



REGULAMENTO ESPECÍFICO DE PADEL

2025-2026

 REPÚBLICA
PORTUGUESA
EDUCAÇÃO, CIÉNCIA
E INOVAÇÃO


Desporto Escolar

ÍNDICE

Introdução	3
Regulamentação Geral	4
1. Condições Gerais de Participação	4
2. Escalões Etários	4
Participação / Organização	5
3. Tipologia das Provas	5
4. Condições Gerais de Organização	5
5. Provas Pares	6
6. Falta Administrativa e Falta de Comparência	6
7. Sistemas Competitivos	7
8. Sistema de disputa de encontros	7
9. Ordenação de jogadores	8
10. Sistema de grupos	8
Regulamento Técnico/Pedagógico	9
11. Introdução	9
12. Sistema Competitivo	9
13. Acesso às Provas Individuais	9
14. Quadro Dos Sistemas Competitivos	10
15. Sistema de Ranking	11
Regulamentação de Suporte	
16. Arbitragem	11
17. Equipamento	12
18. Proposta DE Escola Ativa	12
19. Casos Omissos	15

Introdução

Este Regulamento Específico aplica-se a todas competições de Padel realizadas no âmbito do Desporto Escolar, de acordo com o Regulamento Geral de Funcionamento do Desporto Escolar (RGFDE).

No que concerne às atividades competitivas, está em conformidade com o estipulado no Regulamento de Provas e Competições (RPC) e regras oficiais em vigor.

Pode ainda ser complementado pelo Regulamento de Prova da respetiva fase (Local, Regional e Nacional), a elaborar pela entidade organizadora.

Este documento pretende uniformizar a prática do Padel no âmbito do Sistema Educativo, procurando homogeneidade e coerência no quadro competitivo, em todas as fases competitivas, mas que em simultâneo se possa adaptar às especificidades de cada CLDE, tendo sempre em consideração o que estará preconizado na organização das fases REGIONAL E NACIONAL (quando esta existir), estando claro e devidamente balizado para, em todo o País, a linguagem e aplicação dos sistemas competitivos sejam semelhantes.

Regulamentação Geral

1. Condições Gerais de Participação

Poderão participar nas provas, todos os alunos regularmente inscritos nos Documentos de Gestão do Desporto Escolar (DGDE), nos grupos-equipa (GE) de Padel, com as condicionantes inerentes ao regulamento de cada prova.

De acordo com o RPC, ao praticante do Desporto Escolar só é permitido participar em jogos ou provas no escalão etário correspondente à sua idade ou no escalão imediatamente superior, desde que devidamente inscritos nos DGDE.

Nos escalões de Infantis A e B (Sub11 e Sub13) a subida ao escalão imediatamente superior é permitida aos alunos que estão em qualquer um dos anos do escalão correspondente à sua idade. No escalão de iniciado (Sub15), a subida ao escalão imediatamente superior, apenas é permitida aos alunos que estão no último ano do escalão correspondente à sua idade. Não é permitido a subida de escalão aos alunos Juvenis (Sub18).

2. Escalões Etários

Os alunos participantes nas várias competições do Desporto Escolar distribuem-se por escalões etários, de acordo com o seguinte quadro:

ESCALÃO	ANO DE NASCIMENTO
INFANTIL A (SUB 11)	2015 a 2017
INFANTIL B (SUB 13)	2013 e 2014
INICIADO (SUB 15)	2011 e 2012
JUVENIL (SUB 18)	2008 a 2010
JÚNIOR (SUB 21)	2004 a 2007

Nota: No escalão Infantil A, as atividades são realizadas no âmbito do Desporto Escola Ativa (DEEA)

Participação/Organização

3. Tipologia de Provas

O calendário será constituído por provas pares em várias fases nas categorias de pares rapazes, pares raparigas e pares mistos, de acordo com o seguinte quadro:

	LOCAL	REGIONAL
ORGANIZAÇÃO	CLDE	CRDE/CLDE
PROVAS	pares	pares
ESCALÕES	Todos	Iniciados + Restantes (*)
TIPOLOGIA DOS QUADROS	Abertos	Condicionados
(*) – VER PONTO 5.1.2 DO PRESENTE REGULAMENTO		

