

BOLETIM

DESPORTIVO

Nº 7 - Fevereiro/2007



FUTSAL

1º Curso para Árbitros Paredes de Coura



8ºs. Jogos Desportivos de Inverno/2006

ESTATÍSTICA



16ºs. Jogos Desportivos de Verão/2007



REGULAMENTO

futsal masculino para seniores



Município de Paredes de Coura

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



í n d i c e

- 1 – Editorial
- 2 – 1º Curso para Árbitros – Futsal
- 3 – Frequência diária do Pavilhão e Piscinas Municipais no mês de Janeiro/2007
- 4 e 5 – Notas Soltas – Futsal Masculino para Veteranos – “Confirmação da afirmação crescente do Futsal no nosso concelho”
- 6, 7, 8 e 9 – Futsal Masculino para Seniores – “Regulamento geral e disciplinar”
- 10 e 11 – 8ºs. Jogos Desportivos de Inverno/2006 – Estatística”
- 12 – 16º. Jogos Desportivos de Verão/2007 – cartaz geral
- 13 e 14 – “Mexa-se”
- 15 – Leis do Jogo – Futsal – Lei 8 – “Duração do Jogo”
- 16 – Breves
- 17 – Recortes

FICHA TÉCNICA

EDIÇÃO E PROPRIEDADE

Serviços de Desporto do Município de Paredes de Coura

COORDENADOR

Henrique Reis

(Técnico Profissional Especialista Principal - Área de Desporto)

EXECUÇÃO GRÁFICA

Fotocopiado

100 ex. – Fevereiro/ 2007

Capa: Curso Árbitros Futsal e Jogos Desportivos

Contra-capas: Site na Internet do Município P. Coura



- EDITORIAL

Que melhor altura para levar até todos vós mais um número do Boletim Desportivo do Município de Paredes de Coura do que a actual, fase do ano em que proporcionámos e vamos continuar a proporcionar actividade físico-desportiva para todos os interessados, de todas as idades.

Como não podia deixar de ser, procuro incluir nas habituais rubricas deste Boletim o que de mais importante na área de desporto a Autarquia proporciona aos seus munícipes.

Foi o que fiz na presente edição.

Destaco, entre outras, o que se fez nos Jogos Desportivos de Inverno que terminaram a 20 de Janeiro passado, quais as modalidades e respectivos escalões a promover para os Jogos Desportivos de Verão que já começaram com a abertura de inscrições, prolongando-se até 10 de Junho (algum destaque maior ao Torneio de Futsal para Seniores Masculinos, em virtude de ter um Regulamento diferente e mais específico para este escalão etário), e, como não podia deixar de ser, para o 1º Curso Oficial para Árbitros de Futsal que decorreu integralmente no nosso concelho e que aprovou 17 pessoas do nosso concelho para dirigirem jogos em todas as categorias de âmbito local, distrital, regional, nacional e até mesmo internacional, Curso do qual o Município muito se orgulha e que só vem confirmar o que vimos a afirmar de alguns anos a esta parte, é forte a nossa aposta na dinâmica crescente e sustentada do Futsal no nosso concelho, já temos Árbitros em número razoável, temos actividade Futsalística durante praticamente todo o ano, só nos falta mesmo um Curso de Treinadores para cumprirmos integralmente a nossa promessa (mas vamos avançar para ele).

Faço um apelo forte e sincero a todos aqueles que gostam de praticar desporto de uma forma saudável, venham ter connosco e procurem “arrastar” mais alguns convosco, vão ver a diferença para melhor que é do que estar enfiado em casa, na cama, no café, nos “tascos”, vão ver como se vão sentir melhor, “não deixem de faltar a uma caminhada ao domingo de manhã só porque querem estar mais uma hora na cama, se lá chegarmos (reforma), vamos ter muito tempo de estar na cama e no café, para já é muito cedo para isso”.

Continuamos a contar convosco!...

