REPÚBLICA PORTUGUESA | EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO

AGSE AGÊNCIA PARA A GESTÃO DO SISTEMA EDUCATIVO

Desporto Escolar

DESPORTOS DE DISCO

REGULAMENTO ESPECÍFICO

2026-2028



Ficha Técnica

Título

Regulamento Específico de Desportos de Disco 2026-2028

Data

outubro de 2026

Edição

1.ª edição

Autoria

Agência para a Gestão do Sistema Educativo, I. P.

Coordenação

Unidade de Desporto Escolar

Página eletrónica oficial

Desporto Escolar

Índice

Introdução 4
Capítulo I Caraterísticas da competição 6
Artigo 1.º Escalões etários 6
Artigo 2.º Tipologia das Provas, Formato de jogo e variantes da modalidade 6
Artigo 3.º Instalações Desportivas/ Dimensões do espaço de prática 8
Artigo 4.º Material e equipamento 9
Artigo 5.º Organização Temporal da Competição/Tempo de Jogo 9
Capítulo II Constituição das equipas e normas regulamentares 10
Artigo 6.º Constituição das equipas 10
Artigo 7.º Acreditação e identificação 10
Artigo 8.º Falta administrativa e Falta de Comparência 11
Artigo 9.º Subidas de escalão 12
Artigo 10.º Elegibilidade dos alunos e participação de alunos federados 12
Capítulo III Regulamento técnico-pedagógico 13
Artigo 11.º DE Jogar + ... 13
Capítulo IV Organização das provas e competições 20
Artigo 12.º Procedimentos 20
Capítulo V Sistema de Classificação 25
Artigo 13.º Critérios de pontuação e de desempate 25
Capítulo VI 27
Artigo 14.º Ajuizamento e Arbitragem 27
Capítulo VII 27
Artigo 15.º Cartão Branco 27
Capítulo VIII 27
Artigo 16.º Disposições Finais 27
Anexos 29

Introdução

Os Desportos de Disco assumem relevância crescente no Desporto Escolar pelo seu valor educativo, inclusivo e formativo. Promovem a participação de alunos com perfis motores diversos e contribuem para a tomada de decisão, cooperação, autonomia e respeito pelas regras.

No contexto escolar, estas modalidades permitem experiências competitivas e lúdicas ajustáveis às condições materiais e humanas de cada escola, podendo assumir formas formais, adaptadas e progressivas no âmbito do Regulamento Geral de Funcionamento do Desporto Escolar (RGFDE). A sua versatilidade pedagógica e a facilidade de implementação em espaços diversificados favorecem o alargamento da oferta desportiva e o reforço da cultura desportiva escolar.

Para efeitos deste documento, integram-se, numa primeira fase, o Ultimate Frisbee e o DiscGolfe, sem prejuízo de outras modalidades de disco poderem vir a ser incluídas, em função da evolução da prática e da sua relevância pedagógica e competitiva.

Este Regulamento Específico aplica-se a todas as competições de Desportos de Disco realizadas no âmbito do RGFDE, em conformidade com o Regulamento de Provas e Competições do Desporto Escolar (RPCDE) e com as regras oficiais da Associação Portuguesa de Ultimate e Desportos de Disco (APUDD), até à transição para a futura federação. Inclui, ainda, orientações pedagógicas para a prática dos Desportos de Disco no âmbito do projeto «DE Jogar+»

Este regulamento pode ser complementado pelo Regulamento de Prova de cada fase (Local, Regional ou Nacional) elaborado pela respetiva entidade organizadora.

As regras oficiais da APUDD aplicam-se a todos os escalões, com adaptações às condições de realização dos jogos, ao equipamento disponível e aos recursos humanos das escolas. As adaptações constantes de documentos orientadores ou regulamentos específicos devem ser validadas pelas estruturas competentes, mantendo coerência com o regime geral do Desporto Escolar.

As competições organizam-se em grupos-equipa de participação variada e mista, por ciclo de ensino - 2.º ciclo, 3.º ciclo e ensino secundário - e/ou por escalão etário. Cada grupo-equipa pode reunir alunos de vários anos de escolaridade do mesmo ciclo e de ambos os géneros. A composição mínima das equipas nas provas, as formas de competição e as regras específicas de participação são definidas no presente regulamento, para cada disciplina.