4. Condições Gerais de Organização

4.1. A organização e realização de qualquer prova terá, obrigatoriamente, que respeitar os requisitos considerados essenciais para o normal funcionamento da mesma;

4.2. Deverão estar asseguradas as instalações de apoio, o número de campos e todo o material necessário ao normal decorrer da(s) prova(s), que permitam a sua realização no tempo previsto sem prejuízo da sua qualidade técnica;

4.3. Cada CLDE deverá elaborar um regulamento interno de acordo com as especificidades da sua região e atendendo ao número de grupos-equipa existentes, constando as seguintes informações:

- Datas dos encontros locais, locais da realização e superfície de jogo
- Escalões etários, quadros competitivos, sistemas de competição e de disputa dos encontros
- Nº de campos disponíveis em cada local de prova
- Bolas a utilizar
- Prazo limite para a receção das inscrições para cada encontro e datas do sorteio
- Indicação do professor responsável pela gestão técnico/desportiva do evento e juiz árbitro, caso exista

5. Provas Pares

5.1 O calendário de provas será constituído por:

- 5.1.1 Encontros Locais (CLDE), sendo recomendado, um mínimo de 4 encontros para cada escalão;
- 5.1.2 Os Campeonatos Regionais são condicionados com os melhores classificados dos rankings D.E. de cada CLDE. As CRDE poderão definir em Regulamento Regional o funcionamento dos sistemas competitivos de cada região, cumprindo as orientações deste regulamento.

5.2 Os quadros dos Torneios terão preferencialmente, as seguintes características:

TORNEIOS LOCAIS (CLDE)	TORNEIOS REGIONAIS (CRDE)
ABERTOS	QUADROS DE 16 A 32 NO MASCULINO E DE 16 NO FEMININO

5.3 As provas serão disputadas em 3 categorias: Pares Rapazes, Pares Raparigas e Pares Mistos.

5.4 Caso não exista o número mínimo de 3 pares inscritos na categoria de Pares Raparigas em cada escalão, estas poderão disputar a categoria de Pares Rapazes no respetivo escalão.

5.5 Cada jogador só poderá disputar 2 categorias.

5.6 A lista de ordenação dos jogadores para acesso aos quadros dos Campeonatos Regionais, será elaborada em função da classificação do D.E. em vigor.

5.7 Os restantes aspetos técnicos e regulamentares serão definidos nas Normas Técnico/Pedagógicas.

6. Falta Administrativa e Falta de Comparência

6.1. Falta Administrativa: Em cada encontro da Fase Local, cada Grupo - equipa terá de apresentar em competição, um número mínimo de **8** alunos independentemente do escalão / género, sendo atribuída Falta Administrativa ao grupo-equipa que não cumpra. Na fase Local, esta Falta Administrativa não condiciona a participação dos alunos desse grupo-equipa no respetivo encontro, nem tem efeitos na classificação final dos alunos que participaram no encontro.

6.2. Falta de Comparência: Se o grupo-equipa não se apresentar no encontro ser-lhe-á averbada “**Falta de Comparência**”.

7. Sistemas Competitivos

Serão adotados os seguintes sistemas de competição:

Eliminação Direta, por Grupos e Combinado.

7.1. Sistema Eliminação Direta

Os pares são colocados num quadro único, aberto (sem limite de inscrições) e são eliminados após a primeira derrota. Os pares eliminados poderão passar para um quadro secundário se o regulamento da prova assim o definir.

7.2. Sistema de Grupo (até 5 pares)

Os pares são colocados num quadro único, jogam todos contra todos para seriação dos participantes.

7.3. Sistema Combinado

É organizado em duas fases. Na primeira, os pares constituem grupos (4/3 pares) jogando entre si para obter uma ordenação final, passando à fase seguinte o número de pares definidos no regulamento específico da prova (primeiro ou dois primeiros de cada grupo).

Na segunda fase, os pares apurados da primeira fase são colocados num quadro de eliminação direta, posicionados de forma pré-estabelecida em função do grupo inicial de participação.

8. Sistema de Disputa de Encontros

A escolha do sistema de disputa dos encontros deverá ser objeto de análise em cada encontro, em função das condições logísticas e número de participantes, procurando sempre assegurar um mínimo de 2 encontros para cada par.

