



*Captar*



*Ensinar*



*Fidelizar*



# RUGBY JUVENIL 2011/2012

27.07.2011

## MINI-RUGBY

### ETAPA 1 – FUNdamental

Departamento de Desenvolvimento  
Henrique Garcia  
Miguel Moreira  
Rui Carvoeira  
Mário Pato  
João Moura

**Índice:**

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Introdução</b>                                       | <b>3</b>  |
| <b>Considerações Gerais</b>                             | <b>4</b>  |
| Código de Conduta                                       | 4         |
| Valores do Rugby  | 4         |
| Inscrições  | 5         |
| Convívios / Encontros / Torneios / Digressões           | 5         |
| Jogar num escalão superior                              | 5         |
| Idades de participação                                  | 5         |
| Segurança dos jogadores                                 | 5         |
| Objectivos a alcançar para cada escalão no Mini-Rugby   | 6         |
| Nutrição  | 7         |
| O papel dos Pais & Mães                                 | 7         |
| <b>Organização dos convívios</b>                        | <b>8</b>  |
| Recomendações aos organizadores                         | 8         |
| Aproveitamento de um Campo de Rugby para um Convívio    | 9         |
| <b>Leis do Jogo nos Escalões Sub-8, Sub-10 e Sub-12</b> | <b>10</b> |
| Sub 8   | 11        |
| Sub 10  | 12        |
| Sub 12  | 13        |
| Recomendações aos árbitros/educadores                   | 14        |
| <b>Anexos</b>   | <b>15</b> |

## Introdução

Este modelo de desenvolvimento foi pensado para que os jogadores e as jogadoras ganhem o gosto e a paixão pelo jogo, à medida que a sua habilidade para jogar se desenvolve. Pretende tornar o jogo simples e seguro, independentemente da idade ou tamanho dos jogadores. Os regulamentos estão organizados de forma progressiva e adaptada ao nível de jogo de cada escalão.

Nos escalões de Sub-8, Sub-10 e Sub-12 as competições são organizadas sob a forma de Convívios, com vários jogos de tempo reduzido, em que os educadores são convidados a participar na arbitragem, onde não há nem registo de resultados nem atribuição de pontuação. Os Convívios devem ser entendidos como um momento de festa e confraternização, dentro do espírito e dos valores da nossa modalidade, entre os jogadores, árbitros, pais, educadores e dirigentes.

Procuramos com esta abordagem metodológica, a formação integral da criança, proporcionando experiências diversas com muita actividade desportiva e social.

O documento "Rugby Juvenil 2011 / 2012 – Mini-Rugby" é um documento de apoio, que regula e orienta o modelo competitivo dos escalões de formação até aos Sub-12. Neste documento estão apresentados: as considerações gerais, como o código de conduta, os valores do rugby; os procedimentos para a organização dos convívios; os objectivos a alcançar para cada escalão no Mini-Rugby; e as leis de jogo, adaptadas a cada escalão de formação.

Para mais informações e apoio técnico devem contactar as Associações Regionais:

|   |   |  |
|---|---|--|
|  | <b>Associação de Rugby do Norte</b>       |  |
|  | <b>Comité Regional de Rugby do Centro</b> |  |
|  | <b>Associação de Rugby do Sul</b>         |  |








## **Considerações Gerais**

O Departamento de Desenvolvimento da FPR gostaria de alertar todos os intervenientes para os seguintes aspectos a respeitar no Rugby Juvenil – Mini-Rugby.







## **Código de Conduta**

Todos os intervenientes no Rugby Juvenil – Mini-Rugby, devem conhecer o Código de Conduta definidos para os Jogadores / Treinadores / Pais e Espectadores dos Escalões de Formação.







### **JOGADORES**

-  Jogar pelo prazer. Jogar com alegria.
-  Jogar de acordo com as Leis de Jogo.
-  Compromisso com a equipa: ir a todos os treinos e jogos.
-  Jogar em equipa.
-  Nunca discutir com os árbitros.
-  Aplaudir sempre os adversários: formar o corredor.
-  Divertir-se a jogar!

### **TREINADORES**






-  Liderar pelo exemplo.
-  Dar a todos os jogadores as mesmas oportunidades de jogar.
-  Reforçar positivamente as acções dos jogadores.
-  Respeitar o árbitro – sempre!
-  Valorizar o “Fair-Play” e a disciplina.
-  Deixar que sejam os jogadores a jogar e a tomar decisões durante os jogos

### **PAIS & MÃES / ESPECTADORES**

-  Ser um exemplo para os jogadores.
-  Deixar que os jogadores joguem o seu jogo... não o nosso.
-  Elogiar o esforço e o progresso na aprendizagem, não os resultados.
-  Aplaudir as duas equipas.
-  Reconhecer o esforço do árbitro.
-  Ser positivo com o árbitro.

## **Os Valores do Rugby**

Pretendemos que todos os intervenientes no jogo de rugby em Portugal, jogador, treinador, árbitro, dirigente, pai/mãe ou espectador apoiem os VALORES DA NOSSA MODALIDADE:

-  Superação
-  Respeito
-  Solidariedade
-  Transparência
-  Rigor

## Inscrições

É da responsabilidade dos Clubes, garantir que todos os seus atletas estão devidamente inscritos no seu Clube e Federação.

## Convívios / Encontros / Torneios / Digressões

Qualquer actividade que os Clubes pretendam desenvolver fora do Plano de Actividades definido pela F.P.R./Associação Regional (Calendário), a F.P.R. deverá ser notificada com uma antecedência mínima de 30 dias no caso de um Torneio / Convívio / Campo de férias e de 8 dias no caso de um Encontro / Jogo Particular.

No caso de a FPR não ser notificada, ou de não autorizar a actividade, implica a não aplicação de apoio ao nível logístico, de arbitragem, no seguro desportivo e nas acções disciplinares, sendo considerada uma actividade fora do âmbito do Rugby Juvenil e de qualquer responsabilidade da FPR.

Sempre que qualquer Clube se desloque ao estrangeiro, deverá informar com antecedência a FPR, solicitando a respectiva autorização.

Para este efeito deverão ser preenchidos os formulários de autorização para, a realização de uma actividade, ou saída ao estrangeiro, que seguem em anexo.

**Nota:** a Federação Portuguesa de Rugby não autoriza qualquer evento que não cumpra estas normas.

## Jogar noutro escalão

De acordo com os parâmetros de Segurança e de evolução técnica dos atletas, definidos pela FPR, a Comissão Técnica Nacional poderá intervir junto dos Clubes, afim de se proceder à alteração de escalão (para cima ou para baixo) de um, ou mais, determinado (s) atleta (s), em actividade nos Torneios das respectivas Associações. Esta medida visa respeitar as etapas de desenvolvimento dos atletas em formação até ao escalão Sub-14.

