

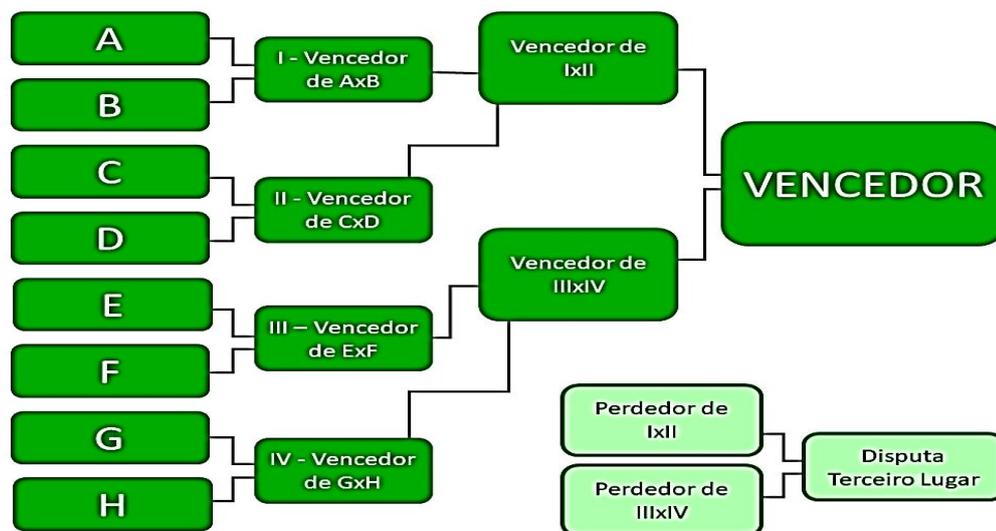
GINCANA UNAMA HUMANA
REGULAMENTO
ARRECADAÇÃO DE ROUPAS

- ❖ O Dia Mundial da Limpeza é um movimento cívico que une 180 países e milhões de pessoas em todo o mundo para limpar o planeta. Em um único dia! No dia **18 de setembro de 2021**, o Dia Mundial da Limpeza acontecerá pela 4ª vez. Desde 2018, 50 milhões de pessoas saíram e limpam suas cidades, rios e comunidades dos resíduos.
- ❖ O Dia Mundial da Limpeza não se trata apenas de mutirões de limpeza, mas é uma rede forte e única de agentes que compartilham a visão de um mundo livre de resíduos. Acreditamos que juntos podemos limpar o mundo do lixo. Portanto esta etapa consiste na “Limpeza Solidária”, ou seja, um limpa no seu guarda roupa, para ajudar quem mais precisa.
- ❖ Os produtos devem ser entregues para comissão organizadora no dia 18 de setembro **08h00 as 10h00**, no local **Unama (unidade do centro)**, para contabilizar os pontos alcançados;
- ❖ O Tutor da equipe deve permanecer durante o período de conferência e assinar o comprovante demonstrativo de pontuação;
- ❖ Produtos não relacionados na listagem abaixo, deverá ser considerado um bônus de dois (2) pontos por item sendo o mesmo julgado pela Comissão Organizadora;
- ❖ Pontuará as três equipes que tiverem maior pontuação de doações contabilizadas;
 - ✓ 1º lugar = 500 pontos
 - ✓ 2º lugar = 300 pontos
 - ✓ 3º lugar = 100 pontos

ROUPAS	
ITENS	PONTUAÇÃO
Roupas de inverno (casacos e moletons)	10
Roupas no geral (camisa, calça, bermuda, shorts, vestidos e etc...)	1
Calçados (Tênis, sandálias, Sapatos etc...)	5
Peças íntimas (sutiã, calcinhas e cuecas)	0

GINCANA UNAMA HUMANA
REGULAMENTO
TORNEIO DE VOLEI DE AREIA 4X4 MISTO
SÁBADO 18/09/2021 AS 10h00

Formato:



Classificação

❖ A pontuação para a classificação geral será a seguinte:

1º lugar = 500 pontos

2º lugar = 300 pontos

3º lugar = 100 pontos

Assim como acontece com as regras do voleibol de quadra, as regras do vôlei de praia são geridas pela Federação Internacional de Vôlei (FIVB).

O objetivo do vôlei de praia também é fazer com que a bola caia dentro da quadra adversária. Embora os dois esportes sejam parecidos, há diferenças claras entre as regras oficiais.