8.1.À melhor de 3 partidas curtas (até 4 jogos) com “Tie-Break” nas duas primeiras aos quatro iguais, sendo a terceira partida um “Super Tie – Break” até aos 10 pontos.

8.2. Uma partida curta ou short set (até 4 Jogos) com “Tie-Break” aos quatro iguais (esta possibilidade pode ser utilizada no sistema de grupos ou combinado e para ordenação de jogadores e, ainda quando existirem muitos jogadores nos respetivos quadros).

8.3. Em sistema de Pró-set (até aos 9 jogos) com tie-break aos 9 iguais.

8.4. Poderá ainda ser aplicado o sistema do ‘ponto de ouro’ aos 40/40 em cada jogo.

9. Ordenação de jogadores

9.1. A colocação dos jogadores nos respetivos quadros competitivos obedece aos seguintes procedimentos:

- Definição dos jogadores cabeças de série, através do somatório da classificação individual de jogadores Desporto Escolar;
- Colocação dos jogadores do mesmo estabelecimento de ensino em grupos e segmentos do quadro diferentes;
- Através de sorteio dos restantes jogadores.

9.2. A definição do número de jogadores com estatuto de Cabeças de Série será feita na seguinte proporcionalidade:

NÚMERO DE PARTICIPANTES	ATÉ 8	DE 9 A 16	DE 17 A 32
CABEÇAS DE SÉRIE	2	4	8

9.3. Os restantes aspectos técnicos e regulamentares, serão definidos no Regulamento Técnico/Pedagógico de cada escalão etário.

10. Sistema de Grupos

Nas provas disputadas neste sistema, para efeitos de ordenação dos jogadores nos respetivos grupos, são atribuídos 3 pontos à vitória, 1 ponto à derrota e zero pontos à falta de comparência (derrota por 4/0 em todos os encontros correspondentes).

Sempre que se verifique um empate entre 2 ou mais pares, adota-se o seguinte procedimento:

- Entre 2 pares, o resultado do confronto direto.
- Entre três ou mais pares, consideram-se apenas os resultados entre os pares

empatados e atende-se, pela ordem seguinte, à diferença entre:

1º - O número de partidas ganhas e perdidas;

2º - O número de jogos ganhos e perdidos.

Após a aplicação deste critério, caso subsistam dois pares empatados, aplica-se o resultado do confronto direto.

Regulamento Técnico/Pedagógico

11. Introdução

As competições relativas aos vários escalões etários serão disputadas de acordo com as regras oficiais e o determinado pelo presente regulamento e organizadas nos moldes apresentados no ponto 14.

12. Sistema Competitivo

Sempre que possível deverá ser aplicado o sistema combinado, sendo apenas utilizado o sistema de eliminação direta nos casos em que o número de alunos e as condições logísticas não permitam a aplicação do sistema combinado. Contudo, deverá ser acautelada a realização de uma prova de consolação para os jogadores que perdem ao primeiro jogo.

13. Acesso às Provas individuais

Todos os jogadores têm acesso às fases locais, nos quadros organizados localmente por cada CLDE. A participação nos Regionais e Nacional (caso exista), está condicionada aos resultados/classificação obtida ao longo dos vários encontros locais e aos condicionalismos inerentes a estas fases da competição.

14. Quadro dos Sistemas Competitivos

CATEGORIA	GRUPOS DE 3	GRUPOS DE 4	1/32	1/16	1/8	1/4	1/2	FINAL
JUNIOR E JUVENIL	PRO	PROPO	PROPO	M3SPO	M3SPO	M3SPO	M3S	M3
INICIADO	PROPO	SOR3S	PROPO	M3SPO	M3SPO	M3SPO	M3S	M3S
INFANTIL B	PROPO	SOR3S	PROPO	M3SPO	M3SPO	M3SPO	M3SPO	M3SPO
INFANTIL A	PROPO	SOR3S	PROPO	M3SPO	M3SPO	M3SPO	M3SPO	M3SPO

PRO=Pro Set (até aos 9 jogos)

M3S=Melhor de 3 com Super Tie-break no 3º set (até aos 10 pontos)

M3=Melhor de 3 sets

PROPO= Pro Set com Ponto Ouro

M3SPO=Melhor de 3 com Super tie-break no 3º set e Ponto Ouro

SOR3S=Melhor de 3 Short set (até aos 4 jogos) com tie-break no 3º short set

Notas:

