

ESPORTE E SAÚDE NA MELHOR IDADE 2025
REGULAMENTO GERAL



ESPORTE E SAÚDE
NA MELHOR IDADE

JOGOS ESPORTES DE BEM COM A VIDA - PERUÍBE 2025.

I - OBJETIVO

Art. 1º - Os Jogos ESPORTE E SAÚDE NA MELHOR IDADE 2025, realizado pela ARCE: Associação Recreativa Cultural Esportiva, em conjunto com a Secretaria Municipal de Esportes e Lazer de Peruíbe, trata-se de atividade padronizada na Prefeitura do Município de PERUÍBE, que traz diversas vantagens, rememorando a importância do esporte e lazer aos idosos, promovendo o envelhecimento com saúde e qualidade de vida, além da adoção de hábitos e comportamentos inerentes ao estilo de vida, tais como a prática de atividade física e esportiva.

II - MODALIDADES, CATEGORIAS:

Art. 2º- Serão disputadas as modalidades, nas seguintes categorias:

VOLEIBOL ADAPTADO – Masculino e Feminino.

CATEGORIAS	IDADE	ANO DE NASCIMENTO
Categoria A	60 anos	1965

BEACH TENNIS – Masculino e Feminino e mista.

CATEGORIAS	IDADE	ANO DE NASCIMENTO
Categoria A	60 anos	1965

VOLEI DE PRAIA ADAPTADO – Masculino e Feminino.

CATEGORIAS	IDADE	ANO DE NASCIMENTO
Categoria A	60 anos	1964

BOCHA – Equipe Masculina ou Mista(DUPLAS podendo inscrever até três participantes)

Categoria “ÚNICA” – 60 anos – (nascidos em 1965 em diante)

MALHA – Equipe com até 3 participantes: Masculina ou Mista Categoria “ÚNICA” – 60 anos - (nascidos em 1965 em diante)

BURACO - Dupla: Masculino e Feminino

Categoria “ÚNICA” – 60 anos – (nascidos em 1965 em diante)

ESPORTE E SAÚDE NA MELHOR IDADE 2025

TRUCO – Duplas: Masculina ou Mista

Categoria “ÚNICA” – 60 anos – (nascidos em 1965 em diante)

TRANCA – Duplas: Masculina ou Mista

Categoria “ÚNICA” – 60 anos – (nascidos em 1965 em diante)

PIF PAF – Duplas: Masculina ou Mista

Categoria “ÚNICA” – 60 anos – (nascidos em 1965 em diante)

DAMAS - Individual: Masculino e Feminino

Categoria “ÚNICA” – 60 anos - (nascidos em 1965 em diante)

DOMINÓ MEXICANO

Categoria “ÚNICA” – 60 anos - (nascidos em 1965 em diante)

III – PERÍODO DE REALIZAÇÃO

Art. 3º - Os Jogos ESPORTE E SAÚDE NA MELHOR IDADE, **previsto serem realizados no período de 01/06/2025 a 30/06/2025, nos horários e locais :**

MODALIDADE	PARTICIPANTES	EQUIPES	PERÍODO	HORÁRIO	LOCAIS
Voleibol Adaptado	48	12 EQUIPES DE 8 ATLETAS	24 E 26 DE JUNHO	8:00 HORAS	GINASIO DO CARAGUAVA
Vôlei de praia Adaptado	48	8 EQUIPES DE 8 ATLETAS	25 DE JUNHO	8:00 HORAS	ARENA PERUIBE
Beach Tennis	12	06 MAS E 06 FEM ATLETAS	27 DE JUNHO	8:00 HORAS	ARENA PERUIBE
Dominó mexicano	7	7 ATLETAS	25 DE JUNHO	8:00 HORAS	ARENA PERUIBE
Pif Paf	8	8 ATLETAS	27 DE JUNHO	8:00 HORAS	ARENA PERUIBE
Malha	24	8 TIMES DE 3 ATLETAS	23 DE JUNHO	14:00 HORAS	VICENTÃO
Bocha	24	12 TIMES DE 2 ATLETAS	25 A 27 DE JUNHO	14:00 HORAS	RECREATIVA
Truco	8	4 DUPLAS COM 32 ATLETAS	25 DE JUNHO	8:00 HORAS	ARENA PERUIBE
Tranca	8	4 DUPLAS COM 2 ATLETAS	29 DE JUNHO	8:00 HORAS	ARENA PERUIBE
Buraco	8	4 DUPLAS COM 2 ATLETAS	25 DE JUNHO	8:00 HORAS	ARENA PERUIBE
Damas	8	8 ATLETAS	27 DE JUNHO	8:00 HORAS	ARENA PERUIBE
TOTAL DE PARTICIPANTES			203		
TOTAL DE CAMISETAS			203		
TOTAL DE MEDALHAS			203		

ESPORTE E SAÚDE NA MELHOR IDADE 2025

IV – PARTICIPAÇÃO

Art. 4º - Os Jogos ESPORTE E SAÚDE NA MELHOR IDADE - estão abertos à participação de idosos (**60 anos ou mais, ou a serem completados no ano em curso**) praticantes de atividades esportivas no município de PERÚIBE e de outras idades também;

Parágrafo Primeiro– Na modalidade de Voleibol Adaptado e Vôlei de Praia Adaptado, na categoria A será permitido, no máximo, **03 (três) atletas** de 50 anos ou mais, sendo que o atleta somente poderá participar da partida **dois** de cada vez, não podendo estar todos de 50+ juntos ao mesmo tempo na quadra;

Parágrafo Segundo– Na modalidade de Beach Tennis, na categoria B será permitido, idade combinada 80+ com idade mínima de 40 anos, o atleta 60+ poderá participar das duas categorias;

Parágrafo Terceiro– Nas modalidades de Bocha e Malha, será permitido, Atletas com idade mínima de 40 anos, o atleta 60+ poderá participar das duas categorias;

Art. 5º - A Coordenação dos Jogos ESPORTE E SAÚDE NA MELHOR IDADE, não se responsabilizará por acidentes ocorridos com atletas antes, durante ou após a competição, cabendo à entidade as providências quanto às condições físico/clínica do atleta para a prática esportiva, inclusive de atestado médico;

Art. 6º - Antes de cada partida ou rodada os atletas e dirigentes deverão apresentar a seguinte documentação original:

- a) Atletas–CNH ou Cédula de Identidade(RG) emitida pela Secretariade Segurança Pública ou Carteira de Registro de Classe, sempre **ORIGINAIS**;
- b) Técnicos–CREF(Conselho Regional de Educação Física);
- c) Atleta Estrangeiro–RNE(Registro Nacional de Estrangeiro);
- d) Médico–CRM (Conselho Regional de Medicina);
- e) Enfermeiro–COREN (Conselho Regional de Enfermagem).

