

# JOGOS DESPORTIVOS DA MAIA 2025

## NORMAS GERAIS



## **Índice**

Normas Gerais .....	3
Atletismo .....	5
Damas.....	9
Desporto Adaptado .....	10
Setas/Dardos.....	11
Sueca.....	13
Ténis .....	14
Ténis de Mesa .....	16
Xadrez .....	17
Contactos:.....	18

## **Normas Gerais**

<b>Evento</b>	<b>JOGOS DESPORTIVOS MAIA 2025 (JDM2025)</b>
<b>Datas</b>	<b>1.ª Fase – JDM</b> Apuramento do 1º e 2º classificado por série e por modalidade. <b>Data de início:</b> 7 de abril de 2025. <b>Inscrições:</b> até 4 de abril
	<b>2.ª Fase – Finais</b> Apuramento dos campeões por modalidade. <b>Datas previstas:</b> Junho de 2025.

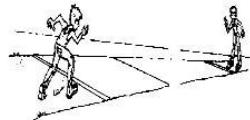
<b>Atividades</b>	Em todas as atividades desenvolvidas nos JDM, estará sempre presente um colaborador ligado à organização.
<b>Modalidades</b>	Atletismo, damas, desporto adaptado, dominó, jogo das setas, malha, snooker, sueca, ténis, ténis de mesa, xadrez.
<b>Participação</b>	Tem de preencher obrigatoriamente um destes requisitos: residente, estudante ou labore no Concelho da Maia. Não poderá haver jogadores federados na modalidade em que se inscrevem.
<b>Inscrições</b>	No departamento de desporto da Autarquia (piso 5) ou através do link: <a href="https://www.cm-maia.pt/p/jdm">https://www.cm-maia.pt/p/jdm</a>
<b>Documentação</b>	Comprovativo de residência, de estudante ou trabalhador(a) no concelho da Maia. Só serão consideradas válidas as inscrições devidamente preenchidas.
<b>Prémios</b>	Serão distribuídas medalhas ao 1.º, 2.º e 3.º classificado por modalidade. Os vencedores finais serão premiados com troféus alusivos aos JDM2025.
<b>Casos omissos</b>	Os casos omissos serão resolvidos pela organização da prova.

<b>Atletismo</b>	<p>Podem participar crianças, jovens e adultos de ambos os géneros divididos nos seguintes escalões:</p> <p>Benjamins A – nascidos em 2016 – 2017 – 2018 Benjamins B – nascidos em 2014 – 2015 Infantis – nascidos em 2012 – 2013 Iniciados – nascidos em 2010 – 2011 Juvenis e juniores – nascidos em 2009 a 2006 Seniores – 20 em diante Veteranos – mais de 60 anos</p> <p>Serão realizados 4/5 torneios de apuramento em locais a divulgar oportunamente.</p> <p>As provas podem ser realizadas em recintos ao ar livre ou caso as condições meteorológicas não o permitam em pavilhão.</p> <p>Os atletas podem participar em todas as provas (3 por torneio, no máximo, sendo sempre 1 corrida, 1 salto e 1 lançamento) do seu escalão e sexo. Após terem realizado todas as provas os atletas deverão entregar a ficha de registo ao responsável pelo torneio.</p> <p>O número de tentativas a realizar em cada prova, está indicado na ficha descriptiva das provas, podendo ser alterado por decisão da organização em função do número de participantes;</p> <p>Será considerado vencedor do total das provas, o atleta que tenha obtido o maior número de pontos do somatório dos pontos obtidos em cada prova em que participou. Em caso de empate pontual ganha quem obteve melhores classificações em cada uma das provas;</p> <p>Haverá uma classificação individual final, por escalão e sexo, resultado do somatório dos pontos alcançados em cada prova.</p>
------------------	---

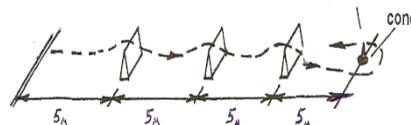
Em cada torneio será adicionado um bónus de participação de 3 pontos, que será somado aos pontos obtidos nas provas do torneio.

