



REGULAMENTO ESPECÍFICO DE RUGBY 2025-2026

Índice

1.	Introdução	2
2.	Desporto Escolar Escola Ativa	3
3.	Escalões etários, formato do jogo e variantes da modalidade	4
3.1.	Escalões Etários	4
3.2.	Tempo de Jogo e variantes da modalidade	4
3.3.	Fases da introdução do contacto	4
4.	Constituição das Equipas e equipamento	5
5.	Regulamento Técnico-Pedagógico	6
6.	Classificação, Pontuação e Desempate	10
7.	Arbitragem	11
8.	Casos Omissos	12
9.	Anexo 1	13

1. Introdução

Este Regulamento Específico aplica-se a todas as competições de Rugby realizadas no âmbito do Desporto Escolar, em conformidade com o estipulado no Regulamento Geral do funcionamento do Desporto Escolar (RGFDE) 2025-2026, no Regulamento de Provas e Competições do Desporto Escolar (RPCDE) 2025-2026 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.

O Regulamento técnico rege-se pelas regras oficiais em vigor da Federação Portuguesa de Rugby (FPR), com adaptação às características dos alunos e das regras às condições de realização dos jogos, ao equipamento disponível e aos recursos humanos existentes.

No quadro competitivo das atividades do RGFDE, as competições de Rugby estão abertas a todos os grupos-equipa da modalidade, dos estabelecimentos de educação e ensino, oficial ou particular, que adiram voluntariamente ao mesmo.

O T1 Rugby é um jogo sem contato que utiliza muitas das dominantes técnicas fundamentais do rugby formal, como passe e evasão. Pode ser possível a utilização do jogo ao pé, Formações Ordenadas e Alinhamentos Laterais sem disputa, para que os jogadores possam usar as suas características físicas mais fortes para contribuir significativamente para a sua equipa.

Assim o TAG Rugby será sendo substituído pelo T1 Rugby no sentido de se aproximar gradualmente ao rugby mais formal (com placagem). O T1 Rugby pode ser jogado em escalões mais jovens ou numa fase inicial de compreensão do jogo ainda com “Tags” (fitas num cinto). Indo ao encontro dos aspetos de segurança e motivação da maioria dos alunos, propõe-se a seguinte progressão na introdução do contacto na competição; (fase 1) T1 RUGBY, (fase 2) Blocagem e (fase 3) Placagem. Estas fases de aprendizagem do contacto, estão relacionadas com a segurança dos jogadores com o material necessário para se jogar Rugby estando também adaptadas às instalações (pisos duros) existentes nas escolas.

Como o nível técnico difere muito entre os alunos, principalmente no que se refere às técnicas de contacto, o formato adotado em cada jogo será sempre de acordo com a fase de aprendizagem do contacto dos alunos de cada escola, prevalecendo sempre o T1 Rugby, no entanto, conforme referido, os jogos poderão realizar-se com blocagem e ou placagem, desde que os professores assegurem a preparação dos seus alunos. As leis de jogo que se aplicam são as de T1 Rugby (com 5 e 7 jogadores) e as do Rugby de 7, que se enunciarão mais adiante.

2. Desporto Escolar Escola Ativa (DEEA)

De acordo com o RGFDE e com o [Regulamento DEEA 25-26](#), o DEEA é atividade interna Nível I de carácter regular com treinos e competições internas e/ou com escolas próximas.

Estas atividades assumem preferencialmente carácter lúdico-competitivo com a finalidade de promoção das competências motoras do aluno. Assim, sugere-se a aplicação das atividades propostas neste regulamento, salvaguardando as devidas adequações ao nível e idade dos alunos (anexo 1).

3. Escalões Etários, Formato do jogo e variantes da modalidade

3.1. Escalões Etários

Os escalões etários são os seguintes:

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

*No Escalão Infantil A não há competição Nível II, as atividades são realizadas no âmbito do Desporto Escolar Escola Ativa (DEEA). Caso o professor considere, por razões de natureza técnica e didática, que a participação do aluno constitui uma mais-valia na competição de Infantil B, este deverá ser inscrito mediante subida de escalão.

