

Hóquei



30015 – Lara Sá

2023/24

Índice

Hóquei em Campo	1
História	1
Regras	1
• O stick.....	1
• O campo.....	1
Penalidades.....	1
Equipamento de jogo	2
Equipamento de guarda-redes.....	3
Equipamento de proteção.....	4
Hóquei no gelo	5
História	5
O jogo	5
• A pista (Campo).....	5
• Tempo	7
• Substituições	7
Equipamentos.....	8
Uniforme e equipamentos de proteção.....	9
Por dentro do jogo	10
Habilidades necessárias.....	10
Posições	11
Ataque	12
Defesa	13
Face-offs	14
Violações e Pênaltis	0
Árbitros (Oficiais).....	16
• Oficiais On-line	16
• Oficiais off-line	17
Hóquei em patins	18
História	18
Regulamentos e regras do jogo.....	19
Ringue (campo).....	19
Equipamentos necessários	0
Composição de um patim	0
Regulamento	22
Jogadores	23
Regras do jogo	23

• Bola fora de jogo	24
Execução do golpe duplo.....	24
Golo.....	25
Faltas e conduta antidesportiva	0
Desconto de tempo	0
Infrações	26
Livre direto e grande penalidade (penákti)	28
Área de grande penalidade	28
Categorias escalões etários	29
Definição das categorias	29
Resultados	0
Mini - Hóquei	0
O que é	0
Objetivos do Mini - hóquei.....	0
Fundamentação.....	0
REGRAS.....	0
Dimensões do campo	0
Árbitros e regulamento	0
Equipamento	0
Tempo de jogo.....	0
Regulamentação do jogo.....	0
O começo do jogo.....	0
Substituições.....	0
Como jogar	37
Falta	37
Ataque Livre.....	37
Canto.....	37
Grande penalidade	37
Lançamento Lateral	37
Golo	38
Regras adaptadas	38
Área Retangular	38
Vantagens do mini – hóquei.....	39
Benefícios	40
Webgrafia	0

Índice de tabelas

Tabela 1- Categorias escalões etários.....	29
Tabela 2 - Resultados do jogo	30

Índice de Imagens

Figura 1 - Stick.....	3
Figura 2- Bola hóquei de campo	3
Figura 3 - Equipamento de guarda-redes	3
Figura 4 - Luvas de hóquei	4
Figura 5 - Caneleiras.....	4
Figura 6 - Máscara.....	4
Figura 7 - Proteção de dentes.....	4
Figura 8 - Campo de hóquei no gelo	7
Figura 9 - Disco (puck).....	8
Figura 10 - Patins de hóquei no gelo	8
Figura 11 - Stick.....	9
Figura 12 - Capacete	0
Figura 13 - Equipamento de hóquei no gelo.....	0
Figura 14 - Árbitro	18
Figura 15 - Campo de hóquei em patins.....	19
Figura 16 - Patim	0
Figura 17 - Caneleiras.....	0
Figura 18 - Luvas de hóquei	0
Figura 19 - Joelheiras	0
Figura 20 - Bola de hóquei	0
Figura 21 - Stick.....	0
Figura 22 - Composição de um patim	0
Figura 23 - Sinal do árbitro.....	0
Figura 24 - Sinal do árbitro.....	0
Figura 25 - Patim	34
Figura 26 - Caneleiras.....	0
Figura 27 - Luvas de hóquei	0
Figura 28 - Joelheiras	0
Figura 29 - Bola de hóquei	0
Figura 30 - Stick.....	0
Figura 31 - Set mini-hóquei.....	39

Hóquei em Campo

História

O jogo foi "criado" pelos ingleses em finais do século XIX (embora a tradição remonte a sua origem à Pérsia de há alguns milênios). Por isto o desporto logo se popularizou nas colónias britânicas, em meados do século XX, mesmo sendo proibido por interferir no treinamento dos arqueiros, responsáveis pela defesa nacional.

Regras

Uma partida de hóquei em campo consiste em 4 tempos de 15 minutos cada, durante os quais dois times com onze jogadores tentam marcar o maior número de golos possível. Os golos são marcados quando a bola, que só pode ser tocada com o lado plano do stick, atravessa totalmente a linha do gol adversário depois de ser tocada pelo taco de um atacante dentro da área de chute (um semicírculo marcado a 15 metros do gol).

- **O stick**

O taco é geralmente muito longo, geralmente feito de madeira ou fibra de carbono. Os sticks podem pesar até 7,374 quilogramas-força, variando de comprimento, tipo de construção e curvatura de acordo com a preferência do jogador.

- **A bola**

A bola feita de plástico e cortiça com 7 cm de diâmetro e pesa 170 gramas.

- **O campo**

O campo tem 91,40 metros de comprimento e 55 metros de largura, dividido por uma linha central e com uma outra a 23 metros de cada linha de fundo. O gol tem 2,14 metros de altura e 3,66 metros de largura.

Penalidades

Normalmente, quando é marcada uma infração, o time que a sofreu tem direito a um tiro livre do lugar onde esta foi marcada.

No entanto, se a falta acontecer dentro da área de chute, ou se tratar de uma falta intencional da defesa, atrás de sua linha de 23 metros, é marcado um córner curto (penalty-corner ou canto-curto em Portugal).

O córner curto é um tiro livre do ataque, batido da linha de fundo a uma distância de 10 metros do poste do gol, devendo todo atacante estar fora da área de chute. Somente cinco defensores podem ficar atrás da linha de fundo, enquanto os outros devem ficar atrás da linha do meio de campo. A vantagem é toda do ataque, que precisa apenas que a bola saia da área de remate antes de lançá-la ao gol e para tal realiza uma série de jogadas previamente ensaiadas para iludir os defensores.

Qualquer falta intencional marcada dentro da área de chute resulta em penalti em favor do ataque. O penalti é cobrado a uma distância de 6,4 metros do gol e o jogador só poderá dar um passo para empurrar a bola (não é permitido batê-la no penalti) em direcção ao gol, depois de autorizado pelo árbitro.

Com relação às faltas, os árbitros podem punir os jogadores com três tipos de cartões, que são aplicados de acordo com a gravidade da infracção cometida. O cartão verde serve para advertir um jogador quanto à sua conduta anti-desportiva. O próximo nível é o cartão amarelo, que leva a uma suspensão temporária do jogador, cabendo ao árbitro determinar a duração desta. Os jogadores suspensos devem sair do campo e não podem ser substituídos. E em casos extremos o árbitro usa o cartão vermelho, que exclui o jogador pelo resto do jogo.

Equipamento de jogo

Durante o jogo, todos os atletas de uma equipa devem vestir equipamento com a mesma cor e se possível numerados.

O Stick tem tido uma forma tradicional que deve ser mantida. Contém uma face plana apenas no seu lado esquerdo, sendo esta face totalmente plana até ao cabo. A parte convexa compõe o outro lado do stick.

A cabeça do stick (parte da extremidade inferior) deverá ser curva, de madeira e não poderá ter quaisquer bordos, arestas aguçadas ou lascas perigosas. O tamanho, incluindo qualquer cobertura, deve poder passar através de uma argola com um diâmetro inferior de 5,10 cm.

A bola de jogo deverá ser esférica, feita de qualquer material e de cor branca (ou outra cor acordada que contraste com o terreno de jogo); deverá ser dura com uma superfície lisa mas

são permitidas pequenas concavidades; deverá ter uma circunferência entre 224 e 235 milímetros e um peso 156 e 163 gramas.



Figura 1 - Stick



Figura 2- Bola hóquei de campo

Equipamento de guarda-redes



Figura 3 - Equipamento de guarda-redes

Equipamento de proteção



Figura 4 - Luvas de hóquei



Figura 5 - Caneleiras



Figura 6 - Máscara



Figura 7 - Proteção de dente

Hóquei no gelo

História

O hóquei sobre o gelo foi criado no Canadá em 1834, como um derivado do hóquei em campo.

Os primeiros jogos, de caráter informal, foram realizados por soldados britânicos em Kingston, Ontário, e Halifax, Nova Escócia, sobre espelhos de água congelados, como rios e lagos, durante o rigoroso Inverno canadense. Como um derivado direto do hóquei de campo, tacos curvados e bolas de borracha eram os principais equipamentos de jogo.