O presente regulamento visa promover a prática dos Desportos de Disco no Desporto Escolar de forma inclusiva, participativa e progressiva, através de experiências de iniciação, formação e competição adequadas aos diferentes projetos e atividades, em alinhamento com os Projetos Educativos das escolas e com a Estratégia Nacional para o Desporto Escolar 2026-2036, contribuindo para a formação integral dos alunos e para o seu desenvolvimento desportivo individual.

No projeto «DE Competição», as provas e competições constituem a expressão do trabalho pedagógico e desportivo desenvolvido de forma regular e continuada pelos Grupos-Equipa, valorizando a participação efetiva, o compromisso dos alunos e a identidade da escola. A participação competitiva pressupõe a integração efetiva dos alunos no respetivo Grupo-Equipa e a sua participação regular no processo de treino e preparação desenvolvido pela escola, nos termos do RGFDE e do RPCDE, não sendo permitida a inscrição de alunos exclusivamente para reforço competitivo pontual.

Capítulo I

Caraterísticas da competição

As competições dos Desportos de Disco, no Desporto Escolar devem estar baseadas num clima pleno de fair-play e ambiente educativo de forma a cumprir os objetivos da Estratégia Nacional para o Desporto Escolar 2026-2036 (ENDE) e a proporcionar o desenvolvimento integral dos alunos envolvidos.

Artigo 1.º

Escalões etários

1. Para efeitos de participação nas atividades e competições do Desporto Escolar, quando aplicável, os alunos enquadram-se por escalões etários, nos termos da tabela que se segue:

ANO LETIVO / ESCALÃO	2026/2027	2027/2028
	Ano de Nascimento	Ano de Nascimento
Infantil A (Sub 11)	2016 a 2018	2017 a 2019
Infantil B (Sub 13)	2014 e 2015	2015 e 2016
Iniciado (Sub 15)	2012 e 2013	2013 e 2014
Juvenil (Sub 18)	2009 a 2011	2010 a 2012
Júnior (Sub 21)	2005 a 2008	2006 a 2009

2. Os alunos do escalão Infantil A (Sub 11) podem participar nas atividades de treino dos Grupos-Equipa (GE) do projeto «DE Competição», incluindo o exercício de funções de arbitragem e de aluno-dirigente exclusivamente no âmbito dos treinos, não podendo participar nas provas e competições deste projeto na qualidade de alunos-praticantes, juízes-árbitros ou alunos-dirigentes.

3. Os alunos referidos no número anterior devem constar da ficha de inscrição do respetivo Grupo-Equipa, não sendo contabilizados para efeitos do número mínimo de alunos exigido para a sua constituição.

Artigo 2.º

Tipologia das Provas, Formato de jogo e variantes da modalidade

1. Os Desportos de Disco integram as disciplinas de Ultimate Frisbee e Disc Golfe.

2. As provas e atividades de Desportos de Disco podem assumir as seguintes tipologias:

   a) Torneios de escola, organizados internamente por cada AE/EnA/EEPC;

   b) Encontros entre escolas de proximidade, de carácter formativo, designadamente no âmbito do projeto «DE Jogar+»;

   c) Provas e competições do projeto «DE Competição», organizadas na fase local, podendo incluir fases regional e nacional, quando previstas pela Estrutura do Desporto Escolar;

   d) Atividades de demonstração e promoção, destinadas à divulgação da modalidade junto da comunidade educativa.

3. Em todas as tipologias, deve ser garantida a participação mista (masculina e feminina), sempre que possível, promovendo a igualdade de género e a inclusão de todos os alunos.

4. O jogo de Ultimate Frisbee disputa-se entre duas equipas, cujo objetivo é marcar pontos através da receção do disco na zona de marcação adversária (endzone), observando-se as seguintes disposições:

   a) Pode ser disputado nos formatos 5×5, em pavilhão, praia ou relva, e 7×7, em relva, de acordo com as condições de realização da prova e as adaptações previstas no presente regulamento;

   b) A composição das equipas e o número de jogadores inscritos no boletim de jogo obedecem ao disposto no artigo 6.º;

   c) As substituições são ilimitadas e só podem ser efetuadas apenas entre pontos ou em caso de lesão (nesta situação apenas pode sair o jogador(a) lesionado e um jogador da equipa contrária caso assim o entendam;

   d) O Ultimate é uma disciplina sem contacto físico e autoarbitrada, regendo-se pelo princípio do Espírito de Jogo (Spirit of the Game), segundo o qual os próprios jogadores são responsáveis por assinalar infrações, resolver desacordos e assegurar o respeito pelas regras e pelo fair-play.