3.2. Tempo de Jogo e variantes da modalidade

ESCALÕES	Número de Jogadores em campo	Género	Jogo ao Pé	Dimensões do Campo		Bola oficial	Tempo de Jogo*	Nível do contacto
INFANTIS A*	5	Misto	Não há.	Mínimo 40x20m	Máximo 50x30m	Tamanho nº 4	12 Minutos 6 + 6 Minutos (1' de intervalo)	Fase 1 – T1 Rugby Fase 2 - Blocagem
INFANTIS B	5 ou 7	Misto	Não há.	Mínimo 40x20m (5x5)	Máximo 50x30m (7x7)	Tamanho nº 4	14 Minutos 7 + 7 Minutos (1' de intervalo)	Fase 1 – T1 Rugby Fase 2 – Blocagem Fase 3 - Placagem
INICIADOS	5 ou 7	Masculino Feminino Misto	Só no 7x7	Mínimo 40x20m (5x5)	Máximo 70x40m (7x7)	Tamanho nº 5	14 Minutos 7 + 7 Minutos (1' de intervalo)	Fase 1 – T1 Rugby Fase 2 – Blocagem Fase 3 - Placagem
JUVENIS	5 ou 7	Masculino Feminino	É permitido	Mínimo 60x35m	Máximo 70x40m	Tamanho nº 5	14 Minutos 7 + 7 Minutos (1' de intervalo)	Fase 1 – T1 Rugby Fase 2 – Blocagem Fase3 - Placagem
JUNIORES	7	Masculino ou Feminino	É permitido	Mínimo 70x40m	Máximo 85x60m	Tamanho nº 5	14 Minutos 7 + 7 Minutos (1' de intervalo)	Fase 1 – T1 Rugby Fase 2 – Blocagem Fase3 - Placagem

* Tempo de jogo “corrido”. Desempate por Ensaio de Ouro em períodos de 3 minutos

Nível do contacto	
Nível 1 – T1Rugby	Para parar a progressão do ataque os defensores devem tocar (abaixo da linha dos ombros) ou retirar a fita (“tag”) do cinto do portador da bola o que o obriga a parar e virar-se para o seu campo. Surge a formação espontânea.    No caso de se jogar com “tag” o defensor tem de respeitar sempre a seguinte sequência: 
Nível 2 – Blocagem	Para parar a progressão do portador da bola os defensores devem utilizar a blocagem (1x1). O defensor deve bloquear/agarrar com os dois braços (de preferência na zona da cintura) o portador da bola.  Seguidamente, quando o <u>árbitro gritar “Blocagem”</u> o portador da bola deve parar imediatamente e deve disponibilizar imediatamente a bola (passe) ou fazer a apresentação da bola clara e segura para “par de mãos”. 
Nível 3 – Placagem	Para parar a progressão do portador da bola os defensores devem fazer a placagem. <u>Jogador placador:</u> Placagem ao nível da cintura e após derrube e queda no solo de ambos os jogadores (placador e placado), o jogador placador deve largar o portador da bola imediatamente <u>Jogador placado:</u> Disponibilização imediata da bola (passe ou apresentação no solo), clara e segura; Todos os jogadores do apoio, devem ficar de pé, e o ruck só pode ser disputado por 1 jogador de cada equipa.   * O árbitro deve indicar lado de entrada no Ruck

4. Constituição das Equipas e Equipamentos

4.1. Uma equipa de Infantis A será constituída por 5 jogadores de campo e no mínimo 2 suplentes (Masculino, Feminino ou misto), 1 (um) Professor responsável pelo grupo-equipa e 1 (um) Aluno/árbitro, os quais devem constar também no boletim de jogo;

4.2. Uma equipa de Infantis B e Iniciados será constituída por 5 ou 7 jogadores de campo e no mínimo 2 ou 3 suplentes (Masculino, Feminino ou misto), 1 (um) Professor responsável pelo grupo-equipa e 1 (um) Aluno/árbitro os quais devem constar também no boletim de jogo;

4.3. Uma equipa de Iniciados, juvenis e Juniores será constituída por 7 jogadores (Masculino, Feminino ou misto) de campo e no mínimo 3 suplentes, 1(um) Professor responsável pelo grupo-equipa e 1 (um) Aluno/árbitro os quais devem constar também no boletim de jogo

4.4. Falta Administrativa

4.4.1. No escalão de Infantis A e Infantis B, se a equipa não se apresentar com o número mínimo de 7 (sete) jogadores, deverá jogar, mas perde os jogos, independentemente do resultado final, sendo-lhe atribuída **“Falta Administrativa”** e 1 (um) ponto correspondente à derrota.