## Idades de participação

A data de elegibilidade para os escalões é no 1º de Janeiro.

Datas de elegibilidade a partir de Setembro 2011:

| Escalão       | Época 2011 / 2012        | Época 2012 / 2013        | Época 2013 / 2014        | Época 2014 / 2015        | Época 2015 / 2016        |
|---------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <b>Sub-8</b>  | Nascido em:<br>2004/2005 | Nascido em:<br>2005/2006 | Nascido em:<br>2006/2007 | Nascido em:<br>2007/2008 | Nascido em:<br>2008/2009 |
| <b>Sub-10</b> | 2002/2003                | 2003/2004                | 2004/2005                | 2005/2006                | 2006/2007                |
| <b>Sub-12</b> | 2000/2001                | 2001/2002                | 2002/2003                | 2003/2004                | 2004/2005                |
| <b>Sub-14</b> | 1998/1999                | 1999/2000                | 2000/2001                | 2001/2002                | 2002/2003                |

## Segurança dos Jogadores

1. Utilização obrigatória de “protecção de dentes”;
2. Utilização obrigatória de botas (pitons de borracha) e equipamento adequado à prática da modalidade.  
Ex.: cuecas tipo “slip”, camisola de rugby, calções de rugby e meias até ao Joelho.

## Objectivos a alcançar para cada escalão no Mini-Rugby

O ensino do rugby nos escalões de formação deve ser feito de forma progressiva e consolidada, para tal, é necessário estabelecer objectivos realistas para o final de cada escalão como forma de regular e orientar a descoberta e a compreensão do jogo.

| Escalões                         | Sub – 8  | Sub – 10  | Sub – 12  |
|----------------------------------|--|---|---|
| <b>Etapas de desenvolvimento</b> | <b>FUNDamental (Fase 1)</b><br>Seguro e Divertido  | <b>FUNDamental (Fase 2)</b><br>Seguro e Divertido   | <b>FUNDamental (Fase 3)</b><br>Seguro e Divertido   |
| <b>Capacidades Técnicas</b>      | <p><b>EVASÃO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mudança de velocidade</li> <li>- Transporte da Bola nas 2 mãos</li> <li>- Marcar Ensaio</li> </ul> <p><b>PASSE</b> (manipulação da bola)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pequenos passes</li> <li>- Recepção da bola</li> <li>- Apanhar a bola do solo</li> <li>- Cair sobre a bola</li> <li>- Colocar a bola no solo</li> </ul> <p><b>CONTACTO</b> (Ataque)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Entrada ao contacto (perder o medo)</li> <li>- Manter-se de pé</li> <li>- Arrancar a bola: Par de mãos</li> <li>- Cair com a bola</li> <li>- Libertar a bola</li> </ul> <p><b>CONTACTO</b> (Defesa)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Blocagem</li> <li>- Iniciação à placagem</li> </ul> <p><b>JOGO AO PÉ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Controle da bola pelo chão</li> <li>- Condução da bola com o pé</li> </ul> | <p><b>EVASÃO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Todas as técnicas dos Sub-8</li> <li>- Mudança de direcção</li> </ul> <p><b>PASSE</b> (manipulação da bola)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Todas as técnicas dos Sub-8</li> <li>- Passe lateral (sem efeito)</li> <li>- Tomada de Decisão (2vs1 e 3vs2)</li> <li>- Passe do Chão (sem efeito)</li> </ul> <p><b>CONTACTO</b> (Ataque)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Todas as técnicas dos Sub-8</li> <li>- Passe do Chão (depois de placado)</li> <li>- Apresentação da bola no solo</li> <li>- Maul: Protege e liberta a bola</li> <li>- Ruck: posição do corpo (protecção)</li> </ul> <p><b>CONTACTO</b> (Defesa)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Todas as técnicas dos Sub-8</li> <li>- Placagem Frontal e Lateral (abaixo da cintura)</li> </ul> <p><b>JOGO AO PÉ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Todas as técnicas dos Sub-8</li> <li>- Pontapé rasteiro</li> </ul> <p><b>FORMAÇÃO ORDENADA</b><br/>(3 Jogadores)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posição de Força – Segurança</li> <li>- Pegas</li> <li>- Encaixe</li> </ul> | <p><b>EVASÃO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Todas as técnicas dos Sub-8 / Sub-10</li> <li>- Side Step</li> <li>- Rotação</li> <li>- Hand-Off (abaixo da linha dos ombros)</li> </ul> <p><b>PASSE</b> (manipulação da bola)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Todas as técnicas dos Sub-8 / Sub-10</li> <li>- Apanhar a bola do ar</li> <li>- Cruzamento</li> <li>- Dobra</li> <li>- Tomada de decisão – Criar espaço/fixar os defesas</li> </ul> <p><b>CONTACTO</b> (Ataque)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Todas as técnicas dos Sub-8 / Sub-10</li> <li>- Passe na Placagem</li> <li>- Ganhar a linha da vantagem</li> <li>- Maul: Protege e liberta a bola   Par de mãos   protecção da bola</li> <li>- Ruck: posição do corpo (apresentação da bola a bola)   Protege (Ancora) e Limpa os opositores</li> </ul> <p><b>CONTACTO</b> (Defesa)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Todas as técnicas dos Sub-8 / Sub-10</li> <li>- Placagem por trás</li> <li>- Tenta recuperar a bola (pesca)</li> </ul> <p><b>JOGO AO PÉ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Todas as técnicas dos Sub-8 / Sub-10</li> <li>- Pontapé Balão</li> <li>- Pontapé Longo</li> <li>- Pontapé de Ressonância</li> </ul> <p><b>FORMAÇÃO ORDENADA</b><br/>(5 Jogadores)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posição de Força – Segurança</li> <li>- Pegas</li> <li>- Encaixe</li> <li>- Posição dos pés</li> <li>- Coordenação da Unidade (vozes de encaixe)</li> <li>- Segurança (prever a derrocada da FO)</li> </ul> <p><b>ALINHAMENTO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lançamento</li> <li>- Saltar e Apanhar</li> <li>- Entregar a bola</li> <li>- Saltador e os apoios formam o maul</li> </ul> |
| <b>Capacidades Táticas</b>       | <p><b>LEIS E ÉTICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhece as leis do Tag Rugby</li> <li>- Passe para o lado e trás</li> <li>- Blocagem/Placagem</li> <li>- Deveres do jogador no solo</li> <li>- Conceito de Fair-Play e respeito pelo árbitro.</li> </ul> <p><b>FORMAS DE JOGO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogo Anárquico</li> <li>- Jogo Agrupado/Penetrante</li> </ul> <p><b>PRINCÍPIOS DE JOGO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avançar</li> <li>- Apoiar</li> </ul>  | <p><b>LEIS E ÉTICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Todas as Leis dos Sub-8</li> <li>- Maul e Ruck</li> <li>- Fora de Jogo</li> <li>- Conceitos de Honestidade e Responsabilidade</li> </ul> <p><b>FORMAS DE JOGO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Todas as Formas dos Sub-8</li> <li>- Jogo ao Largo</li> </ul> <p><b>PRINCÍPIOS DE JOGO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avançar</li> <li>- Apoiar</li> <li>- Continuidade (“Bola Viva”)</li> </ul>   | <p><b>LEIS E ÉTICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Todas as Leis dos Sub-8 / Sub-10</li> <li>- Lei da Placagem</li> <li>- Conceitos de conduta desportiva</li> </ul> <p><b>FORMAS DE JOGO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Todas as Formas dos Sub-8 / Sub-10</li> <li>- Jogo ao Pé</li> <li>- Alternância das 3 formas de jogo</li> </ul> <p><b>PRINCÍPIOS DE JOGO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avançar</li> <li>- Apoiar</li> <li>- Continuidade (“Bola Viva” e Manter o Sentido do Jogo)</li> <li>- Pressão</li> </ul>  |

