



Aquasub



REGRAS SIMPLIFICADAS
MINI-HÓQUEI SUBAQUÁTICO

REGRAS DO JOGO E FUNDAMENTOS

Estas regras são uma versão simplificada das regras oficiais do Hóquei Subaquático.

Fundamentos - O Mini-Hóquei é baseado no jogo 3x3. Podem ser utilizados todos os procedimentos técnicos do jogo formal.

REGRA 1 TERRENO DE JOGO

1.1 Dimensões

O campo deverá apresentar as seguintes dimensões:

Comprimento: 8 a 12,5m

Largura: 6 a 7 m

Profundidade Máxima: 2,15m

1.2 A Piscina

O Mini-Hóquei Subaquático poderá ser praticado em todas as piscinas. A superfície poderá ser de azulejo ou lona.

1.3 Limites

Os limites do terreno de jogo deverão sempre que possível ser as paredes da piscina. Os espaços abertos poderão ser limitados por pesos colocados ao longo dos azulejos, corda fixa com sistema de ventosas ou barreira subaquática.



Aquasub



REGRAS SIMPLIFICADAS
MINI-HÓQUEI SUBAQUÁTICO

REGRA 2 EQUIPAMENTOS

2.1 Balizas

As balizas utilizadas têm um comprimento de 1,5m na zona de golo, sendo as restantes dimensões oficiais.

2.2 Discos

Os discos utilizados são discos com dimensões e peso oficiais.

2.3 Stiques.

Stiques pretos e brancos.

2.4 Luvas

São permitidas luvas de todas as cores, devendo cumprir os requisitos de protecção mínimos.

2.5 Máscara, Tubo e Barbatanas

As máscaras terão de ser de bi-lente com vidro temperado. O tubo deverá ser em borracha flexível, podendo ou não ter válvula. As barbatanas deverão ser de borracha, não podendo ter superfícies cortantes (não são permitidas barbatanas de plástico rígido).

2.6. Toucas e Fatos de Banho

As toucas deverão conter protecção de orelhas (modelo touca polo-aquático). São permitidos todos os fatos de banho.



Aquasub



REGRAS SIMPLIFICADAS
MINI-HÓQUEI SUBAQUÁTICO

REGRA 3

EQUIPAS

3.1 Composição

Cada equipa é constituída por 3 jogadores que poderão ser de ambos os sexos. Não é permitido substituição de jogadores.

3.2. Capitão

O capitão de equipa é identificado por meio da marca "C" no braço feita com um marcador de tinta permanente.

3.3 Durante e final do encontro

O capitão de equipa exerce a função de capitão em jogo. No final do jogo os jogadores de ambas as equipas devem cumprimentar-se e a equipa de arbitragem.

REGRA 4

FORMATO DO JOGO

4.1 Duração do Jogo

Um jogo é disputado até uma equipa obter 3 golos ou 10 minutos de jogo decorrido, onde se contabilizam os golos obtidos. Em caso de empate no final dos 10 minutos, a equipa que marcou primeiro é a vencedora. Caso o jogo termine sem golos a equipa com menos faltas cometidas é a vencedora.

4.2 Arbitragem

A equipa de Arbitragem é composta por 1 ou 2 árbitros aquáticos e 1 arbitro principal. Existe ainda uma mesa com o marcador.



Aquasub



REGRAS SIMPLIFICADAS
MINI-HÓQUEI SUBAQUÁTICO

4.3 O golo

É considerado golo sempre que o disco entra totalmente em contacto na área de golo da baliza.

4.4 Faltas no decorrer do jogo

Todas as ações de jogo de uma equipa que violem as regras, são faltas a serem sancionadas por um dos árbitros. Os árbitros julgam as faltas e determinam a penalização de acordo com as regras em vigor da FPAS.

4.4.1 Sempre que exista uma falta, seja ela qual for, o jogo inicia-se no meio do campo com a posse do disco da equipa que a sofreu, com a exceção para a falta "entre-dois".

4.5 O Início do Jogo

No momento do início do jogo, o disco deverá estar no meio do campo, uma equipa de cada lado do campo com todos os jogadores em contacto com a parede. O Jogo é iniciado por um sinal sonoro subaquático e o apito do árbitro principal.

4.6 A Paragem do Jogo

O jogo é parado por um sinal sonoro subaquático.

REGRA 5 FAIR - PLAY

Os participantes devem comportar-se de uma forma respeitosa e cortes, dentro do espírito do FAIR - PLAY tanto em relação aos árbitros como aos outros responsáveis, aos adversários, colegas e espectadores. É permitida a comunicação entre os membros da equipa durante o jogo.