Parágrafo Único – Componentes das entidades não citados no parágrafo anterior deverão apresentar a Cédula de Identidade (RG) original, emitida pela Secretaria de Segurança Pública ou documento oficial com foto.

V – INSCRIÇÃO

Art. 7º - O prazo de inscrição será de 02 a 14 de Junho de 2025 pelo site da ARCE: rfce www.arce.gov.br .

OS jogos estão previsto serem realizados no período de 23/06/2025 a 30/06/2025, nos horários e locais :

Art. 8º - **As entidades e atletas deverão formalizar as suas inscrições através do preenchimento de formulário de cadastramento que consta no site: www.arce.gov.br . “ ESPORTE E SAÚDE”**

Art. 9º– **O atestado médico será obrigatório para a participação nos jogos ESPORTE E SAÚDE NA MELHOR IDADE:**

Parágrafo Primeiro – O atestado médico de cada inscrito deverá ser datado até **06 (seis) meses** antes do início do evento, com assinatura, carimbo e CRM do médico, endossando os seguintes termos:

“Atesto que o (s) integrante (s) desta relação nominal encontram-se clinicamente apto (s) a participar (em) das competições da modalidade citada.”

Parágrafo Terceiro – O atleta estará impedido de participar de qualquer modalidade, em qualquer etapa, sem a apresentação do atestado médico com data válida até 5 dias antes do evento.

ESPORTE E SAÚDE NA MELHOR IDADE 2025

VI – JOGOS E COMPETIÇÕES

Art. 10º - As competições poderão ser remanejadas de acordo com os interesses da organização, respeitados os limites territoriais do município de Peruíbe, nas áreas abrangidas pelos seus bairros.

Art. 11º – Será considerada como mandante a equipe que se encontrar à esquerda na programação dos jogos. Caso haja coincidência na cor dos uniformes, caberá a esta a troca dos mesmos, no prazo de 15 (quinze) minutos, contados a partir da constatação do fato;

Art. 12º – Haverá tempo de tolerância para atrasos. As equipes ou atletas que se apresentarem após o horário determinado para a disputa da partida ou prova, perderá pelo não comparecimento, caracterizando "W.O.";

Art. 13º - As equipes ou atletas que não comparecerem para a partida ou prova em qualquer modalidade, categoria, sexo ou fase da competição serão considerados abandono. Desta forma serão desclassificadas e consideradas desistentes.

Parágrafo Primeiro – Configurado o abandono ou W.O. serão considerados nulos os resultados das partidas realizadas pela equipe ou atleta;

VII – CLASSIFICAÇÃO

Art. 14º – Critérios de desempate para - **Os Jogos ESPORTE E SAÚDE NA MELHOR IDADE 2025**

1) BOCHA

- Entre 02 (duas) equipes será decidido pelo confronto direto;
- Entre 03 (três) ou mais equipes:
 - a) A decisão será pelo maior saldo de pontos obtidos nas partidas realizadas entre as empatadas;
 - b) Persistindo o empate a decisão será pelo maior número de pontos obtidos nas partidas realizadas entre as empatadas;
 - c) Persistindo o empate a decisão será pelo menor número de pontos sofridos nas partidas realizadas entre as empatadas;
 - d) Persistindo ainda o empate entre algumas dessas equipes a decisão será por sorteio.

2) BURACO

- Entre 02 (duas) equipes será decidido:
 - a) Confronto direto;
 - b) Persistindo o empate nas duas rodadas, e o tempo tenha expirado, será realizado mais uma rodada;
 - c) Persistindo o empate será vencedora a equipe que obtiver o maior número de pontos das partidas realizadas;
- Entre 03 (três) ou mais equipes:
 - a) A decisão será pelo sistema de saldo de partidas obtidas entre as empatadas;
 - b) Persistindo o empate entre algumas dessas equipes a decisão será obtida pelo saldo de pontos das

ESPORTE E SAÚDE NA MELHOR IDADE 2025

partidas realizadas entre si;

- c) Persistindo o empate entre algumas dessas equipes a decisão será pelo maior número de pontos obtidos nas partidas realizadas entre as empatadas;
- d) Persistindo ainda o empate entre algumas dessas equipes a decisão será por sorteio.

3) DAMA

- Sistema "SCHURING"

- a) Confronto direto (somente para 02 jogadores);
- b) Maior número de vitórias;
- c) Sonnenborn-Berger;
- d) Sorteio.

- Sistema "SUÍÇO"

- a) Confronto direto (somente para 02 jogadores);
- b) Escore acumulado;
- c) Milésimos totais menos o pior resultado;
- d) Milésimos totais;
- e) Milésimos medianos;
- f) Sorteio.

4) VOLEIBOL ADAPTADO, VOLEI DE PRAIA ADAPTADO, BEACH TENNIS

- Entre 02 (duas) equipes será decidido pelo confronto direto.

- Entre 03 (três) ou mais equipes: GRUPOS, FASES ELIMINATÓRIAS ATÉ AS FINAIS.

- a) A decisão será pelo sistema de saldo de "sets" nas partidas realizadas entre elas;
- b) Persistindo o empate entre algumas dessas equipes ou atletas a decisão será obtida pelo saldo de pontos nas partidas realizadas entre elas;
- c) Prova de natação: 20 metros individuais livre. Masculino e feminino.

