



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO



Desporto Escolar



NÍVEL 1 – FASE ESCOLA

DOCUMENTO DE APOIO PARA FORMAÇÃO ALUNOS JUÍZES- ÁRBITROS

GOLFE

IDENTIDADE DO DESPORTO ESCOLAR

VISÃO

Garantir uma oferta desportiva escolar variada aos alunos, envolvendo as comunidades escolar e local, em todas os agrupamentos de escolas e escolas não agrupadas.



V

VALORES

- Responsabilidade e integridade;
 - Excelência e exigência;
- Curiosidade, reflexão e inovação;
 - Cidadania e participação;
 - Liberdade.



V

Contribuir de forma articulada para os seis eixos estratégicos do programa:

1. +Desporto | +atividade física;
2. Formação de alunos e professores;
3. Cidadania, inclusão e ética;
4. Cogestão e codecisão na escola;
5. Desporto verde e sustentável;
6. Envolvimento das | nas comunidades.

MISSÃO



M



AC

- Consciência e domínio do corpo;
 - Bem-estar, saúde e ambiente;
- Raciocínio e resolução de problemas;
- Pensamento crítico e pensamento criativo;
 - Relacionamento interpessoal;
- Desenvolvimento pessoal e autonomia;
 - Sensibilidade estética e artística.

ÁREAS DE COMPETÊNCIA

Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória



Desporto Escolar

MISSÃO E VISÃO DA ARBITRAGEM NO DESPORTO ESCOLAR

Missão



Promover o desenvolvimento de competências de arbitragem no Desporto Escolar, capacitando os alunos para tomarem decisões justas, conhecerem as regras e atuarem com confiança, espírito de liderança, cooperação e respeito por todos os intervenientes no jogo.

Visão



Ser um modelo de excelência nacional na formação de alunos juiz-árbitros, promovendo uma cultura de responsabilidade, ética desportiva e cidadania ativa, através de experiências significativas no contexto do Desporto Escolar.



Desporto Escolar

Introdução

O GOLFE É:

um desporto de precisão jogado ao ar livre.

um desporto que envolve habilidade, precisão e estratégia.

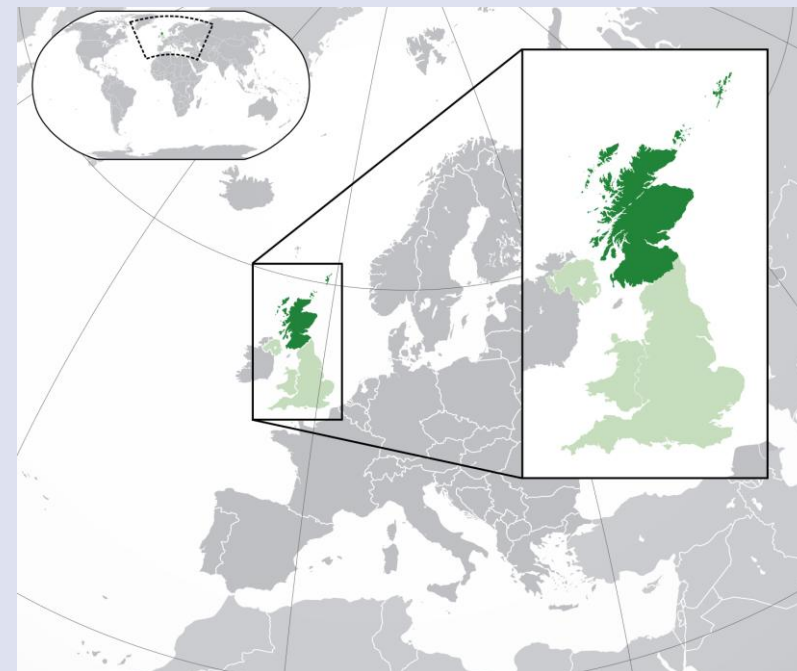
jogado em campos especialmente preparados.



Desporto Escolar

As Origens do Golfe:

- O golfe moderno surgiu na Escócia, por volta do século XV, embora jogos semelhantes já existissem na China e na Roma Antiga.
- Em 1457, o rei James II proibiu o golfe porque os soldados estavam a jogar em vez de treinar arco e flecha!
- Em 1744, foram escritas as primeiras regras oficiais pela Honourable Company of Edinburgh Golfers.



← O campo de St. Andrews tornou-se o centro histórico do golfe.



Desporto Escolar

Como o golfe se espalhou pelo mundo:



Em 1764, o campo de St. Andrews definiu o campo de golfe padrão de 18 buracos.



O primeiro grande torneio, o **Open Championship**, foi realizado em 1860.

- O golfe chegou aos Estados Unidos em 1729 e ao Brasil no final do século XIX.
- O golfe fez parte do Jogos Olímpíadas de Paris (1900) e St. Louis (1904). Em 1904, apenas homens dos Estados Unidos e do Canadá participaram. Após 112 anos de ausência, o golfe voltou aos Jogos Olímpicos em 2016 (Brasil).



Desporto Escolar

As Origens do Golfe em Portugal



Oporto Golf Club
since 1890

- Em 1890, foi fundado o Oporto Golf Club, em Espinho — o primeiro campo de golfe do país e um dos mais antigos da Europa.



- Em 1891, surgiu a Skeffington Cup, a competição mais antiga jogada ininterruptamente em Portugal e no Mundo.

- Outros clubes históricos:

Lisbon Sports Club (1861); Club Golf de Miramar (1931); Clube de Golfe do Estoril (1945)



Desporto Escolar



A evolução do golfe em Portugal

- A partir dos anos **60**, o golfe expandiu-se no **Algarve**;
- Em **1949**, foi fundada a **Federação Portuguesa de Golfe (FPG)**;
- Portugal passou a organizar torneios internacionais como o **Open de Portugal** (desde 1953).

Jogadores portugueses de destaque:



Ricardo Santos



Ricardo Melo Gouveia



Pedro Figueiredo

- Em **2016**, o golfe regressou aos Jogos Olímpicos com participação portuguesa.



Desporto Escolar

O Golfe como Jogo de Ética e Integridade

A Essência Ética do Golfe:

- O golfe é um dos poucos desportos em que os jogadores são responsáveis por aplicar as regras a si próprios, ou seja, é responsável pela aplicação das suas próprias penalidades no caso de infringir uma regra, de modo a não obter qualquer vantagem potencial sobre o seu adversário.





Desporto Escolar

O Golfe como Jogo de Ética e Integridade

A Essência Ética do Golfe:

Princípios fundamentais:

- Jogar o campo como o encontrar;
- Jogar a bola como esta estiver;
- Ser honesto em todas as ações.