4.4.2 No escalão de Iniciados e juvenis se o modelo de competição for 5x5, a equipa deverá apresentar-se com o número mínimo de 7 (sete) jogadores. Se o modelo competitivo for 7x7 (masculino, feminino, misto), a equipa deverá apresentar-se com o número mínimo de 10 (dez) jogadores. Em ambos os casos a equipa deverá jogar, mas perde os jogos, independentemente do resultado final, sendo-lhe atribuída **“Falta Administrativa”** e 1 (um) ponto correspondente à derrota.

4.4.3 No escalão de Juvenis e Juniores, no modelo competitivo 7x7 (masculino, feminino ou misto), se a equipa não se apresentar com o número mínimo de 10 (dez) jogadores, deverá jogar, mas perde os jogos, independentemente do resultado final, sendo-lhe atribuída **“Falta Administrativa”** e 1 (um) ponto correspondente à derrota.

Perante a ocorrência de uma falta administrativa os pontos correspondentes à vitória serão atribuídos à equipa que cumprir o regulamento, sendo o resultado a considerar de 30-0.

4.5. Falta de Comparência

Se uma equipa não se apresentar a jogo 15 minutos depois da hora marcada ou a equipa infratora não realize o jogo, ser-lhe-á averbada **“Falta de Comparência”** e 0 (zero) pontos correspondentes, sendo o resultado a considerar de 30-0.

4.6. Nenhum jogo poderá prosseguir se uma das equipas ficar reduzida a menos de 5 jogadores. Em caso de expulsão, o jogador será substituído, mas não poderá jogar mais

nenhum jogo do torneio; no caso de o jogador ser excluído temporariamente o tempo de exclusão é de 2 minutos.

4.7. É obrigatório a utilização de todos os jogadores inscritos no boletim de jogo.

4.8. Equipamento de Jogo

Todos os alunos de uma equipa devem apresentar-se em campo com equipamento próprio, identificador da sua escola. As camisolas devem estar numeradas.

5. Regulamento Técnico – Pedagógico

5.1. Formato competitivo

As jornadas deverão ser concentradas, realizando-se no mínimo dois jogos por equipa e no máximo 4 jogos por equipa. O tempo mínimo de competição devem ser 30 minutos (2 jogos) e tempo máximo de competição 60 minutos (4 jogos).

A organização da competição poderá ser realizada em formato de torneio ou por jornadas, dependendo do número de grupos-equipa envolvidos.

5.2. Nomeação de jogadores suplentes/substitutos

Uma equipa não pode designar mais de cinco (5) suplentes/substitutos. Uma equipa poderá substituir, por qualquer razão, no máximo cinco (5) jogadores respeitando sempre a paridade.

5.3. Jogadores substituídos que reentram no jogo

Um jogador que tenha sido substituído só pode reentrar no jogo para substituir um jogador que tenha jogado pelo menos 7 minutos (uma parte).

Exceção: um jogador que tenha sido substituído por razões táticas poderá reentrar no jogo para substituir um jogador com uma lesão incapacitante. No caso de incumprimento será averbada uma falta administrativa.

5.4. Tempo de jogo

O tempo total de jogo será de 14 minutos. (composto por 2 partes de 7 minutos, com 1 minuto de intervalo):

- a) Se no final do tempo regulamentar, de um jogo da Fase Final, as equipas em jogo estiverem empatadas, jogar-se-á em sistema de Ensaio de Ouro, em períodos de 3 minutos. (vence o jogo a primeira a marcar);
- b) O tempo de jogo é controlado pela mesa, na modalidade de “tempo corrido” sem paragens, exceto quando o jogo for interrompido por razões que o justifiquem (lesão de um jogador, bola fora muito afastada do recinto de jogo, esclarecimento à mesa e outras situações que o árbitro entenda necessárias).

5.5. Intervalo

No fim do primeiro meio-tempo as equipas trocarão de campo para jogar a segunda metade do jogo, havendo um intervalo com duração máxima de um (1) minuto.

5.6. Campo

Infantis A e B – A área do terreno do jogo será de 40x20m, equivalente a um campo de Andebol;

Iniciados Juvenis e Juniores - A área do terreno do jogo será de 60x35m (metade do campo de futebol de 11),

5.7. Formação ordenada (F.O.)

A formação ordenada será constituída sempre por 3 jogadores, tendo os jogadores que permanecer ligados até ao final da formação ordenada. Nenhum jogador da formação ordenada pode pontapear a bola na direção da linha de ensaio adversária (PENALIDADE).

Após o contacto dos jogadores, a Formação Ordenada deverá estar devidamente estabilizada. Na FASE 1 T1 Rugby, não há disputa nem força na F.O.

