

JOGOS DESPORTIVOS DA MAIA 2026

NORMAS GERAIS



Normas Gerais.....	3
Atletismo	5
Damas.....	9
Desporto Adaptado.....	10
Snooker	12
Sueca.....	16
Ténis.....	17
Ténis de Mesa	19
Xadrez	20
Contactos:	21

Normas Gerais

Evento	JOGOS DESPORTIVOS MAIA 2026 (JDM2026)
Datas	1.ª Fase – JDM Apuramento do 1º e 2º classificado por série e por modalidade. Data de início: 8 de abril de 2026. Inscrições: até 5 de abril 2.ª Fase – Finais Apuramento dos campeões por modalidade. Datas previstas: Junho de 2026.

Atividades	Em todas as atividades desenvolvidas nos JDM, estará sempre presente um colaborador ligado à organização.
Modalidades	Atletismo, damas, desporto adaptado, dominó, jogo das setas, malha, snooker, sueca, ténis, ténis de mesa, xadrez.
Participação	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.
Inscrições	No departamento de desporto da Autarquia (piso 5) ou através do link: https://www.cm-maia.pt/p/jdm
Documentação	Comprovativo de residência, de estudante ou trabalhador(a) no concelho da Maia. Só serão consideradas válidas as inscrições devidamente preenchidas.
Prémios	Serão distribuídas medalhas ao 1.º, 2.º e 3.º classificado por modalidade. Os vencedores finais serão premiados com troféus alusivos aos JDM2026.
Casos omissos	Os casos omissos serão resolvidos pela organização da prova.

Atletismo

Podem participar crianças, jovens e adultos de ambos os géneros divididos nos seguintes escalões:

Benjamins A – nascidos em 2017 – 2018 – 2019

Benjamins B – nascidos em 2015 – 2016

Infantis – nascidos em 2013 – 2014

Iniciados – nascidos em 2011 – 2012

Juvenis e juniores – nascidos em 2010 a 2007

Seniores – 20 em diante

Veteranos – mais de 60 anos

Serão realizados 4/5 torneios de apuramento em locais a divulgar oportunamente.

As provas podem ser realizadas em recintos ao ar livre ou caso as condições meteorológicas não o permitam em pavilhão.

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.

O número de tentativas a realizar em cada prova, está indicado na ficha descritiva das provas, podendo ser alterado por decisão da organização em função do número de participantes;

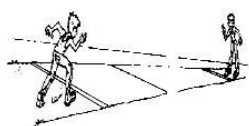
Será considerado vencedor do total das provas, o atleta que tenha obtido o maior número de pontos do somatório dos pontos obtidos em cada prova em que participou. Em caso de empate pontual ganha quem obteve melhores classificações em cada uma das provas;

Haverá uma classificação individual final, por escalão e sexo, resultado do somatório dos pontos alcançados em cada prova.

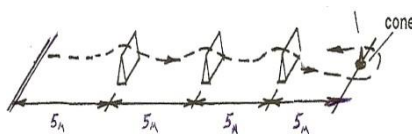
Em cada torneio será adicionado um bônus de participação de 3 pontos, que será somado aos pontos obtidos nas provas do torneio.

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



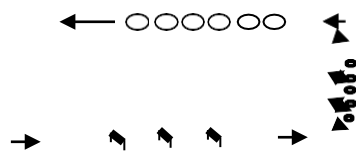
- Penta salto



- Lançamento do foguetão



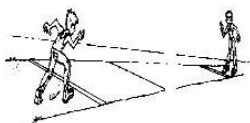
- Lançamento da bola medicinal



- Corrida de obstáculos

Provas Veteranos (+60 anos)

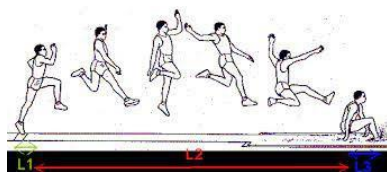
- Corrida/Caminhada – KM (1000 metros) – Seniores (+60 anos)