*Henrique Manuel Pereira Amorim dos Reis
(Técnico Profissional Especialista Principal – Área de Desporto)*

Município de Paredes de Coura – Serviços de Desporto



**DESTAQUE****FUTSAL****1º Curso para Árbitros****Paredes de Coura**

Decorreu desde o dia 04 de Dezembro de 2006 e terminou no dia 20 de Janeiro de 2007, com as provas escrita, oral e físicas nas instalações da Escola Secundária, o 1º Curso Oficial para Árbitros que decorreu integralmente no nosso concelho. Foram 21 os candidatos que o terminaram (17 naturais ou residentes em Paredes de Coura e 4 da área de Viana do Castelo), com 10 sessões a terem lugar na Biblioteca Municipal, às 2ªs. e 5ªs. feiras, entre as 21:00 e as 23:00 horas, deslocando-se os dois credenciados Formadores, ambos Árbitros da 1ª Divisão Nacional da modalidade (Mário Lobo e Paulo Órfão), de Viana do Castelo.

O Curso foi promovido pelo Município de Paredes de Coura e oficializado pela Federação Portuguesa de Futebol através do Conselho de Arbitragem da Associação de Viana do Castelo, permitindo a quem ficou aprovado dirigir jogos de âmbito local, distrital, regional, nacional e internacional. Podemos informar que logo na semana seguinte ao final do Curso, alguns destes candidatos que ficaram aprovados foram de imediato chamados a dirigir jogos dos diversos Campeonatos Regionais da Associação de Futebol de Viana do Castelo, situação que se tem mantido nos fins de semana seguintes até à presente data.

Os Candidatos aprovados de Paredes de Coura, são: Luís Nogueira, Marco Felgueiras, Carlos Araújo, Luís Sá, Pedro Barbosa, José Luís Barbosa, Henrique Reis, Rui Fernandes, Filipe Pinto, Octávio Barreiro, José António Dantas, Sônia Ribeiro, Marisa Ribeiro, Vânia Coutinho, Hugo Morais e Xavier Lima.

**DESTAQUE****FREQUÊNCIA DIÁRIA DO PAVILHÃO MUNICIPAL**MÊS: **JANEIRO** ANO: **2007** TOTAL DE VISITANTES: **1.729**

COLECTIVIDADES	TOTAL
Clube Natação Cultura (Ginástica Aeróbia)	117
C.N.C. (Actividades Enriquecimento Curricular)	928
Escola Profissional (Aulas Educação Física)	53
Basket Clube de Coura	203
Jardins Infância	37
Ousam	113
"Barriguinhas"	66
Associação Castanheira (Futsal Feminino)	62
Associação Vascões	58
Associação Resende	08
Torneio Futsal Veteranos	124
Daniel Silva	14

FREQUÊNCIA DIÁRIA DA PISCINA MUNICIPALMÊS: **JANEIRO** ANO: **2007** TOTAL DE VISITANTES: **1.880**

COLECTIVIDADES	TOTAL
Utentes diários - Bilhetes	294
Utentes diários - Passes	69
Escolas 1º Ciclo, Jardins, Santa Casa, Ousam	1172
Clube de Natação e Cultura	345



notas soltas

FUTSAL MASCULINO PARA VETERANOS

“CONFIRMAÇÃO DA AFIRMAÇÃO CRESCENTE DO FUTSAL NO NOSSO CONCELHO”

Quando, na sequência do Torneio para Seniores integrado nos 15ºs. Jogos Desportivos de Verão, considerado unanimemente como de êxito absoluto, decidi arriscar a promoção e abertura de inscrição para um Torneio idêntico, a integrar na 8ª edição dos Jogos Desportivos de Inverno, mas para o escalão de Veteranos, quase toda a gente com quem conversava pontualmente sobre este assunto, me apelidava de “maluco”, não sabes no que te vais meter, são velhotes já com muitos vícios, com “resquícios” antigos dos Torneios Inter-Freguesias, alguns de feitio difícil, que te vão complicar a vida e aos Árbitros ainda pior.

A todos ia respondendo que não havia outra solução do que experimentar uma vez para ver o que sucedia, sem experimentar não podíamos saber o que sucederia.