## Nutrição

O nosso corpo precisa de um conjunto de substâncias chamadas **nutrientes** que obtém a partir dos alimentos e bebidas:

Os nutrientes têm funções específicas, como fornecer energia (hidratos de carbono), ajudar no crescimento (proteínas e o cálcio) e, garantir o bom funcionamento do organismo, (vitaminas, minerais, água e fibra).

Quando se está a crescer e se faz desporto é muito importante garantir ao organismo todos os nutrientes de que ele necessita para estar na melhor forma e dar sempre o seu melhor.

Por isso, não te esqueças de:

- Tomar sempre um bom pequeno-almoço antes de sair de casa, que te forneça energia para começar bem o dia e te ajude a dares o teu melhor na escola e no desporto;

- Comer várias vezes ao dia, fazendo pequenas refeições a meio da manhã e da tarde para manteres o ritmo;

Quando vais treinar debes fazer uma pequena refeição um pouco antes para teres um bom desempenho;

- Beber pelo menos 3 copos de leite por dia;

- Comer alimentos de todos os grupos da Roda dos Alimentos, respeitando as proporções representadas;

- Comer no mínimo 3 peças de fruta por dia;

- Comer legumes, na sopa e/ou no prato ao almoço e ao jantar;

- Beber muita água, pelo menos 8 copos ao longo do dia.

## O papel dos PAIS & MÃES

Enquanto Pais & Mães podemos...

9 DICAS

... ajudar os nossos filhos a praticar a actividade desportiva que ele mais gosta e não a que nós mais gostamos.

... interessarmo-nos pelo desporto que o nosso filho pratica: se ele gosta, se se diverte, se progride e aprende, assistindo às suas actividades e competições em que participa.

... animar o nosso filho numa competição, apoiando-o, reconhecendo o seu esforço e interesse mas evitando “ser treinador”.

... manter-nos tranquilos e confiar no nosso filho quando durante um treino ou competição comete um erro ou não lhe “correm” bem as coisas.

... respeitar, compreender e apoiar a função dos árbitros nas competições.

... motivar o nosso filho a praticar o desporto segundo as regras e os valores do jogo.

... aplaudir as boas actuações tanto do nosso próprio filho como dos seus companheiros de equipa e da equipa adversária.

... colaborar com o nosso filho/a, o seu treinador e seu clube, nos treinos, organização de actividades e competições.

... não esquecer os restantes membros da família. para que nenhum se sinta posto de parte ou favorecido pelo desporto que pratica.

## Organização dos convívios

| Convívios Nacionais  | Convívios Regionais  |
|--|--|
| <p><b>Federação Portuguesa Rugby responsável por:</b><br/>Divulgação – página da internet e boletim informativo</p>  | <p><b>Associação Regional / Clube responsável por:</b><br/>Divulgação – página da internet (ou em colaboração com a FPR)</p> |
| <p><b>Clube responsável por:</b><br/>Inscrição do número exacto de equipas por escalão (até 2 dias antes da data do convívio)</p>  |  |
| <p><b>FPR / Associação Regional / Clube responsável por:</b><br/>Apoio médico – fisioterapeuta e/ou ambulância<br/>A organização do evento deve preparar um “Plano de Emergência” com os contactos mais importantes a ter (Bombeiros, Policia, Hospital/Emergência Médica). Para mais informações pesquise em <a href="http://www.irbplayerwelfare.com">www.irbplayerwelfare.com</a></p> |  |
| <p><b>Operacionalização do evento:</b><br/>Marcação dos campos (protecção ou remoção de postes); afixação do quadro competitivo (equipas, ordem dos jogos); mesa do secretariado (1 a 2 pessoas); staff de apoio (1 responsável por campo de jogo ou escalão)</p>  |  |
| <p><b>Instalações de apoio:</b><br/>Tenda ou outro; mesas e cadeiras; placard para afixação do quadro competitivo; instalação sonora/megafone; balneários</p>  |  |
| <p><b>Alimentação:</b> Água e / ou reforço alimentar (fruta, sandes, barras de cereais)</p>  |  |
| <p><b>Recepção e acreditação das equipas:</b><br/>No início do convívio, o responsável do clube (dirigente ou treinador) deve confirmar a sua inscrição junto do secretariado, entregando/apresentando o dossier de equipa.</p>  |  |

