

Jogos ESCOLARES



Regulamento Geral e Específico

Elaborado por:
(Grupo de Educação Física)

Ano Letivo de 2025/2026



Regulamento Geral dos Jogos Olímpicos Escolares

1. Cada equipa será formada por 12 elementos, sendo 6 do sexo feminino e 6 do sexo masculino (equipas mistas), distribuídos pelas diferentes modalidades que representarão um País à sua escolha, cuja indicação deverá ser dada, junto com a inscrição, a um dos professores de Educação Física da escola, de modo que este verifique, na lista existente, se o nome já foi ou não adotado.
2. A distribuição dos elementos pelas diferentes modalidades deverá respeitar o regulamento específico de cada uma delas.
3. Cada equipa deverá pintar/conceber a bandeira do País que representa, numa dimensão mínima de 50cmX100cm.
4. Cada equipa indicará um capitão que será o responsável por transportar a bandeira no Desfile de Abertura.
5. A competição e classificação serão realizadas por escalões com os seguintes critérios (anos de escolaridade e data de nascimento), que deverão ser respeitados:
 - I Escalão: 5.º/6.º ano – nascidos em (...)/2015/2014
 - II Escalão: 7.º/ 8.º ano – nascidos em 2013/2012
 - III Escalão: 9.º/10.º ano – nascidos em 2011/2010
 - IV Escalão: 11.º/12.º ano – nascidos em 2009/2008/(...)

Nota: caso haja um aluno mais velho, a equipa competirá no escalão correspondente ao ano de nascimento desse mesmo aluno.
6. As equipas poderão inscrever elementos de turmas diferentes para poderem completar o grupo desde que respeitem os escalões de competição. No entanto, uma vez representando um país não poderão representar outro.
7. Os quadros competitivos das modalidades coletivas serão feitos por eliminatórias, ou seja, a equipa que perder está automaticamente eliminada. O tempo de duração dos jogos será mediante o número de inscrições efetuadas, pelo que será confirmado à *posteriori*.
8. As modalidades individuais serão organizadas de acordo com o número de inscrições efetuadas.
9. Haverá vencedores por modalidades (individual e coletivo) e no geral (país com melhor classificação em todas as modalidades por escalão).
10. Prémios: Por escalão e ao país com melhor classificação será atribuído um prémio a definir pela organização.
11. Todos os elementos inscritos devem ler atentamente o Regulamento das Provas e cumpri-lo!
12. Somente quem participa na atividade terá as faltas justificadas durante a realização dos jogos, pelo que deverão preencher todos os dados identificativos dos elementos da equipa nas fichas de inscrição.
13. A organização reserva-se ao direito de alterar qualquer regra estabelecida sempre que o achar necessário, assim como o próprio programa dos jogos.

Regulamento Geral da Classificação

1. Quer nas provas individuais quer nas coletivas, a classificação será determinada pela marca/resultado obtido pelos atletas/equipas, que reverterá a favor do País a que pertencem.
2. Desta forma, a classificação converte-se em pontos, sendo a pontuação máxima a atribuir ao 1.º classificado, igual ao número de equipas inscritas no respectivo escalão + 1. Ou seja, entre o 1.º e 2.º classificado haverá 2 pontos de diferença. Por exemplo, se houver apenas 4 equipas a pontuação será a seguinte:
 - 1.º lugar = 5 pontos;
 - 2.º lugar = 3 pontos;
 - 3.º lugar = 2 pontos;
 - 4.º lugar = 1 ponto.
3. No final todos os pontos obtidos nas diferentes modalidades serão somados, sendo atribuída a vitória ao País que maior pontuação alcançar.
4. Em caso de empate na pontuação final, o desempate será efetuado através do maior número de 1.º lugares, ou 2.º (...) que a equipa tiver.



Modalidades/Provas inseridas nos Jogos Escolares

No quadro que se segue encontra-se, resumidamente, a forma de organização e respetiva distribuição por escalões, das diferentes modalidades e provas que compõem os JOGOS ESCOLARES.