A Regra 1 das Regras de Golfe destaca a conduta esperada do jogador:

- Agir com integridade;
- Mostrar respeito pelos outros;
- Manter o ritmo de jogo e cuidar do campo.





Desporto Escolar

Fair-play em Ação – Regras e Comportamento

Fair-play nas Regras e na Prática do Golfe

O fair-play vai além das regras escritas:

- Aceitar penalidades voluntariamente;
- Corrigir erros sem ser obrigado;
- Ajudar adversários em situações de dúvida.

Exemplos práticos:

- Jogadores penalizam-se por toques por infrações às regras de jogo.

As Regras do golfe incentivam:

- Resolução justa de conflitos;
- Decisões baseadas na verdade e respeito mútuo.





Desporto Escolar

O que é o Golfe

Um jogo que consiste em **jogar, dentro de um percurso definido, uma bola a partir da área de saída, até o buraco**, com uma ou mais tacadas de acordo com um conjunto de Regras.



Objetivo do jogo:

→ Impelir a bola, através de pancadas sucessivas executados com tacos próprios para o efeito, ao longo de um percurso com vários buracos, com o menor número de pancadas.

Cada buraco é jogado desde o ponto de partida (tee) até à zona de finalização (green) onde está situado o buraco. A distância entre estes dois pontos, pode variar.

É um dos poucos desportos com bola que não exige uma área de jogo normalizada.



Desporto Escolar

O que é o Golfe

- É um dos poucos desportos com bola que não exige uma área de jogo normalizada.
- Praticado num campo de golfe → geralmente é composto por nove ou dezoito buracos.

Cada buraco inclui uma área de terreno inicial (tee)



e

uma área final (green), na qual se encontra o buraco propriamente dito.



- Entre as duas áreas existem diversos tipos padronizados de terreno e obstáculos, e cada buraco possui uma configuração única



O que é o Golfe

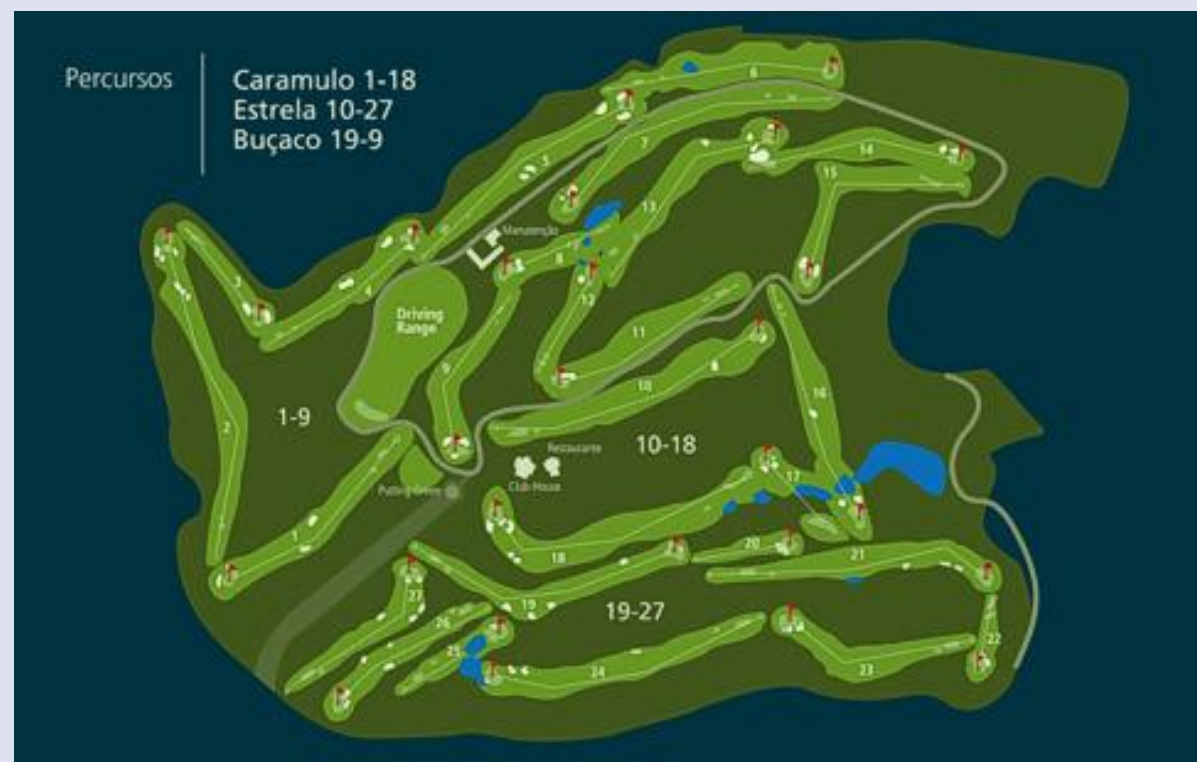
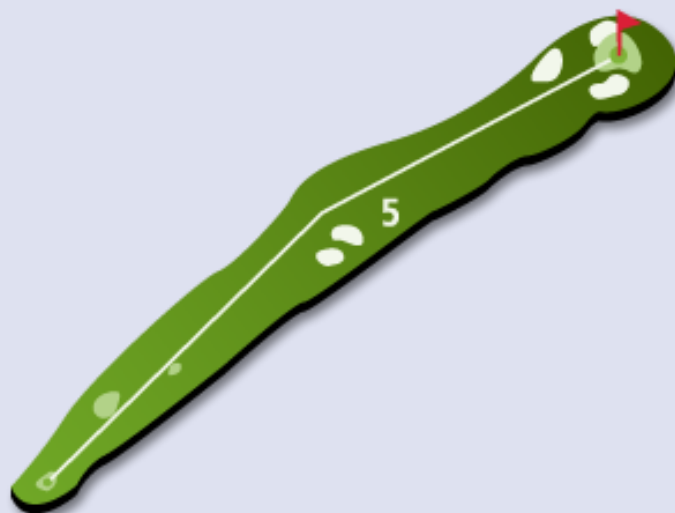
Desporto Escolar

PAR 4

425

373

327





Desporto Escolar

O Golfe pode ser jogado

O golfe pode ser jogado individualmente ou em grupos de dois a quatro jogadores,

Particularidade do Golfe → a ausência de um "adversário" propriamente dito,
- o adversário do golfista é o próprio campo, uma vez que não há nada que ele possa fazer no sentido de dificultar o desempenho de outros jogadores.