5. O Disc Golfe tem como objetivo completar um percurso com o menor número de lançamentos, podendo organizar-se nos seguintes níveis técnicos, de acordo com as condições de realização da prova:
   a) Nível 1 — Principiante: lançamentos ao alvo, circuitos técnicos e percursos reduzidos de 3 a 6 cestos;
   b) Nível 2 — Intermédio: percursos adaptados de 6 a 9 cestos, com distâncias moderadas;
   c) Nível 3 — Avançado: percursos formais de 9 ou 18 cestos, com aplicação das regras da disciplina.
6. A progressão entre níveis depende da segurança, autonomia, conhecimento das regras e capacidade técnica demonstradas pelos alunos.
7. As atividades de iniciação e formação podem também incluir provas de precisão e circuitos técnicos.

Artigo 3.º

Instalações Desportivas/ Dimensões do espaço de prática

1. Os jogos de Ultimate devem realizar-se em recinto exterior (parques municipais ou espaços exteriores escolares) ou interior (pavilhão com circuitos de principiantes), com piso regular e seguro. As competições podem realizar-se em pavilhão, relva ou praia.
2. Em contexto escolar, podem ser utilizadas dimensões reduzidas, tendo como referência a tabela seguinte:

Escalão	Variante	Dimensões sugeridas
Infantis A	5 x 5	20–30 m x 12–18 m
Infantis B	5 x 5	25–35 m x 15–20 m
Iniciados	5 x 5	30–40 m x 18–22 m
Juvenis	7 x 7 ou 5 x 5	40–64 m x 20–37 m
Juniores	7 x 7 ou 5 x 5	40–64 m x 20–37 m

3. As indicações relativas ao escalão Infantil A (Sub 11) destinam-se exclusivamente às atividades de iniciação, treino e formação, não conferindo elegibilidade para participação nas provas e competições do projeto «DE Competição».
4. O discgolfe pode ser jogado em circuitos no pavilhão (nível introdutório), espaços exteriores escolares, parques ou campos pensados para o efeito.

Artigo 4.º

Material e equipamento

1. Cada equipa deve apresentar um disco oficial de Ultimate, com 175 g, em condições regulamentares e apto para utilização.
2. No Disc Golfe devem ser utilizados discos, cestos, cones e demais materiais adequados à atividade, garantindo segurança e visibilidade.
3. Nas provas e competições de Ultimate, as equipas devem apresentar-se com equipamento desportivo adequado à prática e que permita a sua identificação, respeitando o RPCDE. Podem ser utilizados coletes ou outros elementos de identificação para distinguir as equipas.

Artigo 5.º

Organização Temporal da Competição/Tempo de Jogo

1. A duração dos jogos de Ultimate Frisbee tem como referência a tabela seguinte:

Escalão	Tempo de jogo	Variante
Infantis A	10 - 12 minutos	5 x 5
Infantis B	10 - 12 minutos	5 x 5
Iniciados	12 - 15 minutos	5 x 5
Juvenis	12 - 15 minutos	7 x 7 ou 5 x 5
Juniores	12 - 15 minutos	7 x 7 ou 5 x 5

2. A duração (de forma corrida) pode ser adaptada ao quadro competitivo, privilegiando a fluidez do jogo e o envolvimento ativo dos alunos. Em caso de empate no final do tempo definido para o jogo deve ser terminado o ponto em disputa ou até uma equipa vencer. O tempo deve ser controlado pela escola organizadora.
3. Cabe à escola organizadora designar mesa (que controlará o tempo de jogo).