Será permitida a presença de acompanhantes, que terão de ser devidamente autorizados, no local de realização das provas, para auxiliar os atletas e colaborar com a organização;

### **Provas benjamins a iniciados:**



- Corrida de velocidade – 25 a 40 metros



- Vai e vem com barreiras



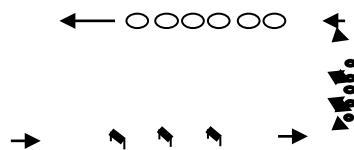
- Penta salto



- Lançamento do foguetão



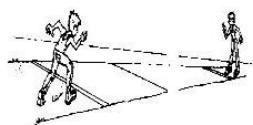
- Lançamento da bola medicinal



- Corrida de obstáculos

### Provas Veteranos (+60 anos)

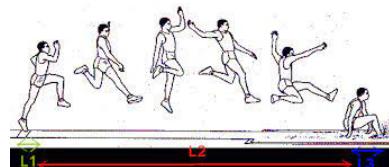
- Corrida/Caminhada – KM (1000 metros) – Seniores (+60 anos)



- Corrida – 40 metros



- Corrida – 40 metros perícia

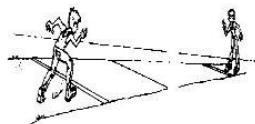


- Salto sem balanço

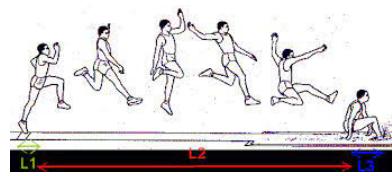


- Lançamento Bola medicinal

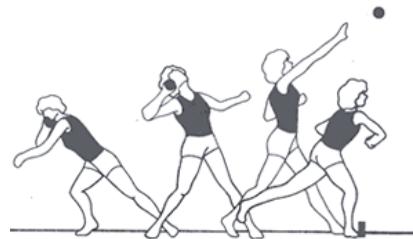
## **Provas Juvenis, Juniores e Seniores**



- 100 metros



- Salto em comprimento



- Lançamento do Peso



- 3000 metros

<b>Damas</b>	Quadro competitivo de acordo com o número de inscrições.
<b>Regras</b>	<p>Os participantes na modalidade de damas competem em situação individual.</p> <p>A competição consta de um torneio misto, sem divisão por escalões etários, não existindo, obviamente, classificação por equipas.</p> <p>O torneio é disputado por eliminatórias de dois jogos (em qualquer fase). Se eventualmente acontecer um empate, disputar-se-á um terceiro jogo. Persistindo o empate, o vencedor encontra-se após a próxima vitória por jogo. Serão observadas as regras da Federação Portuguesa de Damas.</p> <p>Caso dois intervenientes persistam em manter empatados, será declarado vencedor da partida o elemento que tiver mais pedras no tabuleiro ao fim de meia hora de disputa. Cada dama corresponde a três pontos, e cada pedra a um ponto.</p>
<b>Casos omissos</b>	Os casos omissos serão resolvidos pela organização da prova.

<b>Desporto Adaptado</b>	<p>Quadro competitivo a afixar de acordo com o número de inscrições nas modalidades de Polybat e Ténis de Mesa Adaptado.</p> <p>Podem participar atletas com paralisia cerebral, distrofia muscular, lesões medulares, amputados, deficiência intelectual, deficiência auditiva, síndrome de down e transtorno do espetro do autismo.</p> <p>Disputar-se-ão provas para masculinos e femininos De acordo com a classificação funcional desportiva, haverá cinco (5) divisões, a saber:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Divisão – PB1</li> <li>b. Divisão – PB2</li> <li>c. Divisão – PB3</li> <li>d. Divisão – PB4 A</li> <li>e. Divisão – PB4 B</li> </ul> <p>A classificação é proposta pelo organizador responsável pelo torneio. A apresentação do material, nomeadamente bolas e raquetes serão da responsabilidade da entidade organizadora.</p> <p>As provas terão um cariz individual. O Torneio disputar-se-á no “sistema misto”, (1ª fase por grupos e a segunda por eliminatórias). Os jogos são disputados à melhor de três parciais até aos 11 pontos, salvo constrangimentos de horário ou logística em que será adotado o sistema de um parcial por encontro.</p>
<b>Casos omissos</b>	Os casos omissos serão resolvidos pela organização da prova.