Lista das principais regras do vôlei de praia

- ❖ **Trata-se de um jogo misto, ou seja, 2 mulheres (1 caloura e 1 veterana) e 2 homens (1 calouro e 1 veterano).**
- ❖ O jogo será vencido pela dupla que ganhar dois sets. Assim, não há um tempo exato para a duração de uma partida de vôlei de praia.
- ❖ Vencerá o set a dupla que primeiro alcançar 15 pontos, desde que haja uma diferença mínima de dois pontos sobre a dupla adversária. Se houver empate por 15 a 15, o set continuará a ser jogado até que uma das duplas abra dois pontos de vantagem.

- ❖ Em caso de empate por 1 a 1, será disputado um tie-break. O terceiro e decisivo set é jogado até 10 pontos, desde que ocorra uma diferença de dois pontos.
- ❖ Durante os dois primeiros sets, as duplas trocam de lado da quadra a cada 7 pontos disputados. Já no tie-break, a troca de lado acontece a cada 5 pontos disputados.
- ❖ Ao contrário do voleibol, não há falta por erro no posicionamento dos jogadores. Os atletas são livres para se movimentar dentro da quadra como preferirem.
- ❖ Não há substituição de jogadores. Caso um jogador se machuque, serão concedidos cinco minutos para sua recuperação. Se, depois desse tempo, esse atleta não conseguir retornar à partida, sua dupla será considerada incompleta e os adversários serão declarados vencedores.
- ❖ Caso a bola encoste no jogador que tentar um bloqueio, será considerado um toque na bola. Assim, a dupla que bloqueou poderá dar apenas mais dois toques antes de devolver a bola para a quadra adversária.
- ❖ A “carregada” é permitida no vôlei de praia quando a dupla se defende de um ataque violento. Ou seja, se durante um movimento de defesa de uma bola violenta, um jogador “carregar” a bola, segurando-a momentaneamente entre os dedos antes de rebatê-la, não será marcada uma infração. Além disso, a bola pode bater em qualquer ponto do corpo do jogador.
- ❖ Quando um levantamento for realizado, a bola levantada não pode dar um giro em torno de seu eixo. Caso isso aconteça, no vôlei de praia, é marcada uma infração de “dois toques”.
- ❖ Quando dois jogadores brigam pela bola por cima da rede, tocando a bola simultaneamente, não é considerado falta.
- ❖ Enquanto um jogador realiza o saque, o outro membro da dupla não pode atrapalhar a visão do adversário, impedindo que veja a trajetória da bola. Caso isso ocorra, é possível que um dos atletas que esteja recebendo o saque solicite que esse atleta se mova lateralmente.
- ❖ Não há uma delimitação de espaço para o saque no fundo da quadra. O sacador pode fazer o movimento de qualquer local entre os 8 metros da linha de fundo.
- ❖ Cada time tem direito a um tempo de 30 segundos em cada set.

Regras do vôlei de praia: principais fundamentos:

- ❖ **Saque**
- ❖ **Recepção ou passe**
- ❖ **Levantamento**
- ❖ **Ataque**
- ❖ **Bloqueio**

Entender os fundamentos é importante para saber o que é permitido e o que não pode no vôlei de praia.

Por exemplo, você sabe dizer se um jogador pode passar de toque no vôlei de praia? Se não sabe a resposta, espere um pouco que ela vem logo abaixo.

Os fundamentos são os mesmos do vôlei de quadra: saque, passe, levantamento, ataque e bloqueio.

Saque:

É por meio do saque que é iniciado um ponto no vôlei de praia.

O membro da dupla que for sacar deve estar atrás da linha de fundo e, durante o movimento, não pode pisar na quadra.

O responsável pelo saque deve fazer a bola passar sobre a rede. Caso a equipe adversária não consiga receber a bola e dar sequência na jogada, acontecerá o que é chamado de “ace” (ponto direto de saque).

A dupla que fizer o ponto será aquela que fará o saque no ponto seguinte.

Recepção ou passe:

É com a recepção que uma dupla iniciará seu ataque enquanto estiver recebendo um saque.

Assim como no vôlei de quadra, a recepção, normalmente, é feita com uma manchete — movimento que os jogadores fazem unindo as mãos e mantendo os braços retos.

A manchete é mais adequada para acertar as bolas mais baixas. Além de ser um fundamento importante para receber um saque, ela é importante para a dupla se defender dos ataques do adversário.

Mas não é só com a manchete que é dado um passe. No vôlei de praia, também pode ser usado um toque.

Nesse movimento, com as mãos separadas, acima da cabeça, o jogador deve tocar a bola com os dedos, impulsionando-a para cima.

O toque é o movimento mais comum para a realização do levantamento.

Levantamento:

Depois de receber um saque ou defender um ataque, o próximo movimento a ser executado por uma dupla no vôlei de praia é o levantamento.