Capítulo II

Constituição das equipas e normas regulamentares

Artigo 6.º

Constituição das equipas

1. Nas provas e competições de **Ultimate Frisbee**, cada equipa deve apresentar a seguinte composição:
   a) No mínimo, 9 jogadores e, no máximo, 12 jogadores;
   b) Um professor responsável pelo Grupo-Equipa.
2. As equipas de Ultimate Frisbee são mistas, devendo integrar alunos de ambos os géneros, e podem ser constituídas por alunos de diferentes ciclos de ensino.
3. Recomenda-se equilíbrio entre géneros, podendo a organização definir proporções por ponto.
4. Nas provas e competições de **Disc Golfe**, cada equipa pode apresentar alunos dos vários ciclos de ensino.
5. Cada equipa de Disc Golfe verá apresentar no mínimo 5 jogadores (quando integrado no grupo de Desporto de Disco (Ultimate e Disc Golfe), 9 se se apresentar apenas para uma competição de Disc Golfe.

Artigo 7.º

Acreditação e identificação

1. A acreditação e identificação dos participantes devem cumprir o RGFDE, o RPCDE e o regulamento da prova respetiva.
2. O professor responsável pelo GE deve proceder à acreditação da comitiva no local e horário definidos pela entidade organizadora.
3. No momento da acreditação, devem ser confirmados os participantes e as respetivas inscrições, verificada a identificação e apresentada a documentação exigida pelo RPCDE e pelo regulamento da prova, incluindo a indicação da participação em Ultimate e/ou Disc Golfe.

Artigo 8.º

Falta administrativa e Falta de Comparência

1. Nas competições de Ultimate, à equipa que se apresente com um número de jogadores inferior ao mínimo obrigatório de 9, previsto no artigo 6.º, é averbada falta administrativa, mantendo-se a obrigatoriedade de realizar o jogo, desde que apresente:
   a) Pelo menos 5 jogadores, na variante 5×5;
   b) Pelo menos 7 jogadores, na variante 7×7.
2. É averbada falta de comparência à equipa de Ultimate que:
   a) Se apresente com menos de 5 jogadores, na variante 5×5, ou menos de 7 jogadores, na variante 7×7;
   b) Não compareça ao jogo ou se apresente após o tempo regulamentar previsto;
   c) Por sua opção, não realize o jogo.
3. Considera-se falta de comparência a ausência de uma equipa ou participante no local da prova, no campo ou no percurso, à hora estabelecida no programa, sem justificação aceite pela entidade organizadora.
4. Em caso de falta de comparência no Ultimate, a equipa presente poderá ser declarada vencedora pelo resultado (10-0) ou procedimento definido no regulamento da prova, sem prejuízo da reorganização do calendário sempre que tal seja possível e pedagogicamente adequado.
5. Em caso de falta de comparência no Disc Golfe, o participante ou equipa poderá não ser classificado, salvo decisão diferente da organização perante circunstâncias excecionais devidamente justificadas.
6. As faltas administrativas e as faltas de comparência devem ser registadas no boletim de jogo e comunicadas à Estrutura do Desporto Escolar competente.
7. A equipa que se apresente com número inferior ao mínimo regulamentar só realizará o jogo se a organização o permitir, ficando sujeita às consequências previstas no regulamento da prova.

Artigo 9.º

Subidas de escalão

1. Ao aluno praticante do Desporto Escolar apenas é permitida a participação em jogos ou provas no escalão etário correspondente à sua idade ou no escalão imediatamente superior.
2. A decisão de subida de escalão deve respeitar o princípio do harmonioso desenvolvimento do aluno e implica que, no decurso desse ano letivo, o aluno deixe de poder participar, em competições oficiais, no escalão correspondente à sua idade, na modalidade em que se verificou a subida.
3. No escalão de **Iniciado (Sub 15)**, a subida ao escalão imediatamente superior apenas é permitida aos alunos que se encontrem no último ano do escalão correspondente à sua idade.
4. No escalão **Infantil B (Sub 13)**, a subida ao escalão imediatamente superior é permitida aos alunos que se encontrem em qualquer um dos anos do escalão correspondente à sua idade.
5. Nos escalões **Infantil A (Sub 11) e Juvenil (Sub 18)**, não é permitida a subida ao escalão imediatamente superior.
6. A subida ao escalão imediatamente superior deve ser formalizada nos Documentos de Gestão do Desporto Escolar (DGDE) **até 15 de março**, inclusive, do ano letivo em curso, mantendo-se o aluno nesse escalão até ao final do ano letivo.