Nas seguintes fases e apenas nos escalões Iniciados, Juvenis e Juniores é permitido empurrar (até ½ metro) e disputar a bola na talonagem.

Nos escalões de Infantis A e B numa fase inicial poderá não haver formação ordenada. Realiza-se Pontapé Livre. Esta situação deve ser acordada no início do encontro escolar.

5.8. Jogadores da Formação Ordenada

O médio de formação da equipa defensora deverá colocar-se atrás da sua formação não sendo permitida qualquer pressão ou oposição sobre o médio de formação adversário. A introdução da bola será sempre feita do lado esquerdo.

Recomendação aos árbitros para a formação ordenada

O árbitro deverá conduzir e corrigir o processo de construção da formação ordenada tendo em atenção os seguintes aspetos:

- a) Só dar início à formação ordenada depois do médio de formação ter a bola nas mãos;
- b) Posição correta dos jogadores (pés paralelos, joelhos fletidos, costas direitas);
- c) Verificar ligações/pegas
- d) Indicar os três tempos: 1. baixa; 2. Liga; 3. Forma.
- e) Garantir a estabilidade da formação ordenada
- f) Garantir que a bola sai rapidamente da formação ordenada

5.9. Alinhamento

O alinhamento é composto por três jogadores de cada equipa (3x3). O primeiro jogador do alinhamento tem de estar colocado a 3 metros de distância da linha lateral.

Na Fase 1 – T1, o alinhamento não é disputado. A equipa que introduz ganha sempre a bola. A equipa adversária deverá deixar que o recetor da bola ganhe a bola e realize o passe para a sua equipa.

Nota: Iniciados c/ alinhamento sem lifting; Juvenis – é permitido o “lifting”.

opção 1 (Iniciados / sem lifting): 1 (lançador) + 2 (saltadores) + 1 formação

opção 2 (Juvenis - com lifting) 1 (lançador) + 3 saltadores (1 saltador e 2 lifting) – o lançador é o formação.

Nos escalões de Infantis A e B numa fase inicial poderá não haver Alinhamento. Realiza-se Pontapé Livre. Esta situação deve ser acordada no início do encontro escolar.

5.10. Jogo ao Pé

5.11. Pontapé de saída e pontapés de recomeço

5.11.1. Nos escalões de Infantis A e B a equipa que marca ensaio, realiza um pontapé rasteiro, pontapé de ressalto ou um pontapé simples da bola, devendo esta andar pelo menos 7 metros na direção da equipa adversária.

5.11.2. Nos restantes escalões o Pontapé de saída é feito com um pontapé de ressalto no centro do campo. No recomeço de jogo após a marcação de um ensaio, executa o Pontapé a equipa que marcou ensaio, ou seja, após uma equipa ter marcado pontos, será essa equipa a efetuar o pontapé de centro através de um pontapé de ressalto dado no centro do terreno, ou atrás desse ponto.

5.11.2.1. Toda a equipa do pontapeador deve estar atrás da bola quando esta é pontapeada, caso contrário, será assinalado um pontapé livre no centro do terreno beneficiando a equipa adversária.

5.11.2.2. Num pontapé de saída ou pontapé de centro, a bola deve atingir a linha de 7 metros adversária, caso contrário a equipa adversária beneficiará dum pontapé livre no centro do terreno.

5.11.2.3. Quando é executado um pontapé de saída, a bola deve tocar primeiro no terreno de jogo antes de sair pela linha lateral. No caso de a bola ser pontapeada diretamente para fora, a equipa adversária beneficiará dum pontapé livre no centro do terreno.

5.13. Penalidades

Quando é assinalada uma penalidade a equipa adversária tem de estar colocada a 7 metros de distância. Caso a equipa infratora não cumpra esta regra será marcada nova penalidade a 7 metros da penalidade anterior. As equipas só podem chutar para fora nas penalidades quando se encontrarem dentro da sua área de 22m

5.14. Pontuação

Os pontos serão obtidos através de ensaios e transformações aos postes (apenas nos Iniciados, e juvenis e no caso de o campo dispor deste equipamento).

Se a equipa do jogador que marcou o ensaio optar por tentar o pontapé de transformação, o pontapé deverá ser executado por meio de um pontapé de ressalto, em frente aos postes.

O pontapé deve ser executado até quarenta (40) segundos após a obtenção do ensaio.

No caso de o pontapeador demorar mais tempo que o permitido por Lei, o pontapé será anulado.

Toda a equipa adversária deverá dirigir-se imediatamente para a sua linha de 7 metros.