### **Recomendações aos organizadores dos convívios**

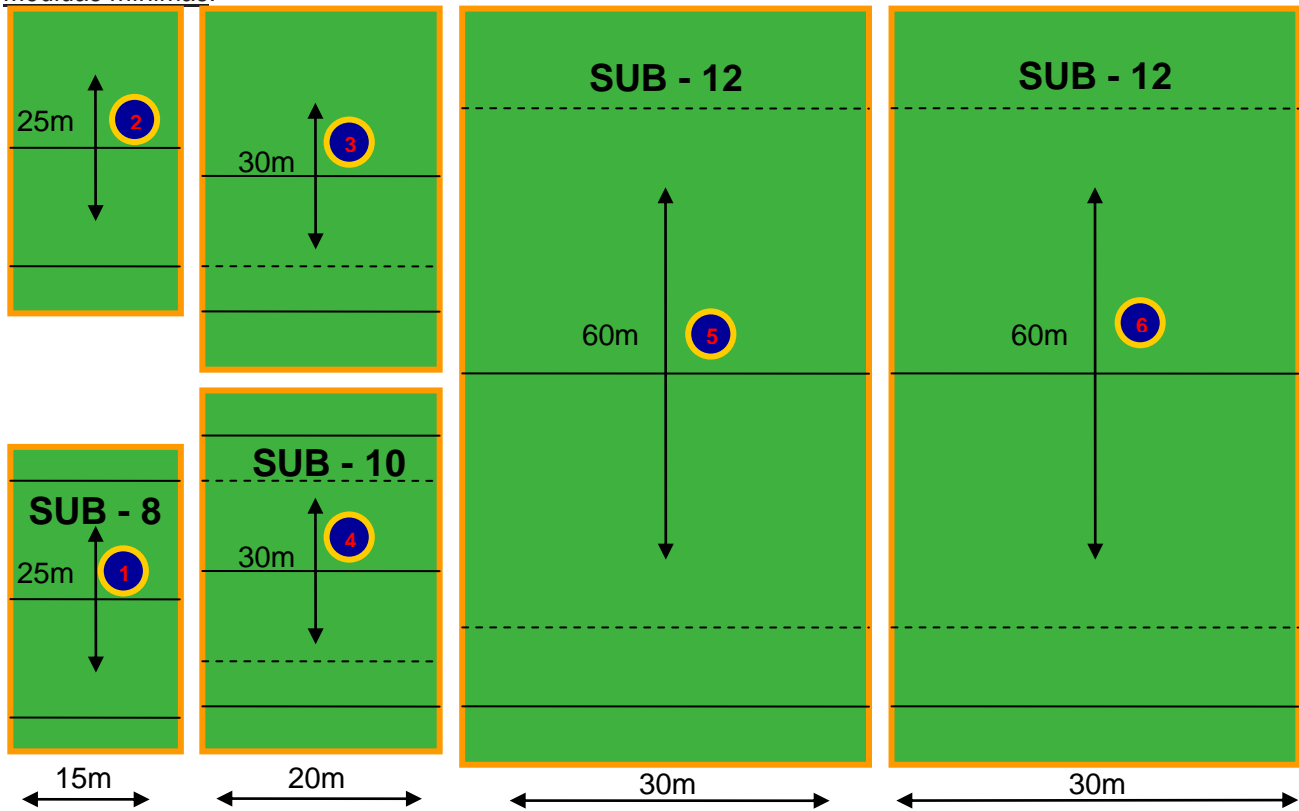
Os organizadores do convívio devem:

1. Certificar que todos os jogadores e treinadores estão inscritos na F.P.R;
2. Cumprir e fazer cumprir o regulamento do Mini-Rugby em vigor;
3. Intervir no caso de ocorrerem comportamentos não desejáveis por parte dos educadores;
4. Assegurar a presença de um elemento da organização, junto as linhas do campo, no decorrer dos jogos;
5. Fazer respeitar os corredores de marcação dos campos, evitando que o público entre no terreno de jogo;

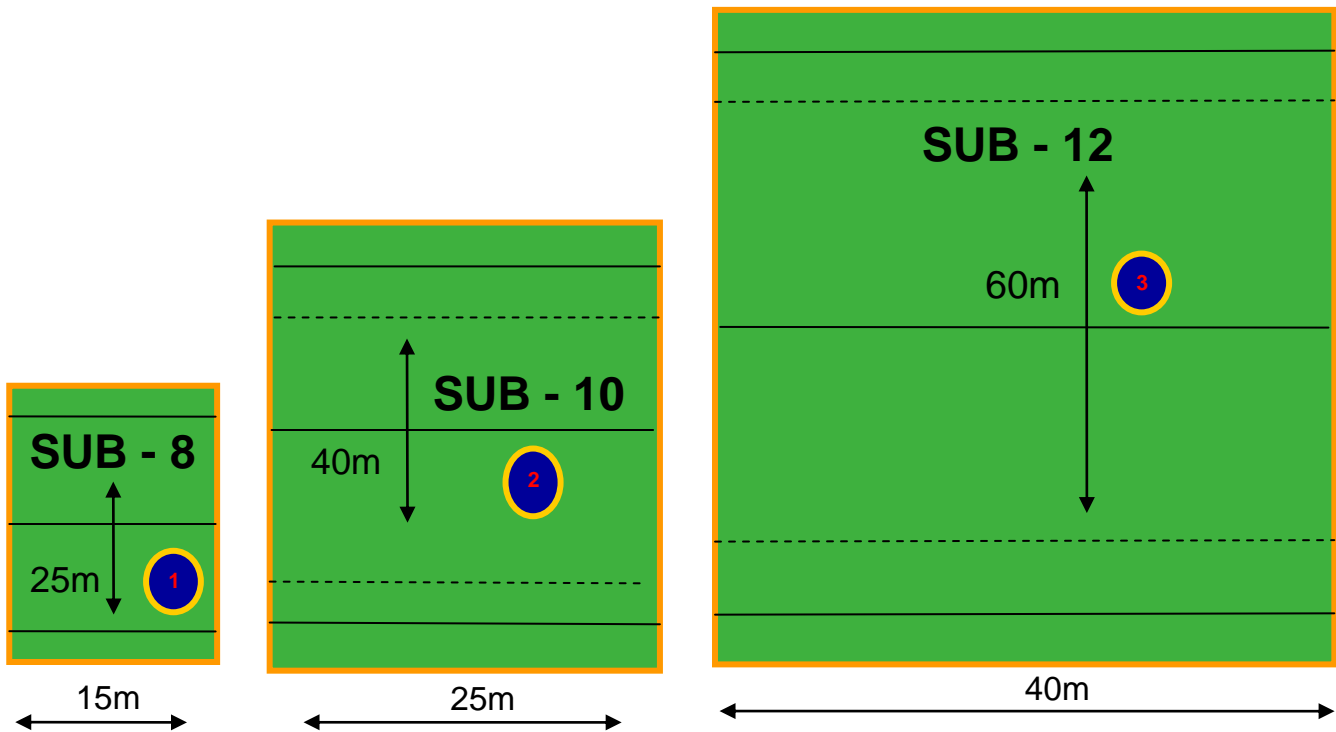
Estas recomendações têm como principal objectivo assegurar que a competição dos jovens decorra de forma segura e formativa.