O resultado depende de seu esforço individual e sorte, e cada golfista luta para baixar a sua pontuação total no campo



Desporto Escolar

O Golfe pode ser jogado



FICHA TÉCNICA

- TÍTULO: Conheça um campo de golfe
- TIPOLOGIA: Rubrica
- AUTORIA: Comité Olímpico de Portugal
- ANO: 2018

<https://ensina.rtp.pt/artigo/conheca-um-campo-de-golfe/>



Desporto Escolar

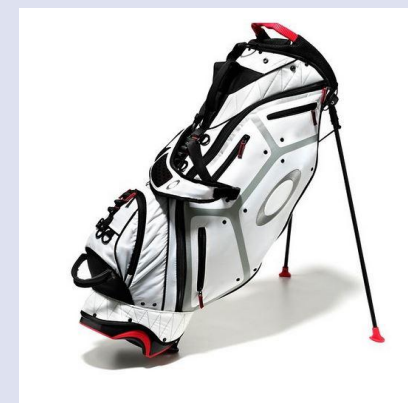
Equipamento



Um conjunto de tacos de golfe,
num máximo de 14;



As bolas de jogo



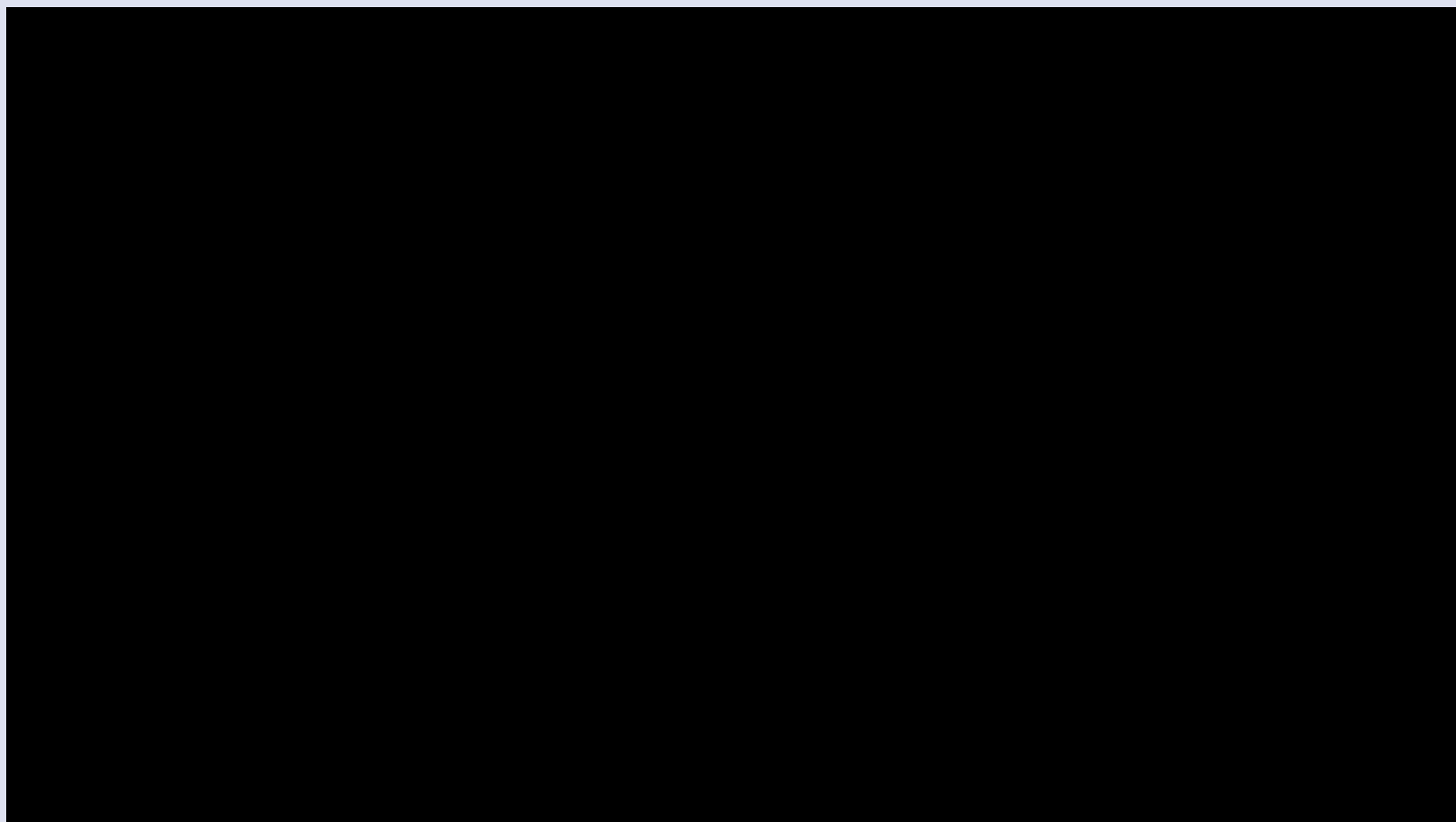
O saco de transporte
dos tacos

- Todos os acessórios que o praticante entenda utilizar.



Desporto Escolar

Equipamento



FICHA TÉCNICA

- TÍTULO: Conhecer o material para jogar golfe
- TIPOLOGIA: Programa
- AUTORIA: Comité Olímpico de Portugal
- ANO: 2018

<https://ensina.rtp.pt/artigo/conhecer-o-material-para-jogar-golfe/>



Desporto Escolar

Equipamento

Os acessórios mais utilizados pelos praticantes de golfe são:



Luva



o “tee” (para apoio e elevação da bola na zona de partida),



Marcador



Reparador de “green”
(objeto para reparar as “moças” provocadas pelo impacto da bola)

Guarda-chuva /Boné/Protetor solar



Desporto Escolar

Vestuário

Aceitável:

- **Polo com gola** (manga curta ou comprida): é o mais comum e respeita a etiqueta dos campos;
 - **Calças ou bermudas** (até ao joelho): confortáveis e adequadas ao movimento.
 - Sapatos de golfe com sola aderente (alguns têm *spikes*).
- (Em contexto escolar, podem usar ténis com boa tração.)



Não aceitável:

- Camisolas sem mangas ou t-shirts simples (sem gola);
- Calções muito curtos/Calções de banho ou calças de fato de treino;
- Calças de ganga ou outras não adequadas ao Golfe;
- Chinelas, sandálias, ...

Telemóveis e outros aparelhos de telecomunicações – o uso destes equipamento, ou outros aparelhos de telecomunicações são motivos de distração e desrespeito pelos restantes jogadores.