5) TRUCO E TRANCA:

- Entre 02 (duas) equipes será decidido pelo confronto direto;

- Entre 03 (três) ou mais equipes:

- a) A decisão será pelo sistema de saldo de partidas obtidas entre as empatadas;
- b) Persistindo o empate entre algumas dessas equipes a decisão será obtida pelo saldo de pontos das partidas realizadas entre si;
- c) Persistindo o empate entre algumas dessas equipes a decisão será pelo maior número de pontos obtidos nas partidas realizadas entre as empatadas;
- Persisti Entre 02 (duas) equipes será decidido:

ESPORTE E SAÚDE NA MELHOR IDADE 2025

- a) Confronto direto;
 - b) Maior número de vitórias;
 - c) Maior saldo de pontos;
 - d) Maior número de pontos;
 - e) Sorteio;
- Entre 03 (três) ou mais equipes

- a) A decisão será pelo maior número de vitórias nas partidas realizadas entre as empatadas;
- b) Persistindo o empate a decisão será pelo melhor saldo de pontos obtidos nas partidas realizadas entre as empatadas;
- c) Persistindo o empate a decisão será pelo maior número de pontos obtidos nas partidas realizadas entre as empatadas;
- d) Persistindo o empate a decisão será pelo menor número de pontos sofridos nas partidas realizadas entre as empatadas;
- e) Persistindo ainda o empate entre algumas dessas equipes a decisão será por sorteio.

6) MALHA:

- Entre 02 (duas) equipes será decidido:

- f) Confronto direto;
 - g) Maior número de vitórias;
 - h) Maior saldo de pontos;
 - i) Maior número de pontos;
 - j) Sorteio;
- Entre 03 (três) ou mais equipes

- f) A decisão será pelo maior número de vitórias nas partidas realizadas entre as empatadas;
- g) Persistindo o empate a decisão será pelo melhor saldo de pontos obtidos nas partidas realizadas entre as empatadas;
- h) Persistindo o empate a decisão será pelo maior número de pontos obtidos nas partidas realizadas entre as empatadas;
- i) Persistindo o empate a decisão será pelo menor número de pontos sofridos nas partidas realizadas entre as empatadas;
- j) Persistindo ainda o empate entre algumas dessas equipes a decisão será por sorteio.

Parágrafo Segundo - Nas modalidades de Bocha, Buraco, Dominó, Truco e Voleibol Adaptado haverá disputa de

ESPORTE E SAÚDE NA MELHOR IDADE 2025

3º e 4º lugares. A Classificação de 5º à 8º lugares será obtida entre os últimos perdedores do 1º ao 4º colocados conforme segue, dependendo da forma de disputa:

5º Colocado – será o perdedor do 1º Colocado 6º Colocado – será o perdedor do 2º Colocado 7º Colocado – será o perdedor do 3º Colocado 8º Colocado – será o perdedor do 4º Colocado

7) PIF PAF

Opções para a pontuação:

- **Pontuação por partida:**

- Cada jogador recebe pontos por cada partida jogada, com a pontuação variando de acordo com o número de cartas que sobram na mão de cada jogador no fim da partida.

- O jogador que eliminar todas as suas cartas primeiro recebe uma pontuação mais alta.

- Os jogadores com mais cartas na mão no final da partida recebem uma pontuação mais baixa.

- A pontuação pode ser ajustada para levar em conta o número de jogadores, a dificuldade da partida e outros fatores relevantes.

- **Pontuação por eliminações:**

- Cada jogador recebe pontos por cada partida que consegue eliminar todas as suas cartas.

- A pontuação pode ser ajustada de acordo com o tempo que leva para eliminar todas as cartas e outros fatores relevantes.

Como criar a classificação:

1. **Defina um sistema de pontuação:** Decida como você irá pontuar cada partida e qual o peso de cada elemento da pontuação.

2. **Crie uma tabela para registrar os pontos:** Use um livro, um caderno ou uma planilha eletrônica para registrar as pontuações de cada jogador.

3. **Registre as partidas:** Após cada partida, registre os pontos de cada jogador na tabela.

4. **Faça a classificação:** No final do campeonato, some os pontos de cada jogador e classifique-os de acordo com o total de pontos.

5. **Divulgue a classificação:** Compartilhe a classificação final com todos os participantes.

Exemplo de sistema de pontuação:

- Eliminação em primeira mão: 10 pontos

- Eliminação em segunda mão: 8 pontos

- Eliminação em terceira mão: 6 pontos

- Eliminação em quarta mão: 4 pontos

- Eliminação em quinta mão: 2 pontos

- Carta que sobra na mão: -1 ponto por carta.

Outras opções:

- **Sistema de pontos com desempate:**

Se houver jogadores com o mesmo número de pontos, você pode definir regras para desempate. Uma opção é levar em conta o número de eliminações, o tempo de jogo ou outros critérios relevantes.

- **Prêmios:**

Você pode oferecer prêmios aos jogadores com as melhores classificações.

- **Divulgação da classificação:**

ESPORTE E SAÚDE NA MELHOR IDADE 2025

Utilize ferramentas online ou offline para divulgar a classificação do campeonato.

Ao implementar um sistema de pontuação e classificação claro, você pode tornar o campeonato de Pif Paf mais competitivo e emocionante para todos os participantes.

8) Domino Mexicano

Para fazer uma classificação de dominós mexicano (ou "Trem Mexicano"), é preciso entender o objetivo do jogo e como a pontuação é calculada. O objetivo principal é ser o primeiro a se livrar de todas as suas peças, formando trens. A classificação geralmente envolve a contagem de pontos acumulados pelos jogadores ao longo de várias rodadas, com o jogador que atingir um determinado limite de pontos sendo declarado o vencedor.

Elaboração Detalhada:

1. 1. Regras de Pontuação:

A pontuação é crucial para a classificação. Em geral, ao finalizar uma rodada, os pontos são calculados de acordo com as peças que sobraram na mão de cada jogador. Cada pingô (ou número) em uma peça vale um ponto.

2. 2. Rodadas e Acumulo de Pontos:

O jogo é geralmente jogado em várias rodadas, e a classificação final é determinada pela soma dos pontos acumulados em cada rodada. O jogador ou dupla que atingir primeiro um determinado número de pontos, normalmente 100 ou mais, é o vencedor.

3. 3. Classificação Final:

A classificação final é feita com base na pontuação acumulada. A pontuação é utilizada para definir a ordem dos jogadores, sendo o primeiro colocado o jogador com a maior pontuação e assim por diante.

4. 4. Variáveis de Classificação:

Em alguns casos, a classificação pode ser ainda mais detalhada, incluindo fatores como:

- **Trens Formados:** Alguns sistemas podem considerar a quantidade de trens formados e a sua extensão na classificação.

- **Tempo:** Em torneios, o tempo pode ser um fator para desempate, com o jogador que jogar mais rápido sendo favorecido.

Em resumo, a classificação do dominó mexicano é baseada na pontuação acumulada ao longo das rodadas, com o jogador que atingir primeiro o limite de pontos, ou que tiver maior pontuação, sendo declarado o vencedor.

