



# 45º ZESKAMP 2026

## CASTROLANDA REGULAMENTO GERAL

### ART. 1º — PARTICIPAÇÃO

Poderão participar dos jogos atletas de nacionalidade holandesa e descendentes que estejam com a taxa de inscrição paga e com as respectivas pulseiras do evento.

### ART. 2º — ATLETAS DE OUTRAS NACIONALIDADES

Atletas de outras nacionalidades apenas poderão participar se comprovarem parentesco por afinidade, mediante documento oficial, nas seguintes condições:

- viúvos de cônjuge com nacionalidade holandesa ou descendentes;
- casados com cônjuges de nacionalidade holandesa ou descendentes;
- enteados ou dependentes de pessoas com nacionalidade holandesa ou descendentes;
- pessoa que tenha união estável com pessoa de nacionalidade holandesa ou descendente, desde que comprovada legalmente com documentação cartorária.

§ 1º O atleta divorciado de cônjuge de nacionalidade holandesa ou descendentes não poderá participar dos jogos.

§ 2º Durante as partidas, é obrigatório portar documento que comprove a descendência holandesa do atleta e sua idade correspondente à categoria em que está inscrito.

### ART. 3º — VERIFICAÇÃO DE DOCUMENTAÇÃO

Caso o documento descrito no Art. 2º seja solicitado e não seja apresentado em até 3 horas, a colônia será automaticamente desqualificada da modalidade em questão.

Para a averiguação da documentação de um atleta, deverá ser feita uma solicitação formalizada por meio do preenchimento de um formulário fornecido pela CCO (Comissão Central de Organização), que se encontra ao final deste documento, o qual deverá ser assinado e entregue pelo representante da Comissão de Esporte da colônia ou por outro representante nomeado no Congresso Técnico que antecede a abertura do evento.

Os casos omissos ou as dúvidas devem ser apresentados na reunião das comissões que antecede a abertura do evento.

### ART. 4º — CATEGORIAS

- **Masters:** nascidos em 1986 e anos anteriores;
- **Veteranos:** nascidos em 1991 e anos anteriores;
- **Seleção:** idade livre;
- **Juvenil:** nascidos em 2009, 2010 e 2011;
- **Infantil:** nascidos em 2012, 2013 e 2014;
- **Mirim:** nascidos em 2015, 2016 e 2017.

### ART. 5º — MODALIDADES E NAIPES

- **Beach tennis:** masculino, feminino e misto — Seleção;

- **Tênis de campo:** masculino e feminino — Simples (Infantil e Livre) e Duplas (acima de 15 anos);
- **Futebol de campo:** masculino — Seleção;
- **Futebol Suíço:** masculino — Masters;
- **Futsal:** masculino — Veteranos; masculino e feminino — Mirim; Infantil, Juvenil e Seleção;
- **Vôlei:** masculino e feminino — Infantil, Juvenil, Seleção e Veteranos;
- **Corrida de rua:** Geral (5 km e 10 km) e Mirim (100m, 300m e 800m) — recreativo.

## ART. 6º — REGRAS DAS MODALIDADES

Os jogos serão realizados conforme as regras oficiais de cada modalidade, com exceção dos casos citados neste regulamento.

## ART. 7º — FUTEBOL DE CAMPO

- A equipe poderá ter no máximo 22 atletas.
- As partidas terão dois tempos de 30 minutos cada, com intervalo de 10 minutos; na final, serão dois tempos de 35 minutos cada, com intervalo de 10 minutos.
- Cada equipe poderá fazer quantas substituições achar necessário, e o atleta substituído poderá voltar ao campo de jogo.

### Pontuação:

- **Vitória:** 3 pontos;
- **Empate:** 1 ponto;
- **Derrota:** 0 ponto.

O atleta punido com cartão vermelho será expulso de campo sem direito a substituição e ficará suspenso da próxima partida.

Havendo empate no tempo regulamentar da final, será cobrada uma série de 5 penalidades máximas; persistindo o empate, serão cobradas penalidades alternadas até que haja um vencedor.