Artigo 10.º

Elegibilidade dos alunos e participação de alunos federados

1. A condição de aluno federado não constitui impedimento à participação nas provas e competições de Desportos de Disco do projeto «DE Competição».
2. A participação dos alunos federados deve compatibilizar-se com a criação de oportunidades efetivas de participação, progressão e sucesso desportivo para os alunos não federados.
3. Apenas podem participar, na qualidade de alunos-praticantes, nas provas e competições do projeto «DE Competição» os alunos devidamente inscritos no respetivo Grupo-Equipa e que nele desenvolvam atividade regular ao longo do ano

letivo, nos termos do RGFDE e do RPCDE, não sendo permitida a participação exclusivamente para reforço competitivo pontual.

4. Compete ao professor responsável pelo grupo-equipa assegurar o cumprimento dos requisitos de elegibilidade e participação e o registo da condição de aluno federado ou não federado no processo de inscrição. Sempre que solicitado pela entidade organizadora, o AE/EnA/EEPC deve disponibilizar os elementos necessários à comprovação da integração efetiva e da participação regular dos alunos no grupo-equipa, nos termos do RPCDE.
5. A condição de aluno federado na modalidade de Desportos de Disco deve ser assinalada no boletim de jogo, de acordo com a informação constante do respetivo processo de inscrição, para efeitos de monitorização e análise da participação.

Capítulo III

Regulamento técnico-pedagógico

Artigo 11.º

DE Jogar +

1. O DE Jogar+ tem como objetivo proporcionar a todos os alunos experiências desportivas de qualidade, inclusivas, diversificadas e motivadoras. As atividades pedagógicas devem contribuir para desenvolver a literacia física, a autonomia, o gosto pela prática e a confiança dos alunos, respeitando o seu ritmo de desenvolvimento e promovendo uma competição pedagogicamente significativa. Recomenda-se a consulta do Referencial DE Jogar+, onde constam os princípios orientadores do Projeto.
2. Os Desportos de Disco constituem uma proposta particularmente adequada ao projeto DE Jogar+, pela sua versatilidade pedagógica, pelo reduzido grau de especialização inicial exigido e pela possibilidade de adaptação a diferentes idades, espaços, níveis de prática e recursos materiais. A integração de atividades como o Ultimate, o Disc Golfe, os jogos de precisão e os jogos cooperativos com disco permite diversificar a oferta multidesportiva do Clube do Desporto Escolar,

contribuindo para o desenvolvimento da literacia física, das habilidades motoras fundamentais e das competências pessoais e sociais dos alunos.

3. No enquadramento do DE Jogar+, a prática dos Desportos de Disco deve privilegiar o prazer de jogar, a participação efetiva de todos, a aprendizagem progressiva e a adequação das tarefas às características dos alunos. O foco não deverá incidir exclusivamente no resultado competitivo, mas no desenvolvimento da capacidade de lançar, receber, deslocar-se, ocupar o espaço, tomar decisões, cooperar com os colegas, respeitar os adversários e assumir responsabilidades na organização e autorregulação dos jogos.
4. A natureza mista, inclusiva e cooperativa destas modalidades permite formar grupos heterogéneos, envolvendo alunos com diferentes experiências desportivas, níveis de proficiência motora e perfis de participação. Em particular, o princípio do *Spirit of the game (SOTG)* – Espírito do Jogo, característico do Ultimate, constitui uma oportunidade pedagógica relevante para trabalhar o fair-play, a honestidade, o diálogo, a resolução de conflitos e o respeito pelas regras, valorizando a autonomia dos alunos e a responsabilização coletiva pelo bom funcionamento da atividade.
5. A implementação pode organizar-se de forma regular, em sessões de um tempo letivo, integrando momentos de aprendizagem técnica, desafios motores, jogos reduzidos e situações de competição significativa. As propostas devem ser progressivas, com regras simples e espaços adaptados, assegurando que cada aluno tem oportunidades frequentes de participação, sucesso e evolução.
6. A dinamização dos Desportos de Disco no âmbito do DE Jogar+ deverá contribuir para que os alunos:

    a) Desenvolvam a coordenação óculo-manual, a orientação espacial, o equilíbrio, a agilidade, a velocidade de reação e a resistência em contextos lúdicos e desportivos.
    b) Aprendam progressivamente as habilidades básicas de lançamento, receção, deslocamento, mudança de direção, marcação defensiva e ocupação racional do espaço.
    c) Apliquem soluções técnico-táticas simples em jogos reduzidos, tomando decisões adequadas perante diferentes problemas de jogo.