Em 1875, o primeiro jogo em recinto coberto foi organizado em Montréal, e em 1877, sete estudantes da Universidade McGill criaram as primeiras regras para o esporte. A bola de borracha foi substituída por um disco de madeira, e cada equipe possuiria nove jogadores (mais os reservas). O esporte rapidamente espalhou-se pelo país. Em 1883, esteve presente no festival de Inverno de Montréal, tendo participado dos festivais de Inverno da cidade pelos próximos anos. Ao longo da década de 1880, muitas equipes de hóquei foram criadas no país. Em 1898, o então Governador Geral do Canadá, Lord Stanley of Preston (cujos filhos eram fãs de hóquei), compareceu ao festival de Inverno, e ficou muito impressionado com o esporte, tanto que achou que deveria existir um troféu para a melhor equipe de hóquei, e Stanley doou um troféu de prata, que seria dado todos os anos à equipe vencedora do Canadá. Atualmente, a Stanley Cup é dada à equipe vencedora da NHL. Por volta de 1895, os primeiros jogos de hóquei sobre o gelo nos Estados Unidos foram organizados.

O jogo

• A pista (Campo)

O campo de hóquei é uma pista de gelo, especialmente desenhada para o hóquei no gelo. O gelo diminui ao máximo a fricção do disco sobre a pista, bem como a locomoção dos jogadores, permitindo a estes alcançarem altas velocidades.

O campo possui um formato retangular. A pista de hóquei no gelo padrão possui 61 metros de comprimento e 26 metros de largura na NHL e 60 x 30 metros no resto do mundo. Todas as pistas de hóquei possuem cantos de formato arredondado, em vez de formarem um ângulo de 90 graus. Um muro opaco, de aproximadamente um metro de altura, envolve toda a pista, e evita que o disco saia do campo

Acima deste muro, fica outro, transparente, que possui aproximadamente entre um metro a 1,25 metro de altura, permitindo às pessoas na arquibancada ampla visão de jogo, ao mesmo tempo que protege estas pessoas.

Uma linha vermelha (red line), ou a linha central (center line) divide o campo ao meio. É usada pelo juiz para a marcação de impedimentos e de icings. Outras duas linhas vermelhas (red goal line, ou simplesmente red line) estão localizadas em cada extremo do retângulo, a três metros do fim do campo. Esta linha não é usada apenas em pistas de hóquei em escolas nos Estados Unidos (embora seja usada no Canadá).

Duas linhas azuis, distanciadas a 8,5 metros da linha vermelha central na NHL e de 8,85 metros no resto de todo o mundo, delimitam as três zonas do campo: a zona de defesa (defensive zone), a zona neutra (neutral zone) e a zona de ataque (offensive zone). A zona de defesa de uma equipe é a zona de ataque da equipe oponente.

Uma baliza (gol) (goal cage, em inglês) fica localizada logo à frente de cada red goal line. Esta baliza consiste numa rede resistente, suportada por três traves de metal. A baliza possui 1,2 metros de altura e 1,8 metros de comprimento, e é aqui onde jogadores de uma dada equipe devem posicionar o disco para pontuarem. A maioria das balizas possui também uma sirene e uma caixa de som, que emite luz e som por alguns segundos, indicando claramente a presença do gol. Ambas são ativadas pelo "juiz da baliza".

À frente da baliza fica uma área que possui 2,2 metros de comprimento e dois metros de largura na NHL, ou diâmetro de 1,8 metros no resto de todo o mundo, chamada de goal crease. Um jogador não pode entrar na goal crease da equipe oponente, a não ser que esteja indo atrás do disco. Portanto, um gol não contará, caso o jogador que pontuou esteja dentro da goal crease do oponente. Uma exceção é se jogadores da equipe oponente forcarem o jogador a pontuar dentro da goal crease, e, neste caso, o ponto é válido.

Existem nove pontos de faceoffs, onde são realizadas a grande maioria dos faceoffs de uma partida. A linha vermelha central possui um ponto de faceoff, no centro do campo, outras quatro estão localizadas na zona neutra, e cada zona de defesa/ataque possui mais dois pontos de faceoff. Todos os pontos de faceoff são vermelhos, com exceção do ponto central, que é azul.

Todos os campos de hóquei profissional e a maioria dos campos de hóquei amadores possuem um banco de reservas, onde localizam-se os jogadores de reserva; e também um banco de pênalti (penalty bench), onde jogadores penalizados por faltas ficam, temporariamente. Tais bancos localizam-se atrás do muro de proteção.

Entre os intervalos, e principalmente antes e após uma partida, veículos especiais, informalmente chamados de zambonis, alisam e limpam a superfície do gelo.

Pistas de gelo, para jogos de hóquei de gelo informais, podem ser construídas em playgrounds e em quintais de casa, caso a temperatura do ar esteja baixa o suficiente (-10°C ou menos).



Figura 8 - Campo de hóquei no gelo

• Tempo

Jogos de hóquei no gelo são feitos em três períodos (tempos) de 20 minutos cada, e separadas por dois intervalos de 20 minutos cada. Nestes períodos, conta-se apenas o tempo em que o disco está em movimento - o tempo gasto na realização de faltas, entre um gol e um tiro de faceoff ou mesmo discussões, não contam. O cronômetro é controlado por um game timekeeper.

Cada equipe tem direito a 30 segundos adicionais e opcionais de jogo, sem contar o tempo normal de jogo. Uma equipe que esteja a perder pode usar este tempo para tentar fazer mais pontos.

Após os três períodos normais de jogo, na NHL, caso as equipes estejam empatadas em pontos, um quarto período de cinco minutos, a sudden death overtime, é realizada. A equipe que pontuar na mesma vence a partida. Caso nenhuma equipe pontue neste período, o jogo termina empatado, exceto em certos jogos da fase final (dos quartos de final em diante). Como as quartas de final, as semifinais e a final são realizadas em jogos de melhor de sete, caso ambas as equipes tenham chegado ao sétimo jogo com o mesmo número de vitórias e derrotas, a sudden death overtime, neste caso, prorroga-se até que uma equipe saia vencedora.

• Substituições

Substituições no hóquei sobre o gelo podem ser feitas diretamente, sem autorização do juiz, e podendo ser feitas diretamente quando o jogo está em andamento. Naturalmente,

jogadores que estão jogando não podem ser substituídos por jogadores que foram penalizados no jogo e não terminaram de cumprir a punição imposta pelo juiz.

Os jogadores reservas ficam em um banco, localizado ao lado da pista de gelo, atrás do muro de proteção

Equipamentos

Para a prática do hóquei de gelo, os seguintes equipamentos são indispensáveis:

- Um disco (puck). O disco é geralmente preto, feito de borracha. O disco possui em torno de 2.5 centímetros de espessura, 7,6 centímetros de diâmetro e 156 a 170 gramas de peso.
- Patins de hóquei de gelo (hockey skates), constituídas de um sapato de nylon e couro (conferindo aos pés proteção) e de uma lâmina de aço (oferecendo ao jogador sustentação e mobilidade sobre o gelo). As lâminas dos patins são curvadas em seus extremos, possibilitando maior facilidade de turno e de travagem.
- O taco (stick), que possui um formato de L. Este taco é constituído por duas partes: o punho, ou segurador (handle), que é feito de plástico (para prática informal), metal ou de madeira (de melhor qualidade, são usadas em jogos amadores e profissionais); e da lâmina (blade), feita de plástico ou madeira. A lâmina possui um formato levemente curvado, e é a parte do taco que é usada pelo jogador para a movimentação do disco. A lâmina não pode ter mais do que 32 centímetros de comprimento e 8 centímetros de altura - com exceção das lâminas dos tacos usados pelos guarda-redes (goleiros), que podem ter até 39 centímetros de comprimento e 9 centímetros de altura. A lâmina do guarda-redes é mais larga justamente para facilitar a defesa, uma vez que uma das mãos é "inutilizada" para defender pelo fato de ser obrigatório o uso de stick pelos jogadores.