Foi o que aconteceu. As inscrições decorreram, 7 equipas confirmaram a sua participação, pagaram religiosamente o Seguro de Acidentes Pessoais de todos os Atletas, cumpriram as normas prescritas no Regulamento no que dizia respeito ao cartão de utente para utilização das instalações desportivas municipais, fez-se o calendário, os jogos, levados a efeito todas as sextas-feiras à noite, tiveram as suas picardias habituais próprias de uma modalidade colectiva onde o contacto físico acontece com frequência e o espaço para pensar e executar é de reduzidas dimensões, mas nada que manchasse o normal decurso dos 21 jogos disputados.

Tal como havia sucedido com o Torneio de Seniores, tudo decorreu dentro da normalidade, equipas houve que deram maior simbolismo à possibilidade de serem as vencedoras finais, outras houve que se preocuparam sobretudo com a participação, não houve nenhum cartão vermelho directo, apenas 4 vermelhos por acumulação de amarelos e apenas 21 amarelos no total, ou seja, média de 1 amarelo por jogo, isto diz tudo do comportamento da quase totalidade dos Atletas e Delegados envolvidos.

Como foi bonito de ver alguns ex-atletas e “glórias” do passado recente do desporto Courense (essencialmente do Torneio Inter-Freguesias e do Futebol do Courense e Formariz) a defrontarem-se, mas igualmente interessante reparar que o Torneio trouxe até ao pavilhão pessoas que nunca lá iriam, mas que ficaram com água na boca e do desejo de que possamos repetir a experiência o mais breve que se torne possível.



notas soltas

Para culminar esta festa para os mais idosos, resolvemos levar a efeito um Jantar de encerramento e entrega geral de prémios num Restaurante do nosso concelho, num Sábado à noite e que contou com a presença de 40 pessoas, entre Organização, Árbitros, Delegados e Atletas. Foi mesmo uma festa (que cada um pagou do seu bolso, excepção aos 5 Árbitros a quem a Autarquia ofereceu o jantar); o repasto foi opíparo, a pinga não faltou, os discursos foram simples e curtos, os prémios agradaram a todos, tudo foi muito bonito a culminar uma iniciativa de que se dizia "cobras e lagartos" antes e que depois do final todos querem repetir.

Como é lógico, teria de haver uma equipa vencedora (Associação de Formariz), mas isso não é o mais importante nestas iniciativas do Município, fazemo-las com o espírito da participação e da promoção da prática desportiva regular para todos, tentando tudo para que prevaleça o espírito desportivo e o fair-play entre todos os agentes envolvidos, quando isso não suceder em qualquer destes Torneios, não será a Câmara a quem caberá o papel de lhes dar seguimento, terminarão de imediato, porque não podemos ser um veículo de fomento de "rixas e desentendimentos" entre pessoas do mesmo concelho.

Este foi mais um dos Torneios que contribuiu sobremaneira para uma das grandes apostas do Município de Paredes de Coura nas modalidades colectivas dos Jogos Desportivos de Verão e de Inverno, o Futsal, modalidade que já é praticada no concelho durante todo o ano, quer por homens, quer por mulheres, cujo expoente máximo mais recente foi o Curso para Árbitros que recentemente terminou e ao qual damos amplo destaque igualmente neste Boletim (não poderia deixar de testemunhar um abraço pessoal muito sincero e do Município aos Senhores Presidentes da Associação de Futebol de Viana do Castelo, do Conselho de Arbitragem da mesma Associação, ao Senhor Jorge Almeida, Vogal da Direcção e aos Senhores Prelectores do Curso, Mário Lobo e Paulo Órfão, tem sido todos inxcedíveis).

Por último, e como não podia deixar de ser, porque é mesmo verdade, sem eles nada disto é e será possível, igualmente um grande abraço pessoal e em nome do Município aos Senhores Árbitros que mais uma vez deram o melhor de si, de uma forma totalmente desinteressada, para que o Torneio decorresse da melhor maneira (Alberto Pires, Luís Nogueira, Luís Sá, Pedro Barbosa, João Mendes, Filipe Amorim, José Carlos Meneses e Rui Fernandes), uma vez mais, muito obrigado pelo vosso contributo.