6. Classificações/ Pontuação/ Desempate

6.1. A classificação final nas várias fases do quadro competitivo é ordenada pela soma das pontuações atribuídas:

- Pontuação final atribuída em formato de torneio:

- 1º Classificado = 12 pontos;
- 2º Classificado = 10 pontos;
- 3º Classificado = 8 pontos;
- 4º Classificado = 6 pontos;
- 5º Classificado = 4 pontos;
- 6º Classificado = 3 pontos;
- 7º Classificado = 2 pontos;
- 8º Classificado = 1 ponto.

- Pontuação atribuída por jogo:

Vitória = 3 pontos

Derrota ou Falta Administrativa = 1 ponto

Falta de Comparência = 0 pontos

6.2. Nas várias fases (Local, Regional e Nacional) nenhum jogo poderá terminar empatado. Assim, aplica-se o seguinte critério:

- Se no final do tempo regulamentar, de um jogo da Fase Final, as equipas em jogo estiverem empatadas, jogar-se-á em sistema de Ensaio de Ouro, em períodos de 3 minutos. (vence o jogo a primeira a marcar).

6.3. Critérios de desempate

6.3.1. Quando na classificação final da fase de grupos, duas ou mais equipas terminarem empatadas em pontos, o desempate será feito pelos critérios sucessivamente indicados:

- a) Pelo maior número de pontos obtidos nos jogos disputados entre as equipas empatadas;
- b) Pela maior diferença entre o número de pontos marcados e sofridos nesses jogos;
- c) Pelo maior número de ensaios marcados nos mesmos jogos;
- d) Pela maior diferença entre o número total de pontos marcados e sofridos em todos os jogos disputados na competição em causa;
- e) Pela menor pontuação punitiva sofrida pelos jogadores das equipas empatadas, em toda a competição;
- f) A que tiver menor número de infrações disciplinares (cartões) averbadas durante a realização da competição:
 - Cartão amarelo: 1 pontos
 - Cartão vermelho (acumulação): 5 pontos
 - Cartão vermelho (direto): 15 pontos

Nota: aos responsáveis das equipas, qualquer sanção é contabilizada com o dobro dos pontos acima mencionados.

- g) A que tiver a média de idades mais baixas dos alunos inscritos nos boletins de jogo da respetiva fase do quadro competitivo.
- h) No caso de ainda subsistir o empate, após esgotadas as alíneas anteriores, cabe à organização determinar a forma de desempate a efetuar.

Nota: Quando uma equipa, por qualquer razão, for eliminada do quadro competitivo todos os jogos por ela realizados são anulados e não contam para a classificação final.

6.3.2. Quando na classificação final de todas as Jornadas, duas ou mais equipas terminarem empatadas em pontos, o desempate será feito pelos critérios sucessivamente indicados:

- a) Melhor registo de vitórias em sistema de confronto direto das equipas em questão;
- b) Maior diferença entre pontos marcados e sofridos em sistema de confronto direto das equipas em questão;
- c) Melhor registo de vitórias no conjunto das 6 jornadas;
- d) Maior diferença entre pontos marcados e sofridos no conjunto das 6 jornadas;
- e) Maior número de ensaios marcados no conjunto das 6 jornadas.

7. Arbitragem

7.1. Os jogos são dirigidos por 1 árbitro e auxiliar de linha lateral e por 2 oficiais de mesa.

7.2. Compete ao professor responsável pelo grupo-equipa a formação básica dos seus mais diretos colaboradores (árbitro, oficial de mesa e delegado/dirigente).

7.3. Em conformidade com o Regulamento de Formação de Juizes e Árbitros, os alunos/árbitros deverão estar habilitados para arbitrar a Fase Competitiva em que estiverem a participar.

7.4. Os jogos devem ser prioritariamente arbitrados pelo aluno que reúna maior acreditação na formação específica.

7.5. É obrigatória a constituição da Mesa de Secretariado, entendida como um meio auxiliar de organização e controlo da atividade.

A mesa de jogo deve ser constituída por dois alunos:

- a) Um aluno/árbitro, que assegura o preenchimento do boletim de jogo;
- b) Um aluno/árbitro, que é responsável pela marcação de pontos/cronometrista.

7.6. As funções dos elementos que compõem a mesa de jogo são:

- a) Preencher o boletim de jogo, em colaboração com a equipa de arbitragem;
 - i. Registar a identificação dos participantes;

- ii. Registrar os resultados parciais e final;
- iii. Registrar as eventuais ocorrências disciplinares;
- b) Cronometrar o tempo de jogo (infantis e iniciados – Fase I);
- c) Auxiliar e colaborar com a equipa de arbitragem.