Figura 10 - Patins de hóquei no gelo

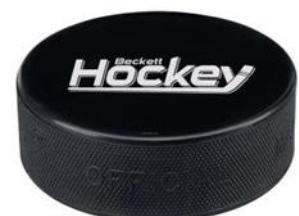


Figura 9 - Disco (puck)



Figura 11 - Stick

Uniforme e equipamentos de proteção

- O uniforme dos jogadores constitui-se de uma camisa decorada com o logo da equipe, o sobrenome do jogador e um número entre 1 a 99 - na NHL, até 98, porque 99 não é mais permitido na Liga, em homenagem a Wayne Gretzky - considerado o maior jogador de hóquei no gelo de todos os tempos - que usava este número. Algumas ligas permitem que os uniformes sejam usados por terceiros, para fins de propaganda comercial.
- O capacete, usado pelos jogadores para conferir proteção à cabeça em casos de quedas. Crianças e adolescentes, bem como jogadores em instituições de ensino superior, são todos obrigados a usar capacetes junto com uma máscara de proteção, ou um visor de plástico que cobre o rosto do jogador, enquanto adultos podem optar por usar um visor que protege somente os olhos. Qualquer guarda-redes, porém, é obrigado a usar uma máscara de proteção que cobre todo o rosto do jogador - uma vez que precisa suportar os constantes tiros desferidos contra o seu gol, e lembrando que alguns desses tiros podem alcançar até 160 quilômetros por hora.
- Todos os jogadores usam luvas. O guarda-redes também usa uma luva de apanha (catching glove), geralmente, na mão esquerda, e uma luva de bloqueio (blocker), acessórios que ajudam o goleiro a defender o remate.
- Outros equipamentos de proteção precisam ser usadas para a proteção de outras partes do corpo, especialmente sobre o ombro, braço e as pernas - em todos os jogadores. Estes equipamentos são bem mais grossos no guarda-redes, que, além do mais, usa um colete grosso em torno de sua barriga e de seu tórax. Tais

equipamentos de proteção são feitos de couro absorvente. No goleiro, a espessura de tais equipamentos é de 25 centímetros, na perna, e de aproximadamente 10 centímetros no corpo.



Figura 12 - Capacete



Figura 13 - Equipamento de hóquei no gelo

Por dentro do jogo

As estratégias de ataque e de defesa são planejadas pelo treinador da equipe, antes e ao longo do jogo. As substituições também são responsabilidade do treinador. Este não pode falar com o juiz - a não ser que queira pedir que reviste o equipamento usado pela equipe oponente - nem pode entrar na pista.

Habilidades necessárias

As principais habilidades necessárias no hóquei no gelo são:

Patinação (skating): é considerada a habilidade mais importante do desporto. Todos os jogadores precisam ser capazes de virar rapidamente, de patinar "de ré" - tudo em altíssima velocidade. Travar (saber diminuir a velocidade rapidamente) também é uma outra capacidade importante.

Manejamento do taco: jogadores precisam usar o taco para movimentar o disco. Geralmente, movimenta-se o disco, empurrando-o com um lado da lâmina, e, posteriormente, com o outro lado da lâmina. Jogadores habilidosos movimentam o disco, usando o taco, de um lado a outro rapidamente, fazendo com que seus oponentes fiquem confusos. O taco também pode ser usado para receber passes aéreos, entre outros movimentos possíveis.

Passe (passing): É o passe do disco entre jogadores da mesma equipe, usando o taco. Pode-se passar o disco através de um passe normal, onde o disco movimenta-se sem sair do gelo; ou através de um passe aéreo, onde o disco percorre um certo trajeto no ar.

Tiro (shooting): Capacidade de propulsionar o disco em alta velocidade em direção à baliza, usando o taco. Pode-se usar wrist shots, onde a lâmina do taco está em contato com o gelo no momento em que a lâmina propulsiona o disco, ou slap shots, onde o jogador levanta o taco para trás, e o traz rapidamente de volta para frente, propulsionando o disco, e geralmente sem manter contato com o gelo. Slap shots propulsionam o disco com mais força e rapidez do que wrist shots, só que com menos pontaria.

Marcação (bodychecking ou simplesmente checking): A habilidade de um jogador de remover a posse do disco de outro jogador oponente. Pode-se usar o taco (stick checking) ou o corpo (body checking). Usa-se o taco para tentar alterar a direção de movimento do disco, ou o corpo, para bloquear, desviar ou diminuir a velocidade do jogador oponente. Neste caso, permite-se contacto corpo-a-corpo apenas com a parte superior do corpo, sem o uso direto dos braços. Body checking é livre em jogos profissionais e na maioria dos jogos amadores, mas jogos realizados em escolas nos Estados Unidos limitam seu uso apenas nas zonas neutras e defensivas. Nos jogos do Campeonato Internacional de Hóquei Sobre o Gelo Feminino, bodychecking é proibido (devido às diferenças existentes entre o tamanho e a massa das jogadoras de hóquei sobre o gelo do Canadá e dos Estados Unidos em relação à jogadoras de outros países).

Posições

O guarda-redes ou goleiro (goaltender, goalie): É o jogador encarregado de defender o gol. Ficam quase sempre próximos à baliza. Os guarda-redes precisam de rápidos reflexos, além de rapidez e força suficiente para mover qualquer parte do corpo - e o pesado equipamento de proteção - rapidamente, com o intuito de bloquear o gol. Um pequeno erro

ou demora de alguns poucos segundos podem custar à sua equipe um ponto. Ao contrário dos outros jogadores, possuem o direito de pegar o disco com as mãos, em qualquer parte da pista.

Defesa (defense): Atua principalmente na zona de defesa da sua equipe, tentando parar ataques da equipe oponente. Marcam poucos golos. Alguns, porém, são muito ofensivos, participando de jogadas de ataque quando possível. Estes fazem mais golos, mas arriscam a defesa da sua equipe.

Centro (center): Posiciona-se no centro da pista. Geralmente, são os jogadores que mais se movimentam ao longo do jogo, e participam tanto de jogadas de defesa quanto de ataque. São também os jogadores que mais marcam golos.

Wingers: Posicionam-se nos cantos da zona de ataque, lutando pelo disco, quando este vai para a região por trás da baliza, posicionam-se em frente ao gol (com o intuito de bloquear a visão do guarda-redes e de pegar possíveis remates) e fazem passes ofensivos para outros jogadores de sua equipe, quando estes estão livres de marcação. Geralmente, são utilizados dois, um sendo o left winger (ala esquerda) e 2 jogadores de defesa, além do guarda-redes.

Cada equipa possui um capitão, encarregado de liderar a equipe em jogo, e é o único jogador de uma equipe a quem é permitido falar diretamente com os juízes ou os linesmen. O capitão é identificado pela letra C, em maiúscula, localizado na parte frontal superior do uniforme.

Dois jogadores da equipe são escolhidos como capitães alternativos, como substitutos ao capitão ativo, caso este seja penalizado ou expulso - e são identificados pela letra A, em maiúscula.

Ataque

O ataque, comumente chamado de rush, é desferido contra o gol inimigo, numa tentativa de pontuar. A equipe ofensiva movimenta o disco em direção ao gol, até que um jogador, geralmente, o atacante central da equipe, movimenta o disco para a zona de ataque. Quando isto acontece, outros jogadores da equipe, os wingers vão para a zona de ataque, para pressionarem no ataque, enquanto um ou dois jogadores continuam atrás, para defender a sua zona de defesa, caso a equipe oponente ganhe a posse do disco. Os wingers assistem o atacante central e ajudam a manter a posse do disco dentro da zona de ataque, e pressionam pelo gol, enquanto o atacante central tenta pontuar, quando possível. Quando o disco não entra na baliza, dado a um tiro malsucedido, tanto o atacante central quanto os wingers tentam recuperar imediatamente a posse do disco, ou tentar obter a posse do disco, obtendoa do oponente (forechecking).

O power play, ou tudo-ou-nada, é uma jogada de ataque desferida quando a equipe oponente está em desvantagem numérica (um ou dois jogadores a menos). Aqui, todos os jogadores de uma dada equipe (com exceção do guarda-redes) movem-se em direção ao ataque, em busca de gols, aproveitando-se do fato que possuem a vantagem numérica. Já a pull the goalie acontece quando uma equipe, em desespero, querendo a vitória e já perto do final do jogo, substitui seu guarda-redes por um jogador ofensivo, numa tentativa desesperada de pontuar.

Deve-se notar que, ao jogar na ofensiva, os jogadores da equipe não podem passar o disco diretamente da zona de defesa para outro jogador localizado além da linha vermelha central, ou da zona neutra diretamente para a zona de ataque. Um jogador precisa locomover-se junto com o disco da zona de defesa até a zona neutra, e então ele pode fazer um passe a outro jogador que esteja localizado em qualquer parte da zona neutra. O mesmo vale para a zona de ataque, é necessário que um jogador locomova-se junto com o disco da zona neutra em direção à zona de ataque (partindo da zona neutra ou da zona de defesa), e somente então ele está liberado a passar para outro companheiro dentro da zona de ataque. Quando um jogador passa o disco da zona de defesa para outro jogador, localizado além da linha vermelha central, acontece uma offside pass (passe impedido) - vale notar, porém, que um jogador na zona de defesa está livre para passar para outro na zona neutra, desde que este último jogador esteja localizado antes da linha vermelha central. Quando um jogador faz um passe de qualquer parte da zona de defesa ou da zona neutra para a zona de ataque para outro jogador localizado na zona de ataque, acontece um player offside (jogador impedido).