Ao “levantar”, um jogador faz um passe para que um companheiro de equipe ataque a bola e a mande para a quadra adversária.

Enquanto há um especialista no vôlei de quadra para essa função, chamado levantador, no vôlei de praia é importante que os dois jogadores da dupla dominem esse fundamento.

Embora seja mais comum que o levantamento seja realizado com um toque, também há possibilidade de ser utilizada uma manchete.

Ataque:

Para passar a bola para a quadra adversária, o fundamento utilizado é o ataque. Nesse movimento, o jogador deve, preferencialmente, estar próximo à rede. Com um salto, e o braço flexionado acima da cabeça, o atacante dá um tapa na bola, popularmente chamado de “cortada”.

Bloqueio:

Para se defender de um ataque no vôlei de praia, é importante que os jogadores dominem o bloqueio.

Ao utilizar esse fundamento, um dos membros da dupla salta próximo à rede, com os braços esticados para cima, tentando bloquear a passagem da bola.

Ao contrário do que acontece no voleibol, no vôlei de praia, um toque no bloqueio conta como um dos três toques que a dupla pode dar na bola antes de devolvê-la para a quadra adversária.

Regras do vôlei de praia 4 x 4:

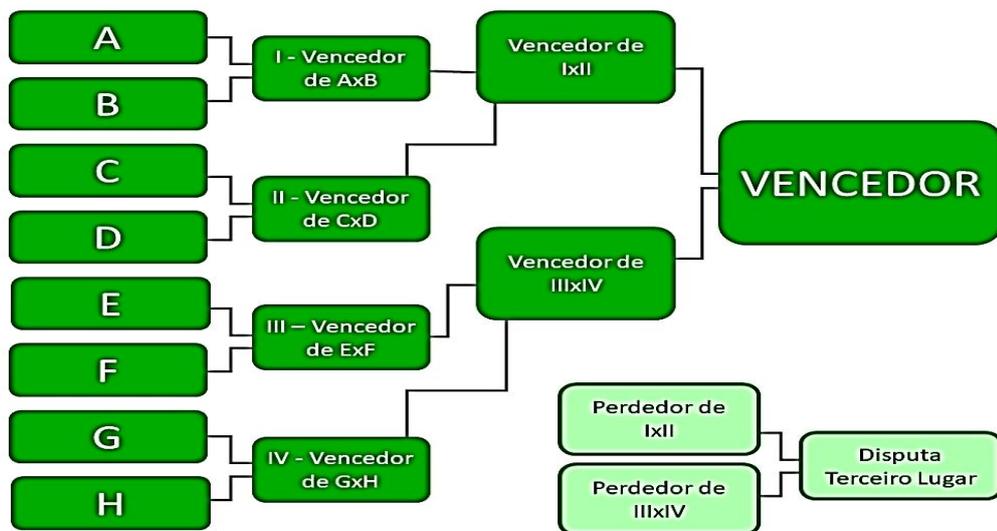
Em uma das variações do vôlei de praia, em vez de duplas, os jogos são disputados por equipes de 4 jogadores. Esse jogo é conhecido como vôlei de praia 4 x 4.

Além dos quatro atletas em quadra, as equipes podem ter dois jogadores suplentes, totalizando seis. É permitida uma substituição por set.

Ao contrário do que acontece em jogos de duplas, o desvio da bola no bloqueio não é considerado um toque da equipe. Assim, o time tem mais 3 toques antes de devolver a bola para a quadra adversária.

Embora haja mais jogadores em quadra, não há a determinação de um posicionamento como no voleibol. Todos os 4 membros de uma equipe podem atacar de qualquer local da quadra.

GINCANA UNAMA HUMANA
REGULAMENTO
TORNEIO DE FUTSAL MASCULINO
SÁBADO 18/09/2021 AS 09h00



Classificação

- A pontuação para a classificação geral será a seguinte:

1º lugar = 500 pontos

2º lugar = 300 pontos

3º lugar = 100 pontos

Resumo das regras do futsal

- ❖ Cada equipe tem 5 jogadores (calouros e veteranos), incluindo o goleiro, com substituições ilimitadas.
- ❖ Os jogos têm dois tempos de 10 minutos, sendo o cronômetro usado na contagem regressiva.
- ❖ As partidas oficiais são conduzidas por dois árbitros.
- ❖ Cada time tem direito a um pedido de tempo técnico por período de jogo.
- ❖ Os laterais são cobrados com os pés, enquanto o goleiro repõe a bola em jogo no arremesso de meta usando as mãos.
- ❖ O goleiro só poderá participar do ataque uma segunda vez se estiver no campo de ataque. Caso contrário, ele só poderá encostar na bola novamente se a bola tiver sido tocada por um adversário.
- ❖ Enquanto estiver no campo de defesa, o goleiro só poderá ter a posse de bola por no máximo 4 segundos.