VIII – SISTEMA DE DISPUTA:

Art. 15º – Os Jogos ESPORTE E SAÚDE NA MELHOR IDADE 2025 – o sistema de disputa das modalidades de Bocha, Buraco, Tênis de Mesa, Truco, Tranca, Beah Tênis, Voleibol Adaptado, Volei de Praia Adaptado, Malha, Xadrez e Damas, Natação serão de acordo com o número de inscritos podendo ser eliminatória simples ou por grupo, priorizando-se a disputa por grupos desde que não ultrapasse o número de datas estipuladas para disputa de cada modalidade de acordo com o capítulo III, art. 3º;

Parágrafo Primeiro – Nas modalidades de Natação a classificação será pelos menores tempos obtidos nas provas;

Parágrafo Segundo – Nas modalidades de Damas e Xadrez o sistema de disputa previsto serão os relacionados abaixo desde que não ultrapasse o número de datas estipuladas para cada modalidade de acordo com o capítulo III, art. 3º;

a) Sistema Schuring, quando o número de entidades participantes for até 08 (oito) jogadores;

b) Quando o número de entidades participantes for de 09 (nove) a 12 (doze), o sistema de disputa será o suíço, disputado em 05 (cinco) rodadas;

ESPORTE E SAÚDE NA MELHOR IDADE 2025

c) Quando o número de entidades participantes for de 13 (treze) a 14 (catorze), o sistema de disputa será o suíço, disputado em 06 (seis) rodadas;

d) Quando o número de entidades participantes for acima de 14 (catorze), o sistema de disputa será o suíço, disputado em 07 (sete) rodadas;

I - No Sistema Suíço, aos jogadores que não forem empareirados (bye) em qualquer rodada serão atribuídos 50% (cinquenta por cento) dos pontos sem disputa, com exceção da primeira rodada, onde serão atribuídos 100% (cem por cento) dos pontos.

II - O atleta que não comparecer ao congresso específico da modalidade ou na primeira rodada em que estiver empareirado no sistema Suíço estará automaticamente eliminado da competição.

IX - TRANSPORTE

Art. 18º- O Transporte dos atletas para os locais de jogos ou disputas ficarão por responsabilidade de cada entidade participante.

XI- UNIFORMES

Art. 16º – É opcional a inscrição dos nomes das equipes impressa nas camisas, utilizados pelos atletas em todos os jogos e competições;

Parágrafo Primeiro – Na modalidade Voleibol, é opcional a inscrição dos nomes das equipes, no entanto, as camisas dos atletas de uma mesma equipe deverão ser da mesma cor e a sua numeração deverá obedecer às exigências das regras oficiais da modalidade;

Parágrafo Segundo – Não será permitido o uso de pincéis, canetas, fitas adesivas e outros para este fim.

Art. 17º – Será permitida a inscrição dos nomes ou logomarcas de patrocinadores sendo vedado patrocínio que se relacione com propaganda política, fumo ou produtos incompatíveis com a prática desportiva;

Art. 18º - Aos técnicos fica proibido o uso de chinelo e sandália quando estiverem dirigindo ou representando suas equipes;

Art. 19º – Os responsáveis pela execução do certame impedirão a participação em jogos ou competições das equipes que se apresentarem uniformizados em desacordo com as normas estabelecidas.

REGULAMENTO TÉCNICO – MODALIDADES

II - BOCHA

Art. 20º- As bolas serão contadas com 2, 4, 6 e 8 pontos, cada bola valendo 2 pontos;

Art. 21º- Os jogos serão disputados por duplas, considerando-se a equipe vencedora a que primeiro obtiver 18 (dezoito) pontos, em partida única;

Parágrafo Único- As substituições serão feitas conforme as regras oficiais.

Art. 22º- A equipe que ganhar o sorteio escolherá as bolas arremessando o Bolime jogará a ponto primeiro;

Art. 23º- As bolas que iniciarem a partida não poderão ser substituídas, a não ser que se quebrem durante o jogo;

Art. 24º- O árbitro de ponto só autorizará o levantamento de bolas após a confirmação dos pontos pela equipe

ESPORTE E SAÚDE NA MELHOR IDADE 2025

perdedora da jogada;

Art. 25º- Cada equipe deverá indicar um capitão entre seus jogadores, que terá as seguintes obrigações:

- a) Assinar a súmula no local destinado ao capitão antes do início do jogo;
- b) Participar do sorteio para escolha das bolas;
- c) Solicitar ao árbitro a medição dos pontos;
- d) Solicitar ao representante ou dirigente para que anotem na súmula as irregularidades que acharem relevantes e que não foram observadas pelo árbitro, ficando responsável pela procedência da queixa;
- e) Ficar responsável pelos atos de seus companheiros de equipe;
- f) Reprimir as atitudes antidesportivas de seus companheiros de equipe.

Art. 26º- As partidas de Bocha serão dirigidas por 02 (dois) árbitros, sendo denominados “Arbitro de Linha” e “Arbitro de Ponto”, com as seguintes obrigações e deveres:

- a) Apresentar-se devidamente uniformizado e assinar a súmula antes dos jogos;
- b) Constatar se todos os jogadores assinaram a súmula antes do início da partida;
- c) Verificar antes dos jogos se todos os componentes da cancha estão em condições de uso.

III – BURACO

Art. 27º – A dupla deverá atingir 1.000 (mil) pontos por partida, não haverá vulnerável, sendo considerada vencedora a dupla que primeiro ganhar duas partidas. A “dada” de cartas seguirá a posição inicial;

Art. 28º- Regras Básicas:

- a) O objetivo é formar jogo com 07 (sete) cartas, denominado canastra, sendo a pontuação proporcional ao número de canastras e jogos em geral. O jogo será realizado com 02 (dois) baralhos completos, com as cartas ás, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, valete, dama e Rei;
- b) O carteador distribuirá 11 (onze) cartas a cada participante do jogo e o cortador dividirá “os mortos” compostos de 11 (onze) cartas cada, reservadas ao lado;
- c) Distribuídas as cartas, o primeiro (da esquerda para a direita), inicia o jogo comprando uma carta do monte central, podendo abaixar jogos ou simplesmente descartar uma carta que não lhe interessa;
- d) Os jogadores seguintes terão duas opções: comprar da mesa ou do monte. Sempre que comprar a mesa deverá pegar todas as cartas que nela estiverem e deixar uma ou descartar uma que esta na mão que não interessa, logo após a jogada (a compra da carta). Quando estiver jogando poderá baixar o jogo ou carta que for de seu interesse, isto é, tirar da mão e colocar na mesa jogos com, no mínimo, 03 (três) cartas em sequencia do mesmo naipe horizontalmente ou 03 (três) cartas iguais verticalmente. O seu parceiro poderá completar, na sua vez de jogar, os jogos já apresentados na mesa.