Já uma icing acontece quando um jogador tenta marcar um ponto, atirando o disco atrás da linha vermelha central, ao invés de tentar marcar somente dentro da zona de ataque. Se o jogador consegue marcar o gol, tendo atirado detrás da linha vermelha central, é dado um gol normal à equipe. Porém, caso o disco não entre, icing imediatamente acontece.

Offsides e icing são violações leves - similares ao impedimento do futebol - e são penalizadas com um face-off.

Defesa

Diagrama de icing. O jogador A não está a fazer icing, mas o jogador B está.

defensivo é destinado a quebrar ataques do oponente. Quando o oponente dirige-se em direção à sua zona de ataque, os jogadores de defesa da equipe defensora posicionam-se rapidamente na sua zona de defesa, patinando à ré, de modo a ver os movimentos do seu oponente. Cada defensor guarda um lado da pista, procurando marcar os wingers da equipe oponente. Quando o disco chega à zona de defesa, um dos defensores dirige-se em direção

ao gol, para auxiliar o guarda-redes, e o segundo defensor marca o jogador oponente que possui a posse do disco. Enquanto tudo isso acontece, os outros jogadores de ataque, da equipe em posição de defesa, chegam, e procuram auxiliar na marcação.

Os jogadores da equipe defensiva podem usar os seus tacos para tentar bloquear um tiro ou um passe do oponente. A marcação por cima do oponente precisa ser pesada, em busca da obtenção da posse do disco ou mandá-lo para a região defensiva do oponente, quando obter a posse do disco é arriscada.

Face-offs

Face-off é o modo de recomeçar o jogo, numa partida de hóquei. Face-offs não somente acontecem no início de qualquer período, mas em todo momento em que o jogo é pausado. Num face-off, os jogadores de ambas equipes ficam frente-a-frente, e o juiz ou um linesman joga o disco entre os jogadores, e as equipes tentam então obter a posse do disco.

Existem nove pontos de face-off, como dito anteriormente. Num começo de período, o faceoff dá-se no ponto de face-off central. Quando o jogo é pausado por qualquer motivo (com uma exceção: se o disco saiu da pista), a face-off dá-se no mais próximo ponto de face-off (em relação ao ponto onde o disco estava quando o jogo fora pausado). Quando o disco sai da pista, a face-off dá-se próximo ao muro, no lugar onde o disco saiu da pista.

Num face-off, jogadores de ambas as equipes estão proibidos de movimentar seus tacos ou de movimentar-se, antes que o disco seja lançado pelo juiz - isto é uma violação, penalizada com a troca de jogadores - o jogador que violou a regra é substituído por outro que está em campo (e não no banco de reserva).

Violações e Pênaltis

Brigas são comuns no hóquei no gelo - especialmente em frente à baliza. Elas são punidas com dez minutos de suspensão, ou até expulsão, para casos repetidos ou mais graves.

Com exceção do offside e do icing, bem como a de jogar o taco numa tentativa de desviar o curso do disco, e são consideradas violações leves, jogadores que cometem outras infrações sofrem pênaltis (punições), que variam com a infração cometida. Estas punições variam entre dois minutos fora do jogo (podendo voltar a jogar imediatamente após o cumprimento dos dois minutos) - em relação ao tempo do jogo, e não ao tempo real - até expulsão definitiva do jogo ou mesmo suspensão por X jogos ou tempo.

Os jogadores penalizados ficam num banco ao lado da pista de gelo, o "banco de pênalti", onde são obrigados a ficar até que tenham cumprido a punição imposta pelo juiz (exceto nos casos onde o jogador é expulso, onde o jogador expulso vai diretamente para o "chuveiro").

Em qualquer caso, uma equipe não pode possuir menos de quatro jogadores em campo - caso um jogador seja punido, e outros dois ainda estejam cumprindo suas punições, este terceiro jogador pode ser substituído por outro que está no banco de reservas - ele continuará a cumprir sua punição somente após o primeiro jogador punido tenha cumprido sua punição, e retorne ao jogo.

Existem 5 tipos principais de punições:

- Punições secundárias: dados para as seguintes violações: segurar o uniforme de um jogador oponente, atrapalhar o oponente através do uso indevido do taco ou jogar o taco em algum lugar com o objetivo de tentar interceptar o disco. São punidas com dois minutos, e o jogador punido fica no banco de pênalti até que tenha cumprido sua punição.
- Punições primárias: são dados quando um jogador inicia uma briga, ou quando corta a pele de um jogador oponente, com seu taco. É punida com cinco minutos. Se ambas as equipes são punidas com um pênalti primário ao mesmo tempo, 4 jogadores de cada equipe ficam no gelo, conhecido como 4-on-4. Caso a punição seja por brigar, os jogadores podem ser substituídos, porém os punidos terão que cumprir os dez minutos de suspensão.
- Punições de falta de conduta: geralmente dado quando um jogador comporta-se de maneira inadequada com qualquer oficial (geralmente, juízes e linesmen). Também dado quando um jogador junta-se a uma briga ou quando ele inicia três brigas (ou mais). Comportamento inadequado é punido com dez minutos, participação frequente em brigas é penalizado com expulsão definitiva do jogo. Em ambos os casos, um reserva pode tomar o seu lugar.
- Punições de partida: acontecem quando um jogador machuca deliberadamente (ou tenta machucar) um jogador oponente. Punido com expulsão imediata sendo que um reserva pode substituí-lo após cinco ou dez minutos, dependendo da gravidade das lesões sofridas pelo jogador oponente. Depois do "problema" entre Zdeno Chara, do Boston Bruins, e Max Pacioretty, do Montreal Canadiens, em que Chara, ao fazer o check no Pacioretty, acabou batendo a cabeça dele no vidro, quebrando vértebras e causando uma concussão de grau 3 no jogador, os GMs dos times voltaram a discussão sobre penalidades e proteção aos jogadores.

- Tiro livre (shootout): é dado a um jogador cuja equipe que estava na ofensiva. Este jogador estava livre para atirar em direção à baliza, mas foi empurrado deliberadamente por trás por um oponente, ou o defensor estava no goal crease e bloqueou o disco. Assim, o jogador tem a chance de cobrar uma falta, entre ele e o guarda-redes apenas, e ambos separados a uma curta distância (similar ao pênalti, do futebol),

Árbitros (Oficiais)

Os árbitros são pessoas qualificadas que possuem algum tipo de responsabilidade ao longo do jogo, desde fazer com que as regras sejam respeitadas até a manutenção da ordem ao longo do jogo.

- **Oficiais On-line**

Os seguintes oficiais fazem seu trabalho dentro da pista de gelo, e vestem um uniforme listrado, em preto e branco. Usam patins de hóquei de gelo, e fazem uso de apitos para pausar o jogo. Fazem uso de gestos de mão para indicar faltas e violações.

O juiz é o principal oficial numa partida de hóquei sobre o gelo. É identificado pelas faixas cor de laranja ou vermelhas, que são usadas em ambos os braços. Ele pode anular um gol, caso decida que uma violação das regras tenha acontecido, e é o único oficial permitido a aplicar pênaltis a jogadores, caso eles tenham cometido alguma falta grave. O juiz também possui o direito de revistar o equipamento usado pelos jogadores, e de garantir que eles estejam dentro dos padrões estabelecidos pela liga local. Na NHL, cada equipe, além disso, possui o direito de chamar por uma revista ao juiz, caso pense que jogadores da equipe oponente estejam usando equipamentos fora dos padrões estabelecidos.

Linesmen são encarregados de vigiar violações que envolvam a linha central vermelha e as linhas azuis - como icing e impedimentos. Sua função é semelhante aos dos "bandeirinhas" do futebol. Não possuem autoridade para marcar faltas ou indicar violações, mas podem aconselhar o juiz, caso este peça pela opinião do linesman. Linesmen podem apenas indicar óbvias violações, como o lançamento do taco por parte de um jogador.

Geralmente, jogos são praticados com um juiz e dois linesmen. A NHL faz uso de dois juízes por partida. Porém, outras ligas fazem uso de dois oficiais que agem como juízes e linesmen, dois juízes e um linesman ou mesmo um juiz e um linesman.