O campo de Golfe



Desporto Escolar



FICHA TÉCNICA

- TÍTULO: Conhecer o campo de golfe
- TIPOLOGIA: Programa
- AUTORIA: Comité Olímpico de Portugal
- ANO: 2018

<https://ensina.rtp.pt/artigo/dicionario-de-golfe/>



Desporto Escolar

Vocabulário

Shots ou Pancadas

Shot - Tacada ou pancada;

Par - Número de tacadas (pancadas) previstas para cada percurso (buraco); (Par 3, 4 ou 5);

Bogey - Uma tacada mais que o par;

Duplo Bogey - Duas tacadas mais que o par;

Triple Bogey - Três tacadas mais que o par;

Birdie - Uma tacada menos que o par;

Eagle - Duas tacadas a menos que o par;

Albatroz - Três tacadas menos que o par;

Swing - Movimento de rotação;

Hole in one - Entrada da bola diretamente no buraco, quando batida da zona de partida.



Desporto Escolar

Vocabulário

Shots ou Pancadas

Shank - Tacada efetuada com o calcanhar do taco, saindo a bola com um voo raso;

Top - Tacada efetuada na parte de cima da bola, sem voo e rasteira;

Stance - Posição que o jogador toma quando coloca os pés para executar a tacada.



Desporto Escolar

Vocabulário

Nome dos Tacos de Golfe

Putt - Taco específico para jogar no green;

SW(sand-wedge) – Taco utilizado para jogo curto;

PW(Pitch-wedge) - Taco utilizado para distâncias curtas;

Irons - Ferros de golfe;

Drive (Madeira 1)- Taco mais comprido normalmente utilizado na zona de partida;

Woods 3,5,7,9(Madeiras) - Tacos de golfe com a cabeça maior que os ferros;

Rescue - Taco que veio substituir as Madeiras de Fairway, por serem mais fáceis de bater.



Desporto Escolar

TIPOS DE CAMPOS GOLFE

Montanha



Deserto



Links



Planície





Desporto Escolar

As regras do Golfe



Desporto Escolar



Guia Rápido das Regras de Golfe

Federação Portuguesa de Golfe TV

<https://www.youtube.com/watch?v=IBgjoyWthgQ>



Desporto Escolar

Gestos técnicos



Desporto Escolar

Gestos técnicos do Golfe

No golfe existem quatro gestos técnicos base: Putting"; Chipping; Pitching e Full Swing.

Para executar estes técnicos com correção é fundamental ter em atenção aos **Fundamentos Básicos do Golfe:**

Postura,
Pontaria,
Pega e
Posição da Bola

seguindo-se o
Alinhamento
Base de Sustentação (Stance)



Desporto Escolar

Fundamentos Básicos do Golfe:



Pega /Grip



Postura



Desporto Escolar

Fundamentos Básicos do Golfe:



Base de Sustentação (Stance)



Posição da Bola



Desporto Escolar

Fundamentos Básicos do Golfe:

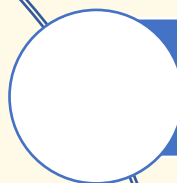


Alinhamento

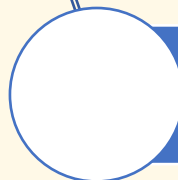


Desporto Escolar

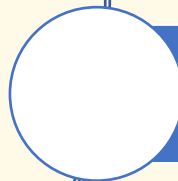
Gestos técnicos do Golfe



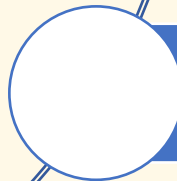
Putting



Chipping



Pitching



Swing



Desporto Escolar

Gestos técnicos do Golfe

Putting



<https://www.youtube.com/watch?v=ZRItZid0rhA>

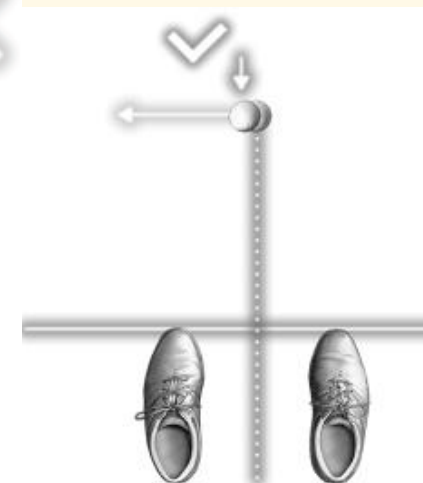
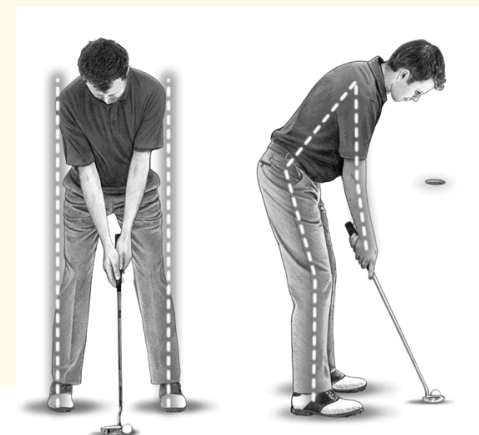


Gestos técnicos

PUTTING

Para realizar um bom *putt*:

- A cabeça do *putter* deve ser orientada perpendicular à linha que se quer que a bola vá para chegar ao buraco, sendo a bola posicionada no centro do taco.
- Os braços estendidos;
- A bola é relativamente à esquerda do centro do *stance*, e o corpo está com uma distribuição igual do peso do corpo entre as pernas.
- Cabeça posicionada sobre a bola;





Desporto Escolar

Gestos técnicos

PUTTING

Para realizar um bom *putt* deve na fase de *takeaway*:

- a cabeça e o corpo mantêm-se imóveis enquanto que o taco é movimento para trás através da ação dos braços e dos ombros.
- evitar a ação dos pulsos no movimento de *putt*;





PUTTING

Para realizar um bom *putt* deve na fase de *follow-through*:

- a cabeça e o corpo mantêm-se imóveis, e a totalidade do *putter* balança com a ajuda dos braços, sem a ajuda dos pulsos.
- o tamanho do balanço e a velocidade do *green* vai determinar a distância que a bola vai percorrer.