Art. 29º - No jogo propriamente dito os parceiros vão baixando jogos na mesa até acabarem as cartas da mão, batendo para pegar o morto ou terminar a partida, com a contagem de pontos:

- a) O primeiro jogador que terminar as cartas da mão, se bater direto, sem descarte, pega o morto e distribui as cartas nos jogos já existentes na mesa ou faz novos jogos; se bater indireto, com descarte, aguarde sua vez para jogar o morto;
- b) Após o jogador descarregar o morto e acabar suas cartas na mão, ele próprio ou o companheiro poderá encerrar a partida desde que tenha uma canastra real ou uma canastra simples. Ao término da partida serão contados os pontos obtidos nos jogos da mesa e os pontos perdidos, que são as cartas que sobraram na mão de cada jogador.

ESPORTE E SAÚDE NA MELHOR IDADE 2025

- c) As cartas perdidas na mão após a batida terão valores negativos.
- d) Se o jogador bater indireto e pegar o morto seu companheiro poderá encerrar a partida e pagará cem pontos do morto não descartado;
- e) O jogador com uma carta na mão não poderá, em hipótese alguma, trocar a carta da mão por uma carta que estiver na mesa, mesmo que seja uma carta colocada, para comprar o morto. Esta regra não se aplica à batida final;
- f) O jogo não poderá ultrapassar 1 hora e 30 minutos. Ao termino desse prazo a rodada será paralisada e será feita a contagem final. Em caso de empate

Art. 30º- Contagem dos pontos:

- a) canastra real ou limpa - sem coringa ou coringa no lugar do numero 2 (dois), antes de se utilizar a carta 9 = 200 pontos;
- a) canastra simples ou suja – com coringa colocado no lugar de uma carta faltante para a canastra = 100 pontos;
- b) canastra de 2 (7 coringas) = 1.000 pontos;
- c) canastra de Ás a Ás (coringa no lugar do numero 2 (dois), antes de se utilizar a carta 9 = 1.000 pontos;
- d) Batida final = 100 pontos;
- e) Morto perdido = 100 pontos negativos;
- f) Não abaixar nada = 200 pontos negativos;
- g) Embaralhar as cartas antes da contagem dos pontos = não marcará nenhum ponto.

Parágrafo Único – Contagem de pontos das cartas:

- a) Ás = 15 pontos;
- b) 2, 8, 9, 10, valete, dama e rei = 10 pontos;
- c) 3, 4, 5, 6 e 7 = 5 pontos.

Art. 31º - A dupla que perder a primeira partida poderá trocar de lugar na segunda; se na terceira partida houver necessidade de troca, e não acontecer acordo, será feito sorteio;

A marcação e contagem de pontos em súmula serão feitos por um jogador escolhido entre eles ou sorteado, e a contagem, ou aferição dos pontos, será feita pelos outros jogadores ou pelo supervisor.

Parágrafo Único – A dupla que infringir as regras, como incluir carta (número ou naipe) fora da sequência permitida, com ou sem intenção, será punida com o bate em favor da equipe adversária. Serão contados os pontos da equipe que sofreu a infração (canastras, pontos de cartas), e a equipe infratora será punida com 200 (duzentos) pontos negativo.

IV - DAMAS

Art. 32º- Serão utilizadas as regras da Federação Paulista de Damas;

Parágrafo Primeiro - Cada partida terá a duração de 15 minutos para que cada jogador complete seus lances em sistema nocaute;

Parágrafo Segundo - Cada participante deverá trazer o seu relógio para a partida, sendo obrigatório o uso do mesmo.

Parágrafo Primeiro- As músicas serão as mesmas e serão fornecidas pela organização;

ESPORTE E SAÚDE NA MELHOR IDADE 2025

Parágrafo Segundo - Cada música terá a duração de no máximo 3 (três) minutos, para cada ritmo.

V – MALHA

Serão utilizadas as regras da Federação Paulista de Malha, com as seguintes observações:

Parágrafo Primeiro - Os jogos serão em 8 (oito) lances completos, entendendo-se por lance completo o arremesso de

2 (duas) malhas por jogador participante da partida, de cada cabeceira. Cada jogador arremessará 16 (dezesesseis) malhas em cada partida;

Parágrafo Segundo - Em caso de empate na contagem de pontos, será jogado um lance completo extra ou tantos quantos forem necessários para apurar-se a equipe vencedora;

Parágrafo Terceiro - As substituições serão efetivadas conforme as regras oficiais;

Parágrafo Quarto – Toda equipe deverá estar uniformizada com camisa, calça ou bermuda, meia e tênis;

Parágrafo Quinto – É obrigatório a equipe trazer suas malhas.

TRUCO E TRANCA.

Art. 46º- Ficarà a cargo do Comitê Dirigente a troca de baralhos quando isto se fizer necessário;

Art. 47º - O jogador encarregado de dar o baralho recolherá as cartas jogadas, em seguida embaralhará 05 (cinco) vezes o baralho sobre a mesa, deixando-o sobre a mesa para o corte;

Art. 48º-As cartas serão dadas de 03 em 03 (três em três), da direita para a esquerda dando a vira na 13ª carta;

Art. 49º - Não será permitido, em hipótese alguma, ao “pé” e ao “cortador” ver a frente ou as costas do baralho, e caso isso ocorra, o infrator perderá o “tento” sendo que em seguida o baralho passará adiante;

Art. 50º - Cada participante deverá sempre aguardar a sua vez de jogar, nunca passando à frente do adversário, e caso isso ocorra, a carta jogada antecipadamente, será “queimada”;

Art. 51º - Perderá a vez de dar as cartas, o “pé” que por ventura distribuir uma, duas, quatro ou mais cartas ao seu adversário, e perderá o “tento” e a vez, se para si ou seu parceiro;

Parágrafo Primeiro - Neste caso, aquele que recebeu o número de cartas irregulares, deverá avisar imediatamente, e não o fazendo perderá o “tento” ;

Parágrafo Segundo - Se isto ocorrer na mão de onze, serão 03 (três), os “tentos” perdidos.