Caros colegas do meu escalão, em Setembro voltaremos a falar!...

Continuamos a contar convosco!...

*Henrique Manuel Pereira Amorim dos Reis
(Técnico Profissional Especialista Principal – Área de Desporto)*



ACTIVIDADE
AUTÁRQUICA



REGULAMENTO



futsal masculino para seniores

Município de Paredes de Coura – Serviços de Desporto





ACTIVIDADE
AUTÁRQUICA

REGULAMENTO GERAL

- O Regulamento a aplicar no decurso do Torneio será o mesmo da Federação Portuguesa de Futebol, sob o título LEIS DO JOGO – FUTSAL, edição de Outubro de 2005, tradução de Fernando Jorge Pereira, autorizada pela FIFA, com as seguintes excepções:

- ❑ O Torneio denominar-se-á “**JOGOS DESPORTIVOS/FUTSAL SENIOR MASCULINO**”
- ❑ O livro de regras acima referido terá de ser, obrigatoriamente, distribuído em cópia por todas as equipas que se vierem a inscrever
- ❑ **Aceitar-se-á apenas a inscrição de equipas representativas do concelho de Paredes de Coura**
- ❑ **A equipa de cada freguesia apenas poderá inscrever Atletas naturais ou residentes na mesma, mediante apresentação de atestado autenticado pela Junta de Freguesia local (serve apenas um atestado com o nome de todos os Atletas que dele necessitem)**
- ❑ Em virtude da sua especificidade, se desejarem participar, os Bombeiros Voluntários de Paredes de Coura podem apresentar Atletas de diferentes pontos do concelho, mas sempre nas condições observadas no presente Regulamento e contra entrega de um documento em papel timbrado, assinado e carimbado pela sua Direcção a confirmar que são membros do Corpo de Bombeiros Voluntários de Paredes de Coura
- ❑ *Não serão aceites inscrições de Atletas federados na modalidade de Futsal ou Futebol, participantes nas provas organizadas pela Associação de Futebol de Viana do Castelo, por qualquer outra Associação ou Federação nacional ligada às modalidades de Futsal ou Futebol*
- ❑ Aceitar-se-á apenas a inscrição de Atletas que tenham completado 16 anos depois de 10 de Junho de 2007
- ❑ Aceitar-se-á a inscrição de no mínimo 8 e no máximo 12 Atletas
- ❑ Aceitar-se-á a inscrição de no mínimo 1 e no máximo 3 Delegados (**só pode ir para o banco de suplentes quem estiver devidamente identificado na ficha de jogo**)
- ❑ **As inscrições serão gratuitas**

O Seguro de Acidentes Pessoais a efectuar na Companhia PORTO SEGURO, com as garantias e os valores que remeto em anexo, será da responsabilidade de cada equipa, ou seja, só aceitaremos a inscrição da equipa mediante o pagamento do valor do seguro conforme o número de Atletas a segurar (por ex. 12 Atletas x 8,65 Euros igual a 103,80 Euros) e a entrega da DECLARAÇÃO DE COMPROMISSO em anexo no acto da inscrição, depois