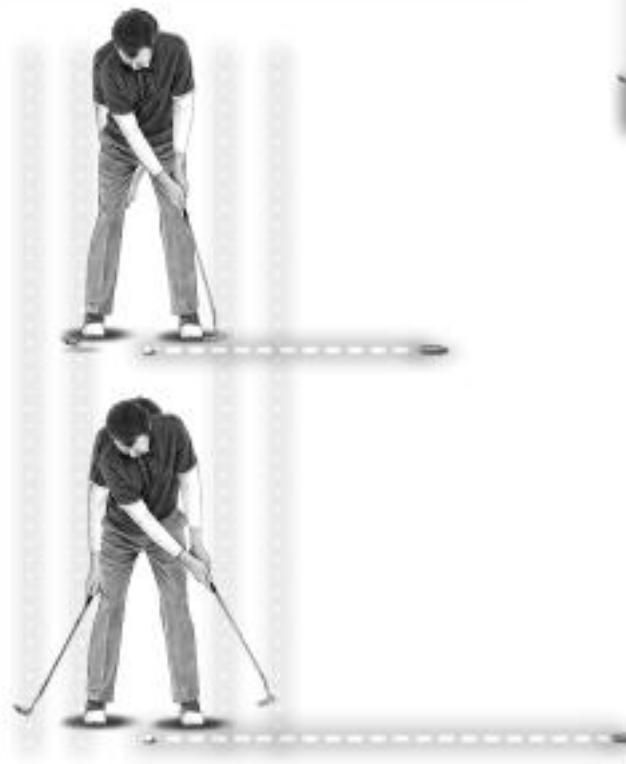
Desporto Escolar

Gestos técnicos

PUTTING

Para o movimento de *putting*:

- Triângulo passa a bola depois do impacto;
- Estabilidade dos membros inferiores;
- Maior *follow through* do que *backswing*;
- Apontar a face do taco para o alvo.





Desporto Escolar

Chipping



<https://www.youtube.com/watch?v=f6dIL61an8E>



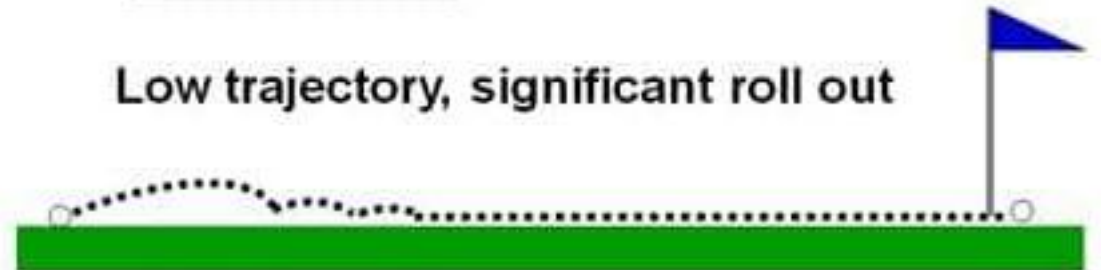
CHIPPING

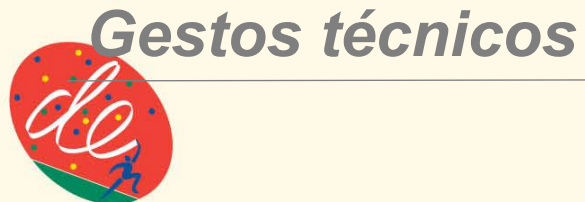
Definição de Chip

- Tacada realizada normalmente perto do green.
- Tacada realizada quando temos mais green do que fairway
- Bola vai rolar mais no green do que vai voar
- Trajetória de voo baixo

Chip Shots

Low trajectory, significant roll out





Desporto Escolar

CHIPPING

Para se realizar um bom *chip* deve-se seguir os seguintes pontos:

- Mãos devem estar colocadas um pouco à frente da bola, fazendo o efeito de tirar *loft* à face do taco;
- A bola deve ser posicionada ligeiramente atrás do *stance* e o seu peso corporal deve estar posicionado mais no lado esquerdo que no lado direito.
- A bola está posicionada bastante perto do pé direito;





CHIPPING

Para se realizar um bom *chip* deve-se seguir os seguintes pontos:

- Movimento dos braços, mãos e taco para trás sem movimento dos pulsos, mantendo o taco próximo do chão.
- antes do impacto, a cabeça do taco, a vareta, as mãos e os braços, devem voltar à posição do *address*.
- Mantenha corpo rígido;
- Medida que realiza o *follow-through*, os seus pulsos não deverão mexer e manter o corpo bastante imóvel.





Desporto Escolar

Pitching



https://www.youtube.com/watch?v=_MLx5bipDkl

Gestos técnicos



Desporto Escolar

PITCHING

Definição da Técnica de Pitching

- *Tacada realizada normalmente mais longe do green.*
- *Tacada realizada quando existe mais fairway do que green*
- *Bola vai voar mais do que vai rolar no green*
- *Trajétoria de voo médio/alto*

Pitch Shots

Moderately high trajectory, little roll



Gestos técnicos



Desporto Escolar

PITCHING

Para realizar um bom *pitch* deve:

- Colocar o taco com a face do taco orientada para o buraco.
- Coloque o pé esquerdo mais atrás para obter um *stance* aberto;
- Ombros orientados perpendicularmente à linha de voo e os pés, pernas e anca estão com um *stance* aberto;