- **Oficiais off-line**

Estes oficiais possuem responsabilidades administrativas no decorrer de um jogo de hóquei sobre o gelo, e não possuem nenhuma influência no decorrer deste, com exceção do "oficial do vídeo-gol":

Oficiais da baliza (Goal judges) determinam se um gol foi feito ou não. Posicionados atrás da baliza, veem se o disco ultrapassou completamente a linha do gol. Quando disponível, este oficial ativa as sirenes e a caixa de som, para indicar que um gol foi marcado. Porém, seu papel é apenas de auxílio para o juiz principal, e é este o único que possui a responsabilidade de declarar que um gol foi efetivamente marcado, e podem anular as decisões dos oficiais da baliza.

O oficial do vídeo-gol (video goal judge) revê o replay de certos gols questionados, através do uso de uma televisão, e quando é pedido pelo juiz a fazer isto. Neste caso, a decisão tomada por este oficial é a decisão final. Em apenas nas seguintes situações, gols podem ser questionados, segundo regras da NHL: se o disco ultrapassou a linha do gol completamente, antes que período (tempo) de jogo acabasse; disco direcionado pelo jogador ofensivo ao gol, com o uso das mãos e/ou das pernas; o disco foi desviado em direção ao gol, por acidente, pelo juiz ou pelo linesman; ou foi desviado no ar pelo taco (também suspenso no ar) de um jogador ofensivo.

- Official scorer: Registra gols e assistências ao longo do jogo.
- Penalty timekeeper: Registra todos os pênaltis impostos pelo juiz, e a hora e tempo de jogo em que estes pênaltis foram tomados.
- Timekeeper: responsável por parar e ativar o cronômetro do jogo.
- Estatísticos (Statistician) registram todas as informações sobre a performance de cada jogador, bem como a das equipes (golos, faltas, etc).



Figura 14 - Árbitro

Hóquei em patins

História

As origens do hóquei são muito antigas. Foi encontrado um baixo-relevo egípcio que mostra um grupo de crianças a bater uma bola com um bastão não muito grosso. Em Atenas também foi encontrado um baixo-relevo da civilização clássica grega que representa vários jogadores em posição de jogar uma bola e a empunhar aléus (sticks). Em França, no fim da Idade Média, o jogo era conhecido por Crosse e por vezes chamavam-lhe Hoquet, o que, possivelmente, deu origem em inglês a Hockey. Outros autores defendem que o hóquei (de rodas e de gelo) constitui uma derivante do jogo Bandy, cujo termo em inglês designa cajado e que era praticado pelos Índios Americanos. E se o hóquei remonta à Antiguidade Pré-Clássica, a patinagem (deslizar em rodas) tem o seu aparecimento, segundo a existência de diversas gravuras, no início do século XII. A divulgação do primeiro patim de rodas é atribuída ao belga Joseph Merlin, mas foi a partir do jogo elástico do americano James Plympton (1850) que se deu a grande expansão da patinagem. Em Inglaterra começou a ser praticado em 1877, mas de uma forma competitiva e organizada só em 1905. Em 1949 passou a chamar-se Roller Hockey

Atualmente é praticado em cerca de 60 países e tem como principais potências Portugal, Espanha, Itália e Argentina.

Portugal, Espanha, Inglaterra, Itália e Argentina são os países que detêm mais títulos europeus e mundiais no seu historial.

Praticado atualmente em cerca de trinta países, é principalmente apreciado em Portugal, Catalunha e um pouco na Galiza (Espanha), norte e oeste-centro de Itália e nas províncias argentinas de San Juan e Mendoza.

Regulamentos e regras do jogo

Uma partida de hóquei em patins consiste em duas partes de 25 minutos cada (a World Skate deixa ao critério das Federações a possibilidade de decidirem o tempo de jogo das partidas que estas organizam), durante os quais duas equipas com cinco jogadores cada tentam marcar o maior número de golos possível. Os golos são marcados quando a bola, que só pode ser tocada com o stick, atravessa totalmente a linha de golo adversária.

Ringue (campo)

O terreno de jogo, ou ringue, consiste numa pista retangular, de superfície plana e lisa, construída num material aprovado – madeira, cimento ou outros (polímeros) – e que permita uma boa utilização, em termos de aderência e deslizamento dos patins. Os jogos são geralmente disputados em pistas cobertas (pavilhão) embora no passado tenha sido frequentes as partidas disputadas ao ar livre. As dimensões podem variar entre os 34 metros de comprimento por 17 metros de largura (mínimo) e os 44 metros de comprimento por 22 metros de largura (máximo).

O perímetro da pista de jogo é delimitado por uma vedação fechada (tabelas), com 1 metro de altura e tendo quatro cantos arredondados, de formato semicircular.



Figura 15 - Campo de hóquei em patins

Equipamentos necessários

- Patins de rodas (geralmente de 4 rodas, dispostas em forma quadrangular), stick, calções e camisola desportiva, meias, material de proteção, como caneleiras, joelheiras e cotoveleiras e luvas e capacetes específicos para a proteção dos guardaredes.
- O stick é geralmente feito de madeira podendo ser de plástico ou outro material que seja previamente aprovado pela World Skate, podendo variar entre os 0,90 m e 1,15 m e não podendo exceder os 0,500 kg.
- A bola é fabricada em cortiça prensada e borracha vulcanizada, tendo um peso de 0,155 kg, com um perímetro de 23 cm.



Figura 16 – Patim



Figura 17 - Caneleiras



Figura 18 - Luvas de hóquei



Figura 19 - Joelheiras



Figura 20 - Bola de hóquei



Figura 21 - Stick

Composição de um patim



Figura 22 - Composição de um patim

Regulamento

Duração da partida

O tempo útil de jogo é de 50 minutos, repartido por dois períodos de 25 minutos cada.

Intervalo de 10 minutos entre o final do primeiro período e o início do segundo período de jogo. A cada paragem de jogo ocorre a paragem do relógio.

O tempo tem de começar a ser contado ao apito dos árbitros principais para dar início ao jogo.

Início e reinício de jogo:

No início de cada uma das partes do jogo e sempre que um golo seja assinalado, a bola é colocada na marca do golpe de saída inscrita no círculo central. Todos os jogadores devem permanecer na sua meia-pista e apenas dois deles (o jogador executante e um colega de equipa), poderão permanecer dentro do semicírculo central da sua meia-pista.

Na execução do golpe de saída, a bola pode ser lançada na direção da meia-pista contrária ou atrasada para a própria meia-pista do jogador executante. Esta última opção leva a que a sua equipa apenas disponha de cinco segundos para passar a bola para a meia-pista contrária.

Jogadores

Uma equipa de hóquei em patins é constituída até um máximo de 10 jogadores, dos quais pelo menos dois têm de ser guarda-redes. Somente cinco jogadores poderão estar no terreno de jogo, os restantes são suplentes.

As substituições são ilimitadas, devendo ser efetuadas sempre pela zona de substituição de cada equipa.

Regras do jogo

Os jogadores (com exceção do guarda-redes) só podem jogar a bola com o stick, não podendo levantar a bola a mais de 1,50 m de altura, exceção feita ao guarda-redes quando na sua área de penálti, ou quando a bola é alvo de ressalto num jogador, baliza ou tabelas. Tal como os demais jogadores, o guarda-redes deve apoiar-se nos seus patins, podendo no entanto – enquanto permanecer na sua área de penálti – ajoelhar-se, sentar-se, deitar-se ou rastejar, podendo deter a bola com qualquer parte do seu corpo ou equipamento de proteção, mesmo que em contacto temporário com a pista.

Assim que uma equipa recuperar a posse de bola tem 10 segundos para passar para a zona ofensiva da pista (meia-pista adversária) e 45 segundos para rematar na direção da baliza. Durante este tempo, se a bola reentrar na área defensiva, a equipa dispõe de 5 segundos para voltar a colocar na meia-pista ofensiva. Em caso de infração a posse de bola passará para a equipa adversária.

- **Bola fora de jogo:**

Considera-se que a bola está «fora de jogo» sempre que o jogo for interrompido pelos árbitros principais ou quando:

- a bola ficar presa nas caneleiras do guarda-redes ou em qualquer parte exterior da armação da baliza (nestas situações, o jogo recomeça com a marcação de um golpe duplo num dos cantos inferiores da área de grande penalidade);

- A bola ficar presa entre as vedações de fundo da pista e as redes de proteção ou transpuser saindo para fora da pista.

