

SANÇÕES: Qualquer jogador pode receber um cartão por uma falta cometida se o árbitro considerar necessário. Porque é que seria necessário? Alguns razões óbvias são:

- Um jogador comete uma falta intencionalmente.
- Um jogador continua a repetir a mesma falta depois de ter sido avisado.
- As acções do jogador podem colocar em perigo outro jogador.

Um jogador contesta as decisões do árbitro (independentemente da gravidade da falta).

Os cartões que podes receber dependem da gravidade da falta. No entanto, cada cartão tem as suas consequências que afectam a tua equipa (Exemplo: ser expulso por dois minutos por protestar com o árbitro). No kayak-polo os cartões são:

- Verde: um aviso
- Amarelo: Expulso por dois minutos
- Vermelho: Expulso pelo resto do jogo

Agora observa, aprende, joga e diverte-te.



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE CANOAGEM

MANUAL PARA PRINCIPIANTES DE KAYAK-POLO



Um guia completo para ajudar os principiantes a entender e iniciar este jogo com bola que combina a técnica da canoagem com a táctica dos desportivos colectivos.

O conteúdo deste manual é baseado no Regulamento de Kayak-Polo da FPC.

O OBJECTIVO: O objectivo do kayak-Polo é levar a tua equipa a colocar a bola amarela dentro da baliza da equipa adversária e impedir que essa equipa consiga fazer o mesmo na tua baliza. O golo é marcado quando toda a bola entra na baliza (o plano vertical da estrutura frontal da baliza).

O QUE É: Um jogo de equipa que se joga em kayak's com uma bola de pólo aquático numa área de jogo rectangular com aproximadamente 35 metros de comprimento por 22 de largura, que pode ser em piscina, lago ou braço de rio. Táctica e trabalho de equipa são essenciais para se teres sucesso. Os jogos são disputados a grande velocidade com os jogadores a remar de um lado ao outro do campo para anular as acções do adversário.

O EQUIPAMENTO: Porque o kayak-polo é um jogo de contacto acidental, os jogadores utilizam equipamento específico de modo a minimizar a possibilidade de magoar o adversário.

- **Capacetes:** com protecção facial
- **Coletes:** com protecção lateral
- **Kayaks:** com características especiais e utilizam protecções na proa e na popa.
- **Pagaias:** com duas pás. As pás com uma espessura mínima de 5 mm e sem arestas.

AS EQUIPAS: Duas equipas competem num jogo. Cada equipa pode ter até 8 jogadores mas apenas 5 podem estar dentro do campo, os restantes jogadores são os substitutos. As substituições podem ser feitas em qualquer altura do jogo e não existe nenhum limite, apenas é necessário que o jogador que sai do campo leve todo o seu equipamento, antes do substituto poder entrar. Os substitutos esperam fora do campo, atrás da linha de baliza que estão a defender.

AS BALIZAS: São rectangulares e têm 1 metro de altura por 1,5 metros de largura e estão suspensas 2 metros acima do nível da água ao centro de cada uma das linhas de baliza. Os 2 metros contam-se da água até à barra inferior da baliza.

A BOLA: Para o kayak-polo é utilizada uma bola de pólo aquático, geralmente de cor amarela.

OS JOGADORES: Como em qualquer jogo de equipa, os jogadores ocupam certas posições em campo. Elas são:

- **Guarda-redes:** é o jogador da equipa que defende que está mais directamente debaixo da baliza. Defende a baliza dos remates do adversário e é o único jogador que não pode ser tocado pelos adversários. Para defender a baliza tem de elevar a sua pagaia para bloquear a bola com uma das pás da pagaia.

- **Jogadores de campo:** tipicamente, 4 jogadores adoptam posições atacantes, o seu objectivo é mover a bola entre o ataque, levar a bola o mais perto possível da baliza para ter mais probabilidade de marcar golo, rematar à baliza e passar a bola para os espaços criados na defesa. A maior parte das faltas são assinaladas no perímetro das balizas durante o ataque.

- **Pivot:** Um ou mais jogadores que se posicionam entre a baliza adversária e os jogadores que defendem. O pivot posiciona-se de maneira a receber a bola e fazer remates à baliza com grande probabilidade de sucesso e está constantemente a "lutar" com os defesas para ganhar essa posição. A maior parte das faltas assinaladas são relacionadas com o trabalho do pivot.

OS ÁRBITROS: Existem dois árbitros no jogo de kayak-polo. Um em cada linha lateral e trabalham em conjunto para controlar o jogo. Cada árbitro é responsável pela linha de baliza à sua direita e apenas se move até à linha dos seis metros à sua esquerda. O equipamento típico é camisola e calções pretos com apito ao pescoco.



Bola ao árbitro: Assinalado quando o árbitro apita quando nenhuma das equipas está em posse da bola ou quando dois ou mais jogadores, de equipas opostas, têm uma ou mais mãos firmes na bola, de forma a partilharem a posse de bola por cinco segundos. Um jogador de cada equipa alinha com proa a tocar a linha lateral, afastados 1 metro, pagaias ao lado e o árbitro atira a bola para o meio deles. A bola só está em jogo quando toca na água.