- ❖ Cada equipe pode cometer no máximo 5 faltas por tempo de jogo. A partir da sexta falta, é cobrado tiro livre direto sem barreira.
- ❖ Se um jogador for expulso, ele poderá ser substituído por um reserva depois de 1 minutos. No entanto, se sua equipe sofrer um gol nesse intervalo de 1 minutos, a substituição poderá ser feita imediatamente.

Número de jogadores no futsal:

Uma equipe de futsal é composta por 5 jogadores, sendo um deles o goleiro. É proibido iniciar um jogo ou dar continuidade à partida se um time ficar com menos de 3 atletas em quadra.

As substituições no futsal são ilimitadas. Elas podem ser realizadas com a bola em jogo ou fora de jogo.

O número máximo de jogadores reservas, para substituições em qualquer partida de uma competição oficial, é de 9 jogadores.

Qualquer jogador reserva poderá substituir o goleiro, sem a necessidade de avisar os árbitros e sem que o jogo esteja paralisado.

Expulsões no futsal:

Jogadores expulsos no futsal podem ser substituídos depois de 2 minutos ou se time sofrer gol.

Se um jogador recebe cartão vermelho e, conseqüentemente, é expulso em um jogo de futsal, sua equipe ficará em inferioridade numérica por até 2 minutos, desde que não sofra gols.

Caso o time em inferioridade numérica sofra um gol nesse intervalo de 2 minutos, um outro jogador poderá entrar em quadra para completar a formação com 5 atletas.

Já se o time que teve o jogador expulso fizer um gol, seguirá jogando com um jogador a menos até que sofra um gol ou sejam completados 2 minutos contados a partir da expulsão.

Há ainda uma outra circunstância a ser considerada em caso de expulsões. Se um jogador de uma equipe for expulso e antes que essa equipe sofra um gol ou que tenha transcorrido os 2 minutos da expulsão, um jogador da equipe adversária for expulso, ambas as equipes não poderão incluir outros jogadores para se recomporem antes de transcorridos os 2 minutos de cada expulsão, mesmo se algum gol for marcado.

Faltas e infrações no futsal:

Cada equipe pode cometer no máximo 5 faltas por tempo em um jogo de futsal

Há duas possibilidades de faltas assinaladas pela arbitragem em um jogo de futsal: tiro livre direto e tiro livre indireto.

O tiro livre direto é marcado quando um jogador comete uma das seguintes infrações:

- ❖ Dar ou tentar dar pontapé em adversário;
- ❖ Calçar o adversário;
- ❖ Pular ou atirar-se sobre o adversário;
- ❖ Trancar o adversário por trás ou de maneira violenta e perigosa;
- ❖ Bater, tentar bater ou lançar uma cusparada em adversário;
- ❖ Segurar um adversário com as mãos ou impedi-lo de ação com qualquer parte do braço;
- ❖ Empurrar o adversário;
- ❖ Trancar o adversário com o ombro;

- ❖ O jogador que deliberadamente segurar ou desviar a bola, carregá-la, batê-la ou impulsioná-la com a mão ou braço, excetuando-se o goleiro dentro de sua área penal;
- ❖ Dar uma entrada, deliberada, de maneira deslizante, e com uso dos pés tentar tirar a bola que esteja sendo jogada ou de posse do adversário, levando perigo para o mesmo;
- ❖ Se o goleiro, com a bola em jogo, ao arremessá-la com as mãos, ultrapassar o limite da área penal, com a bola ainda em seu poder;
- ❖ Praticar qualquer jogada, sem visar o adversário, mas involuntariamente atingi-lo.
- ❖ Caso qualquer jogador cometa uma dessas infrações dentro da própria área, será marcado pênalti para o time adversário.
- ❖ Além dessas faltas, há no futsal ainda os tiros livres indiretos, que são marcados quando um jogador:
 - ❖ Jogar perigosamente, mesmo sem contato físico com um jogador adversário;
 - ❖ Impedir o avanço de um adversário;
 - ❖ Impedir que o goleiro lance a bola com as mãos;
 - ❖ Cometer contra um companheiro uma das infrações punidas com tiro livre direto;
 - ❖ Quando sem a posse ou domínio da bola, obstruir, intencionalmente, um adversário de maneira a formar um obstáculo em sua progressão;
 - ❖ Obstruir jogada, prender a bola com os pés ou evitar com o corpo sua movimentação, estando caído, exceto se for o goleiro, dentro de sua área penal;
 - ❖ Tocar na bola em jogo, quando não esteja devidamente equipado, exceto o jogador que, na disputa da bola perder qualquer equipamento, podendo prosseguir no lance enquanto estiver de posse da bola;
 - ❖ Usar expressão verbal ou vocal para enganar jogador adversário, fingindo ser seu companheiro de equipe ou acenar com as mãos próximas ao rosto do adversário e tirar vantagem do lance;
 - ❖ Ficar parado na frente do goleiro adversário dentro da área penal com o propósito de obstruir sua visão e dificultar a sua ação ou movimentos.