d) Participem em equipas mistas e heterogéneas, cooperando com colegas de diferentes níveis de experiência e competência.
e) Desenvolvam comportamentos de respeito pelas regras, pelos colegas, pelos adversários e pelos materiais.
f) Conheçam diferentes modalidades e práticas com disco, reconhecendo o Ultimate e o DiscGolfe como possibilidades de prática recreativa, escolar e desportiva ao longo da vida.

7. As propostas de atividades e as orientações para a organização da prática dos Desportos de Disco no âmbito do «DE Jogar+» compreendem:
   a) **Jogos de familiarização com o disco:**

Numa fase inicial, importa criar experiências positivas e acessíveis, permitindo que todos os alunos contactem com o disco sem receio de errar. As tarefas devem privilegiar tempos elevados de prática e materiais diversificados, podendo recorrer-se a discos de diferentes dimensões, pesos ou níveis de flexibilidade.

i. Exploração livre orientada: cada aluno explora diferentes lançamentos - backhand, lançamento de reverso, rolamento, lançamentos curtos e longos - procurando perceber como a posição do corpo, a pega e a rotação influenciam a trajetória do disco.

ii. Desafios de lançamento e receção: em pares, os alunos realizam sequências progressivas de passes, começando a curta distância e aumentando progressivamente o afastamento, introduzindo deslocamentos antes da receção.

iii. Circuito de habilidades: organização de estações com lançamento para alvos, receção em movimento, transporte do disco sem o deixar cair, lançamento por baixo de obstáculos e passagens por zonas delimitadas.

iv. Lança e ocupa o espaço: os alunos distribuem-se por uma área definida; após cada passe, devem deslocar-se para um espaço livre, promovendo a noção de mobilidade, desmarcação e leitura do espaço.

v. Desafio das ilhas: em pequenos grupos, os alunos tentam fazer chegar o disco a colegas colocados em "ilhas" ou zonas de receção, sem que o disco toque no chão.

Estas propostas são especialmente adequadas ao 2.º ciclo, uma vez que permitem desenvolver habilidades motoras fundamentais e desportivas de base de forma lúdica, inclusiva e com elevada participação.

b) **Jogos cooperativos:**

Os jogos cooperativos permitem introduzir os princípios da comunicação, do apoio ao colega e da construção coletiva de soluções, reduzindo a pressão associada ao resultado.

i. Dez passes cooperativos: cada equipa procura completar um determinado número de passes consecutivos, sem deixar cair o disco. Pode atribuir-se um ponto adicional se todos os elementos da equipa receberem o disco durante a sequência.

ii. Missão de equipa: os alunos devem cumprir desafios, tais como realizar um passe a todos os colegas, completar cinco receções em movimento ou fazer chegar o disco a uma zona final após um número mínimo de passes.

iii. Travessia do campo: cada grupo deve transportar o disco de uma extremidade à outra através de passes, sem correr com o disco e sem repetir imediatamente o mesmo recetor.

iv. Disco viajante: em grupos de quatro a seis alunos, o objetivo é manter o disco em circulação, criando linhas de passe e comunicando antes de cada receção.

v. Pontuação inclusiva: em jogos reduzidos, a equipa só pode marcar depois de todos os seus elementos terem tocado no disco, ou recebe pontuação adicional quando o marcador é um aluno que ainda não marcou nesse jogo.

Estas adaptações reforçam a ideia de que o êxito coletivo depende da participação de todos e ajudam a contrariar a concentração do jogo nos alunos mais experientes.

c) **Ultimate adaptado e jogos reduzidos:**

O Ultimate pode ser desenvolvido de forma progressiva, através de jogos reduzidos, campos adaptados e regras simplificadas. A redução do número de jogadores aumenta o envolvimento individual, multiplica as decisões e facilita a compreensão dos princípios básicos de ataque e defesa.