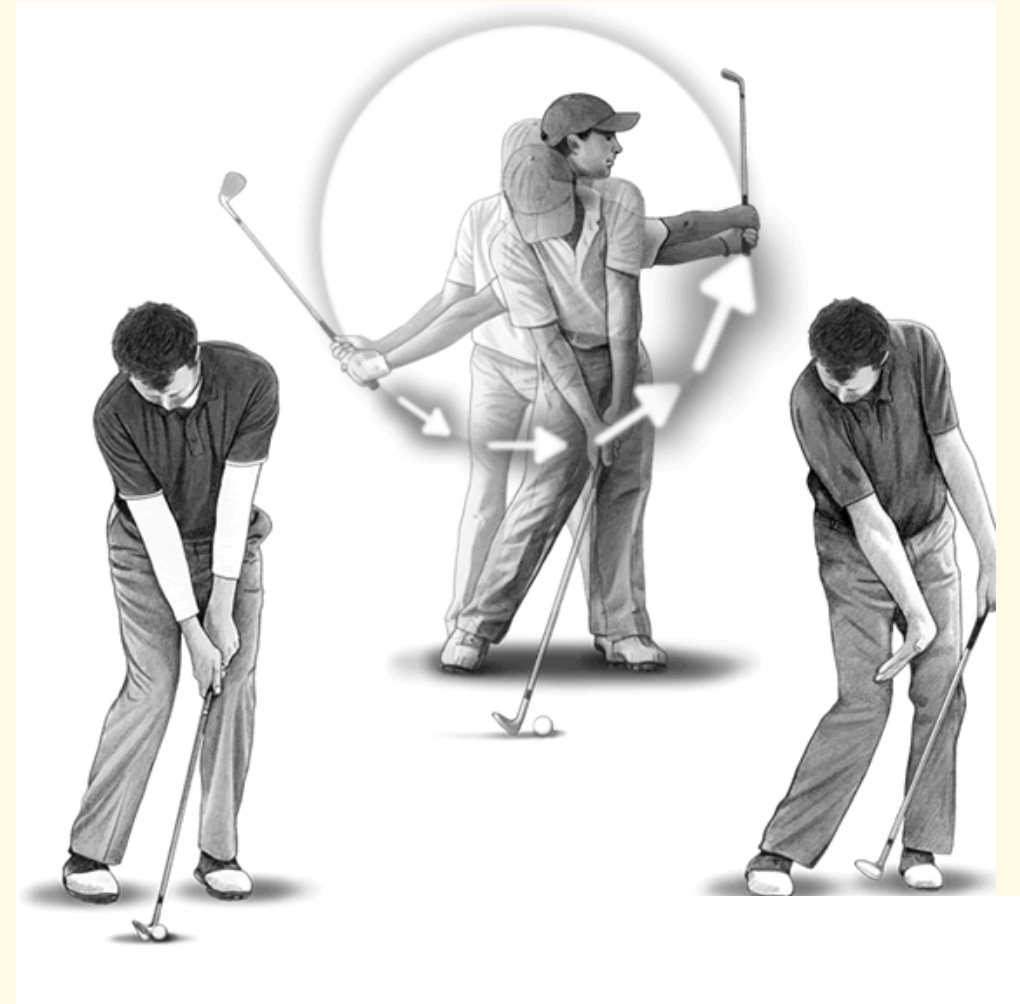
Gestos técnicos



Desporto Escolar

PITCHING

- Rodar os ombros e pernas ligeiramente para o swing.
- Manter a cabeça quieta e manter as mãos e o taco estão alinhados;
- Na altura do impacto deslocar o peso do lado direito para o lado esquerdo;
- Rodar o pé direito interiormente auxiliando a rotação da anca.





Desporto Escolar

Swing



Gestos técnicos

Desporto Escolar

SWING

O *swing* de golfe pode ser dividido em 5 partes fundamentais:

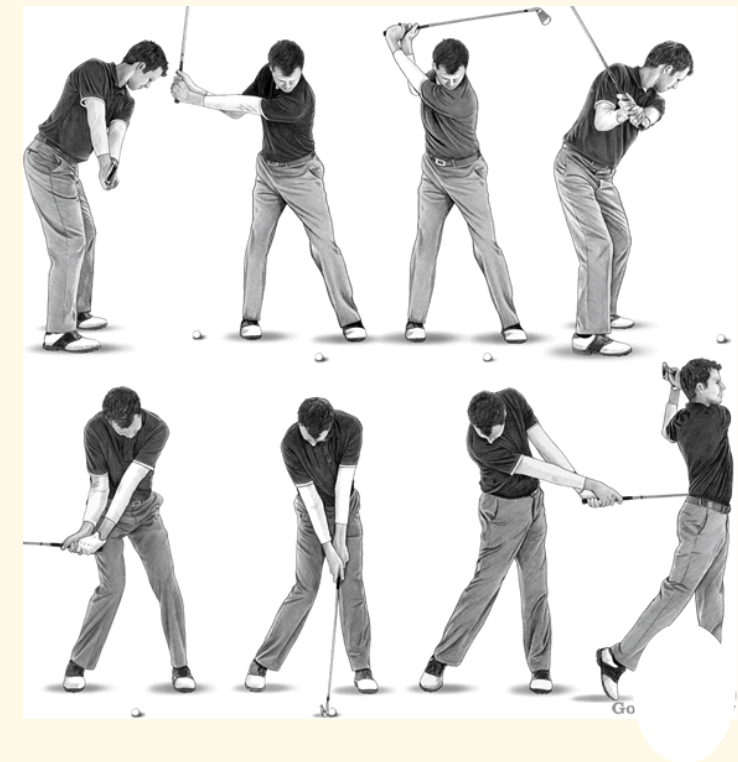
Takeaway → da fase inicial do movimento até o atleta ter o taco na horizontal,

Backswing → desde o taco na horizontal até à fase mais alta do *backswing*,

Downswing → desde a fase mais alta do *backswing* até o atleta ter o taco na horizontal,

Ponto de Impacto → desde a fase do taco na horizontal até à fase de contacto com a bola,

Followthrough → desde o contacto com a bola até ao final do *swing*.





Desporto Escolar

Gestos técnicos

SWING

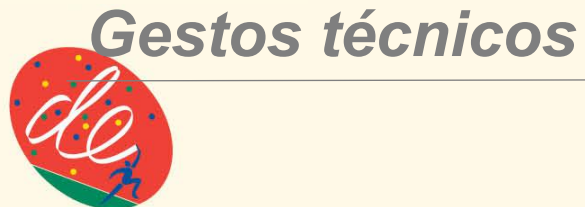
Takeaway

Movimento inicial do swing.

- Manter o triângulo formado pelos ombros, braços e pulsos junto até ao taco estar paralelo com o chão, rodando-o em simultâneo.
- As mãos e o taco deverão estar muito próximo da linha que vai da bola até ao meio do tronco do jogador.