ACTIVIDADE
AUTÁRQUICA

- ❑ de devidamente preenchida e assinada pelo próprio conforme Bilhete de Identidade. Será ainda obrigatório para todos os Atletas, a apresentação aquando da entrega da documentação para inscrição, do Cartão de Utente das Instalações Desportivas Municipais (quem o tem válido é só apresentar cópia, para quem o tem e terá de o renovar é só entregar o cartão antigo e o respectivo atestado médico, para quem não o tem, deve dirigir-se às Secretarias do Pavilhão ou Piscinas Municipais com o propósito de o requisitar)
- ❑ Aceitação de Inscrição de Equipas: **22 de Fevereiro de 2007 (prazo mesmo para cumprir)**
- ❑ Prazo final de entrega de documentação pedida e **data do Sorteio: 22 de Fevereiro de 2007, às 18:00 horas, na Biblioteca Municipal (junto à Câmara) - (fotocópia a cores ou em scanner do Bilhete de Identidade, Atestado da Junta de Freguesia para quem necessitar a comprovar que é natural ou reside na freguesia e cópia do cartão de utente das instalações desportivas municipais)**
- ❑ Início do Torneio: **04 de Março de 2007**
- ❑ Em função do número de equipas que se vierem a inscrever, serão sorteadas as diversas séries
- ❑ O Torneio decorrerá no sistema de Jornadas concentradas nos Polidesportivos das freguesias das equipas que se vierem a inscrever, na fase de apuramento (com esta forma de disputa, além de não necessitarmos de tantas duplas de árbitros por cada fim de semana, permite-nos ainda que cada Árbitro não tenha de actuar mais do que 2 vezes por mês)
- ❑ Os jogos terão lugar na fase de apuramento, nas manhãs de domingo, entre as 09:00 e as 12:00 horas
- ❑ A fase final, no sistema do ano passado (em play-off a eliminar, mas que permitirá às equipas participantes disputar o mesmo número de jogos, ainda que lutando por objectivos diferentes) disputar-se-á no Pavilhão Municipal e Polidesportivo de relva sintética, em dias e horas a designar
- ❑ Teremos o cuidado de, para evitar situações como as do ano passado, ao elaborar o calendário de jogos, elaborarmos igualmente outro paralelo com os jogos a disputarem-se ao longo do mesmo dia e em horários a designar, sempre que as condições climáticas não permitam levar a efeito os jogos nas freguesias
- ❑ *Haverá prémios de participação para todos (trofeus, taça de disciplina, melhor marcador, melhor guarda-redes, t'shirts)*



ACTIVIDADE
AUTÁRQUICA

REGULAMENTO DISCIPLINAR

- ❖ Haverá uma Comissão Disciplinar composta por 5 elementos (Animador Desportivo+4 eleitos de entre as equipas concorrentes), que determinará as penas a cumprir por Atletas e Delegados, conforme Relatório dos Árbitros e o Regulamento Disciplinar em anexo
- ❖ A nomeação das Equipas de Arbitragem será da inteira responsabilidade da Organização
 - 3 Amarelos – 1 jogo de suspensão
 - Vermelho por acumulação de amarelos – 1 jogo de suspensão
 - Vermelho directo – 2 jogos de suspensão como pena mínima e analisar-se-á o Relatório do Árbitro, mantendo o castigo de 2 jogos ou agravando-o conforme a gravidade da prevaricação
 - Insultos à Equipa de Arbitragem ou a elementos da Organização – suspensão imediata do (s) Atleta (s) ou Delegado (s), não permitindo que volte a desempenhar funções no presente Torneio
 - Abandono do recinto de jogo - suspensão da participação no Torneio do Atleta (s), do Delegado (s) ou da equipa (s) prevaricadora (s)
 - Falta propositada a um jogo de qualquer das fases do Torneio - suspensão da participação no da equipa (s) prevaricadora (s)
 - Atletas inscritos no presente Torneio que tenham penas disciplinares a cumprir do Torneio do ano passado, terão de as cumprir no (s) jogo (s) da fase de apuramento

○ Antes do início do Torneio, tudo faremos para levar a efeito uma Acção de Formação para divulgar e dar a conhecer melhor as regras da modalidade, colaboração que solicitaremos ao Conselho de Arbitragem da Associação de Futebol de Viana do Castelo