Proposta	Organização	Objetivos principais	Adaptações possíveis
3x3 em campos pequenos	Equipas de três alunos, com zonas de pontuação curtas	Criar linhas de passe, desmarcar, defender individualmente e ocupar o espaço	Permitir um número limitado de segundos de posse mais alargado; usar zonas de ponto maiores
4x4 com passe obrigatório	Jogo com quatro alunos por equipa; antes de marcar, devem realizar-se vários passes	Cooperação, circulação do disco e tomada de decisão	Exigir que todos recebam o disco antes do ponto
Ultimate por corredores	Campo dividido em três corredores; os alunos devem progredir ocupando diferentes corredores	Amplitude ofensiva, leitura do espaço e evitar aglomeração	Limitar inicialmente o número de jogadores por corredor
Ataque à zona final	Uma equipa ataca uma zona de pontuação contra defesa reduzida	Desmarcação, apoio ao portador do disco e finalização	Iniciar em superioridade numérica, por exemplo 4x3
Jogo com autoarbitragem guiada	Jogo reduzido com paragens breves para diálogo sobre faltas ou desacordos	Fair-play, comunicação e responsabilidade	O professor intervém como mediador e orientador, não como árbitro

Nos primeiros momentos, recomenda-se a utilização de regras simples: não correr com o disco, não existir contacto físico, respeitar uma distância de marcação adequada e marcar ponto através da receção do disco numa zona final. À medida que os alunos evoluem, podem introduzir-se regras mais próximas do Ultimate formal, sempre ajustadas ao contexto e aos objetivos pedagógicos definidos.

d) **Disc Golfe e jogos de precisão:**

O Disc Golfe constitui uma alternativa complementar ao Ultimate, particularmente útil para diversificar estímulos, valorizar a precisão, promover a autorregulação e utilizar espaços exteriores da escola. Pode ser praticado em pátios, campos, jardins ou percursos previamente delimitados, recorrendo a alvos simples, como cestos, arcos, cones, caixas, postes ou zonas marcadas no chão.

i. Percurso de iniciação: criação de seis a nove “buracos” com distâncias curtas e objetivos distintos. Os alunos realizam o percurso em pequenos grupos, registando o número de lançamentos necessários para atingir cada alvo.
ii. Alvos progressivos: lançamento para zonas ou alvos de dificuldade crescente, variando a distância, a largura do alvo, a altura ou a presença de obstáculos.
iii. Desafio de aproximação: os alunos lançam a partir de diferentes pontos e procuram deixar o disco o mais próximo possível de uma zona-alvo.
iv. Disc Golfe por equipas: cada elemento realiza um lançamento; o grupo escolhe a melhor posição e joga a partir daí, favorecendo a decisão coletiva e reduzindo a pressão individual.
v. Percurso sustentável: os alunos participam na conceção do percurso, identificando espaços seguros, materiais reutilizáveis e soluções que preservem o ambiente escolar.

Esta disciplina permite também articular conteúdos de Educação Física com competências de orientação, estimativa de distâncias, registo de resultados, responsabilidade ambiental e respeito pelas normas de utilização dos espaços.

e) **Competição significativa e encontros:**

Em coerência com o enquadramento do DE Jogar+, os momentos competitivos deverão assumir uma natureza pedagógica e significativa. No 2.º ciclo, recomenda-se a realização de festivais, estações de atividades, desafios por equipas e jogos reduzidos sem classificação final, valorizando a participação, o convívio e o prazer de jogar. No 3.º ciclo e no ensino secundário, podem organizar-se encontros com classificação, desde que esta não se sobreponha aos objetivos de aprendizagem, inclusão, ética e fair-play.

i. Festival de Desportos de Disco: circuito por estações com desafios de lançamento, receção, precisão, Ultimate adaptado e Disc Golfe, com equipas mistas e rotação por todas as atividades.
ii. Encontro de Ultimate 3x3 ou 4x4: jogos curtos, campos reduzidos, equipas mistas e calendário que assegure tempo de jogo semelhante para todos.
iii. Liga interna de fair-play: atribuição de reconhecimento não apenas pelos resultados, mas também pela cooperação, respeito, inclusão, arbitragem pedagógica e cumprimento do espírito do jogo.