Art. 52 - Se quando da distribuição das cartas, uma ou mais caírem viradas, a jogada será anulada, passando a distribuição do baralho para o jogador seguinte. O mesmo ocorrerá se virar mais de uma carta quando da escolha da “vira” (13ª carta);

Art. 53º- As cartas descartadas, encobertas na 2ª (segunda) e 3ª (terceira) mãos não poderão ser utilizadas;

Art. 54º- A dupla que ganhar otento na 1ª (primeira) mão joga pelo empate na 3ª (terceira) mão;

Art. 55º- Somente após uma partida poderá um jogador trocar de lugar como parceiro;

Art. 56º - O encarregado do corte deverá embaralhar em 05 (cinco) cortes apoiados sobre a mesa e será obrigado a dar um corte ao entregar as cartas para o jogador que será o “pé” do baralho;

Art. 57º- Os cortes serão dados com as 40 (quarenta) cartas divididas em 02 (dois) montes apoiados sobre a mesa;

ESPORTE E SAÚDE NA MELHOR IDADE 2025

Art. 58º- Quando o corte for seco, o cortador determinará se o baralho será dado por cima ou por baixo;

Art. 59º- O “pé” do baralho, após o corte, poderá dar as cartas por cima ou por baixo;

Art. 60º- Somente por sinais (mímica), os jogadores da mesma dupla poderão comunicar-se em relação ao jogo;

Art. 61º- Nenhuma palavra poderá ser trocada entre os elementos da dupla, incorrendo na perda do “tento”;

Art. 62º - Os sinais não poderão ser dados na forma de códigos (palavras ditas pela metade), ou em outro idioma, batidos, morse ou silvos;

Art. 63º - Fica terminantemente proibido aos jogadores marcar as cartas de qualquer maneira, seja com objetos, unhas, tintas, ou utilizar qualquer material que possibilite o reflexo das cartas;

Parágrafo Único – Caberá ao Árbitro da mesa desclassificar a dupla que desrespeitar aos artigos anteriores.

Art. 64º - Havendo empate na 1ª (primeira) vasa, ninguém é obrigado a mostrar sua carta maior na 2ª (segunda), mesmo com “trucada”, podendo a mão terminar na 3ª (terceira) vasa valendo, pois essa carta maior na jogada;

Parágrafo Primeiro - Em caso de empate nas 3 (três), sem “trucada”, ninguém ganha o tento, passando-se o baralho para frente;

Parágrafo Segundo – Quem “truca” ou “retruca” em carta exposta, perde em caso de empate;

Parágrafo Terceiro – Quem “truca” ou “retruca” no escuro, joga pelo empate.

Art. 65º - Todas as partidas serão de 12 (doze) pontos. Quando for mão de 11 (onze) para uma das duplas, não haverá empate. Ex.: se as 03 (três) mãos terminarem empatadas, quem está com 11 (onze) perde os 03 (três) “tentos”. Se uma das duplas estiver com 11 (onze) “tentos”, e mandar jogar, deverá ganhar a jogada, pois se não o fizer perderá os 03 (três) “tentos”. Se as duas duplas estiverem em mão de 11 (onze), e o jogo terminar empatado, haverá necessidade de outra dada de cartas, passando-se, portanto o baralho, para o jogador seguinte;

Parágrafo Único -Serão realizadas melhor de 03 (três) partidas, vencendo quem obtiver 02 (duas) vitórias.

Art. 66º - Na mão de 11 (onze), os 02 (dois) jogadores poderão “trocar” suas cartas para conhecimento do jogo e depois resolverem se jogam, ou não, cabendo a um deles determinar com as seguintes palavras: “vamos jogar” ou “não vamos jogar”.

VI - VOLEIBOL ADAPTADO, BEACH TENNIS E VOLEI DE PRAIA ADAPTADO:

Art. 67º - O Voleibol Adaptado, Beach Tennis e volei de praia Adaptado, serão regidos pelas regras oficiais de suas modalidades, salvo as exceções previstas neste regulamento;

Parágrafo Primeiro - Será utilizada, exclusivamente, a bola fornecida pela Organização dos Jogos DE BEM COM A VIDA da Pessoa Idosa 2024 e sua pressão interna deve ser 1,50 libras;

Parágrafo Segundo – A quadra terá as mesmas especificações do Voleibol Oficial;Beah tennis ofiial.

ParágrafoTerceiro – Altura da rede será como segue: Masculino - 2,43 metros e Feminino - 2,24metros; mo beah tennis: 1,70 metros.

Art. 68º - Na quadra, adisposição dos jogadores será de acordo com a regra oficial;

a) Todos os jogadores de uma mesma equipe devem usar uniformes (camisas, calções ou bermudas e meias) idênticos; no beach tennis é opcional a parte de baixo(bermuda e shortes) porém quem não tiver uniforme poderá jogar om a camiseta ofiial do evento ;.

b) As camisas devem ser numeradas (silcadas ou bordadas) na frente e nas costas, de acordo com a regra oficial com a numeração **de 01 a 99**. O jogador com numeração inadequada ficará fora da quadra de jogo;



ESPORTE E SAÚDE NA MELHOR IDADE 2025

- c) Os calções ou bermudas devem ser idênticos, porém, não há necessidade de serem numerados, caso tenha numeração deve ser idêntica a das camisas;
- d) As meias devem ser da mesma cor e estarem visíveis, acima do tornozelo, não sendo permitidas meias do tipo sapatilhas ou soquete;
- e) Não será aceito nenhum tipo de adaptação no solado dos calçados, bem como quaisquer tipos de cola, luvas ou acessórios nas mãos;
- f) A utilização de quaisquer objetos que ofereçam riscos como: brincos, anéis, correntes, pulseiras, óculos, etc., serão de inteira responsabilidade de cada jogador. Prendedor de cabelos como “Piranha” ou “Bico de Pato” estão proibidos.

Art. 69º– Será permitida a utilização de líbero;

Parágrafo Único – Entre os 12 (doze) jogadores participantes da partida, é permitida a utilização de 0 (zero) até 02 (dois) líberos.