- a) A inclusão do aluno em cada escalão deverá respeitar ao seu nível competitivo na modalidade bem como a sua idade. No entanto poderão subir de escalão e dessa forma serem colocados em termos de competição onde o seu nível melhor se enquadra.
- b) Há a possibilidade de, a partir do escalão de Infantis B existir dois tipos de competição, referidos na coluna da ETAPA. Deve, no entanto, coexistir ambos os quadros competitivos nas Fases locais/encontros, pois será nestas fases que os alunos terão a oportunidade de competir em função do seu nível com alunos de outros grupos-equipa.
- c) O sistema ‘combinado’ é o mais justo e possibilita a que todos os alunos possam ter no mínimo 2 jogos em cada encontro, pois os grupos são de 3 ou 4 jogadores que jogam entre si e apuram-se para a fase a eliminar o 1º e/ou o 2º classificado de cada grupo (em função do número de alunos inscritos e de maneira a poder ser exequível as respetivas competições). O sistema de pontuação deverá ser mais amplo em termos de regulamento para que possa adotado em função das condições logísticas de cada local de competição e do tempo disponível para a realização da competição.

15. Sistema de Ranking

O ranking é individual, cada aluno receberá a pontuação correspondente a fase da prova onde terminou a sua participação.

Numa fase posterior em que haja necessidade de efetuar um apuramento, o par apurado para a fase seguinte, será calculado através do somatório dos pontos dos dois jogadores da dupla.

Cada dupla pode ser alterada de um encontro para outro, mas os alunos terão de pertencer ao mesmo grupo/equipa.

No entanto, para um aluno poder participar numa fase final (distrital, regional ou nacional), terá de ter participado em pelo menos um dos encontros da fase anterior.

QUADRO DIRECTO	QUADRO A	QUADRO B (DERROTA NOS 1/8OS QUADRO A DE 16)	QUADRO B (DERROTA NOS 1/16OS QUADRO A DE 32)	GRUPOS	
				GRUPOS	PONTOS
VENCEDOR	500	100	50	Vencedor Prova	500
FINALISTA	375	70	35	Finalista Prova	375
3º LUGAR	300	50	25	3º lugar Prova	300
1/4 FINAL	200	30	15	3º lugar Prova	300
1/8 FINAL	100		7,5	1/4 final Prova	200
1/16 FINAL	50			1/4 final Prova	200
1/32 FINAL	25			3º lugar grupo	60
				4º lugar grupo	30
				5º lugar grupo	15

Regulamentação de Suporte

16. Arbitragem

16.1. De acordo com o previsto no modelo de Formação de Árbitros e Juízes em vigor, compete ao professor responsável pelo grupo-equipa, a formação básica dos seus mais diretos colaboradores, entre eles os árbitros.

16.2. Nas Fases Locais e Regionais todos os alunos jogadores deverão também desempenhar as funções de arbitragem, já que se entende que o desempenho dessas funções contribui para a sua formação desportiva e humana.

17. Equipamento

Os jogadores deverão apresentar-se em campo com equipamento desportivo adequado à prática do Padel, respeitando sempre o seu traje regulamentar, isto é, calção/saia desportiva, t-shirt ou polo identificativo da escola/agrupamento de escolas;

- Não deverá ser permitido nas fases Locais, Regionais e Nacionais, jogar de cabelo solto, calças de fato de treino/leggings, camisolas envoltas à cintura, nem calções desadequados (como bermudas de praia,...).

18. Proposta DE Escola Ativa

18.1. Enquadramento

A oferta da modalidade de Padel no âmbito do projeto «**DE Escola Ativa**» insere-se no Nível I (atividade interna), com componente letiva, promovendo o desenvolvimento multilateral das capacidades motoras, técnicas e sociais dos alunos. Respeita os princípios da inclusão, do fair play, da igualdade de género e da promoção de estilos de vida ativos e saudáveis, em consonância com o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

18.2. Organização da Atividade

Recomenda-se uma abordagem **multimodal** e **progressiva**, articulando a aprendizagem de técnicas específicas do padel com o desenvolvimento global das capacidades motoras.

