5.9 Tempo técnico

- Um tempo de 30 segundos por set.

6 GINÁSTICA RÍTMICA (feminino)

6.1 Regulamento

6.2 Adaptações

- Primeira Etapa: Modalidade Tapete e 5 ginastas por tapete.
- Segunda Etapa: Modalidade Individual e 2 ginastas por aparelho.

Mãos livres (mirim – 6 anos)

Arco (pré-infantil – 9 e 10 anos)

Bola (infantil – 11 e 12 anos)

Fita (juvenil – 13 a 15 anos).

Modalidade Conjunto e 5 conjuntos (mãos livres, corda, arco, bola e fita)

6.3 Da composição das equipes

- Cada COP terá um número limitado de ginastas.
- Cada conjunto será composto por 5 ginastas.



6.4 Das categorias e aparelhos

- Os aparelhos e conjuntos são liberados para todas as idades.
- As ginastas farão uma coreografia com música definida pelo seu professor.

6.5 Da inscrição

- Será feita no COP.

6.6 Da premiação e classificação

Todas as ginastas receberão sua pontuação e classificação.

7 FUTSAL (masculino e feminino)

7.1 Regulamento

Deve-se seguir o regulamento oficial da modalidade.

7.2 Adaptações

- Iniciação esportiva (IE): 2007 a 2009
- Preparação Esportiva I (PE I): 2004 a 2006
- Preparação Esportiva II (PE II): 2001 a 2003

7.3 Bolas

- Bola: IE: max 200
- Bola: PE I: max 500
- Bola: PE II: max 500
- Bola: Adulto: max 500
- Bola: PE I e PE II Feminino: max 500

7.4 Inscrições

- Limite para inscrição: 15 alunos;

7.5 Tempo de jogo

- IE: 2 (dois) tempo de 10 (dez) minutos com intervalo de 2 (dois) minutos. Tempo técnico 1 (um) minutos por tempo;



- PE I e PE II: 2 (dois) tempo de 12 (doze) minutos com intervalo de 2 (dois) minutos. Tempo técnico 1 (um) minuto por tempo;
- Adulto: 2 (dois) tempo de 15 (quinze) minutos com intervalo de 2 (dois) minutos. Tempo técnico 1 (um) minuto por tempo.
- PE I e PE II feminino: 2 (dois) tempo de 12 (doze) minutos com intervalo de 2 (dois) minutos. Tempo técnico 1 (um) minutos por tempo.

7.6 Pontuação dos Jogos

- Pontuação: Vitória – 3 pontos
Empate: 1 ponto
Derrota e WO: 0 ponto
- Resultado do WO: Será o maior placar da rodada.
- Critério de desempate: 1º número de vitórias, 2º confronto direto, 3º gols averade, 4º disciplina e 5º sorteio;

8 FUTEBOL DE AREIA (masculino e feminino)

8.1 Regulamento

Deve-se seguir o regulamento oficial da modalidade.

8.2 Adaptações

Haverá adaptações nas inscrições, tempo de jogo, pontuação.

8.3 Inscrições

- Limite para inscrição: 10 alunos

8.4 Tempo de jogo

- Iniciação Esportiva (IE): 2 (dois) tempo de 10 (dez) minutos com intervalo de 2 (dois) minutos. Tempo técnico 1 (um) minuto por tempo;
- Preparação Esportiva I e II (PE I e PE II): 2 (dois) tempos de 12 (doze) minutos, com intervalo de 2 (dois) minutos. Tempo técnico: 1 (um) minuto por tempo;

8.5 Pontuação dos Jogos

- Pontuação: Vitória: 3 pontos
Empate: 1 ponto
Derrota e WO: 0 ponto
- Resultado do WO: 2 X 0



- Critério de desempate: 1º número de vitórias, 2º confronto direto, 3º gols averade, 4º disciplina e 5º sorteio;

9 FUTEBOL SOCIETY (masculino e feminino)

9.1 Regulamento

Deve-se seguir o regulamento oficial da modalidade, desconsiderando o item 10 da regra 5 do regulamento, excluindo a prorrogação e os adendos.