- Corrida – 40 metros



- Corrida – 40 metros perícia

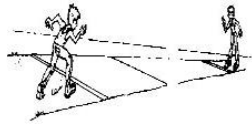


- Salto sem balanço

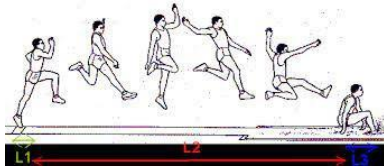


- Lançamento Bola medicinal

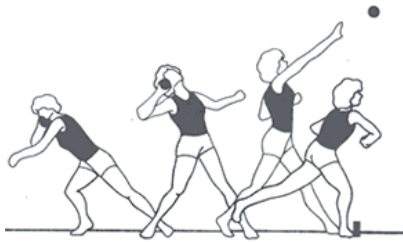
Provas Juvenis, Juniores e Seniores



- 100 metros



- Salto em comprimento



- Lançamento do Peso



- 3000 metros

Damas	Quadro competitivo de acordo com o número de inscrições.
Regras	<p data-bbox="511 325 1401 420">Os participantes na modalidade de damas competem em situação individual.</p> <p data-bbox="511 483 1401 640">A competição consta de um torneio misto, sem divisão por escalões etários, não existindo, obviamente, classificação por equipas.</p> <p data-bbox="511 703 1401 1008">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 data-bbox="511 1071 1401 1333">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> <p data-bbox="511 1396 1401 1470">Os casos omissos serão resolvidos pela organização da prova.</p>
Casos omissos	

Desporto Adaptado

Quadro competitivo a afixar de acordo com o número de inscrições nas modalidades de Polybat e Ténis de Mesa Adaptado.

Podem participar atletas com paralisia cerebral, distrofia muscular, lesões medulares, amputados, deficiência intelectual, deficiência auditiva, síndrome de down e transtorno do espectro do autismo.

Disputar-se-ão provas para masculinos e femininos De acordo com a classificação funcional desportiva, haverá cinco (5) divisões, a saber:

- a. Divisão – PB1
- b. Divisão – PB2
- c. Divisão – PB3
- d. Divisão – PB4 A
- e. Divisão – PB4 B

A classificação é proposta pelo organizador responsável pelo torneio. A apresentação do material, nomeadamente bolas e raquetes serão da responsabilidade da entidade organizadora.

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.

Casos omissos

Os casos omissos serão resolvidos pela organização da prova.

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.

Casos omissos

Os casos omissos serão resolvidos pela organização da prova.

Snooker	Quadro competitivo de acordo com o número de inscrições.
Regras do Jogo	<p>A estrutura competitiva está condicionada ao número de participantes inscritos. Será divulgada oportunamente antes do início do torneio.</p> <p>O número de participantes apurados para a fase seguinte está condicionado ao número de participantes inscritos e presentes nas jornadas.</p> <p>Na primeira fase os jogos são realizados à melhor de 3 partidas. Na segunda fase (fase final) os jogos são realizados à melhor de 5 partidas.</p> <p>A característica do jogo será a bola 8.</p> <p>Os participantes serão agrupados num único escalão etário, havendo dois torneios: um masculino e outro feminino.</p> <p>A ordem de saída é determinada por tiragem à tabela.</p> <p>Na tiragem à tabela devem ser observados os seguintes procedimentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ambos os jogadores devem usar bolas de igual tamanho e peso (duas bolas brancas de preferência, ou duas bolas de cor sólida) com bola na mão atrás da linha de saída e, com um jogador à esquerda e outro à direita da mesa cada um usando a sua área de jogo. - As bolas devem ser tacadas em simultâneo, contatar a tabela de topo e voltar para tabela de saída. - Tem a opção de sair ou ceder o privilégio ao oponente

(que não poderá recusar) o jogador cuja bola ficou posicionada mais perto da tabela de saída.

- Sempre que a bola 8 seja embocada na tacada inicial de cada partida, torna-se a fazer o triângulo, para novo início de partida.

- O triângulo é sempre feito pelo árbitro. Este deve alternar sempre uma bola da série lisa com uma bola da série listrada.

- Se na tacada inicial forem embocadas bolas de série diferentes, o jogador que tacou, joga à série da 1.ª bola embocada continuando a tacar até falhar ou cometer qualquer falta.

- É necessário anunciar a bola.

- Não é permitido o denominado "livre"/"safe"/"safety".

- Sempre que a bola branca seja embocada:

- Só o árbitro a pode tirar da bolsa;

- O jogador que beneficia da infração coloca a bola branca na zona destinada para o efeito.

- O jogador faz falta, o que implica para o adversário uma situação de bola branca na mão, quando:

- Embocar a bola branca;

- Fizer saltar uma bola da sua série para fora do bilhar.