Nestas situações, o jogo recomeça com um livre indireto contra a equipa do infrator.

Golpe duplo:



Figura 23 - Sinal do árbitro

Execução do golpe duplo

Para a execução do golpe duplo, um jogador de cada equipa coloca-se em frente um do outro, de costas para a sua meia-pista, com o stick colocado no chão e a uma distância da bola de pelo menos 20 centímetros. Qualquer um destes jogadores só pode tentar jogar a bola após o apito do árbitro.

Golo

Considera-se golo cada vez que a bola passe completamente a linha de baliza, entre os postes e por debaixo da barra. Não é golo se a bola for lançada, transportada ou impelida com o pé ou com qualquer parte do corpo do jogador atacante.

Faltas e conduta antidesportiva

As faltas de equipa incluem as faltas de pequena gravidade, as quais podem ser cometidas com o jogo parado ou interrompido ou ainda com o jogo ativo e em curso. São exemplo disso, as faltas de contacto efetuadas sem uso de violência e sem provocar consequências físicas graves, como o embate no stick ou na zona das caneleiras do adversário.

Quando uma equipa acumula 10 faltas de equipa é tecnicamente sancionada com um livre direto, sanção igualmente aplicada de cada vez que a mesma equipa acumule cinco faltas de equipa adicionais.



Figura 24 - Sinal do árbitro

Desconto de tempo

Cada equipa pode solicitar 2 descontos de tempo com a duração de um minuto e outro de 30 segundos em cada

uma das partes do tempo regulamentar (no prolongamento de um jogo não podem ser concedidos descontos de tempo).

- **Regra dos 5 segundos** - Esta regra dita que quando uma equipa está na posse de bola, e a bola sofre um atraso para a sua zona defensiva, a bola têm 5 segundos para chegar a zona atacante.
- **Regra dos 10 segundos** - Esta regra diz que quando uma equipa consegue ganhar a bola na sua zona defensiva, tem 10 segundos para a passar para a sua zona atacante.
- **Regra dos 45 segundos** - Esta regra tem a ver com a questão do anti-jogo, quando uma equipa está na posse da bola não quer obrigatoriamente que está a atacar e portanto têm que cumprir esta regra que diz que a equipa tem 40 segundos para rematar a baliza, o árbitro dá um aviso a equipa de mais 5 segundos e se a equipa não rematar é marcado livre indirecto no canto superior da área.
- **Faltas de Equipa** - As faltas de equipas são todas as faltas de contacto que uma equipa faz, por exemplo se um jogador puxar um patim ao seu adversário essa falta contabiliza para as faltas de equipa. Cada equipa pode dar as faltas que quiser, mas tem consequências, quando uma equipa chega as 10 faltas é marcado livre directo contra a mesma, e a partir das 10 faltas a contabilização é feita de 5 em 5.

Infrações

Os árbitros principais devem interromper o jogo para a marcação de uma falta, excetuando as situações em que tenham de aplicar a “lei da vantagem”

As infrações podem ser de origem técnica (englobam todas as infrações praticadas com origem na pista de jogo e que estão, essencialmente, relacionadas com o não-cumprimento das regras de jogo, como jogar a bola intencionalmente com o patim) não tendo punição disciplinar, ou infrações leves e faltas de equipa, de foro disciplinar.

Para as faltas graves ou muito graves existem as seguintes sanções:

- Cartão azul – A suspensão temporária do jogo (2 minutos) por faltas graves ou interrupção de uma jogada de contra-ataque com potencial para golo. Durante este período, o jogador penalizado não é substituído, jogando a equipa em inferioridade numérica (situação designada de power-play), salvo se a sua equipa sofrer um golo contrário, podendo entrar um jogador que não o jogador expulso. Findo o período de 2 minutos, o jogador poderá voltar a ser utilizado sem restrições. A amostragem do cartão azul, regra geral, tem como consequência a marcação de um livre direto (ou penálti caso a falta seja cometida na área) contra a equipa do infrator.

- Cartão vermelho – A expulsão definitiva do jogo por faltas muito graves que englobam os atos muito graves de indisciplina e por acumulação de cartões azuis (3), de que possam resultar violência ou danos graves, bem como as ações violentas que possam fazer perigar a integridade física de terceiros. O jogador sancionado não poderá voltar a participar no jogo e a sua equipa jogará em inferioridade numérica durante 4 minutos de maneira semelhante ao ocorrido na amostragem do cartão azul, incluindo a sanção técnica (livre direto ou penálti).

A amostragem de cartão azul ou vermelho não é contabilizada como falta de equipa. Quando for mostrado simultaneamente a ambas equipas um cartão azul ou vermelho, os jogadores serão excluídos, sendo no entanto substituídos no imediato, não havendo lugar a power-play.

Power-Play - Diz-se que uma equipa está a jogar em power-play quando esta joga com menos um ou dois jogadores por motivos disciplinares, pela mostragem de um cartão azul ou vermelho.

Livre direto e grande penalidade (penálti)

A execução do penálti ou do livre direto terá de ser efetuada na meia-pista da equipa sancionada e nas marcas especificamente assinaladas para tal efeito.

Os jogadores que não têm intervenção na execução ou defesa da falta têm de colocar-se na outra meia-pista, dentro da área de penálti, só podendo movimentar-se após a bola ter sido tocada pelo jogador que executa o livre direto ou penálti. Após a autorização do árbitro o jogador não pode demorar mais de 5 segundos a marcar o livre direto ou penálti.

Área de grande penalidade

Os árbitros principais devem punir, assinalando a grande penalidade correspondente, todas as faltas graves e/ou muito graves que, com ou sem a bola presente, sejam cometidas sobre adversários situados dentro da área de grande penalidade do jogador ou guarda-redes infrator.

Guarda-redes:

O guarda-redes deve apoiar-se nos seus patins, mas, apenas enquanto permanecer na sua área de grande penalidade, beneficia de direitos especiais na defesa da sua baliza.

Na tentativa de defender um remate ou de evitar que a sua equipa sofra um golo, o guarda-redes pode ajoelhar-se, sentar-se, deitar-se ou rastejar, e pode deter a bola com qualquer parte do seu corpo, mesmo que em contacto temporário com a pista.

Tal como os demais jogadores, o guarda-redes deve apoiar-se nos seus patins, podendo no entanto – enquanto permanecer na sua área de penálti – ajoelhar-se, sentar-se, deitar-se ou rastejar, podendo deter a bola com qualquer parte do seu corpo ou equipamento de proteção, mesmo que em contacto temporário com a pista.

Assim que uma equipa recuperar a posse de bola tem 10 segundos para passar para a zona ofensiva da pista (meia-pista adversária) e 45 segundos para rematar na direção da baliza. Durante este tempo, se a bola reentrar na área defensiva, a equipa dispõe de 5 segundos para voltar a colocar na meia-pista ofensiva. Em caso de infração a posse de bola passará para a equipa adversária.

Os jogadores que não têm intervenção na execução ou defesa da falta têm de colocar-se na outra meia-pista, dentro da área de penáti, só podendo movimentar-se após a bola ter sido tocada pelo jogador que executa o livre direto ou penáti. Após a autorização do árbitro o jogador não pode demorar mais de 5 segundos a marcar o livre direto ou penáti.

Categorias escalões etários

Tabela 1- Categorias escalões etários

Categorias	Masculino/ Feminino
Bambi	dos 3 aos 6 anos
Benjamin	dos 7 aos 8 anos
Escolar	dos 9 aos 10 anos
Sub-13	dos 11 aos 12 anos
Sub-15	dos 13 aos 14 anos
Sub-17	dos 15 aos 16 anos
Sub-19	dos 17 aos 18 anos
Sénior	19 ou mais anos

Definição das categorias

- Bambi: Qualquer atleta que tenha 3 anos na data da sua inscrição e que não complete 7 anos até dia 31 de dezembro do ano de início da época a que se refere a inscrição;
- Benjamim: Qualquer atleta que tenha 7 anos na data da sua inscrição e que não complete 9 anos até dia 31 de dezembro do ano de início da época a que se refere a inscrição;

- Escolar: Qualquer atleta que tenha 9 anos na data da sua inscrição e que não complete 11 anos até dia 31 de dezembro do ano de início da época a que se refere a inscrição;
- Sub-13: Qualquer atleta que tenha 11 anos na data da sua inscrição e que não complete 13 anos até dia 31 de dezembro do ano de início da época a que se refere a inscrição;
- Sub-15: Qualquer atleta que tenha 13 anos na data da sua inscrição e que não complete 15 anos até dia 31 de dezembro do ano de início da época a que se refere a inscrição;
- Sub-17: Qualquer atleta que tenha 15 anos na data da sua inscrição e que não complete 17 anos até dia 31 de dezembro do ano de início da época a que se refere a inscrição;
- Sub-19: Qualquer atleta que tenha 17 anos na data da sua inscrição e que não complete 19 anos até dia 31 de dezembro do ano de início da época a que se refere a inscrição;
- Sênior: Qualquer atleta que tenha completado 19 ou mais anos até dia 31 de dezembro do ano de início da época a que se refere a inscrição.