Golf



Desporto Escolar

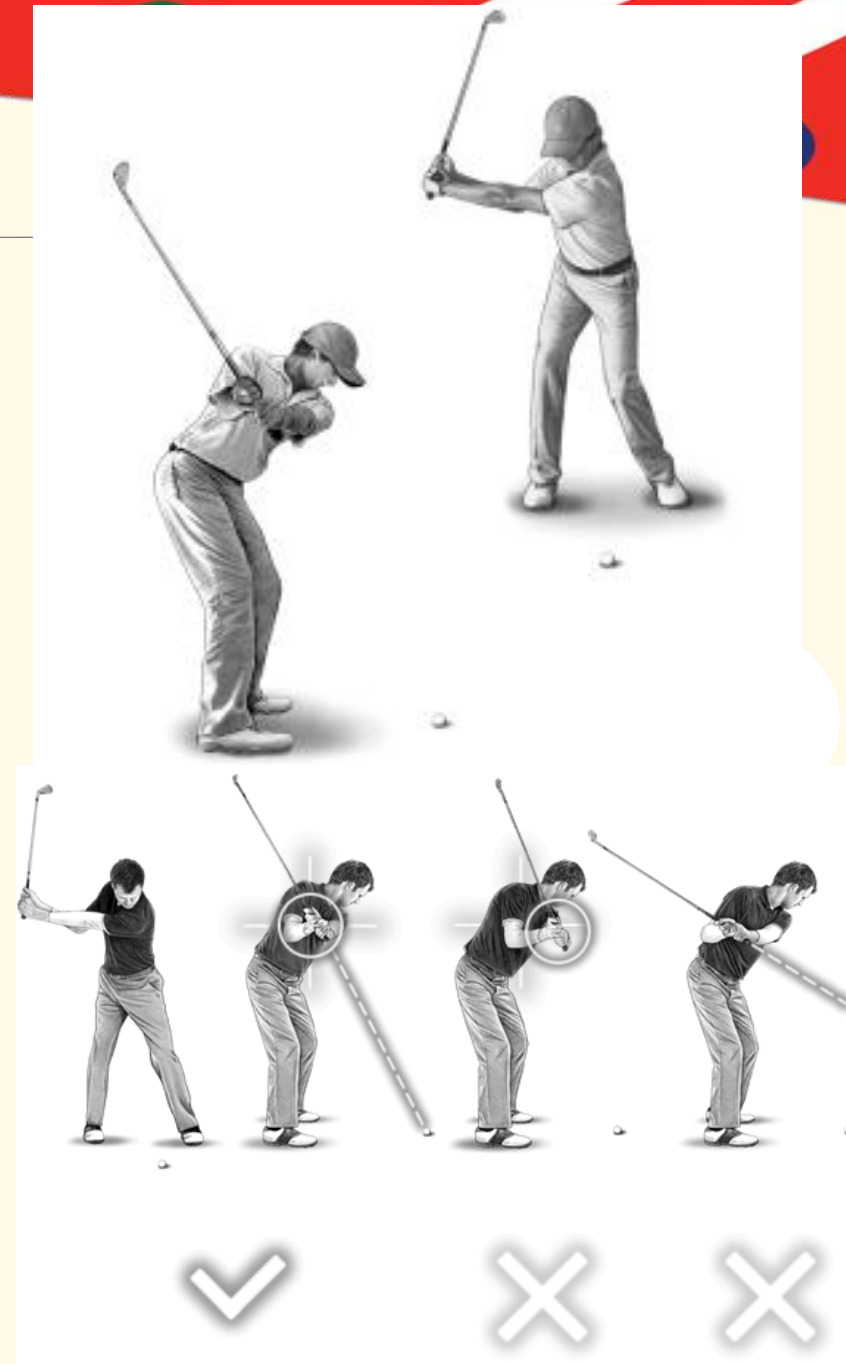
Gestos técnicos

SWING

Backswing

Momento de transição entre o backswing e o downswing.

- O taco não deve passar a posição de paralelo ao chão e o ângulo formado pelo taco e pulsos deverá andar perto de 90^a





Desporto Escolar

Gestos técnicos

SWING

Downswing

Momento do swing onde o corpo gera aceleração ao taco.

- A aceleração do taco deve ser criada do chão até ao taco pela seguinte sequência de movimento:

- *Transferência de peso*
 - *Ancas*
 - *Ombros*
 - *Braços*
 - *Mãos*
 - *Taco*





Desporto Escolar

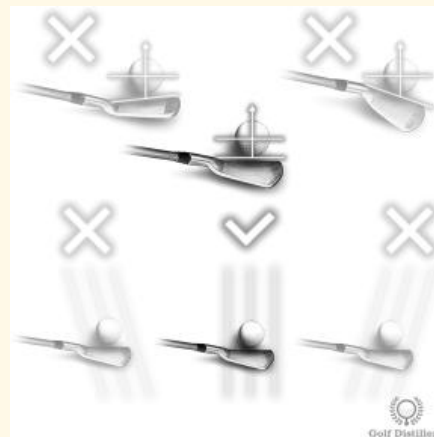
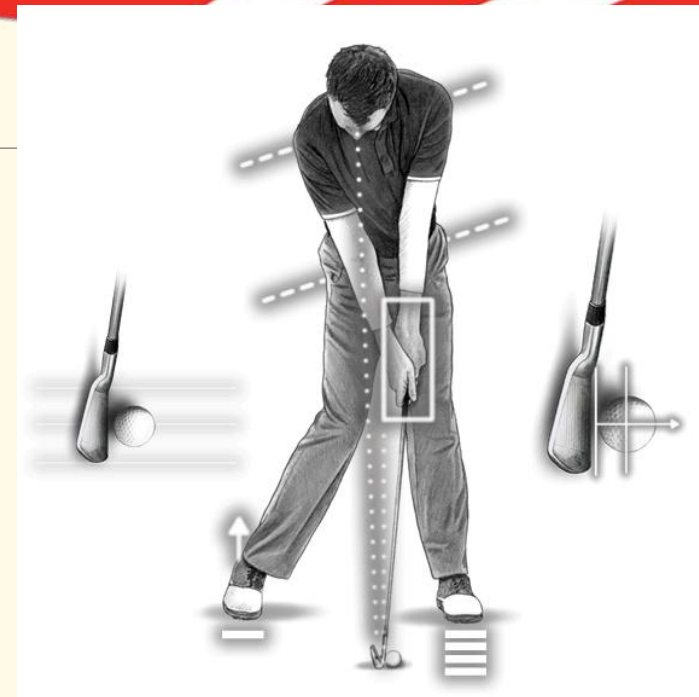
Gestos técnicos

SWING

Ponto de Impacto

Momento onde o taco acerta na bola.

- O corpo mais rodado em direção ao alvo do que o taco.
- Quanto mais conseguir voltar aos ângulos que existiam no início, mais consistente será a pancada.





Desporto Escolar

SWING

Followthrough

*Momento em que depois de bater a bola, o taco fica paralelo ao chão e os braços estão esticados.
- o corpo fica quase totalmente virado para o alvo.*





Desporto Escolar

SWING

Vídeo

FERROS



<https://youtu.be/ToKzIQMf9PU>



Desporto Escolar

SWING

Vídeo

DRIVE



<https://www.youtube.com/watch?v=Jlp8G9paliw>



REPÚBLICA
PORTUGUESA
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO



Desporto Escolar

Grupo Equipa de Golfe

REGULAMENTO ESPECÍFICO DE GOLFE



Desporto Escolar

Níveis Técnicos

Competição

Principiantes Nível 1

- Os torneios de “putt”, “chip & putt” e/ou torneios de skills

Intermédios Nível 2

- Torneios de “Pitch & Putt” (6, 9 ou 18 buracos).