- Fizer saltar uma bola da série do adversário para fora do bilhar, sendo esta colocada numa das bolsas;

- Fizer saltar a bola branca para fora do bilhar existindo

na mesa bolas de série;

- Não tocar em nenhuma bola da sua série;
- Tacar diretamente à bola oito antes de embocar as bolas da sua série;
- Tocar em alguma bola involuntariamente. Exemplos: vestuário, mão...;
- Tocar com a sola do taco em outra bola que não a branca;
- Tocar com a sola do taco mais de uma vez na bola branca;
- Uma das bolas não tocar na tabela independentemente de ser uma bola de série ou branca;
- Tacar sem ter no mínimo um pé em contacto com o solo;
- Tacar com bolas em movimento;
- Estar ainda com a sola do taco em contacto com a bola branca quando esta atinge uma outra bola ou tabela (bola forçada ou carroça).

O jogador perde a partida se:

- Fizer saltar a bola branca para fora do bilhar quando as duas equipas estão a jogar à bola oito;
- Fizer saltar a bola oito para fora do bilhar quando as duas equipas estão a jogar a essa bola;
- Embocar a bola branca quando as duas equipas estão a jogar à bola oito;
- Não acertar na bola oito quando as duas equipas estão a jogar a essa bola;
- Embocar a bola oito antes de embocar as bolas da sua série;

- Embocar a bola oito com a ajuda de uma bola de série;
- Embocar a bola oito e uma bola de série na mesma tacada;
- Embocar a bola oito e a bola branca na mesma tacada;
- Tacar directa e deliberadamente (critério do árbitro) uma bola do adversário;
- Tocar propositadamente numa bola. Exemplos: vestuário, mão...

Não é permitido:

- Assinalar jogadas para o parceiro com o taco, giz, dedo ou outro objeto que sirva de orientação.
- O "Jump" (fazer saltar a bola branca através da elevação do taco).

<p>Sueca</p> <p>Regras de Jogo</p>	<p>Quadro competitivo de acordo com o número de inscrições.</p> <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>
--	---

Ténis	<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>
Escalões	<p>Masculino e Feminino (apenas serão aceites jogadores com idade superior a 18 anos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sénior • + 35 Anos • + 45 Anos • + 55 Anos • + 65 Anos • Maia Sénior • Pares • Pares Mistos
Regras do Jogo	<p>Será disputado de acordo com o regulamento da Federação Portuguesa de Ténis.</p> <p>Quadro Principal – Sistema de Eliminação Direta. Nesta fase os jogos serão jogados a melhor de 3 sets com tie-break aos 6 Igual. Em caso de necessidade de desempate (terceiro set) este será jogado num tie-break (até aos 7) Em qualquer jogo em caso de igualdade a 40-40 ou 6-6 no tie-break, joga-se imediatamente ponto de ouro.</p> <p>Quadro B – Jogadores que perdem na primeira ronda. Nesta fase os jogos serão jogados a melhor de 3 sets com tie-break aos 6 Igual. Em caso de necessidade de desempate (terceiro set) este será jogado num tie-break (até aos 7). Em qualquer jogo em caso de igualdade a 40-40 ou 6-6 no</p>

tie-break, joga-se imediatamente ponto de ouro.

O Quadro B poderá ser cancelado em virtude de falta de espaços para o efeito.

Casos omissos

Em caso de falta de comparência o Jogador será eliminado do torneio.

Os casos omissos serão resolvidos pela organização da prova.

Ténis de Mesa

Quadro competitivo de acordo com o número de inscrições.

Disputar-se-ão provas para masculinos e femininos em função do escalão etário definido pela Federação Portuguesa de Ténis de Mesa.

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.

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.

O Torneio será disputado de acordo com o regulamento da Federação Portuguesa de Ténis de Mesa, desenvolvendo-se em duas fases no "sistema misto": (1ª fase por grupos e a segunda por eliminatórias).

Caso existam menos de oito inscrições em cada classe, os atletas, transitam para o escalão imediatamente superior.

Os casos omissos serão resolvidos pela organização da prova.

Casos omissos

Xadrez	O torneio de Xadrez terá decorrerá em 3 encontros em datas e locais a definir.
Regras do Jogo	<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>
Casos omissos	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