## Aproveitamento de um Campo de Rugby para um Convívio

Medidas mínimas:



Medidas máximas:



## Leis do Jogo nos Escalões Sub-8, Sub-10 e Sub-12

|                            | FUNDamental<br>(Fase 1)  | FUNDamental<br>(Fase 2)   | FUNDamental<br>(Fase 3)   |
|----------------------------|--|---|---|
| <b>Escalão</b>             | <b>SUB 8</b><br>(Ano 1 e 2)  | <b>SUB 10</b><br>(Ano 3 e 4)  | <b>SUB 12</b><br>(Ano 4 e 5)  |
| <b>Tamanho da Bola</b>     | nº3  | nº3   | nº4   |
| <b>Nº de Jogadores</b>     | 5  | 7   | 10  |
| <b>Dimensão do Campo</b>   | 25 x 15  | mínima - 30 x 20<br>máxima - 40 x 25  | mínima - 70 x 30<br>máxima - 70 x 40  |
| <b>Área por jogador</b>    | 38 m2  | mínima - 43 m2<br>máxima - 71 m2  | mínima - 105 m2<br>máxima - 140 m2  |
| <b>Largura por jogador</b> | 3 metros   | mínima - 3 m<br>máxima - 3,5 m  | mínima - 3 m<br>máxima - 4 m  |
| <b>Tempo de Jogo</b>       | Máx. 4 Jogos: 5'+ 5'   | Máx. 4 Jogos 7'+7'  | Máx. 4 Jogos: 10'+10'<br>1 Jogo: 20'+20'  |
| <b>Formação Ordenada</b>   | NÃO HÁ   | 3 x 3 *<br>(s/ disputa, s/ impacto)   | 5 x 5<br>(c/disputa, 1 passo, s/ impacto)   |
| <b>Alinhamento</b>         | NÃO HÁ   | NÃO HÁ  | 5 x 5 *<br>(s/disputa, s/lifting)   |
| <b>Hand Off</b>            | NÃO PERMITIDO  | NÃO PERMITIDO   | PERMITIDO<br>(excepto na cara)  |
| <b>Placagem</b>            | Tag Rugby; Blocagem;<br>placagem abaixo da cintura   | Abaixo da cintura   | Abaixo da Cintura   |
| <b>Pós-placagem e Ruck</b> | <b>Jogador placador:</b><br>Largar o portador da bola imediatamente.<br><b>Jogador placado:</b><br>Libertação imediata da bola;<br>Todos os jogadores do apoio, devem ficar de pé.   | <b>Jogador placador:</b><br>Largar o portador da bola imediatamente<br><b>Jogador placado:</b><br>Libertação imediata da bola;<br>Todos os jogadores do apoio, devem ficar de pé.<br>O árbitro deve indicar lado de entrada no Ruck | <b>Jogador placador:</b><br>Largar o portador da bola imediatamente<br><b>Jogador placado:</b><br>Libertação imediata da bola;<br>Todos os jogadores do apoio, devem ficar de pé.<br>A Linha de fora de Jogo é definida pelos últimos pés |
| <b>Maul</b>                | Acção pedagógica do árbitro, indicando o eixo (Max. 5 seg.)  | Entrada pelo EIXO, proibido derrubar o maul   | Entrada pelo EIXO, proibido derrubar o maul   |
| <b>Penalidades</b>         | Adversários a 3 metros   | Adversários a 5 metros  | Adversários a 7 metros  |
| <b>Jogo ao Pé</b>          | Não é Permitido  | PERMITIDO *<br>(apenas pontapé rasteiro)  | PERMITIDO<br>(Não há transformações nem penalidades aos postes)   |
| <b>ARBITRAGEM</b>          | Sempre que ocorrer uma infracção por Jogo Perigoso, deve-se interromper o jogo. O jogador infractor deve ser chamado e informado da infracção cometida, e deve-se fazer entender a esse jogador do perigo que o adversário corre ao sofrer aquele tipo de falta. <b>Ajuizar sempre de forma preventiva, informativa, decidida e pedagógica</b> |   |   |

\* - Período de Leis experimentais 2010 / 2012

## **Sub 8**

Nascidos em 2004/2005 (época 2011-2012)

### **1. BOLA**

A bola a utilizar deverá ser a nº. 3

### **2. NÚMERO DE JOGADORES**

Cada equipa será constituída por 5 (cinco) jogadores, mais suplentes.

São permitidas substituições ilimitadas, durante todo o encontro, podendo os jogadores substituídos voltar a entrar.

### **3. TEMPO DE JOGO**

Será o definido para o Convívio/Encontro, podendo variar em função do número de equipas inscritas.

Nota: É desejável que cada equipa realize pelo menos 3 jogos (intercalados) até um máximo de 4.

### **4. COLOCAÇÃO DOS ADVERSÁRIOS NOS RECOMEÇOS DE JOGO**

No início do jogo e após ensaio, o recomeço do jogo será no centro do terreno, com os adversários a 3 metros.

Quando da execução de qualquer falta (Pontapé de Penalidade (P.P.) ou Pontapé Livre (P.L.)), os adversários devem estar sempre a 3 metros. É importante definir bem esta distância (+-3 passos) para que haja espaço para jogar.

### **5. RUCK E MAUL**

Não deixar prolongar os rucks e mauls, por muito tempo (máximo de cinco segundos – 5”), para evitar pressões e tensões exageradas e assim diminuir o perigo de lesão.

O árbitro deve explicar que o jogador placado (no chão) tem que libertar a bola imediatamente.

### **6. FORMAÇÃO ORDENADA (F.O.)**

Não há F.O. neste escalão. Sempre que houver um passe para diante, ou se a bola ficar “presa”, o jogo deve ser interrompido e a bola deve ser entregue pelo árbitro, à altura do peito, a um jogador da equipa não infractora (alternadamente a diferentes jogadores), colocando-se a equipa adversária a 3 metros.

Este recomeço de jogo nunca poderá ocorrer a menos de 3 metros da linha lateral e/ ou da linha de meta.

### **7. ALINHAMENTO**

Neste escalão não há alinhamento. Sempre que a bola ou o portador da mesma sair pela linha lateral, o jogo recomeça da mesma forma descrita na F.O.

### **8. JOGO AO PÉ**

Neste escalão não existe jogo ao pé.

Caso um jogador recorrer a esta opção de forma voluntária, será penalizado com um pontapé livre (P.L.).

### **9. PLACAGEM E HAND-OFF**

Só são permitidas placagens à cintura (ou abaixo) e não é permitido fazer *hand-off*.

### **10. EXCLUSÕES**

O árbitro pode excluir um jogador por um período de 2 ou 5 minutos, conforme a gravidade do acto cometido, podendo esse jogador ser imediatamente substituído, de modo a que as equipas joguem sempre em igualdade numérica.