### Critérios de desempate na fase classificatória, nesta ordem:

1. maior número de vitórias;
2. maior saldo de gols;
3. maior número de gols feitos;
4. menor número de gols sofridos;
5. confronto direto (somente quando houver duas equipes para desempatar);
6. menor número de cartões vermelhos;
7. menor número de cartões amarelos;
8. sorteio.

## ART. 8º — FUTEBOL SUÍÇO

- A equipe será composta por 15 jogadores, sendo 6 jogadores de linha mais 1 goleiro; os suplentes serão no máximo 8 jogadores.
- Durante a partida, não há limite para substituições.
- As partidas terão dois tempos de 20 minutos com 5 minutos de intervalo; a final terá dois tempos de 25 minutos com 10 minutos de intervalo.

### Pontuação:

- **Vitória:** 3 pontos;
- **Empate:** 1 ponto;
- **Derrota:** 0 ponto.

O atleta punido com cartão vermelho será expulso de campo sem direito a substituição e ficará suspenso da próxima partida.

Havendo empate no tempo regulamentar da final, será cobrada uma série de 3 penalidades máximas; persistindo o empate, serão cobradas penalidades alternadas até que haja um vencedor.

**Critérios de desempate na fase de classificação, nesta ordem:**

1. número de pontos;
2. maior número de vitórias;
3. maior saldo de gols em todas as partidas disputadas;
4. maior número de gols feitos em todas as partidas realizadas;
5. menor número de gols sofridos em todas as partidas realizadas;
6. confronto direto (somente quando houver duas equipes para desempatar);
7. menor número de cartões vermelhos;
8. menor número de cartões amarelos;
9. sorteio.

## ART. 9º — FUTSAL

- A equipe sede sempre disputará a partida de abertura do evento; portanto, não jogará a primeira partida do dia seguinte, desde que na mesma categoria.
- A equipe será composta por, no máximo, 12 atletas.
- O tempo de jogo para as categorias Seleção e Veteranos será de dois tempos de 20 minutos corridos, com intervalo de 5 minutos; nas demais categorias, serão dois tempos de 15 minutos corridos, com intervalo de 5 minutos.
- Cada equipe terá direito a 1 pedido de tempo por período; durante essa paralisação, o cronômetro será interrompido.

**Pontuação:**

- **Vitória:** 3 pontos;
- **Empate:** 1 ponto;
- **Derrota:** 0 ponto.

**Critérios de desempate na fase de classificação, nesta ordem:**

1. número de pontos;
2. maior número de vitórias;
3. maior saldo de gols em todas as partidas disputadas;
4. maior número de gols feitos em todas as partidas realizadas;
5. menor número de gols sofridos em todas as partidas realizadas;
6. confronto direto (somente quando houver duas equipes para desempatar);
7. menor número de cartões vermelhos;
8. menor número de cartões amarelos;
9. sorteio.

O atleta punido com cartão vermelho será expulso de campo sem direito a substituição e ficará suspenso da próxima partida.

Havendo empate no tempo regulamentar da final, será cobrada uma série de 3 penalidades máximas; persistindo o empate, serão cobradas penalidades alternadas até que haja um vencedor.

## ART. 10º — VOLEIBOL

Todos os jogos serão disputados em melhor de 3 sets (dois de 25 pontos e um de 15 para desempate).

**Pontuação:**

- **Vitória por 2x0:** vencedor 3 pontos e perdedor 0 ponto;
- **Vitória por 2x1:** vencedor 2 pontos e perdedor 1 ponto;
- **Vitória por W.O.:** vencedor 3 pontos e perdedor 0 ponto.

**Critérios de desempate:**

1. maior número de vitórias;
2. maior saldo de sets;
3. maior saldo de pontos;
4. confronto direto (somente quando houver duas equipes empatadas);
5. sorteio.

**Altura da rede:**

- **Infantil feminino:** 2,15 m;
- **Infantil masculino:** 2,30 m;
- **Juvenil, Seleção e Veteranas (feminino):** 2,24 m;
- **Juvenil, Seleção e Veteranos (masculino):** 2,43 m.