Resultados

Tabela 2 - Resultados do jogo

Resultado	Pontuação
Vitória	3 pontos
Empate	2 pontos
Derrota	0 pontos

Mini - Hóquei

O que é

O Mini - Hóquei, é um jogo desportivo coletivo adaptado para crianças com idades compreendidas entre os 6 e 14 anos, que visa facilitar a aprendizagem e desenvolvimento da modalidade de Hóquei em Campo. Na realidade esta variante só tem sentido se for uma atividade rica em satisfação, prazer e entusiasmo por parte das crianças.

Objetivos do Mini - hóquei

- Combater o insucesso e abandono escolar;
- Contribuir para a formação integral dos alunos;
- Promover a cooperação entre o desporto escolar e o desporto federado;
- Proporcionar às crianças, um desenvolvimento pessoal e social harmonioso coincidindo - com a iniciação de um jogo desportivo coletivo;
- Encaminhar e acompanhar todas as crianças de uma forma contínua e progressiva na sua evolução, física e psicológica para o Hóquei em Campo;
- Promover a prática do Hóquei em Campo;
- Este é claramente o mais importante, criar satisfação e prazer nos alunos;
- Aumentar o número de praticantes;
- Aumentar o número de competições;

- Estimular a formação de árbitros;
- Envolver os pais em todas as iniciativas em que os seus educandos estão envolvidos.

Fundamentação

Como todos os jogos desportivos o Mini - Hóquei necessita de um regulamento que uniformize e codifique os comportamentos e as ações dos seus praticantes. Esta proposta especifica o número de jogadores, estrutura de espaços e regulamentação técnica, que facilitará às crianças a descoberta gradual e progressiva do jogo. Permite, assim, aplicar as qualidades técnicas com elevado grau de êxito, melhorando a auto - confiança e reforçando o constante desejo em continuar a treinar e jogar.

As regras apresentadas neste documento representam uma aquisição e a sua justificação pedagógica, resulta da gradual necessidade de adaptação psicológica e motora ao jogo. Os professores/treinadores de Mini - Hóquei deverão utilizar as regras como um instrumento que sirva para ajuizar cada situação particular de desenvolvimento do jogo e nunca como um meio abstrato ou teórico. Como todos os instrumentos estas regras não são boas nem más em si, o que as torna boas ou más é o uso que depende da capacidade de análise da progressão das crianças, tendo em conta a sua idade e o seu ritmo de aprendizagem.

O presente regulamento só será um precioso instrumento de desenvolvimento da personalidade, se levar em consideração o protagonista do Mini - Hóquei: a criança. Esta proposta desenvolve progressiva e harmoniosamente os diferentes fundamentos técnicos e capacidades táticas (visão, cooperação, criação de espaços, etc.) necessárias para alcançar nas melhores condições a competição no jogo formal. O reduzido número de jogadores e um amplo espaço de jogo, permite que os jogadores atuem sem um elevado número de erros. O presente modelo de jogo permite aos jovens manter um interesse crescente perante as constantes situações reais que se apresentam e com o estímulo complementar que representa "enfrentar-se" e "medir-se" perante outros oponentes.

REGRAS

Mini - Hóquei O Mini - Hóquei é um jogo baseado na modalidade de Hóquei em Campo, para crianças com idades compreendidas entre os 6 e os 14 anos.

Definição O objetivo de cada equipa é o de introduzir a bola numa das balizas adversárias e evitar que a outra equipa obtenha a posse da bola e marque golo de acordo com as Regras do Jogo.

Dimensões do campo

O campo é uma superfície retangular, plana sem obstáculos. As dimensões máximas do campo devem ser: 22 metros de comprimento e 20 de largura. São permitidas outras dimensões, desde que sejam proporcionais e menores que as supracitadas.

As duas balizas serão colocadas na linha de fundo e terão 1 m de largura. A distância entre as duas balizas será de 4m. A Área será um retângulo de 5 metros de lado e 20 de largura. A linha da Área será marcada a 5 m da linha de fundo a toda a largura do campo (de uma linha lateral à outra)

Árbitros e regulamento

Os árbitros

Um ou dois árbitros dirigem o jogo de acordo com as regras. São responsáveis por assinalarem as faltas, confirmarem os golos e administrarem as penalizações de acordo com as presentes regras. Aconselha-se que os árbitros sejam atletas dos escalões superiores e dos clubes envolvidos nos encontros. Os árbitros terão uma função participativa e educativa no jogo. Permitirão que o jogo seja dinâmico, aplicando sempre a lei da vantagem, evitando situações perigosas.

Não existem cartões, mas quando for caso de se aplicar uma admoestação, o professor/treinador procederá à substituição desse atleta.

As equipas Infantis - uma equipa é constituída por 3 atletas de campo num máximo de 6 por equipa Iniciados- uma equipa é constituída por 4 atletas de campo num máximo de 8 por equipa.

Os professores/treinadores O professor/treinador é quem dirige e orienta a equipa. Aconselha os atletas de forma pausada e afável para ajudar da linha lateral e é responsável pelas substituições dos mesmos.

Equipamento

Todos os atletas de uma equipa devem utilizar equipamento com a mesma cor e se possível numerados. Os atletas que estiverem em campo, terão que ser portadores de proteções para as pernas (caneleiras) e proteções para os dentes. Na competição, no escalão de infantis, recomenda-se bolas de Mini - Hóquei, de menor peso que facilita a execução técnica dos fundamentos básicos. Conhecendo as características físicas dos atletas nestas idades, recomenda-se a utilização de sticks apropriados à sua altura e capacidade física (34" ou 86 cm a 36" ou 91 cm). ANÚNCIO Baixe para ler sem anúncios.



Figura 25 - Patim



Figura 26 - Caneleiras



Figura 27 - Luvas de hóquei



Figura 28 - Joelheiras



Figura 29 - Bola de hóquei



Figura 30 - Stick

Tempo de jogo

Infantis - Um jogo de Mini - Hóquei consta de 4 períodos de 4 minutos cada, dois intervalos de 1 minuto e 1 intervalo de 4 minutos.

Iniciados - Um jogo de Mini - Hóquei consta de 4 períodos de 5 minutos cada, dois intervalos de 1 minuto e 1 intervalo de 5 minutos.

Este modelo favorece o trabalho do treinador, permitindo a realização de correções oportunas. O tempo de jogo poderá ser ajustado conforme o número de equipas que possa existir no torneio.

Regulamentação do jogo

O começo do jogo

No primeiro período o árbitro procede à escolha de bola ou campo recorrendo ao uso da moeda ou do "par ou ímpar". A bola sairá alternadamente para uma equipa e para outra ao longo dos 4 períodos. As equipas só trocam de campo no terceiro período.

Substituições

É OBRIGATÓRIO que todos os atletas inscritos no boletim de jogo permaneçam em campo no mínimo um período e no máximo três. Só no caso de lesão ou admoestação, a equipa em causa poderá efetuar uma substituição pedagógica, mantendo o enunciado no início deste parágrafo.

O jogador que entra em campo numa substituição tem de fazê-lo pelo centro do terreno quando o seu companheiro o abandonar. Depois de um golo, os professores/treinadores das duas equipas, pedagogicamente, deverão realizar uma substituição.

Como jogar

A finalidade é simplificar ao máximo as regras, permitindo um jogo fluido e constante, evitando demasiadas interrupções.

Como tal, o atleta não deve:

- Bater ou arrastar a bola com o stick, só pode empurrar a bola com o stick;
- Levantar a bola exceto num remate à baliza;
- Levantar o stick acima da linha da cintura, evitando situações perigosas para a integridade física dos atletas;
- Tocar com o stick no stick do adversário ou no corpo do mesmo.