18.3. Orientações Pedagógicas e Práticas

18.3.1. Princípios

- Ensinar a modalidade a partir de **situações simplificadas**, favorecendo a manipulação da bola, a cooperação e a progressão gradual.
- Valorizar tanto o **jogo formal** como o **padel adaptado** em espaços escolares sem campo oficial.

- Garantir **acessibilidade**: exercícios possíveis com redes amovíveis, fitas, cordas, paredes de ginásio, muros ou mesmo sem paredes.

18.3.2. Etapas de Aprendizagem e Exemplos de Exercícios

Etapa de Sensibilização (contacto inicial, destrezas básicas)

Objetivo: familiarizar os alunos com a bola, a raquete e as regras fundamentais.

- **Manipulação individual:**

- *Keep up*: manter a bola no ar com batimentos controlados.
- *Drible no solo*: fazer a bola ressaltar controladamente contra o chão.

- **Exercícios em pares:**

- Trocar a bola por cima de uma rede baixa (ou fita/corda) sem oposição.
- Estafetas com transporte da bola equilibrada na raquete.

- **Sem campo oficial:**

- Utilizar ginásios com redes de voleibol ajustadas;
- Traçar campos reduzidos com fita adesiva ou cones.

Etapa de Iniciação (batimentos, regras, cooperação)

Objetivo: introduzir os gestos técnicos básicos (direita, esquerda, serviço simplificado).

- **Com rede amovível, sem paredes:**

- *Mini-padel*: jogos 1x1 ou 2x2 em meio campo de voleibol.
- *Serviço cooperativo*: aluno A serve para aluno B devolver após 1 ressalto.
- *Direita/esquerda alternada*: bater 2 de direita e 2 de esquerda em sequência.

- **Com parede/muro disponível (ginásio ou exterior):**

- *Bate e volta*: aluno envia a bola contra a parede e devolve após ressalto.
- *Cooperação contra a parede*: pares mantêm a bola em jogo sempre após ressalto no muro.

Etapa de Consolidação (jogo reduzido, noções táticas simples)

Objetivo: aplicar regras completas e introduzir noções de tática (controlo, direção, profundidade, modelo C-D-P-E-V).

- **Jogos reduzidos:**

- 2x2 em campo adaptado com metade das dimensões (10x5m).
- 1x1 paralelo em “meio campo” delimitado por cones.

- **Exercícios de progressão táctica:**

- *Direção*: colocar alvos no campo adversário (cones, arcos) para orientar batimentos.
- *Profundidade*: desafio de enviar a bola junto à linha final.
- *Efeitos*: introduzir cortes simples (top spin ou slice).

- **Com paredes:**

- Saídas de vidro simplificadas: professor lança bola contra parede e aluno devolve.
- Jogo condicionado: ponto só conta se bola tocar no vidro antes de ser devolvida.

Exemplo de Plano de Sessão (50 minutos)

Aquecimento (10'): estafetas com bola e raquete + jogos de manipulação.

Parte principal (30'):

- Exercício técnico (direita/esquerda ou serviço);
- Exercício cooperativo com rede amovível;
- Jogo reduzido 2x2 com regras adaptadas.

Parte final (10'): torneio rápido em formato “pontos corridos” (equipa que perde sai, entra nova dupla).

18.4. Proposta de Progressão Anual

- **1.º Período**: sensibilização + regras básicas; mini-jogos adaptados.
- **2.º Período**: iniciação técnica + introdução de paredes (quando disponíveis).
- **3.º Período**: consolidação + torneios internos interturmas.

Ou

- **1º semestre** - sensibilização + regras básicas; mini-jogos adaptados e iniciação da técnica
- **2º Semestre** - introdução de paredes (quando disponíveis), consolidação + torneios internos interturmas.

Aconselhamos uma leitura e uma utilização do documento do Padel Escolar - Guia Prático do Professor em:

https://desportoescolar.dge.mec.pt/sites/default/files/padel_escolar_guia_pratico_do_professor_digital.pdf

19. Casos Omissos

Os casos omissos neste Regulamento Específico, são analisados e resolvidos pelo Coordenador Nacional da modalidade, pelas Coordenações Locais do Desporto Escolar, Coordenação Regional do Desporto Escolar e, em última instância, pela Coordenação Nacional do Desporto Escolar e da sua decisão não cabe recurso.