<b>Setas/Dardos</b>	Quadro competitivo de acordo com o número de inscrições.
<b>Regras</b>	<p>Os participantes na modalidade de setas/Dardos competem em situação individual.</p> <p>A competição consta de um torneio misto, sem divisão por escalões etários, não existindo, obviamente, classificação por equipas.</p> <p>O objetivo do jogo de dardos é atingir a pontuação alvo lançando dardos em um alvo de dardos, de acordo com as regras estabelecidas para a modalidade escolhida (exemplo: 301, 501, Cricket, etc.).</p>
	<p><b>Início do Jogo:</b></p> <p>O jogo começa com um sorteio ou arremesso de um único dardo para decidir quem inicia a partida.</p> <p>O jogador que ficar mais próximo ao centro do alvo inicia o jogo.</p>
	<p><b>Lançamentos:</b></p> <p>Cada jogador terá 3 tentativas por turno para lançar seus dardos.</p> <p>O lançamento deve ser feito de trás da linha de arremesso, que fica a 2,37 metros de distância do alvo.</p> <p>O jogador deve permanecer dentro da área delimitada enquanto arremessa.</p>
	<p><b>Pontuação:</b></p> <p>O alvo de dardos é dividido em seções, com pontos</p>

## **Casos omissos**

específicos para cada área.

A pontuação é somada de acordo com a área atingida por cada dardo:

O centro do alvo (bullseye) vale 50 pontos.

A área ao redor do bullseye (anular) vale 25 pontos.

As outras áreas têm valores variados: 1 a 20 pontos.

As seções duplas e triplas multiplicam a pontuação.

Modos de Jogo:

Modo 301 ou 501: Cada jogador começa com a pontuação total (301 ou 501) e vai diminuindo a pontuação a cada acerto, até alcançar exatamente zero. O último dardo deve atingir o ponto de zero para vencer.

Modo Cricket: Os jogadores tentam fechar as áreas do alvo (20, 19, 18, 17, 16, 15 e bullseye) antes do adversário. Para fechar uma área, é necessário acertá-la três vezes.

Vencendo a Partida:

O vencedor é o jogador que alcançar a pontuação alvo primeiro.

Caso o jogador ultrapasse a pontuação zero, ele "bombeia" e a sua pontuação volta ao valor anterior.

Desempate:

Em caso de empate, o jogo pode ser decidido por uma rodada extra de arremessos, onde vence quem acertar mais pontos ou quem atingir primeiro o bullseye.

<b>Sueca</b>	Quadro competitivo de acordo com o número de inscrições.
<b>Regras de Jogo</b>	<p>Equipas de dois elementos, independentemente do sexo ou idade.</p> <p>A falta de comparência à hora marcada para os jogos dá vitória à outra equipa.</p> <p>Os jogadores, após a colocação das cartas na mesa para partilhar, deverão permanecer em silêncio até ao fim do risco.</p> <p>Os jogadores terão que assistir ao naipe da carta puxada sempre que tiverem carta desse naipe.</p> <p>Sempre que a equipa não cumpra os requisitos referenciados anteriormente, o juiz dará quatro riscos à equipa adversária ou apenas os necessários para terminar aquela partida. Se a equipa reincidir na violação das regras definidas, será desclassificada.</p> <p>O juiz preencherá uma ficha de jogo por cada encontro, que assinará juntamente com um membro de cada uma das equipas.</p> <p>Classificação:</p> <p>Os jogos serão disputados à melhor de cinco partidas de quatro riscos. – Nos últimos anos atualizamos para nove riscos, a primeira equipa a completar os 9 riscos ganha.</p>