Art. 70º - Cada equipe deverá ter, obrigatoriamente, a presença mínima de 06 (seis) atletas, em condições de jogo, para o início do 1º set da partida, e no máximo 12 (doze);

Parágrafo Primeiro – Um jogador, que não puder continuar jogando, devido à lesão ou doença, deve ser legalmente substituído. Caso não for possível, a equipe terá o direito de fazer uma substituição EXCEPCIONAL, além dos limites

da regra. Uma substituição excepcional significa que qualquer jogador que não está na quadra na hora da lesão pode

substituir o jogador lesionado no jogo. O jogador lesionado substituído não está autorizado a retornar à partida. Uma substituição excepcional não será contabilizada, em nenhuma hipótese, como uma substituição regular;

Parágrafo Segundo – Caso a equipe fique incompleta no 1º set, mas tenha condição regulamentar de prosseguir na partida no set seguinte, será declarada perdedora daquele set, acrescentando-se os pontos necessários para a equipe adversária ser considerada vencedora do set;

Parágrafo Terceiro - Caso a equipe fique incompleta no 2º set, e tenha perdido o 1º set, será declarada perdedora por “dois sets a zero”, acrescentando-se os pontos necessários para a equipe adversária ser considerada vencedora do set, e conseqüentemente, da partida;

Parágrafo Quarto - Caso a equipe fique incompleta no 2º set, e tenha vencido o 1º set, será declarada perdedora daquele set, acrescentando-se os pontos necessários para a equipe adversária ser considerada vencedora do set. Caso possua condição regulamentar de prosseguir na partida no set seguinte, então, será jogado o 3º e decisivo set;

Parágrafo Quinto - Caso a equipe fique incompleta no 3º set, será declarada perdedora por “dois sets a um”, acrescentando-se os pontos necessários para a equipe adversária ser considerada vencedora do set, e conseqüentemente, da partida;

Parágrafo Sexto–A equipe declarada incompleta manterá, os pontos e sets obtidos até o momento da declaração.

Art. 71º- Duração das partidas:

- a) Serão em melhor de 3 (três) sets de 15 (quinze) pontos progressivos, sem vantagem;
- b) Caso a partida chegue em 16 a 16 (dezesesseis a dezesesseis) terminará no 17º (décimo sétimo) ponto.

Art. 72º– Execução do saque:

- a) A bola pode ser arremessada ou golpeada com uma das mãos por baixo ou lateralmente, desde que essa ação se dê abaixo da linha dos ombros, utilizando toda a zona de saque, podendo a bola tocar na rede;
- b) O saque pode ser efetuado a 1(um) metro dentro da quadra, somente para o feminino.

ESPORTE E SAÚDE NA MELHOR IDADE 2025

Art. 73º- Constitui em infrações:

- a) O mesmo jogador dar 02 (dois) toques consecutivos;
- b) O jogador das posições da zona de defesa (posições 1, 5 e 6):
 1. Estando de posse da bola e estabilizados no solo, dar mais de 01 (um) passo antes de fazer o passe para o companheiro de equipe ou o ataque para a quadra adversária;
 2. Estando dentro da zona de ataque, enviar a bola para o campo adversário com um movimento que não seja realizado abaixo da linha dos ombros e de baixo para cima;
- c) O jogador das posições da zona de ataque (posições 2, 3 e 4):
 1. Estando dentro da zona de ataque, efetuar um ataque saltando. Considerar-se-á saltar quando o atleta tirar os 02 (dois) pés do solo no ato do ataque;
 2. Estando dentro da zona de ataque, ao realizar um ataque, utilizar-se do recurso da ameaça. Considerar-se-á ameaça quando o atleta executar movimentos, estando a bola acima da linha dos ombros, visando confundir a direção de lançamento;
 3. Estando dentro da zona de ataque, após elevar a bola acima da linha dos ombros, ficar segurando ou ameaçando, sem concluir a jogada de forma imediata, num ato único e contínuo;
 4. Dar mais de 01(um) passo para realizar um passe para seus companheiros de equipe;
 5. Estando de posse da bola, andar para trás (afastando da rede).
- d) O jogador em qualquer posição do rodízio:
 1. Andar (tirar o pé de apoio do solo) estando de posse da bola, tolerando-se a movimentação necessária para manter o equilíbrio e estabilizar-se. Entenda-se como pé de apoio aquele que for mantido em contato com o solo após a recepção da bola. Por exemplo: estando de posse da bola e com os dois pés no solo, após movimentar 01 (um) dos pés, o pé que não foi movido será o “pé de apoio”;
 2. Reter a bola, não realizando um passe ou ataque em um prazo máximo de 08 (oito) segundos.
- e) Golpear, soltar, arremessar ou enterrar, numa ação de ataque, estando a bola dentro do espaço de jogo da equipe adversária, sobre a rede, independentemente de a bola ir direto ao solo ou tocar em um adversário. Caracteriza-se a falta na saída da bola da mão do atacante;
- f) Invadir a linha central da quadra, sob a rede, mesmo que não totalmente, mas atrapalhando o adversário;
- g) Passar com o corpo todo para a quadra adversária, com ou sem a bola, mesmo não interferindo no jogo adversário;
- h) Passar totalmente a bola para o espaço de jogo do campo adversário, abaixo da rede;
- i) Estando o jogador parado (estabilizado) na quadra, “pipocar” ao tentar receber a bola;
- j) Ações as quais obstruam uma tentativa legítima de um adversário jogar a bola.

Art. 74º- Não serão consideradas como faltas:

- a) Movimentar a bola lateralmente, ou para frente e para trás, estando esta abaixo da linha dos ombros;
- b) Passar a bola para a quadra adversária após o primeiro ou segundo toque da equipe;
- c) Se, na tentativa de obter a posse da bola, o jogador “iniciar” um deslocamento (sair de um local para outro) antes de ter contato com esta bola e, na sequência, cometer o “pipoca”.

Art. 75º - A um jogador das posições da zona de ataque (posições 2, 3 e 4) será permitido um deslocamento para



ESPORTE E SAÚDE NA MELHOR IDADE 2025

a lateral (paralelo a rede) ou frontal (em direção a rede) de 02 (dois) passos completos, para realizar um ataque. Será permitido, também, que um jogador ocupante das posições citadas possa efetuar um ataque saltando, quando estiver na zona de defesa, mas podendo efetuar somente 01 (um) passo;

Art. 76º- Será considerado toque quando um jogador:

- a) Receber ou passar a bola, tocar, chutar, golpear, segurar, encaixar, com uma ou duas mãos, ou a bola tocar qualquer parte de seu corpo, mesmo que involuntariamente;
- b) Quando 02 (dois) jogadores segurarem juntos a bola, será considerado um toque de cada um, ou seja, dois toques da equipe.