9.2 Adaptações

- Iniciação esportiva (IE): 2007 a 2009
- Preparação Esportiva I (PE I): 2004 a 2006
- Preparação Esportiva II (PE II): 2001 a 2003

9.3 Pontuação dos Jogos

- Pontuação: Vitória: 3 pontos
Vitória nos pênaltis: 2 pontos (3 pênaltis. Depois, alternados)
Derrota nos pênaltis: 1 ponto
Derrota: 0 ponto

9.4 Bolas

- Dimensões das bolas disponíveis no COP.

9.5 Inscrições

- Limite de inscrição: 12 alunos

9.6 Tempo de jogo

- Iniciação Esportiva (IE) e Preparação Esportiva I (PE I): 2 (dois) tempos de 15 (quinze) minutos, com intervalo de 3 (três) minutos;
- Preparação Esportiva I (PE II) e Adulto: 2 (dois) tempos de 20 (vinte) minutos, com intervalo de 3 (três) minutos;



9.7 Tiro de canto (escanteio)

- Cobrança com a mão para todas as categorias.

9.8 Desempate

O desempate será feito pela cobrança de pênaltis.

10 KARATÊ (masculino e feminino)

10.1 Regulamento

Deve-se seguir o regulamento oficial da modalidade.

10.2 Adaptações

Haverá adaptações nas formas de disputas, vestimenta, proteção, luta e categorias.

10.3 Formas de Disputa

- Um encontro de 1min30s (7 e 8 anos). O restante, 2 minutos ou diferença de oito (8) pontos.

10.4 Vestimenta

- Camiseta ou top branco por baixo do kimono.
- Professor com calça tactel

10.5 Proteção

- Não será utilizado o capacete. Será utilizado o colete externo e botinha opcionalmente. Protetor bucal obrigatório.

10.6 Luta

- Até 9 anos, sem toque jodan e 12 anos para cima toque leve de pé
- Área oficial, podendo ser adaptada

10.7 Desenvolvimento Motor II (DM II)

- Naípe Feminino
- Naípe Masculino
- Idade: 7 e 8 anos (absoluto)



10.8 Iniciação Esportiva (IE)

- Naipes Feminino
- Naipes Masculino
- Idade: 9 a 11 anos
- Peso: - 35kg e +35kg

Categorias:

- Branca
- Amarelo e Vermelho
- Laranja e Verde
- Roxa acima

10.9 Preparação Esportiva I (PE I)

- Idade: 12 a 14 anos

Naipes Feminino

- Peso: - 40kg e +40

Categorias:

- Branca
- Amarelo e Vermelho
- Laranja e Verde
- Roxa acima

Naipes Masculino

- Peso: - 50kg e +50kg

Categorias:

- Branca
- Amarelo e Vermelho
- Laranja e Verde
- Roxa acima

10.10 Preparação Esportiva II (PE II)

- Idade: 15 a 17 anos

Naipes Feminino

- Peso: - 50kg e +50kg



Categorias:

- Branca
- Amarelo e Vermelho
- Laranja e Verde
- Roxa acima

Naipes Masculino

- Peso: - 55kg e +55kg

Categorias:

- Branca
- Amarelo e Vermelho
- Laranja e Verde
- Roxa acima

11 JUDÔ (masculino e feminino)

11.1 Regulamento

Deve-se seguir o regulamento oficial da modalidade, com algumas adaptações no tempo de luta, pontuação técnica, Golden score, contra o espírito do judô, categorias.

11.2 Tempo de luta

- 9 a 12 anos: 2 minutos com matê;
- 13 a 17 anos: 3 minutos com matê;
- Adulto: 3 minutos com matê.