Falta

É assinalada se existir uma infração à regulamentação do jogo em qualquer parte do campo, com exceção se for cometida pelos defesas na sua própria área. Na marcação das faltas, todos os jogadores deverão estar a 3 metros de distância da bola. As faltas que forem cometidas pelos defesas dentro da própria área serão sancionadas as com um "ataque livre".

Qualquer falta anti-desportiva ou intencional será também sancionada com um "ataque livre".

Ataque Livre

O jogador atacante coloca a bola a 3 metros da linha da área atacante. Todos os restantes jogadores terão que estar dentro da outra área, exceto um defensor que se irá colocar dentro da sua área para defender o "ataque livre", numa situação de 1x1. O marcador do "ataque livre" terá que fazer condução de bola até entrar na área e depois poderá optar por rematar a uma das balizas de imediato ou fintar o adversário antes do remate. Os restantes jogadores só poderão sair da área contrária depois do marcador do "ataque livre" iniciar a condução.

Quando a bola sair fora do campo dentro da área, duas situações podem ocorrer:

-Se a saída da bola for da responsabilidade da equipa atacante é marcado um lançamento lateral para a equipa que defende. Esse lançamento será efetuado na linha da área, ou seja, a

5 metros da linha de fundo;

-Se a saída da bola for da responsabilidade da equipa defensora proceder-se-á à marcação de um canto.

Golo

Marca-se golo quando a bola jogada por um atacante no interior da área contrária atravessa completamente a linha de golo entre os dois postes de qualquer das duas balizas. Se, no decorrer da partida, as balizas saírem da sua posição original e a bola, segundo o critério do árbitro, atravessa completamente a linha de golo na posição original da baliza, considera-se golo.

Regras adaptadas

Área Retangular

A área retangular possibilita o aumento de ocasiões de golo, facilitando o remate à baliza, tendo em conta as características físicas e técnicas dos atletas destas idades.

4 Balizas

Proporciona as seguintes vantagens didáticas:

- Assimilação da amplitude do terreno de jogo por parte das crianças (jogar a toda a largura do campo), procurando a concretização de golo;

- Evitar que as crianças destas idades tenham a tendência de reter a bola no seu stick em vez de fazer um passe; isto leva a aquisição de conceitos tácitos de "largura" e "profundidade" ainda não assimilados nestas idades;
- Evitar a aglomeração de crianças onde se encontra a bola. Facilita uma dupla orientação permite o jogo a toda a largura e a procura de espaços livres;
- Solicita o sentido de cooperação.



Figura 31 - Set mini-hóquei

Vantagens do mini – hóquei

Aprende A Jogar Através do Mini-HP, baseia-se num modelo de jogo simplificado e de espaço reduzido, projetado para possibilitar a prática do Hóquei em Patins a todas as crianças nele envolvido.

Este é um modelo que tem sido utilizado com sucesso nas grandes potências do Hóquei no Gelo e do Hóquei em Linha, que tem resistido ao teste do tempo e mostrou que as crianças nele envolvido encontram neste ambiente de prática excelentes condições e experiências de hóquei.

As regras permitem que as crianças possam desenvolver as habilidades do Hóquei em Patins num ambiente que promove a diversão, a aprendizagem, a participação de todos, e o desenvolvimento físico e mental. Tem sido demonstrado que as crianças que iniciam a sua formação neste ambiente obtêm uma experiência excepcional de Hóquei em Patins.

Para ajudar a responder a estas questões, vamos pensar numa criança tentando patinar com a bola durante uma ação de ataque ao longo de quase 40m, quanto tempo vai levar?

Quanta energia vai ser necessária?

Será que o desenvolvimento da ação de tomada de decisão na criança desenvolve-se mais em espaço reduzido ou num espaço amplo de jogo com 40x20?

Em que situação a criança vai ser mais envolvida na ação?

Para responder e ajudar a perceber estas dúvidas levantamos outra questão!

Porquê reduzir o espaço?

Modificamos o espaço de jogo para existir uma adaptação ao tamanho físico das crianças que o praticam e adequado ao seu desenvolvimento cognitivo.

Então quais as vantagens de jogar MINI-HP?

Os principais benefícios do jogo é que ele promove a criatividade, cria um ambiente de jogo que permite o desenvolvimento, aumenta o tempo de participação, acelera o processo de aprendizagem, melhora a tomada de decisão através de execução de habilidades - lê e age mais rápido-, potencializa a aprendizagem das habilidades de desenvolvimento, cria um ambiente positivo e uma paixão para jogar.

Benefícios

- As crianças têm mais energia para aplicar as suas habilidades quando jogam numa pista mais pequena em oposição ao espaço de jogo normal;
- O sentimento de pertencer a uma equipa vai motivar a criança e provocar maior entusiasmo na sua participação;
- O jogo está mais direcionado ao seu nível etário;
- O jogo está cheio de ações em permanente mudança;

- Mais repetição/frequência das ações do jogo, menos tempo e menos espaço para pensar. As ações de tomada de decisão surgem em maior número e com maior frequência e ritmo;
- Mais solicitação das ações básicas de patinagem o que implica o desenvolvimento da Agilidade, Coordenação e Equilíbrio;
- A velocidade das situações no jogo aumenta, o que vai exigir reações mais rápidas físicas e mentais por parte dos jogadores;
- As habilidades fundamentais do jogo são reforçadas através do aumento do número de ações que se produzem no jogo, desenvolvem-se mais rapidamente;
- A catividade de cada jogador aumenta consideravelmente;
- Mais tempo de contacto com a bola resulta em melhoria das habilidades de controlo da bola;
- A possibilidade de obter golo aumenta, pois, o jogador tem mais oportunidades para rematar;
- A participação do GR no jogo e a leitura das suas ações torna-se mais eficaz;
- Maior número de repetições nas ações do GR;
- O sentimento de ser uma parte importante numa ação aumenta face ao tamanho da pista;
- O facto de todos participarem na resolução dos problemas do jogo leva a uma partilha de responsabilidades;

- A compreensão dos princípios do jogo é desenvolvida em idade jovem;
- Ensina em idade baixa a compreender a zona defensiva e ofensiva do jogo de HP. Nos Bambis no plano ofensivo partindo do jogo a 2 (base dos jogos desportivos coletivos - Corbeau, 1988) assume o passe e o apoio, no plano defensivo a marcação individual.
- Não existem pausas desnecessárias no jogo;
- Aumenta a sensação positiva do jogo de HP,
- Melhora o ambiente de ensino do jogo de HP;

Webgrafia

https://pt.m.wikipedia.org/wiki/H%C3%B3quei_em_campo

https://pt.m.wikipedia.org/wiki/H%C3%B3quei_no_gelo

https://pt.m.wikipedia.org/wiki/H%C3%B3quei_em_patins

<https://pt.scribd.com/document/125468388/Manual-Hoquei>

<https://pt.scribd.com/document/598855354/MC-Hoquei>

https://www.decathlon.pt/p/bola-de-hoquei-em-campo-alveolada-dimple-amarelo/_/R-p-X8618120

<https://www.derodas.pt/produtos/hoquei/luvas/Reno008>

<https://www.marcarsport.com/produto/reno-carbono-benj-alevin/>

https://www.decathlon.pt/p/mascara-de-hoquei-em-campo-pc-adulto-todas-intensidades-grays-transparente/_/R-p-X8655929

<https://www.derodas.pt/produtos/hoquei/acessorios27>

<https://www.derodas.pt/produtos/hoquei/sticks/Azema001>

https://unsplash.com/pt-br/fotografias/pessoas-que-jogam-hoquei-no-gelo-no-campo-de-gelo-yvP3LRN_dS8

<https://www.tradeinn.com/hockey/pt/bauer-patins-no-gelo-vapor-x4/140455772/p>

<https://tecmatied.wordpress.com/2014/03/06/1552/>

<https://www.skatepro.pt/224-49523.htm>

<https://www.pngwing.com/pt/free-png-hddo>

<https://www.bairradainformacao.pt/2021/04/08/pavilhao-do-luso-palco-da-primeira-fase-da-liga-europeia-de-hoquei-em-patins/>

<https://www.lestelskates.com/ca/patins-complets/681-pati-complet-hoquei-boiani-master-reno-oddy-31983-eur>

<https://www.derodas.pt/produtos/hoquei/joelheiras>

<https://www.derodas.pt/produtos/hoquei/acessorios27/CCM020>

<https://fpp.pt/wp-content/uploads/DocOrientadorMiniHP.pdf>