Lançamento livre: Este sinal é utilizado em combinação com outros sinais. Ao contrário do remate livre, o lançamento livre não pode ser directo à baliza.



Remate livre: Este sinal é utilizado em combinação com outros sinais. O remate livre pode ser directo à baliza.



Penalty: É assinalado quando um jogador sofre uma falta deliberada e/ou perigosa, na área dos seis metros, no acto do remate, passe ou posicionamento para um golo quase certo. O penalty também pode ser assinalado quando um jogador sofre uma falta, fora da área dos seis metros, se a baliza não estiver defendida e jogada desencadearia um golo quase certo.



DEFINIÇÕES BÁSICAS: Que nome se dá aquilo que fazemos e o que quer dizer.

Defender a baliza: O guarda-redes defende a baliza segurando a pagaia ao alto e bloqueando a bola com a pá. Quando o guarda-redes está debaixo da baliza não é permitido afastá-lo da sua posição (ex: não pode haver contacto entre o kayak do atacante e o guarda-redes). O defensor também não pode ser placado pelo atacante de forma a tocar o guarda-redes e o afastar da sua posição. Em ambos os casos, é falta e assinalada uma placagem ilegal aos atacantes.

Estar em “posse da bola”: Um jogador está em posse de bola quando tem a bola na mão ou quando está em posição de chegar á bola com as mãos, estando a bola na água e não no ar. Um jogador com a bola na sua pagaia também é considerado com estando em posse de bola.

Nota: Se um jogador tem a posse da bola pode ser placado para ganharmos o controlo da bola.

Placagem com a mão: O jogador pode ser placado (empurrado) utilizando apenas uma mão aberta contra as costas, ombro ou lado. Em alternativa também podemos bater a bola, com a mão (não a pagaia), para longe do alcance do jogador que tem a bola nas mãos desde que apenas se toque na bola e não no jogador.

Placagem com o kayak: O jogador em posse de bola também pode ser placado com o kayak. Faz isto para tentar ficar com a bola quando ela está na água ou para forçar um mau passe. Não te é permitido colocar o lado do kayak do adversário num raio entre os 80 e os 100 graus porque parte os barcos. Também não é sensato colocar o adversário junto ao poço do kayak porque podes tocar o corpo o jogador e ser penalizado.

Estar em “ controlo da bola”: Quando estás a menos de 3 metros da bola e és a pessoa mais perto da bola. Nesses casos estás em “ controlo da bola”. Nesta situação é permitido impedir os adversários de chegar á bola. Ao adversário é permitido colocar o jogador em controlo da bola ao tentar recuperar a bola.

Obstrução: Durante o jogo não podes impedir os adversários (aqueles que não têm a bola ou a estão a disputar) de se deslocarem para onde quiserem na área de jogo. Por exemplo, não podes remar em direcção de um jogador e colocar-te à frente dele se não tiver a bola. Esta regra chama-se obstrução e é quando um jogador impede activamente, a progressão do adversário. Também não pode empurrar o teu adversário metade do campo, apenas o podes empurrar durante um metro.

Não podes apoiar-te no barco do adversário, agarrar o adversário ou o seu equipamento (mesmo que o adversário tenha a bola). Não podes puxar ou remar no kayak do adversário e também não podes utilizar a borda da piscina como meio de apoio ou propulsão. Se o fizeres será assinalado obstrução/agarrar ilegal.

Obstrução/Agarrar: Uma mão a indicar a direcção do jogo, a outra mão fechada.

Quando é assinalado? Vê em cima.



Vantagem: Quando o árbitro decide que marcar a falta vai beneficiar a equipa que comete a infracção, pode indicar vantagem gritando “joguem” e oscilando uma mão ao nível da cintura e a outra a indicar a direcção do jogo.

O JOGO: O kayak-polo joga-se em duas partes de 10 minutos cada uma com um intervalo de 3 minutos. Devido às faltas, apitos e golos cada metade do jogo pode durar até 15 minutos.

Cada metade do jogo começa com um sprint para a bola. As equipas alinharam com todos os jogadores na respectiva linha de baliza. A bola é lançada pelo árbitro para o centro do campo e um jogador de cada equipa disputa a bola. Apenas um jogador pode sprintar para a bola, os restantes têm de estar afastados mais de 3 metros do raio do corpo do jogador que disputa a bola. A equipa que ganha a posse da bola, avança pelo campo para tentar marcar golo ao adversário.

Os jogadores movem a bola atirando-a e seguindo-a (o chamada drible) ou passando-a para os colegas de equipas ou rematando-a à baliza do adversário. Quando ganham a posse de bola os jogadores têm apenas 5 segundos para a driblar, passar ou rematar. Durante esses 5 segundos os jogadores adversários vão tentar empurrar (conhecido como placagem com o kayak) para forçar o jogador que lança a bola a perder o seu controlo. Este contacto apenas é permitido contra o jogador que tem a bola. É assinalada falta contra qualquer jogador que atinja (com o seu kayak, corpo ou pagaia) um adversário que não tenha a posse da bola.