ESTATÍSTICA

ACTIVIDADE
AUTÁRQUICA



8.ºs. Jogos Desportivos de Inverno/2006
De Setembro a Dezembro Paredes de Coura



CLASSIFICAÇÕES E NÚMERO DE PARTICIPANTES

CAMINHADAS

DATA	CAMINHADA	PARTICIPANTES
03/09	Paredes de Coura/Cunha	09
09/09	Paredes de Coura/Sr.ª da Peneda	45
17/09	Paredes de Coura/Insalde	04
24/09	Paredes de Coura/Cristelo	04
01/10	Paredes de Coura/Bico	06
08/10	Paredes de Coura/Porreiras	08
15/10	Paredes de Coura/S. Bento	07
22/10	Paredes de Coura/Parada	04
29/10	Paredes de Coura/ St.ª Luzia de Sobrada	07
05/11	Paredes de Coura/S. Tiago (Pad/Parada)	10
12/11	Paredes de Coura/Lajes Altas (Infesta)	11
19/11	Paredes de Coura/Bico	06
26/11	Paredes de Coura/Trilho Pia dos 4 Abades	07
03/12	Paredes de Coura/ a)	--
10/12	Paredes de Coura/ Porreiras	05
17/12	Paredes de Coura/Sr.ª do Amparo	06
24/12	Paredes de Coura/Castanheira	05
31/12	Paredes de Coura/Bico	03

TOTAL 146

a) Não se efectuou devido à chuva intensa que caía nessa hora da manhã e também porque só apareceram 2 pessoas.

Município de Paredes de Coura – Serviços de Desporto



**FUTSAL - Escalão: Veteranos Masculino - Classificação final**

LUGAR	NOME
1º	Associação de Formariz
2º	Associação de Cunha
3º	"Barriguinhas"
4º	Associação de Lamamã
5º	"Reumatiquense"
6º	Associação de Vascões
7º	Associação de Resende

TOTAL	70
--------------	-----------

VOLEIBOL - Escalão: Seniores Masculino/Feminino - Classificação final

LUGAR	NOME
1º	Barriguinhas
2º	Associação Rubiães
3º	Associação Coura
4º	"Núcleo Dragões Courenses"

TOTAL	40
--------------	-----------

FOOT-VÓLEI DE DUPLAS – 4 Duplas = 8 participantes

TÊNIS DE MESA - 7 participantes

BADMINTON – 8 participantes

TÊNIS DE CAMPO – 4 participantes

TORNEIO DO CHAVELHO – 7 participantes

VÓLEI DE DUPLAS – 4 duplas = 8 participantes

SETAS – TIRO AO ALVO – 9 participantes

TOTAL DE PARTICIPANTES NOS JOGOS: 307

Município de Paredes de Coura – Serviços de Desporto





"MEXA-SE"

SABIA QUE...

A perda de funções que atribuímos à idade: falta de força, aumento de gordura, redução da flexibilidade, etc., resultam não da idade, mas sim da falta de uso que damos ao corpo com a idade.

BASTAM 30 MINUTOS de actividade física moderada por dia para:

- 1) Prolongar a longevidade
- 2) Aumentar o seu bem-estar psicológico
- 3) Aumentar a capacidade cardio-respiratória
- 4) Aumentar a massa muscular e a flexibilidade
- 5) Fortalecer os ossos
- 6) Controlar o seu peso
- 7) Melhorar a circulação sanguínea
- 8) Melhorar o colesterol
- 9) Reduzir a diabetes do adulto
- 10) Diminuir a pressão arterial
- 11) Aumentar a sua protecção contra o desenvolvimento de tumores
- 12) Diminuir o risco de aparecimento de determinados cancros



"MEXA-SE"

DICAS PARA MELHOR CAMINHAR

- Utilize calçado adequado: leve, flexível e confortável de modo a evitar lesões
- Inicie a sua caminhada devagar (5 minutos) e de seguida, se desejar, efectue alongamentos para prevenir lesões e aumentar a flexibilidade
- Mantenha o queixo paralelo ao chão, dê passadas largas e suaves e evite olhar para baixo
- Caminhe enquanto for confortável, devagar e gradualmente poderá realizar caminhadas cada vez maiores
- Termine progressivamente numa passada lenta (5 minutos), realizando no final pequenos alongamentos para prevenir lesões e reduzir algum dorido muscular
- A frequência aconselhada é de 5 vezes por semana
- Mantenha a frequência cardíaca entre os 50 e 70% da Frequência Cardíaca Máxima
- No caso de ser forçado a parar devido, por exemplo, a uma constipação, retorne a sua actividade de forma moderada até recuperar a sua forma habitual