Infrações cometidas pelo goleiro no futsal:

Regras do futsal limitam ações dos goleiros com os pés

As ações do goleiro durante um jogo de futsal são limitadas por algumas regras. Será cobrado um tiro livre indireto se forem cometidas as seguintes infrações pelo goleiro:

- ❖ Controlar a bola com as mãos dentro de sua área penal ou ficar de posse em sua meia quadra de jogo por mais de 4 segundos;
- ❖ Após ter tocado na bola em qualquer parte da quadra, o goleiro voltar a receber a bola em sua meia quadra, em passe intencional de um companheiro de equipe, sem que a bola tenha sido jogada ou tocada por um adversário;
- ❖ Tocar ou controlar a bola com suas mãos, dentro de sua área penal, depois que um jogador de sua equipe tenha passado a bola intencionalmente com o pé;
- ❖ Tocar ou controlar a bola com as mãos dentro de sua área penal, vinda diretamente de um tiro lateral, de canto, direto e indireto, cobrado por um companheiro.

No futsal, o goleiro somente pode participar de um ataque tocando na bola em seu próprio campo uma vez. Para receber um novo passe, ele deverá ter ultrapassado a linha de meio campo.

Se o goleiro receber a bola pela primeira vez no campo de ataque e conduzi-la para a sua meia quadra, não será infração. Porém, será aberta a contagem de 4 segundos.

Já se o goleiro receber um segundo passe no campo de ataque e retornar para sua meia quadra com a posse de bola, será considerada uma segunda devolução e, assim, marcado tiro livre indireto.

Desde que o goleiro permaneça no campo de ataque, não há limites de toques na bola.

Limite de faltas no futsal:

Cada equipe pode cometer no máximo 5 faltas por tempo de jogo. A partir da sexta falta, o adversário terá direito à cobrança de tiro livre direto sem barreira na marca de 10 metros.

Se a sexta falta for cometido mais perto do gol adversário do que a distância de 10 metros, o tiro livre direto será cobrado onde a infração foi cometida.

Cobrança de lateral, escanteio e tiro de meta no futsal:

Lateral em partidas de futsal é cobrado com os pés.

Ao contrário do futebol de campo, no futsal, o lateral é cobrado com os pés. A bola deve ser colocada em cima da linha e o jogador não pode pisar totalmente dentro da quadra enquanto faz a cobrança. É permitido pisar em cima da linha.

Outra diferença do futsal em relação ao futebol de campo está na cobrança do tiro de meta. No futsal, essa reposição de bola em jogo é feita pelo goleiro usando as mãos e, por isso, é chamada de arremesso de meta.

Já o escanteio, ou tiro de canto, no futsal é cobrado da mesma forma que no futebol de campo. Assim, a bola deverá ser colocada dentro da marcação de um quarto de círculo e tocada com os pés.

No futsal, também é válido o “gol olímpico”, aquele que é feito diretamente de uma cobrança de escanteio.

Disputa de pênaltis no futsal:

Caso uma partida de futsal tenha de ser decidida em cobranças de pênaltis, cada equipe terá direito a 3 cobranças na primeira série.

Se o empate persistir depois das 3 cobranças iniciais, as equipes passam a cobrar pênaltis alternadamente até que um time tenha a vantagem e possa ser declarado vencedor.

No futsal, qualquer jogador que esteja na súmula pode participar das cobranças de pênaltis. Além disso, o goleiro pode ser trocado a qualquer momento durante a disputa.

- ✓ **OBS.: INDEPENDENTE DA ETAPA DA GINCANA UNAMA HUMANA É SOMENTE PAR ALUNOS DA INSTITUIÇÃO UNAMA - BOA VISTA.**
- ✓ **ALUNOS NÃO MATRICULADOS NO SEMESTRE 2021.2 NÃO PODERÃO PARTICIPAR PODENDO SER DESCLASSIFICADO**