Só no caso de uma equipa possuir apenas 5 jogadores, e um jogador seu for excluído, haverá inferioridade numérica temporária dessa equipa.

NOTA: Nestes escalões é permitido que os Educadores/Treinadores possam estar dentro da área de jogo, exclusivamente numa perspectiva pedagógica.

## Sub 10

Nascidos em 2002/2003 (época 2011-2012)

### 1. BOLA

A bola a utilizar deverá ser a nº. 3

### 2. NÚMERO DE JOGADORES

Cada equipa será constituída por 7 (sete) jogadores, mais suplentes.

São permitidas substituições ilimitadas, durante todo o encontro, podendo os jogadores substituídos voltar a entrar.

### 3. TEMPO DE JOGO

Será o definido para o Convívio/Encontro, podendo variar em função do número de equipas inscritas.

Nota: É desejável que cada equipa realize pelo menos 3 jogos (intercalados) até um máximo de 4.

### 4. COLOCAÇÃO DOS ADVERSÁRIOS NOS RECOMEÇOS DE JOGO

No início do jogo e após ensaio, o recomeço do jogo será no centro do terreno, com os adversários a 5 metros. Quando da execução de qualquer falta (P.P., P.L. ou F.O.), os adversários devem estar sempre a 5 metros. É importante definir bem esta distância (+-5 passos) para que haja espaço para jogar. Na eventualidade de existir uma acção do jogo que provoque um “pontapé de 22”, num campo com medidas mínimas, este deve ser realizado no centro do terreno, da forma descrita anteriormente. Num “pontapé de 22”, num campo com medidas máximas, pode ser realizado a 10 metros da linha de ensaio, no centro do campo, da forma descrita anteriormente.

### 5. RUCK E MAUL

Não deixar prolongar os *rucks* e *mauls* por muito tempo (máximo de cinco segundos – 5”), para evitar pressões e tensões exageradas e assim diminuir o perigo de lesão. O árbitro deve explicar que o jogador placado (no chão) tem que libertar a bola imediatamente. No ruck e no maul o árbitro deve indicar o lado de entrada.

### 6. FORMAÇÃO ORDENADA (F.O.)

a) A F.O. é composta por 3 jogadores de cada equipa, formando uma 1ª linha.

b) Os jogadores encaixam controladamente (sem impacto) e mantêm o equilíbrio. Não será permitido impulso nem força após introdução da bola. O árbitro controla o encaixe e corrige a posição corporal dos jogadores e pegas/ligações.

c) A talonagem da bola deverá ser executada obrigatoriamente com os pés do talonador, não havendo disputa da posse de bola pelos talonadores (quem introduz, ganha).

d) A introdução da bola pelo médio de formação será sempre feita pelo lado esquerdo.

e) Após introdução da bola, o médio de formação deve retirar-se para trás da sua F.O. até à saída da bola.

f) O médio de formação da equipa não introdutora deve colocar-se atrás da F.O., desde o momento da introdução, até que o médio de formação adversário passe a bola a outro jogador ou tome a iniciativa de correr com ela.

### 7. ALINHAMENTO

Neste escalão não há alinhamento. Sempre que a bola ou o portador da mesma sair pela linha lateral, o jogo recomeça com a execução de um P.L. a 3 metros da linha lateral, com os adversários a 5 metros.

### 8. JOGO AO PÉ

É permitido o jogo ao pé, mas apenas rasteiro. Se a bola sair pela linha de fundo da equipa adversária, após jogo ao pé, será atribuído um P.L. na linha de “22m” ou uma F.O. no sítio onde a bola foi pontapeada, para a equipa não infractora.

### 9. PLACAGEM E HAND-OFF

Só são permitidas placagens à cintura (ou abaixo) e não é permitido fazer *hand-off*.

### 10. EXCLUSÕES

O árbitro pode excluir um jogador por um período de 2 ou 5 minutos, conforme a gravidade do acto cometido, podendo esse jogador ser imediatamente substituído, de modo a que as equipas joguem sempre em igualdade numérica. Só no caso de uma equipa possuir apenas 7 jogadores, e um jogador seu for excluído, haverá inferioridade numérica temporária dessa equipa. (pode ser solicitado à equipa contrária 1 jogador suplente)

NOTA: Nestes escalões é permitido que os Educadores/Treinadores possam estar dentro do terreno de jogo, exclusivamente numa perspectiva pedagógica.

## Sub 12

Nascidos em 2000/2001 (época 2011-2012)

### 1. BOLA

A bola a utilizar deverá ser a nº 4.

### 2. NÚMERO DE JOGADORES

Cada equipa será constituída por 10 (dez) jogadores, mais suplentes.

São permitidas substituições ilimitadas durante o encontro, podendo os jogadores substituídos voltar a entrar.

### 3. TEMPO DE JOGO

Será o definido para o Convívio/Encontro, podendo variar em função do número de equipas inscritas.

No caso de se jogar num campo com medidas máximas, o tempo total para 1 jogo poderá ser de quarenta (40) minutos, dividido em duas partes de vinte (20) minutos cada, com um (1) minuto de intervalo.

Nota: É desejável que cada equipa realize pelo menos 3 jogos (intercalados) até um máximo de 4.

### 4. COLOCAÇÃO DOS ADVERSÁRIOS NOS RECOMEÇOS DE JOGO

No início da 1ª e 2ª partes, e no reinício de jogo após ensaio, o recomeço de jogo será executado por um pontapé de ressaltos no centro do terreno, estando os adversários a 7 metros. A bola terá de percorrer os 7 metros. Quando da execução de qualquer falta (P.P., P.L., F.O. ou AL), o jogo recomeça com a execução de um P.L., podendo o executante correr com ou passar a bola e, com os adversários sempre a 7 metros. É importante definir bem a distância (+-7passos) para que haja espaço para jogar.

Na eventualidade de existir uma acção do jogo que provoque um “pontapé de 22”, este deve ser executado por um pontapé de ressaltos realizado, num ponto qualquer, a cerca de 12 metros da linha de meta.

### 5. RUCK E MAUL

Não deixar prolongar os *rucks* e *mauls* por muito tempo (máximo de cinco segundos – 5”), para evitar pressões e tensões exageradas e assim diminuir o perigo de lesão.

Deve-se explicar bem que um jogador placado (está no solo) deve largar a bola imediatamente.