QUADRO RESUMO DAS MODALIDADES		I ESCALÃO 2014/2015	II ESCALÃO 2012/2013	III ESCALÃO 2010/2011	IV ESCALÃO .../2008/2009
ATLETISMO	1Km	1000m			
	Estafetas	4x1/2volta			
	Salto comprimento	3 saltos			
	Vortex	2 lançamentos			
NATAÇÃO	Livres	20m			
	Estafetas	4x20m			
GINÁSTICA DE SOLO		Sequência gímnica definida pela organização			
BADMINTON		1x1			
BASQUETEBOL		3x3			
ANDEBOL		5x5			
FUTSAL		5X5			
VOLEIBOL		2x2 (Escalão I) e 4x4 (Escalões II, III, IV)			
BOCCIA		2x2			

Regulamento Específico das Modalidades

Regulamento de ATLETISMO

1. As provas serão realizadas nos espaços exteriores desportivos da Escola Básica e Secundária de Sever do Vouga.
2. Os atletas serão divididos e classificados de acordo com os seus escalões.
3. Cada atleta só poderá realizar no máximo 2 provas individuais.
4. Caso falte algum elemento este poderá ser substituído por outro, desde que seja do mesmo sexo. Nas provas coletivas e na impossibilidade de se efetuar esta substituição, a equipa não poderá realizar a prova.
5. Todas as provas regem-se pelo regulamento geral de Atletismo, à exceção das alterações abaixo referidas.
6. Provas:
 - **Meio-fundo:**
 - a. Cada equipa deve inscrever dois elementos para realizarem cada prova, um do sexo feminino e outro do sexo masculino.
 - b. As distâncias a percorrer, por escalão, são as que se encontram no quadro resumo das modalidades, anteriormente apresentado.
 - **Estafetas:**
 - a. Cada equipa deve inscrever quatro elementos em cada prova, dois do sexo feminino e dois do sexo masculino.
 - b. As distâncias a percorrer, por escalão, são as que se encontram no quadro resumo das modalidades, anteriormente apresentado.
 - **Salto em Comprimento:**



- a. Cada equipa deve inscrever dois elementos para realizarem a prova, um do sexo feminino e outro do sexo masculino.
 - b. Cada atleta poderá realizar 3 saltos, contando a melhor marca.
- **Lançamento do Vortex:**
- a. Cada equipa deve inscrever dois elementos para realizarem a prova, um do sexo feminino e outro do sexo masculino.
 - b. Cada atleta poderá realizar 2 lançamentos, contando a melhor marca.

Regulamento de NATAÇÃO

1. As provas serão realizadas na Piscina Municipal de Sever do Vouga.
2. Os atletas serão divididos e classificados de acordo com os seus escalões.
3. Caso falte algum elemento este poderá ser substituído por outro, desde que seja do mesmo sexo. Nas provas coletivas e na impossibilidade de se efetuar esta substituição, a equipa não poderá realizar a prova.
4. Todas as provas regem-se pelo regulamento geral de Natação, à exceção das alterações abaixo referidas.
5. Provas:
 - **Livres**
 - a. Cada equipa deve inscrever dois elementos na prova individual, um do sexo feminino e outro do sexo masculino.
 - b. As distâncias a nadar, por escalão, são as que se encontram no quadro resumo das modalidades, anteriormente apresentado.
 - **Estafetas de Livres**
 - a. Cada equipa deve inscrever quatro elementos para realizarem a prova, dois do sexo feminino e dois do sexo masculino.
 - b. As distâncias a nadar, por escalão, são as que se encontram no quadro resumo das modalidades, anteriormente apresentado.

Regulamento de GINÁSTICA DE SOLO

1. As provas serão realizadas no Pavilhão Desportivo da Escola Básica e Secundária de Sever do Vouga.
2. Os atletas serão divididos e classificados de acordo com os seus escalões.
3. Cada atleta deverá realizar uma sequência gímnica obrigatória que será apresentada pela organização da atividade.
4. A atribuição de pontuação à sequência gímnica resulta do somatório das classificações atribuídas aos diferentes elementos gímnicos que compõem a sequência. Os critérios de pontuação são os seguintes:
 - a. 0 pontos: não executa;
 - b. 1 ponto: executa;
 - c. 2 pontos: executa bem.
5. Caso falte algum elemento este poderá ser substituído por outro, desde que seja do mesmo sexo.
6. Provas:
 - **Sequência Gímnica**
 - a. Cada equipa deve inscrever dois elementos para realizarem cada prova, um do sexo feminino e outro do sexo masculino.
 - b. A sequência dos elementos gímnicos e de ligação será afixada pela organização.

Regulamento de BADMINTON

1. As provas serão realizadas no Pavilhão Desportivo da Escola Básica e Secundária de Sever do Vouga.
2. Os atletas serão divididos e classificados de acordo com os seus escalões.
3. Cada atleta deverá realizar apenas um jogo, em situação de 1x1 (jogo de singulares).
4. Caso falte algum elemento este poderá ser substituído por outro, desde que seja do mesmo sexo.
5. Todas as provas regem-se pelo regulamento geral de Badminton, à exceção das alterações abaixo referidas.
6. Provas:
 - **Jogo 1x1**



- a. Cada equipa deve inscrever dois elementos para realizarem um jogo, um do sexo feminino e outro do sexo masculino.
- b. O jogo será realizado apenas em campo oficial de badminton, a contar da linha de pares.
- c. A contagem dos pontos no set único será até aos 11 pontos.