8. Casos omissos

Os casos omissos neste Regulamento Específico, são analisados e resolvidos pelos Coordenadores da CLDE, CRDE e, em última instância, pela Coordenação Nacional do Desporto Escolar e da sua decisão não caberá recurso.

9. Anexo 1



T1 RUGBY NA ESCOLA

RUGBY SEM CONTACTO
COMPREENDIDO POR TODOS
JOGADO POR TODOS





INTEGRIDADE
O JOGO

- Jogado num campo 40m x 20m (campo Andebol)
- 5 jogadores em cada equipa (campos > pode-se jogar com 6 ou 7 jogadores)
- Substituições ilimitadas
- 10 mins cada parte (20 mins por jogo)
- Pontapé de início (pontapé de ressalto ou qualquer outro pontapé) para a equipa adversária (sem disputa de bola)
- Se o pontapé de inicial sai pela linha de fundo = pontapé/formação ordenada ao meio
- 5 toques para marcar – troca a posse de bola ao 5º toque (pontapé livre e passe)
- Formação espontânea = 4 jogadores (2 atacantes, 2 defesas)
- Formação Espontânea Defensiva (5x5) – Quem toca no portador da bola mais um defesa, devem juntar-se (colocando as mãos exteriores sobre cada um dos ombros do portador da bola – formando um triângulo – criando a linha de fora-de-jogo)
- Quando tocado, o portador de bola vira-se, apresentando a bola aos colegas
- O colega de equipa pega na bola e deve passar em menos de 3 passos
- O jogador que pega na bola após uma formação espontânea não pode marcar

PAIXÃO

SOLIDARIEDADE

- Formação Espontânea Defensiva (6x6 e 7x7...) – Quem toca mais dois defesas devem juntar-se (colocando as mãos exteriores sobre cada um dos ombros do defesa que realizou o toque – formando um triângulo – criando a linha de fora-de-jogo)
- Restantes defesas devem colocar-se atrás do último pé da formação espontânea
- Não existe penalização se o ataque optar por jogar antes da defesa estar colocada
- Formação Ordenada 5x5 (2v2 – ligados com os colegas e com o adversário, sem formar, sem força, sem disputa, médio de formação atrás e restantes defesas a 5m. Em 6x6 e 7x7 as F.O serão 3x3)
Médio de formação deve passar em menos de 3 passos
- Alinhamento 5x5 (2v2 – sem elevação, sem disputa. Em 6x6 e 7x7 as A.L serão 3x3)
O captador de bola deve passar para um colega (5m atrás) ou para o introdutor de bola que vai dobrar
- A equipa que marca ensaio realiza o pontapé de recomeço
- Penalidades (toque e passa, defesas a 5m)
- Toque para a frente/Passe para a frente = Formação Ordenada (em caso de não existir vantagem para o adversário)
- Se a bola cair para trás – segue jogo
- Na defesa é válido um toque com uma mão a baixo da linha dos ombros
- Defesas devem tentar aproximar-se da zona da formação espontânea para formar o seu triângulo defensivo

DISCIPLINA

RESPEITO

"GAME ON"
JOGO GLOBAL COM FLEXIBILIDADE LOCAL
Os seguintes elementos podem ser adaptados ou ajustados

- Pode ser jogado com toque ou com TAGs
- As dimensões do campo podem ser ajustadas
- Jogo ao pé pode ser incluído se for jogado em campos grandes
- A duração do jogo pode ser estendida ou reduzida por acordo (deve ser tido em conta o número de jogadores)
- Disputa no Alinhamento 1v1 (sem elevação) bola lançada acima da linha dos ombros para o meio do alinhamento, 2 jogadores saltam (devem aterrar no mesmo local) e disputam a bola
- Disputa na Formação Espontânea – defesa recupera a posse de bola se o 3º defesa do triângulo estiver no seu lugar antes do ataque jogar a bola
- Retirar a regra dos 7 toques para trocar a posse de bola – pode-se jogar com toques ilimitados
- Jogadores selecionados podem ser identificados de forma a ser necessário dois toques antes de parar e disponibilizar a bola


TOQUE COM 1 MÃO


5 ou + JOGADORES


40 x 20


Início com pé


FORMAÇÃO ESPONTÂNEA


FASES ESTÁTICAS