### 6. FORMAÇÃO ORDENADA (F.O.)

a) A F.O. é composta por 5 jogadores de cada equipa, formando uma 1ª e 2ª linhas tradicionais.

b) Os jogadores encaixam controladamente (sem impacto) e mantêm o equilíbrio. Será permitido impulso (1 passo) após introdução da bola. O árbitro deve controlar o encaixe e corrigir a posição corporal dos jogadores e pegadas/ligações.

c) A talonagem da bola deverá ser executada obrigatoriamente com os pés do talonador, havendo disputa da posse de bola pelos talonadores.

d) A introdução da bola pelo médio de formação será sempre feita pelo lado esquerdo.

e) O jogador a quem compete introduzir a bola (médio de formação) uma vez introduzida, deve retirar-se para trás da sua F.O. até à saída da bola.

f) O médio de formação da equipa não introdutora deve colocar-se atrás da F.O., desde o momento da introdução, até que o médio de formação adversário passe a bola a outro jogador ou tome a iniciativa de correr com ela.

### 7. ALINHAMENTO (AL)

a) O Alinhamento é composto por 5 jogadores de cada equipa, 1 Introdutor e 4 Saltadores.

b) Não poderá haver qualquer tipo de elevação (lifting) de jogadores no Alinhamento.

c) O 1º jogador de cada equipa deverá estar a 3 metros da linha lateral e, o corredor entre as 2 equipas terá uma distância mínima de 1 metro. A bola terá que ser introduzida para o meio do corredor.

d) O Talonador defensor tem que estar a 1 metro da linha lateral e da bola.

e) Não poderá haver qualquer tipo de disputa pela bola até que o jogador, da equipa que introduz, chegue ao chão e realize 1 das seguintes opções:

- passe ao médio de formação (de cima ou de baixo) ou,

- avance em direcção à defesa, com clara intenção de se constituir um maul (não pode procurar avançar sozinho)

## 8. JOGO AO PÉ

É permitido o jogo ao pé. Se a bola sair pela linha de fundo da equipa adversária, após jogo ao pé, será atribuído “pontapé de 22m” ou uma F.O. no sítio onde a bola foi pontapeada, para a equipa não infractora.

Nas penalidades fora da “área de 22 metros” é OBRIGATÓRIO jogar à mão.

No caso de, numa penalidade fora da “área de 22 metros”, haver um pontapé directo para fora, intencionalmente, deve-se repetir o recomeço de jogo. Caso se repita esta situação (2ª vez), marca-se P.L. para a equipa não infractora.

## 9. PLACAGEM E HAND-OFF

Só são permitidas placagens à cintura (ou abaixo). É permitido fazer *hand-off*, excepto na cara.

## 10. EXCLUSÕES

O árbitro pode excluir um jogador por um período de 2 ou 5 minutos, conforme a gravidade do acto cometido, podendo esse jogador ser imediatamente substituído, de modo que as equipas joguem sempre em igualdade numérica. Só no caso de uma equipa possuir unicamente 10 jogadores, e um jogador seu for excluído, haverá inferioridade numérica temporária dessa equipa.

NOTA:

Nestes escalões não é permitido que os Educadores/Treinadores possam estar dentro da área de jogo.

### Recomendações aos árbitros/educadores:

1. Participar nas acções das Escolas de Arbitragem (briefing pré-torneio);
2. Uniformizar os critérios de aplicação das leis do jogo, designadamente na aplicação da lei da vantagem; Sempre que possível, prevenir eventuais faltas e explicar a razão que o levou a assinalar uma falta;
3. Preocupar-se com a integridade física dos jogadores, interrompendo o jogo quando entender que a sua continuação pode ser prejudicial ou perigosa;
4. Ser rigorosos no que respeita a aplicação das Leis que protegem o jogador e os princípios do jogo;
5. Usar um critério adequado ao nível dos praticantes, no julgamento de infracções técnicas que não envolvem risco de lesão, de forma a não interromper excessivamente o jogo (caso de passe para diante por “centímetros”, etc.);
6. Ensinar e aplicar as normas de conduta próprias da modalidade com respeito pelo *fair-play*;
7. Estar atento a gestos violentos como:
  - a) placagens ao pescoço;
  - b) qualquer tipo de placagem acima da cintura;
  - c) placagens de colher (equivalente a uma rasteira feita com a mão), distinguindo a intencional da que resulta de uma placagem falhada;
  - d) placagens fora de tempo, distinguindo bem as que, embora tenham sido realizadas fora de tempo, são consequência de actos já iniciados, imparáveis e não intencionais;
  - f) cotoveladas, ao esbracejar perante placagens altas ou formação de “Maul”;
8. Os jogos deverão ser arbitrados preferencialmente pelos educadores das equipas ou da EJA;
9. Não tolerar palavrões / linguagem grosseira dentro de campo.

Sempre que ocorrer uma infracção por Jogo Perigoso, deves apitar e interromper o jogo. O jogador infractor deve ser chamado e informado da infracção cometida, e deve-se fazer entender a esse jogador do perigo que o adversário corre ao sofrer aquele tipo de falta.

***Ajuizar sempre de forma preventiva, informativa, decidida e pedagógica***

**ANEXOS:**

Para mais informações podem consultar os seguintes documentos disponíveis na página oficial da FPR ([www.fpr.pt](http://www.fpr.pt)) e/ou das AR'S (Associações Regionais), bem como na página oficial da IRB ([www.irb.com](http://www.irb.com)).



**ESCOLA DE JOVENS ÁRBITROS (EJA)**

É um projecto de esperança com o objectivo de dar a conhecer a todos o outro lado da arbitragem (o bom). Pretende valorizar o papel do árbitro como formador de jovens e como "conductor" de um jogo leal e seguro.


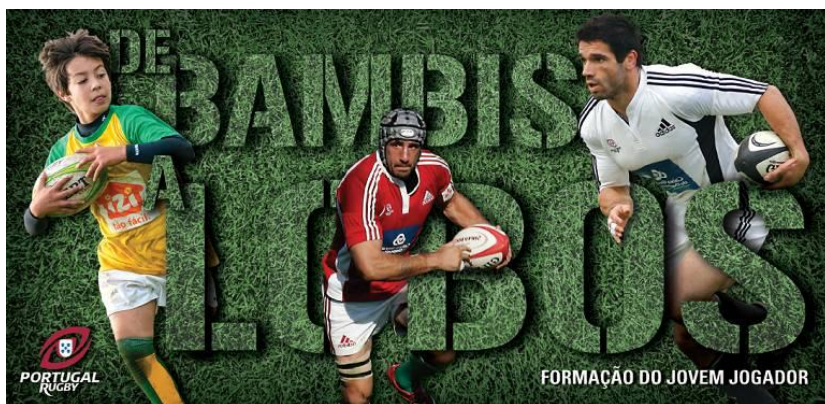
**PRINCÍPIOS DO PROJECTO EJA:**

- > o árbitro é mais um jogador, é o 31º;
- > a arbitragem é (também) educação;
- > sem árbitros não há organização/não há jogo;
- > arbitrar é um prazer... e um acto de inteligência!