11.3 Pontuação técnica

- No tempo regular, só poderá haver vencedor no combate por pontuação ou pontuação técnica (waza-ari ou ippon)

11.4 Golden Score

- No caso de igualdade de pontuação, o combate continuará em Golden Score. Qualquer pontuação e/ou penalidade do tempo regular permanecerá no placar. A decisão no Golden Score será feita pela diferença de pontuação ou shido.

11.5 Contra o Espírito do judô

- Qualquer ação contra o espírito do Judô deverá ser penalizada imediatamente com Hansoku-Make.

11.6 Categorias



- Infantil Masculino (9-10 anos)

- * - 47Kg
- * - 55Kg
- * + 55Kg

-Infantil feminino (9-10 anos)

- * - 33Kg
- * - 50kg
- * + 50Kg

- Infante masculino (11-12 anos)

- * - 45Kg
- * - 52Kg
- * + 52Kg

- Infante feminino (11-12 anos)

- * - 47Kg
- * - 52kg
- * +52Kg

- Pré-juvenil masculino (13-14 anos)

- * - 48Kg
- * - 58kg
- * + 58Kg

- Pre- juvenil feminino (13-14 anos)

- * - 48Kg
- * - 58kg
- * + 58Kg

- Juvenil masculino (15-16-17 anos)

- * - 52Kg
- * - 60Kg
- * + 60Kg

- Juvenil feminino (15-16-17 anos)

- * - 50Kg
- * - 60Kg
- * + 60kg

- Sênior masculino (acima de 18 anos)

- * - 60Kg
- * - 70Kg
- * + 70Kg

- Sênior feminino (acima de 18 anos)

- * - 58Kg
- * - 60kg
- * + 60Kg

12 JIU-JITSU (masculino e feminino)



12.1 Regulamento

Deve-se seguir todo o regulamento oficial da modalidade.

13 DESPORTO DO IDOSO (masculino e feminino)

13.1 Modalidade: Atletismo para Adultos e Idosos

- Serão disponibilizadas 12 vagas para idosos e adultos a partir de 50 anos.
- A disputa será feita no módulo de revezamento em uma corrida de 20 minutos na pista de atletismo. A equipe que percorrer a maior distância, nesse espaço de tempo, será a vencedora. A equipe deve ser mista, com pelo menos 4 atletas do naipe feminino.

13.2 Modalidade: Natação para Adultos e Idosos

- Serão disponibilizadas 12 vagas para idosos e adultos a partir de 50 anos.
- A disputa será feita no módulo de revezamento. Cada equipe em uma raia, com objetivo de nadar a maior distância em 20 minutos. A equipe que percorrer a maior distância, nesse espaço de tempo, será a vencedora. A equipe deve ser mista com pelo menos 04 atletas do naipe feminino.
- O atleta poderá fazer uso de qualquer implemento ou auxílio do técnico para garantir a inclusão de todos.

14 BOXE (masculino e feminino)

14.1 Regulamento

Deve-se seguir o regulamento oficial da modalidade.

14.2 Faixa Etária

- Faixa etária: 9 a 10 anos;
- Faixa etária: 11 a 12 anos;
- Faixa etária: 13 a 14 anos;
- Faixa etária: 15 a 17 anos.

14.3 Tempo e Duração de cada luta

- 9 a 12 anos: Serão 2 (dois) rounds de 2 (dois) minutos, com 1 (um) minuto de descanso;
- 13 a 14 anos: Serão 3 (três) rounds de 2 (dois) minutos, com 1 (um) minuto de descanso;
- 15 a 17 anos: Serão 3 (três) rounds de 3 (três) minutos, com 1 (um) minuto de descanso.

14.4 Matérias de Segurança

- Protetor de cabeça;
- Protetor bucal;
- Protetor sacral;
- Luvas de boxe;

- Atadura.



14.5 Vestuário dos Atletas

- Colete vermelho e azul para diferenciar na hora de lançar a pontuação para cada atleta.