As equipes serão compostas por até 12 atletas, contando com o(s) líbero(s).

**ART. 11º — BEACH TENNIS**

As regras serão as oficiais da CBT (Confederação Brasileira de Tênis), com exceção das citadas abaixo.

**Categorias:**

Duplas masculina, duplas feminina e duplas mista. Cada colônia poderá participar com 2 duplas de cada categoria.

Os jogos serão disputados em 1 set de até 6 games; havendo empate em 6x6, joga-se um tie-break (até 7 pontos).

**Em caso de empate entre 3 atletas ou 3 duplas, segue-se esta ordem para desempate:**

1. maior número de vitórias;
2. melhor saldo de games;
3. sorteio.

Em caso de empate entre 2 atletas ou 2 duplas, será considerado o vencedor do confronto direto.

**ART. 12º — TÊNIS**

- **Simples** — nas categorias Infantil e Livre, masculino e feminino.
- Cada partida será realizada em set longo (nove games), e o sistema será de eliminatória simples.

**ART 13º - CORRIDA**

A corrida de rua é uma prova recreativa, dividida nas seguintes categorias:

- **Mirim (feminino e masculino):**
  - 100 m — nascidos entre 04 e 06 anos de idade;
  - 300 m — nascidos entre 07 e 09 anos de idade;
  - 800 m — nascidos entre 10 e 12 anos de idade.
- **Geral (feminino e masculino):**

- 5 km;
- 10 km.

§ 1º A inscrição é individual, e cada atleta deverá competir na categoria correspondente à sua idade.

§ 2º É obrigatório o uso do número de peito fornecido pela organização durante toda a prova.

§ 3º Os atletas deverão respeitar o percurso demarcado e as orientações da equipe de organização e dos fiscais.

§ 4º A largada será feita por categoria, conforme a programação divulgada pela organização.

§ 5º Serão premiados os primeiros colocados de cada categoria, conforme definido pela Comissão Organizadora.

§ 6º Os casos omissos serão resolvidos pela Comissão Organizadora do 45º Zeskamp.

## **ART. 14º — DISPOSIÇÕES GERAIS**

§ 1º Para a averiguação da documentação de algum atleta ou de participação irregular, o pedido deverá ser feito à Comissão Organizadora em até 3 horas após o término do jogo em que o suposto atleta irregular tenha participado.

§ 2º Somente o primeiro jogo do dia terá 15 minutos de tolerância; os demais terão 5 minutos. Ultrapassado o limite de tolerância, será considerado W.O.

§ 3º Os casos omissos a este regulamento ficarão a cargo da Comissão Organizadora do 45º Zeskamp.

## **ART. 15º — ZESKAMP (GINCANA)**

- Gincana composta por seis provas.
- Cada equipe será composta por vinte atletas, sendo dez homens e dez mulheres, mais um capitão. Para participar das provas, o atleta deverá ter 15 anos ou mais.

### **Pontuação das provas:**

- 1º colocado — 6 pontos;
- 2º colocado — 5 pontos;
- 3º colocado — 4 pontos;
- 4º colocado — 3 pontos;
- 5º colocado — 2 pontos;
- 6º colocado — 1 ponto.

Uso do coringa: cada capitão fará uso em uma das seis provas, e a pontuação obtida por sua equipe nesta prova será dobrada.

Será declarada campeã a equipe que somar mais pontos ao final das seis provas.

### **Critérios de desempate, nesta ordem:**

1. equipe com maior número de primeiros lugares;
2. equipe com maior pontuação com o coringa;
3. equipe com maior número de segundos lugares;
4. equipe com maior número de terceiros lugares;
5. equipe com maior número de quartos lugares;
6. equipe com maior número de quintos lugares;
7. equipe com maior número de sextos lugares;
8. sorteio.