Exemplo de um programa simples de caminhada para hipertensos e/ou principiantes

3 x por semana	AQUECIMENTO	ACTIVIDADE	RETORNO À CALMA	TEMPO TOTAL
	Andar devagar	Andar depressa	Andar dar devagar	
1ª Semana	5 minutos	5 minutos	5 minutos	15 minutos
2ª Semana	5 minutos	7 minutos	5 minutos	17 minutos
3ª Semana	5 minutos	9 minutos	5 minutos	19 minutos
4ª Semana	5 minutos	11 minutos	5 minutos	21 minutos
5ª Semana	5 minutos	13 minutos	5 minutos	23 minutos
6ª Semana	5 minutos	15 minutos	5 minutos	25 minutos
7ª Semana	5 minutos	18 minutos	5 minutos	28 minutos
8ª Semana	5 minutos	20 minutos	5 minutos	30 minutos
9ª Semana	5 minutos	23 minutos	5 minutos	33 minutos
10ª Semana	5 minutos	26 minutos	5 minutos	36 minutos
11ª Semana	5 minutos	28 minutos	5 minutos	38 minutos
12ª Semana e seguintes	5 minutos	30 minutos	5 minutos	40 minutos

SABIA QUE ... Segundo uma experiência realizada entre obesos e não obesos, agrupados por idade, ocupação e nível sócio-económico, os homens com peso normal andam, em média, mais 39% de distância a pé do que os homens obesos...

LEIS DE JOGO

“FUTSAL”

Lei 8 – DURAÇÃO DO JOGO

Partes do jogo

O jogo compreenderá dois períodos iguais de 20 minutos cada.

O controlo do tempo é efectuado por um cronometrista, cujas funções se especificam na lei 7.

A duração de cada período poderá ser prolongada para permitir a execução de um pontapé de grande penalidade, ou de um pontapé livre directo contra uma equipa que tenha cometido mais de cinco faltas acumuladas.

Tempo morto

As equipas tem direito a tempo morto em cada um dos períodos.

As seguintes condições aplicam-se ao tempo morto:

- Os treinadores de cada equipa estão autorizados a pedir um tempo morto de um minuto ao cronometrista.
- Um minuto de tempo morto poderá ser pedido em qualquer momento, mas só será permitido quando a equipa estiver de posse da bola.
- O cronometrista deverá indicar que o tempo morto foi solicitado assim que a bola não esteja em jogo, dando sinal por meio do seu apito ou um sinal acústico diferente dos utilizados pelos árbitros.
- Uma vez concedido o tempo morto, os jogadores têm de permanecer na superfície de jogo. No caso de quererem receber instruções da parte de um elemento oficial da sua equipa, terão de o fazer na margem lateral da linha lateral, na direcção do banco dos substitutos da equipa. A pessoa que dá instruções não está autorizada a penetrar na superfície de jogo.
- Se uma equipa não tiver pedido o tempo morto a que tinha direito na primeira parte, não poderá fazê-lo transferir para a segunda parte.

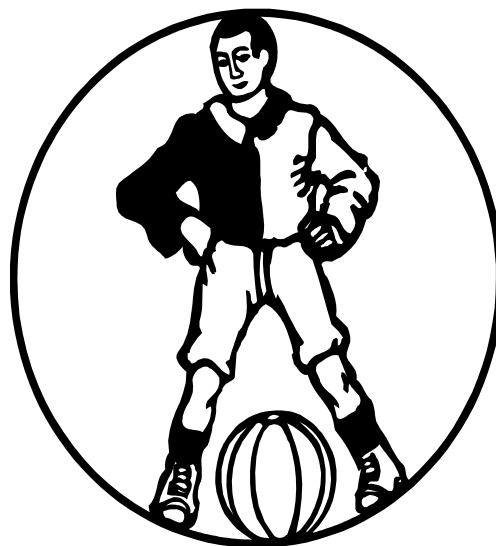
Intervalo

O intervalo não deve exceder os 15 minutos

Decisões

1 - No caso de não poder contar com um cronometrista, os treinadores ou os capitães das equipas deverão pedir o minuto de tempo morto ao árbitro

2 - Se o regulamento da competição prescrever que é necessário jogar prolongamento no fim do tempo regulamentar, não haverá tempos mortos durante o prolongamento.