Art. 77º - Será permitido bloqueio, inclusive com os jogadores saltando, e esse toque no bloqueio não será considerado toque da equipe, portanto, a equipe receptora ainda terá mais três toques para repor a bola para a quadra adversária;

Art. 78º- Cada equipe terá o direito a um pedido de descanso de 1 (um) minuto em cada set;

- a) Entre um set e outro o tempo de intervalo será 03 (três) minutos;
- b) Não haverá tempo técnico.

Art. 79º- Para o Beach Tennis, a categoria B, será disputada em idade combinada 80+ no mínimo com 40 anos. Condutas impróprias serão punidas conforme regra oficial da modalidade.

Art. 80º- PIF PAF

O Pif Paf é um jogo de cartas para duas a seis pessoas, que utiliza dois baralhos (52 cartas cada). O objetivo é formar trincas e sequências com as cartas recebidas e, em seguida, descartá-las antes dos outros jogadores, utilizando a opção de "pedir" cartas do monte ou do descarte.

Regulamento Detalhado:

- **Número de Jogadores:** 2 a 4 jogadores.
- **Baralho:** Dois baralhos completos (104 cartas).
- **Distribuição:** Cada jogador recebe nove cartas.
- **Formação de Jogos:** Os jogadores devem formar trincas (três cartas do mesmo valor e de diferentes naipes) e sequências (três ou mais cartas consecutivas do mesmo naipe).
- **Descarte:** Os jogadores podem descartar cartas do seu jogo para formar novos jogos ou completar os existentes.
- **Pedir Cartas:** Os jogadores podem pedir cartas do monte ou do descarte para completar seus jogos ou para descartar.
- **Bater:** Quando um jogador descarte todas as suas cartas, ele "bate" e a rodada termina.
- **Pontuação:** A pontuação é definida por acordo entre os jogadores, podendo ser baseada em cartas restantes na mão ao final de cada rodada ou em um total acumulado de pontos.

Principais Pontos do Regulamento:

- **Distribuição das Cartas:**

As cartas são distribuídas alternadamente, sempre no sentido horário, começando pelo jogador da esquerda do distribuidor.

- **Jogabilidade:**

O jogo consiste em formar jogos de cartas e descartá-los.

ESPORTE E SAÚDE NA MELHOR IDADE 2025

- **Descarte:**

O descarte pode ser feito para formar novos jogos, completar jogos existentes ou descartar cartas indesejadas.

- **Pedir Cartas:**

O jogador pode pedir cartas do monte ou do descarte para ajudar na formação de seus jogos.

- **Bater:**

Quando um jogador descarte todas as suas cartas, ele "bate" e a rodada termina.

- **Pontuação:**

A pontuação pode ser definida por acordo entre os jogadores, podendo ser baseada em cartas restantes na mão ao final de cada rodada ou em um total acumulado de pontos.

Art. 79º– DOMINO MEXICANO

Dominó Mexicano é o seguinte: Cada jogador recebe um número de peças e o objetivo é formar trens, que são linhas de peças com os números correspondentes. O jogo começa com uma peça central (o trem principal) e os jogadores vão criando seus próprios trens ao redor dela, sempre encaixando peças com números que combinam. A primeira peça, se for um duplo, exige que o jogador coloque mais uma peça na sequência. Os trens podem ser públicos (qualquer jogador pode jogar) ou privados (somente o jogador que começou o trem). Ao final, o jogador que se livrar de todas as suas peças é o vencedor.

Elaboração:

1. **Distribuição das Peças:** Cada jogador recebe um número de peças (geralmente 7 peças).
2. **Peça Central:** Uma peça central, normalmente o duplo 12, é colocada no meio da mesa.
3. **Formação dos Trens:** Cada jogador começa a formar seu próprio trem, encaixando peças com números que combinam com os da peça central ou com as peças de outros trens.
4. **Trens Públicos e Privados:** Um trem que não está marcado é "privado" e só o jogador que o começou pode adicionar peças. Se um jogador quiser que seu trem seja público, ele deve colocá-lo em um trem público (marcado).
5. **Duplos:** Se um jogador jogar uma peça dupla, ele deve colocar mais uma peça imediatamente.
6. **Compra de Peças:** Se um jogador não conseguir jogar uma peça, ele deve comprar uma do cemitério.
7. **Final do Jogo:** O jogo termina quando um jogador se livra de todas as suas peças, e esse jogador ganha a partida.

Regras Adicionais (que podem variar):

- **Ponto:**

A pontuação pode variar, mas geralmente o jogador que se livrar de todas as peças ganha pontos pela soma das peças que sobraram na mão dos outros jogadores.

- **Finalização:**

A partida pode ser definida em um determinado número de pontos, ou em uma série de partidas.

- **Comprindo o Duplo:**

Se um jogador joga um duplo no final da partida, ele pode ser obrigado a cobrir o dobro, se houver peças do mesmo número no cemitério.

Considerações:

- O jogo pode variar em algumas regras, mas o conceito principal de formação de trens e a competição para se livrar das peças é o mesmo.

- Existem diferentes formas de pontuar e definir o vencedor, dependendo das convenções locais.

O jogo é uma ótima forma de passar o tempo e exercitar a memória e a concentração

ESPORTE E SAÚDE NA MELHOR IDADE 2025

Organização: ASSOCIAÇÃO RECREATIVA NACIONAL ESPORTIVA UNIDOS PERUIBE

Supervisão Geral: Gerson Luiz de Sena Kuhl: 13 997712971

Coordenação Geral: Leandro Ajamil Fernandes: (13) 99607-6250

Comissão organizadora:

-Anderson Clis Pereira: (13) 98194-3297

- Luciana Perrotti : (13) 99727-7283

- Vanilda (13) 99727-0542

- Daniel (13) 99678-4449

Responsável pelas modalidades:

- Vôlei de Praia Adaptado, Voleibol Adaptado: Marcos (13) 99745-1220

- Beach Tennis Master; Adenilson (35) 9864-9855

- Truco, Tranca, Buraco, Pif Paf e Domido Mexicano

- Bocha e Malha: Daniel (13) 99678-4449