**OBJECTIVOS DO PROJECTO EJA:**

- > sensibilização para a importância da arbitragem;
- > divulgação das leis do jogo;
- > valorização do "jogo" do árbitro;
- > captação para o prazer de arbitrar;
- > formação para gestores do jogo.

**PARA MAIS INFORMAÇÕES**  
**contactar:**  
 Director Técnico da Arbitragem  
[ferdinandosousa@fpr.pt](mailto:ferdinandosousa@fpr.pt)  
**consultar:**  
[www.rugbysul.pt](http://www.rugbysul.pt)  
[www.rugbydocentro.pt](http://www.rugbydocentro.pt)  
[www.rugbynorte.pt](http://www.rugbynorte.pt)

## FORMULÁRIO DE AUTORIZAÇÃO DE ACTIVIDADE

|        |                            |
|--------|----------------------------|
| CLUBE: | ASSOCIAÇÃO A QUE PERTENCE: |
|--------|----------------------------|

| RESPONSÁVEL TÉCNICO DA ACTIVIDADE (identificação) |             |         |
|---|-------------|---------|
| Nome:   | Telemóvel:  | E-mail: |
| Função no Clube:                                  | Nº Licença: |         |
| Outras informações:                               |             |         |

| TIPO DE ACTIVIDADE A REALIZAR NO CLUBE (assinalar com X) |                             |                             |                            |
|--|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------|
| DATA:  | HORA:                       | LOCAL:                      |                            |
| TORNEIO  | CONVÍVIO                    | Campo de Férias             | JOGO PARTICULAR            |
| Mínimo 30 dias antecedência                              | Mínimo 30 dias antecedência | Mínimo 30 dias antecedência | Mínimo 8 dias antecedência |

| ESCALÃO ETÁRIO ENVOLVIDO NA ACTIVIDADE (assinalar com X) |  |        |  |        |          |          |  |
|--|--|--------|--|--------|----------|----------|--|
| Sub-8  |  | Sub-10 |  | Sub-12 |          | Sub-14   |  |
| Sub-16   |  | Sub-18 |  | Sub-21 | Feminino | Seniores |  |

| MODELO COMPETITIVO DA ACTIVIDADE (breve descrição) |
|--|
|  |
|  |

| PRÉMIOS PREVISTOS NA ACTIVIDADE (breve descrição) |
|---|
|   |
|   |

| CONDIÇÕES DE SEGURANÇA PREVISTAS NA ACTIVIDADE |  |              |  |                |        |
|--|--|--------------|--|----------------|--------|
| Ambulância                                     |  | Apoio Médico |  | Fisioterapeuta | Seguro |

| APOIO SOLICITADO PARA A ACTIVIDADE (assinalar com X) |  |         |  |                  |                   |
|--|--|---------|--|------------------|-------------------|
| Arbitragem   |  | Tendas  |  | Mesas e Cadeiras | Cones de Marcação |
| Fitas de Marcação                                    |  | Coletes |  |                  |                   |

|  |                           |                                   |
|--|---------------------------|-----------------------------------|
| Enviar formulário para: <a href="mailto:geral@fpr.pt">geral@fpr.pt</a> |                           |                                   |
| ACTIVIDADE AUTORIZADA  | ACTIVIDADE NÃO AUTORIZADA | A preencher pelos serviços da FPR |
|  |                           | Assinatura do Responsável da FPR  |
|  |                           |                                   |

## FORMULÁRIO PARA ACTIVIDADE NO ESTRANGEIRO (DIGRESSÃO)

|        |                            |
|--------|----------------------------|
| CLUBE: | ASSOCIAÇÃO A QUE PERTENCE: |
|--------|----------------------------|

| RESPONSÁVEL TÉCNICO DA ACTIVIDADE (identificação) |             |         |
|---|-------------|---------|
| Nome:   | Telemóvel:  | E-mail: |
| Função no Clube:                                  | Nº Licença: |         |
| Outra informação:                                 |             |         |
| Nome:   | Telemóvel:  | E-mail: |
| Função no Clube:                                  | Nº Licença: |         |
| Outra informação:                                 |             |         |

| TIPO DE ACTIVIDADE A REALIZAR NO ESTRANGEIRO (assinalar com X) |                          |         |                          |          |                          |                 |                          |
|--|--------------------------|---------|--------------------------|----------|--------------------------|-----------------|--------------------------|
| DIGRESSÃO (*)  | <input type="checkbox"/> | TORNEIO | <input type="checkbox"/> | CONVÍVIO | <input type="checkbox"/> | JOGO PARTICULAR | <input type="checkbox"/> |
| DATA DE SAÍDA:   |                          |         | DATA DE REGRESSO:        |          |                          |                 |                          |
| LOCAL DE DESTINO:  |                          |         |                          |          |                          |                 |                          |

| ESCALÃO ETÁRIO ENVOLVIDO NA ACTIVIDADE (assinalar com X) |                          |        |                          |        |                          |          |                          |
|--|--------------------------|--------|--------------------------|--------|--------------------------|----------|--------------------------|
| Sub-8  | <input type="checkbox"/> | Sub-10 | <input type="checkbox"/> | Sub-12 | <input type="checkbox"/> | Sub-14   | <input type="checkbox"/> |
| Sub-16   | <input type="checkbox"/> | Sub-18 | <input type="checkbox"/> | Sub-21 | <input type="checkbox"/> | Seniores | <input type="checkbox"/> |
| Feminino   | <input type="checkbox"/> |        |                          |        |                          |          |                          |

| (*) – Queiram por favor fazer uma breve descrição do âmbito da vossa digressão |                          |                           |
|--|--------------------------|---------------------------|
|  |                          |                           |
|  |                          |                           |
|  |                          |                           |
| Seguro de Viagem   | <input type="checkbox"/> | Companhia (nº da apólice) |

|  |                           |                                   |
|--|---------------------------|-----------------------------------|
| Enviar formulário para: <a href="mailto:geral@fpr.pt">geral@fpr.pt</a> |                           |                                   |
| ACTIVIDADE AUTORIZADA  | ACTIVIDADE NÃO AUTORIZADA | A preencher pelos serviços da FPR |
|  |                           | Assinatura do Responsável da FPR  |
|  |                           |                                   |
|  |                           |                                   |