## ANEXO — SOLICITAÇÃO DE VERIFICAÇÃO DE DOCUMENTAÇÃO

Comissão Central de Organização (CCO) — 45º Zeskamp 2026

---

Colônia: \_\_\_\_\_

Nome do representante: \_\_\_\_\_

Venho, por meio deste, solicitar junto à CCO a verificação da documentação que comprove o parentesco por afinidade, a idade ou a participação irregular, segundo os Art. 3º e 14º do Regulamento do 45º Zeskamp, do(s) atleta(s):

\_\_\_\_\_ (nome ou nº da camisa)

da colônia de \_\_\_\_\_, participante da modalidade de \_\_\_\_\_. Em caso de qualquer irregularidade, pedimos a desclassificação desta colônia nesta modalidade.

Motivo da solicitação: \_\_\_\_\_

Aguardo retorno por telefone: (\_\_\_\_) \_\_\_\_\_

Atenciosamente,

Assinatura do representante: \_\_\_\_\_

CPF ou RG do representante: \_\_\_\_\_

## ANEXO — SOLICITAÇÃO DE VERIFICAÇÃO DE DOCUMENTAÇÃO

Comissão Central de Organização (CCO) — 45º Zeskamp 2026

---

Colônia: \_\_\_\_\_

Nome do representante: \_\_\_\_\_

Venho, por meio deste, solicitar junto à CCO a verificação da documentação que comprove o parentesco por afinidade, a idade ou a participação irregular, segundo os Art. 3º e 14º do Regulamento do 45º Zeskamp, do(s) atleta(s):

\_\_\_\_\_ (nome ou nº da camisa)

da colônia de \_\_\_\_\_, participante da modalidade de \_\_\_\_\_. Em caso de qualquer irregularidade, pedimos a desclassificação desta colônia nesta modalidade.

Motivo da solicitação: \_\_\_\_\_

Aguardo retorno por telefone: (\_\_\_\_) \_\_\_\_\_

Atenciosamente,

Assinatura do representante: \_\_\_\_\_

CPF ou RG do representante: \_\_\_\_\_

## ANEXO — SOLICITAÇÃO DE VERIFICAÇÃO DE DOCUMENTAÇÃO

Comissão Central de Organização (CCO) — 45º Zeskamp 2026

---

Colônia: \_\_\_\_\_

Nome do representante: \_\_\_\_\_

Venho, por meio deste, solicitar junto à CCO a verificação da documentação que comprove o parentesco por afinidade, a idade ou a participação irregular, segundo os Art. 3º e 14º do Regulamento do 45º Zeskamp, do(s) atleta(s):

\_\_\_\_\_ (nome ou nº da camisa)

da colônia de \_\_\_\_\_, participante da modalidade de \_\_\_\_\_. Em caso de qualquer irregularidade, pedimos a desclassificação desta colônia nesta modalidade.

Motivo da solicitação: \_\_\_\_\_

Aguardo retorno por telefone: (\_\_\_\_) \_\_\_\_\_

Atenciosamente,

Assinatura do representante: \_\_\_\_\_

CPF ou RG do representante: \_\_\_\_\_

## ANEXO — SOLICITAÇÃO DE VERIFICAÇÃO DE DOCUMENTAÇÃO

Comissão Central de Organização (CCO) — 45º Zeskamp 2026

---

Colônia: \_\_\_\_\_

Nome do representante: \_\_\_\_\_

Venho, por meio deste, solicitar junto à CCO a verificação da documentação que comprove o parentesco por afinidade, a idade ou a participação irregular, segundo os Art. 3º e 14º do Regulamento do 45º Zeskamp, do(s) atleta(s):

\_\_\_\_\_ (nome ou nº da camisa)

da colônia de \_\_\_\_\_, participante da modalidade de \_\_\_\_\_. Em caso de qualquer irregularidade, pedimos a desclassificação desta colônia nesta modalidade.

Motivo da solicitação: \_\_\_\_\_

Aguardo retorno por telefone: (\_\_\_\_) \_\_\_\_\_

Atenciosamente,

Assinatura do representante: \_\_\_\_\_

CPF ou RG do representante: \_\_\_\_\_