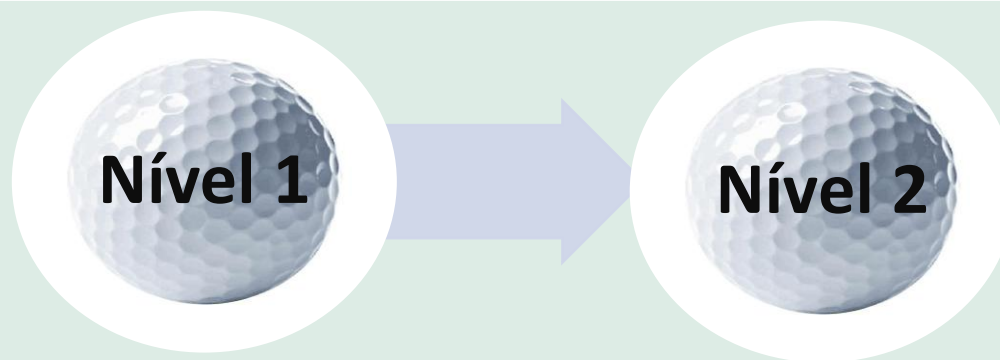
Avançados Nível 3

- Para os alunos do nível 3 deverão ser organizados torneios formais de golfe em 9 ou 18 buracos.



Desporto Escolar

Critérios de progressão

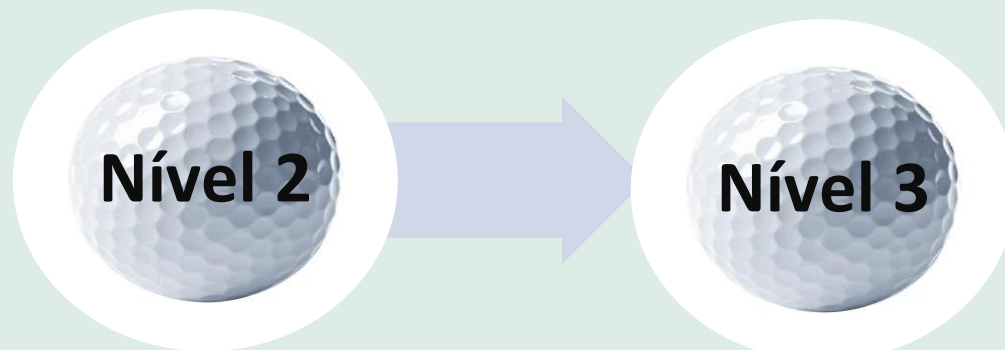


Para progredirem para o nível 2 os alunos deverão demonstrar capacidade para jogarem buracos num percurso de “Pitch & Putt” (6 a 9 buracos).

Deverão ser capazes de manter um bom ritmo de jogo, conhecer as regras básicas do jogo e respeitar as regras de etiqueta e segurança.



Critérios de progressão



- Para progredirem para o nível 3 os alunos deverão ter um nível técnico que lhes permita uma expectativa razoável de cumprirem qualquer buraco de golfe num máximo de 3 pancadas acima do par.
- Deverão ser capazes de jogar uma volta convencional de 9 buracos, em formação de 3 jogadores, num máximo de 2 horas e 15 minutos.
- Deverão, ainda, evidenciar um bom conhecimento e capacidade de aplicação das regras fundamentais do jogo e o domínio das regras de etiqueta e segurança.



Desporto Escolar

Fases da competição

LOCAL

Cada quadro competitivo consistirá num circuito de 3 a 4 provas, que possibilitem a elaboração de um “ranking” para o respetivo nível.

Apuramento → rankings dos Circuitos Locais realizados

REGIONAL (Campeonato Regional)

Torneio de golfe em 9 ou 18 buracos, disputado na modalidade “Stableford”, com classificações “gross” e “net”, destinado exclusivamente a alunos do nível avançado.

Apuramento → rankings campeonatos/circuito regionais

NACIONAL (Campeonato Nacional)

Caso exista fase nacional, esta consistirá num torneio de golfe em 18 buracos (9 + 9), disputado na modalidade “Stableford”, com classificações “gross” e “net”, destinada exclusivamente a alunos do nível avançado.



Desporto Escolar

Documentação de Apoio

Programa Estratégico do Desporto Escolar 2021-2025. Disponível em:

<https://desportoescolar.dge.medu.pt/sites/default/files/RepositorioDocumentos/2021/programaestrategicode20212025.pdf>

Regulamento Geral de Funcionamento do Desporto Escolar 2025-26. Disponível em:

<https://desportoescolar.dge.medu.pt/sites/default/files/RepositorioDocumentos/2025/regulamento-geral-de-funcionamento-de-25-26.pdf>

Regulamento de Provas e Competições do Desporto Escolar 2025-2026. Disponível em:

https://desportoescolar.dge.medu.pt/sites/default/files/RepositorioDocumentos/2025/regulamento-de-provas-e-competicoes-do-desporto-escolar-25-26_0.pdf

Regulamento Específico de Golfe 2025-26. Disponível em:

<https://desportoescolar.dge.medu.pt/sites/default/files/RepositorioDocumentos/2025/regolfe2025-26.pdf>



Documentação de Apoio

- Federação Portuguesa de Golfe (2023). *Regras de Golfe*. Disponível em: <https://www.randa.org/pt-PT/rog/the-rules-of-golf>
- Golf Digest. (2022). *Beginner's Guide to Golf*. Nova Iorque: Condé Nast.
- Nevada Bobs Portugal. (2023). *Fundamentos Básicos do Golfe* [Série de vídeos]. Disponível em: <https://nevadabobs.pt>
- PGA of America. (2023). *Coaching Youth Golf*. Florida: PGA Education.
- R&A Rules Limited (2023). *Rules of Golf – Player's Edition*. St Andrews: The R&A. Disponível em: <https://www.randa.org/en/rog/the-rules-of-golf>
- Titleist Performance Institute (TPI). (2022). *Junior Golf Development Manual*. California: TPI.
- YouTube – Golf Basics Channel. (2023). *Golf Grip, Stance and Swing for Beginners* [Vídeo]. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=T2sDcG5suS4>



Desporto Escolar

MEIOS OFICIAIS DE COMUNICAÇÃO DO DESPORTO ESCOLAR



<https://desportoescolar.dge.medu.pt/>



<https://www.facebook.com/desportoescolar/>



Instagram: [@Desportoescolar](https://www.instagram.com/Desportoescolar)



https://x.com/DEscolar_Port



www.youtube.com/@DEdesportoescolar



DESEJAMOS
UM EXCELENTE ANO
LETIVO!



REPÚBLICA
PORTUGUESA
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO



Desporto Escolar