Durante o jogo, os árbitros, marcam faltas contra os jogadores que violam as regras. Olha sempre para os árbitros. Sempre que eles apitam, indicam claramente o motivo porque apitaram. Se ocorreu uma falta, eles indicam qual a equipa que fica em posse de bola. Um braço vai indicar a direcção do jogo enquanto que o outro indica o tipo de falta.

Olhares para o árbitro, sempre que ouves um apito, ajuda-te a perceber mais rapidamente o jogo.

O jogo continua até que um golo seja marcado. Depois de se marcar um golo, ambas as equipas regressam para a metade do campo que estão a defender e a equipa que sofreu o golo inicia o jogo na sua metade do campo. Um jogador eleva a bola acima da cabeça no centro do campo e espera pelo apito do árbitro para reiniciar o jogo.

Assim que soa o apito, o jogo continua até ser cometida outra falta, marcado outro golo, a bola saia do campo ou o tempo de jogo termine.

Os árbitros indicam o fim de cada uma das partes, apitando três vezes e fazendo o respectivo sinal. No final da primeira parte, as equipas trocam de metade de campo.

No final do jogo a equipa que marcar mais golos é a vencedora.

REGRAS E SINAIS DOS ÁRBITROS**Os Quatro Mais Simples:**

Lançamento da linha de baliza: Um braço indica a direcção do jogo, o outro está esticado e paralelo à linha de baliza.

Quando é assinalado? Quando a bola sai do campo pela linha de baliza e foi tocada a última vez por um jogador atacante. A bola é trazida de novo para o jogo pela equipa que defende e ficam em posse de bola depois de a mostrar ao árbitro.



Lançamento de Canto: Um braço indica a direcção a direcção do jogo, o indicador da outra mão aponta para o canto.

Quando é assinalado? Quando a bola sai do campo pela linha de baliza e foi tocada a última vez por um jogador defensor. Para marcar o canto o jogador tem de colocar, o seu corpo, o mais perto possível do canto e mostrar a bola ao árbitro antes de a lançar.



Lançamento da linha lateral: O sinal é igual ao lançamento de canto mas o árbitro aponta o indicador para o local onde a bola saiu.

Quando é assinalado? Quando a bola sai do campo pela linha lateral. Para fazer o lançamento o barco tens de ter o kayak encostado à linha lateral e mostrar a bola ao árbitro antes de a lançar.

Final da 1ª parte ou do jogo: Assinalada com um longo apito e os braços cruzados em frente ao peito.



FALTAS MAIS COMUNS: quando é assinalada uma falta, a bola pode ser jogada onde a bola está ou onde estava quando se deu a falta.

Uso ilegal da pagaia: Uma mão a indicar a direcção do jogo, a outra mão a fazer um movimento de corte no antebraço que indica a direcção do jogo. **Porque é assinalada?** As pagaias não podem ser colocadas ao alcance das mãos do adversário ou utilizadas para remar no barco do adversário. Se passares a pagaia por cima do barco do adversário (ex: para alcançar a bola) não podes tocar no kayak com nenhuma parte da tua pagaia.



5 segundos/Posse de Bola: Uma mão a indicar a direcção do jogo, a outra com os dedos abertos e separados.

Porque é assinalada? Um jogador só pode ter a posse de bola durante 5 segundos. Para recomeçar a contar os 5 segundos, a bola tem de ser lançada a uma distância superior a um metro do corpo. Se lanças para um metro à tua frente, podes remar para a bola e voltar a lançar e assim driblar pelo campo.



Placagem Ilegal: Uma mão a indicar a direcção do jogo, a outra mão na anca.

Porque é assinalada? É permitido algum contacto mas o teu kayak não pode tocar o adversário ou o seu saíote. Também não podes agarrar o adversário. Ir em velocidade contra a parte lateral do kayak do adversário é falta e provoca uma má reacção por parte do outro jogador, especialmente se este tiver um kayak em fibra de vidro...



IMPORTANTE NÃO FAZER: o seguinte, para além de ser falta, não é seguro, sensato e demonstra mau desportivismo, por isso nunca devés fazer.

Não podes fazer nada que te coloque ou ao adversário, em perigo. Não podes tocar outro adversário, o seu kayak ou equipamento com a tua pagaia ou corpo.

Não podes utilizar a tua pagaia de forma perigosa.

Não podes remar com a bola no teu saíote.

Não podes jogar a bola com a tua pagaia se alguém a está a tentar jogar com as mãos.

Não podes ir contra o corpo ou kayak de outro jogador a toda a velocidade.

Não podes protestar com o árbitro (ou qualquer outra pessoa, tenta ter bom desportivismo)

Não podes tentar bloquear um remate colocando a pagaia ao alcance das mãos do jogador que remata.