Regulamento de BASQUETEBOL

1. Os jogos serão realizados no pavilhão desportivo e/ou campos exteriores da Escola Básica e Secundária de Sever do Vouga.
2. Jogo 3x3, em que cada equipa deve ter, em campo, pelo menos um elemento do sexo oposto.
3. No caso de faltar algum elemento à equipa este pode ser substituído por outro, desde que seja do mesmo sexo. Na impossibilidade de se efetuar esta substituição, a equipa poderá jogar, mas em inferioridade numérica.
4. As equipas serão divididas e classificadas de acordo com os seus escalões.
5. Todas as provas regem-se pelo regulamento geral de Basquetebol, à exceção das alterações abaixo referidas.
6. Os jogos terão a duração de 10 minutos (tempo corrido) sem intervalo.
7. Em caso de empate serão realizados 3 lançamentos livres (1 por cada elemento de equipa). Se ainda persistir o empate, o vencedor será apurado por "morte súbita".

Regulamento de FUTSAL

8. Os jogos serão realizados no pavilhão desportivo e/ou campos exteriores da Escola Básica e Secundária de Sever do Vouga.
1. Jogo 5x5, em que cada equipa deve ter, em campo, pelo menos 2 elementos do sexo oposto.
2. No caso de faltar algum elemento à equipa este pode ser substituído por outro, desde que seja do mesmo sexo. Na impossibilidade de se efetuar esta substituição, a equipa poderá jogar, mas em inferioridade numérica.
3. As equipas serão divididas e classificadas de acordo com os seus escalões.
4. Todas as provas regem-se pelo regulamento geral de Futsal, à exceção das alterações abaixo referidas.
5. Os jogos terão a duração de 10 minutos (tempo corrido) sem intervalo.
6. Em caso de empate serão realizados 5 penaltis (1 por cada elemento de equipa). Se ainda persistir o empate, o vencedor será apurado por "morte súbita".

Regulamento de ANDEBOL

1. Os jogos serão realizados no pavilhão desportivo e/ou campos exteriores da Escola Básica e Secundária de Sever do Vouga.
2. Jogo 5x5, em que cada equipa deve ter, em campo, pelo menos 2 elementos do sexo oposto.
3. No caso de faltar algum elemento à equipa este pode ser substituído por outro, desde que seja do mesmo sexo. Na impossibilidade de se efetuar esta substituição, a equipa poderá jogar, mas em inferioridade numérica.
4. As equipas serão divididas e classificadas de acordo com os seus escalões.
5. Todas as provas regem-se pelo regulamento geral de Andebol, à exceção das alterações abaixo referidas.
6. Os jogos terão a duração de 10 minutos (tempo corrido) sem intervalo.
7. Em caso de empate serão realizados 5 livres de 7 metros (1 por cada elemento de equipa). Se ainda persistir o empate, o vencedor será apurado por "morte súbita".

Regulamento de VOLEIBOL

1. Os jogos serão realizados no Pavilhão Desportivo da Escola Básica e Secundária de Sever do Vouga.
2. Jogo 4x4, em que cada equipa deve ter, em campo, pelo menos 1 elemento do sexo oposto.
3. No caso de faltar algum elemento à equipa este pode ser substituído por outro, desde que seja do mesmo sexo. Na impossibilidade de se efetuar esta substituição, a equipa poderá jogar, mas em inferioridade numérica.
4. As equipas serão divididas e classificadas de acordo com os seus escalões.
5. Todas as provas regem-se pelo regulamento geral de Voleibol, à exceção das alterações abaixo referidas.
6. A contagem dos pontos em todos os set's será através de ponto corrido até aos 15 pontos.



Regulamento de BOCCIA

1. Os jogos serão realizados no Pavilhão Desportivo da Escola Básica e Secundária de Sever do Vouga.
2. Jogo 2x2, em que cada equipa deve ter, em campo, pelo menos 1 elemento do sexo oposto.
3. No caso de faltar algum elemento à equipa este pode ser substituído por outro, desde que seja do mesmo sexo.
4. As equipas serão divididas e classificadas de acordo com os seus escalões.
5. Todas as provas regem-se pelo regulamento geral de Boccia, à exceção das alterações abaixo referidas.
6. Os jogos serão disputados a 4 parciais.

**FUNCIONEM COMO UMA VERDADEIRA EQUIPA, ONDE TODOS LUTAM PELO MESMO OBJETIVO –
VITÓRIA!**

DIVIRTAM-SE PARTICIPANDO COM DESPORTIVISMO!

Em caso de dúvida contata um dos Professores de Educação Física!