<b>Ténis</b>	<p>Quadro competitivo de acordo com o número de inscrições.</p> <p>Os jogos realizam-se no Complexo Municipal de Ténis da Maia ao fim de semana (a partir das 9h00) e durante a semana (a partir das 19h00).</p>
<b>Escalões</b>	<p>Masculino e Feminino</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• + 35 Anos</li> <li>• + 45 Anos</li> <li>• + 55 Anos</li> <li>• + 65 Anos</li> <li>• Pares</li> <li>• Pares Mistos</li> </ul>
<b>Regras do Jogo</b>	<p>Será disputado de acordo com o regulamento da Federação Portuguesa de Ténis.</p> <p><b>Quadro Principal</b> – Sistema de Eliminação Direta.</p> <p>Nesta fase os jogos serão jogados a melhor de 3 sets com tie-break aos 6 Igual.</p> <p>Em caso de necessidade de desempate (terceiro set) este será jogado num tie-break (até aos 7)</p> <p>Em qualquer jogo em caso de igualdade a 40-40 ou 6-6 no tie-break, joga-se imediatamente ponto de ouro.</p> <p><b>Quadro B</b> – Jogadores que perdem na primeira ronda.</p> <p>Nesta fase os jogos serão jogados a melhor de 3 sets com tie-break aos 6 Igual.</p> <p>Em caso de necessidade de desempate (terceiro set) este será jogado num tie-break (até aos 7).</p> <p>Em qualquer jogo em caso de igualdade a 40-40 ou 6-6 no</p>

	<p>tie-break, joga-se imediatamente ponto de ouro.</p> <p>Em caso de falta de comparência o Jogador será eliminado do torneio.</p>
<b>Casos omissos</b>	<p>Os casos omissos serão resolvidos pela organização da prova.</p>

<b>Ténis de Mesa</b>	<p>Quadro competitivo de acordo com o número de inscrições.</p> <p>Disputar-se-ão provas para masculinos e femininos em função do escalão etário definido pela Federação Portuguesa de Ténis de Mesa.</p> <p>Os jogadores devem apresentar-se devidamente equipados (camisolas, calções e sapatos de ténis). A apresentação das bolas de jogo (brancas ou laranjas) será da responsabilidade da entidade organizadora.</p> <p>As provas terão um cariz individual e as partidas disputar-se-ão à melhor de cinco ou à melhor de três jogos conforme o número de participantes.</p> <p>O Torneio será disputado de acordo com o regulamento da Federação Portuguesa de Ténis de Mesa, desenvolvendo-se em duas fases no “sistema misto”: (1<sup>a</sup> fase por grupos e a segunda por eliminatórias).</p> <p>Caso existam menos de oito inscrições em cada classe, os atletas, transitam para o escalão imediatamente superior.</p>
<b>Casos omissos</b>	Os casos omissos serão resolvidos pela organização da prova.

<b>Xadrez</b>	O torneio de Xadrez terá decorrerá em 3 encontros em datas e locais a definir.
<b>Regras do Jogo</b>	<p>Cada encontro terá o sistema suíço de 5 sessões (poderá ser alterado consoante o nº de inscrições)</p> <p>Não se aceitará nenhum tipo de reclamação sobre o emparceiramento, exceto erro na introdução de resultados.</p> <p>O sistema de desempate será sorteado.</p> <p>Cada jogador terá 15m para terminar a partida.</p> <p>As provas serão efetuadas no seguinte horário:</p> <p>1ª Sessão 15:00</p> <p>2ª Sessão 15:40</p> <p>3ª Sessão 16:20</p> <p>4ª Sessão 17:00</p> <p>5ª Sessão 17:40</p>
<b>Casos omissos</b>	Em tudo o não previsto neste regulamento serão aplicadas as Regras do Jogo de Xadrez da FIDE (Federação Mundial de Xadrez) e o RCP da FPX (Federação Portuguesa de Xadrez).

**Contactos:**

Câmara Municipal da Maia  
Praça Prof. Dr. José Vieira de Carvalho  
4470-202 Maia  
Divisão de Desporto  
|T|: 229 408 600 |e| 8085  
|@| <https://www.cm-maia.pt/p/jdm>  
|@| [jose.alberto@cm-maia.pt](mailto:jose.alberto@cm-maia.pt)