BREVES

- ❖ Este ano, por deliberação superior, não haverá a habitual prova de Atletismo “Estafeta da Liberdade”. No entanto, alguma actividade desportiva a designar fará parte do cartaz geral que comemorará um ano mais o Dia da Liberdade
- ❖ Tem decorrido com enorme sucesso as Actividades de Enriquecimento Curricular para os alunos do 1º Ciclo do Ensino Básico. Depois de algumas situações de indefinição iniciais, tudo se compôs e os alunos tem agora actividades diversas de qualidade bastante aceitável, entre as quais as de carácter desportivo, o que se louva. Igualmente os Jardins de Infância da rede pública e o OUSAM continuam a frequentar regularmente o pavilhão e a Piscina Municipais, o que se louva.
- O Clube de Natação e Cultura de Paredes de Coura, pede para informar o seguinte: A actividade do Clube continua em força, com a Ginástica Aeróbia no Pavilhão Municipal às 2ºs., 4ºs. e 6ºs. feiras entre as 18:30 e as 30:30, o Step (2ºs. e 5ºs. feiras entre as 18:00 e as 18:45), o Karaté (3ºs. e 6ºs. entre as 19:30 e as 21:00) no Pavilhão da Escola EB2,3/Sec., o Atletismo e o Andebol de Formação no Pavilhão, a Natação (todos os dias, de 2ª a 6ª, entre as 17:45 e as 19:30), a Hidroginástica (2ºs. e 5ºs. entre as 18:55 e as 19:40) na Piscina, a dança Latina no Centro Cultural aos sábados à noite (21:00/22:30). Tens, através da diversidade de modalidades que este Clube te oferece, a possibilidade de praticar actividade física desportiva regular diária, porque não o procuras!...
- Os Barriguinhas pedem para informar que continuam a praticar actividade, às 3ºs. e 5ºs. feiras no Pavilhão Municipal (entre as 19:30 e as 20:45 horas, na modalidade de Futsal) e aos Domingos de manhã (08:30/12:00 horas), com as Caminhadas. Está aberto a todos os interessados, gostariam de alargar o seu grupo, ele tem crescido, mas ainda querem ser mais, apareçam por lá

Juntas de Freguesia, Clubes, Associações Culturais e Desportivas, Núcleos, Colectividades, Jardins de Infância, Escolas do 1º Ciclo, Escola Secundária, Eprami, Ousam, Santa Casa e demais organismos, têm no Boletim Desportivo um veículo privilegiado para a divulgação das suas actividades, façam chegar, atempadamente, ao Animador Desportivo, a matéria que pretendam ver publicada nas próximas edições.



RECORTES



WWW.CM-PAREDES-COURA.PT

The screenshot shows a Mozilla Firefox browser window displaying the website 'Município de Paredes de Coura'. The address bar shows 'http://www.cm-paredes-coura.pt/autarquia/sdesporto.php'. The website header features the logo 'PAREDES DE COURA Território com Alma' and a navigation menu with items: 'início', 'turismo', 'cultura', 'concelho', 'informações', 'município', 'autarquia', and 'educação'. The main content area is titled 'Serviços de Desporto' and includes a sub-header 'Cordiais Saudações Desportivas'. The text describes the municipality's commitment to sports over the last 20 years, mentioning the construction of 21 polidesportivos and the organization of various events like the 'Jogos Desportivos de Verão e de Inverno' and the 'Estafeta da Liberdade em atletismo'. A sidebar on the left lists navigation options under 'autarquia', including 'mensagem presidente', 'assembleia municipal', 'câmara municipal', 'juntas de freguesia', 'serviços desporto', 'rede social', 'gabinete técnico florestal', 'univa', and 'publicações'. At the bottom, there is a footer with contact information for the Municipality of Paredes de Coura, including an address, phone numbers, and an email address.

Consulte a informação desportiva na secção “Serviços de Desporto” em:

<http://www.cm-paredes-coura.pt/desporto>