14.6 Regras da Competição

- Ao comando de stop dado pelo árbitro central, os atletas terão que parar com o combate;
- Ao comando de Boxe, é dada continuidade ao combate;
- No Break, o atleta dá um passo para trás e já pode continuar o combate.

14.7 Pontuação

- Serão 3 (três) mesários para analisar os seguintes critérios:
- Domínio do ringue e dos fundamentos técnicos de golpear, se defender e movimentar;
- Serão pontuados também os golpes que entrarem limpos furando a guarda do adversário.

15 AQUATLHON (masculino e feminino)

15.1 Formas de disputas

- Disputa Individual: Serão baterias de 6 alunos. Vence o aluno que completar a distância em menor tempo.
- Disputa em Dupla: Serão baterias com 6 alunos ou duplas. Vence a dupla que completar as distâncias em menor tempo (ter 1 reserva para cada 2 duplas).

Iniciação Esportiva (IE): 100 metros natação e 400 metros corrida

Preparação Esportiva I (PE I): 200 metros natação e 800 metros corrida

Preparação Esportiva II (PE II): 200 metros natação e 800 metros corrida

ADULTO: 200 metros natação e 800 metros corrida



CADERNO TÉCNICO MODALIDADES ADAPTADAS

2018



16 ATLETISMO (masculino e feminino)

16.1 Serão realizadas as seguintes provas:

- Os participantes só poderão ser inscritos em até 3 provas.
- Ordem das provas (1500m, 100m, 800m e 200m) simultâneo com as provas de campo (salto em distância, arremesso de peso e lançamento de pelota);
- 100m rasos
- 200m rasos
- 800m
- 1500m
- Salto em Distância
- Arremesso de Peso
- Lançamento de Pelota (categoria A, até 14 anos)

16.2 Faixa Etária

- Ajustar a faixa etária utilizada no Centro Olímpico com a faixa etária utilizada no ano vigente pelo Comitê Paralímpico Internacional;
- Unificar categorias similares, de acordo com a variação de deficiência do aluno (altos e baixos). Física Baixa – 30 a 34 e Física Alta – 35 a 38.
- Categorias A (até 14 anos), Categoria B (15 a 17 anos) e Adulto (18 acima).

16.3 Regras Específicas

- Provas de Campo:

Arremesso de Peso:

Categoria A (250g)

Categoria B Masculino (3kg)

Categoria B Feminino (2kg)

Adulto Masculino (4kg)

Adulto Feminino (3kg)

Será cobrado o arremesso e lançamento dentro das suas áreas específicas.

Será desconsiderado a saída falsa do arremesso.

- Será cobrada a marcação real do salto em distância;
- Provas de Pista:



Será cobrada a invasão de raia, caso prejudique qualquer adversário.

Saída de bloco opcional;

Largada com duas chances para cada atleta.

17 PARABADMINTON (masculino e feminino)

17.1 Regulamento

Seguir todo o regulamento da modalidade.

18 BOCHA (masculino e feminino)

18.1 Regulamento

- Seguir todo o regulamento da modalidade.
- 2 atletas por categoria.

19 NATAÇÃO (masculino e feminino)

19.1 As provas a serem realizadas serão as seguintes:

- Só poderão participar de 3 provas individuais e mais o revezamento.
- 25m crawl, peito e costas
- 50m crawl, peito e costas
- 4x25m livres (pode ser misto)

19.2 Faixa Etária

- Ajustar a faixa etária utilizada no Centro Olímpico e Paralímpico com a faixa etária utilizada no ano vigente pelo Comitê Paralímpico Internacional;
- Unificar categorias similares, de acordo com a variação de deficiência do aluno (altos e baixos). Física Baixa – S1 a S6, e Física Alta – S7 a S8.
- Realizar todas as provas com balizamento de raias;
- Categorias A (até 14 anos), Categoria B (15 a 17 anos) e Adulto (18 acima).

19.3 Regras Específicas

- Saída de bloco opcional e uso de toca obrigatória;
- Retirada técnica do nado;