



# REGULAMENTO 2024

EXTERNATO MARISTA DE LISBOA

## Regulamento - 24 Horas Maristas

A Maratona Desportiva Marista consiste na prática desportiva interrupta durante 24 horas. Esta realizar-se-á em regime de internato no Externato Marista de Lisboa, tendo como exemplo a organização e funcionamento das Olimpíadas Maristas. Esta Maratona é realizada no Externato Marista de Lisboa e apenas com alunos do ensino secundário, antigos alunos e professores deste mesmo estabelecimento de ensino. Excecionalmente, para a equipa de professores, podem ser convidados Enc. de Educação, caso não existam professores suficientes para a participação da equipa.

Os atletas deverão participar em todas as modalidades, demonstrando assim as suas capacidades físicas e mentais em superarem, juntos, todas as dificuldades.

### **Objetivos:**

- Estimular a prática desportiva
- Desenvolver o trabalho em grupo e o espírito de equipa
- Desenvolver o convívio entre alunos
- Fomentar o trabalho em conjunto entre ambos os sexos

### **As equipas:**

Cada equipa necessita de ser formada por um mínimo de 8 jogadores e um máximo de 12 jogadores, sendo obrigatoriamente 3 do sexo feminino e masculino. Todos os membros de cada equipa deverão participar em todas as modalidades sem haver preferências ou preconceitos. Todas as equipas deverão ter obrigatoriamente um capitão e um vice capitão que deverão ser os únicos a comunicar com os árbitros e membros da organização. Porém, esta situação será unicamente em casos de extrema importância.

A equipa não tem de ser obrigatoriamente formada por colegas de turma.

A inscrição tem o custo de 5 euros por elemento e servirá apenas para a compra de uma t-shirt do evento para cada um dos participantes.

### **As modalidades:**

- Futsal
- Basquetebol
- Voleibol
- Natação (duas provas de estafetas - 4x50 metros em bruços e em crol)

### **Regras:**

Além das regras próprias de cada modalidade, é necessário que esteja sempre em campo um elemento feminino e um masculino. No caso particular da natação, em cada prova de estafetas, composta por 4 elementos, aplica-se a regra anterior, onde terá sempre de existir em cada estafeta um participante masculino e um feminino. A escolha da formação (ordem de participação) em cada estilo é deixada ao critério de cada equipa.

### **Equipamento:**

Em todas as modalidades, com exceção da natação, todos os membros da equipa deverão utilizar calções e camisolas iguais aos restantes membros.

### **Os jogos:**

Os jogos de Futsal (5x5) e Basquetebol (4x4) serão constituídos por duas partes de 8 minutos sem paragens de cronómetro. O Voleibol será disputado através de 1 set até aos 21 pontos (sem a necessidade de existir dois pontos de diferença). A troca de lado será realizada quando uma das equipas atingir os 10 pontos.

Durante a noite, todos os jogos serão realizados dentro do ginásio. Durante o dia, os jogos de Futsal serão realizados no ginásio e no campo exterior.

### **Pontuação:**

Cada vitória vale 3 pontos, o empate 1 ponto e a derrota 0 pontos. A primeira posição em cada modalidade valerá uma pontuação extra de 5 pontos enquanto a segunda e terceira colocação valerão 2 e 1 ponto extra respetivamente, existindo ainda a possibilidade de usar um “Joker” que dobre os pontos da equipa numa das 4 modalidades à escolha. A escolha do “Joker” terá de ser realizada aquando do preenchimento do formulário de inscrição, de maneira a não favorecer nenhuma equipa. No que diz respeito à organização das equipas, em termos de classificação, esta será decidida mediante o número de inscrições efetuadas. Vencerá a Maratona Desportista Marista a equipa que somar mais pontos na classificação geral.

### **Os árbitros:**

Os árbitros são alunos ou ex-alunos do Externato Marista de Lisboa que participem na Maratona Desportiva Marista. Porém se não for possível, convidar-se-á pessoas com conhecimentos das regras das modalidades acima referidas, tendo estas, comportamentos e atitudes dignas da participação num evento Marista. Apenas em último caso recorreremos à boa vontade dos professores.

### **Comportamento:**

Se algum jogador faltar ao respeito a um árbitro ou algum membro da organização, a equipa será punida com a perda de pontos consoante a gravidade da situação e poderá levar até a desqualificação.

Os árbitros terão sempre a última palavra no que diz respeito à aplicação correta das regras do jogo.

Qualquer comportamento incorreto verificado dentro do Externato será punido com a desqualificação e respetivo sancionamento por parte do Externato Marista de Lisboa.

### **Condições de aceitação da inscrição:**

As inscrições das equipas apenas serão aceites mediante pagamento e entrega da autorização por parte do Encarregado de Educação.

A organização reserva o direito de admissão das inscrições, ficando assim ao critério da mesma a validação da inscrição com base num conjunto de pré-requisitos relativos ao Projeto Educativo Marista.

### **Seguro:**

Todos os alunos estão enquadrados pelo seguro do EML assim como os Professores. Os antigos alunos devem ter seguro próprio ou solicitar à organização uma proposta de seguro (esta proposta implica um pagamento adicional).

### **A organização:**

A organização da Maratona Desportiva Marista será realizada pela Associação de Estudantes, com o apoio da Coordenação de Desporto, e por todos os alunos e professores que estiverem interessados em colaborar para o desenvolvimento e sucesso do projeto.

### **Projeto iniciado pela Associação de Estudantes de 2006/2007**

(Presidente Sofia Carvalho; Vice-Presidente Joana Lapa; Secretário da Presidência Rogério Campos e o Coordenador de Desporto Prof. Miguel Azevedo)

Coordenador de Desporto

Prof. Bruno Oliveira