iv. Desafio interescolas de proximidade: encontro com escolas próximas, estruturado em formato de convívio, com jogos adaptados, oficinas técnicas e momentos de partilha entre alunos e professores.

v. Torneio de Disc Golfe escolar: percurso comum, participação individual e por equipas, com classificação opcional e prémios simbólicos associados à precisão, melhoria, cooperação e comportamento desportivo.

f) **Organização e acompanhamento:**

A planificação das atividades de Desportos de Disco deve integrar-se no plano anual do Grupo-Equipa de DE Jogar+, enquanto parte da sua oferta multidesportiva, identificando objetivos, atividades, calendarização, recursos, critérios de participação e formas de acompanhamento.

A organização anual poderá distribuir-se pelas três fases apresentadas na tabela seguinte:

Fase	Período indicativo	Foco principal	Exemplos de atividades
Iniciação e exploração	Setembro a dezembro	Familiarização com o disco, habilidades básicas e cooperação	Jogos de lançamento e receção, circuitos, desafios cooperativos e Disc Golfe de iniciação
Consolidação e aplicação	Janeiro a março	Tomada de decisão, ocupação do espaço e regras de jogo	Ultimate 3x3 e 4x4, jogos condicionados, autoarbitragem guiada e percursos de precisão
Participação e partilha	Abril a junho	Competição significativa, autonomia e convívio	Festival escolar, encontro de proximidade, liga de fair-play ou torneio de Disc Golfe

O acompanhamento deve incluir o registo da assiduidade e participação, bem como uma apreciação qualitativa da evolução dos alunos. Para além dos indicadores técnicos, é pertinente observar a capacidade de cooperar, comunicar, respeitar regras, integrar colegas, resolver desacordos e assumir tarefas de organização. O relatório final poderá identificar as boas práticas desenvolvidas, os constrangimentos encontrados e o impacto da atividade na cultura desportiva da escola, conforme previsto no regulamento do projeto.

A colaboração com associações locais, clubes, autarquias e outras entidades pode reforçar a qualidade da oferta, facilitando o acesso a formação, materiais, espaços ou

ações de demonstração. Esta articulação é particularmente relevante para apoiar professores que pretendam iniciar ou consolidar a prática de Desportos de Disco no respetivo Clube do Desporto Escolar.

g) **Recursos de apoio aos Professores**

***Link* 1**: Introdução aos Desportos de Disco nas Escolas

***Link* 2:** Mini Manual Escolas

***Link* 3**: Mini Manual Ultimate Frisbee

Capítulo IV

Organização das provas e competições

Artigo 12.º

Procedimentos

1. As provas e competições de Desportos de Disco, integrando as disciplinas de Ultimate e Disc Golfe, devem ser organizadas de acordo com os princípios de inclusão, participação, segurança, fair-play, responsabilidade e valorização pedagógica da prática desportiva.
2. A organização das provas deve procurar assegurar oportunidades equilibradas de participação para todos os alunos inscritos, privilegiando formatos que promovam tempos efetivos de prática adequados, rotatividade dos praticantes, equilíbrio competitivo e experiências positivas de convívio entre escolas.
3. As provas podem realizar-se em contexto local, regional ou nacional, de acordo com o calendário, as condições logísticas, os recursos disponíveis e as orientações definidas pela entidade organizadora competente.
4. Sempre que as condições o permitam, as provas devem integrar momentos de prática, formação, convívio e partilha entre alunos e professores, valorizando a dimensão educativa dos Desportos de Disco e o desenvolvimento de uma cultura de respeito pelas regras, pelos colegas, pelos adversários e pelos espaços de prática.

5. Compete à **entidade organizadora** de cada prova definir e divulgar, em regulamento próprio ou comunicado oficial, os elementos necessários ao seu funcionamento, nomeadamente:

   a) Modelo competitivo e respetivo sistema de apuramento;

   b) Número de equipas ou participantes admitidos;

   c) Calendário, local, horários e programa da prova;

   d) Constituição dos grupos, séries, quadros competitivos ou percursos;

   e) Número, dimensões e localização dos campos de Ultimate e dos percursos ou alvos de Disc Golfe;

   f) Duração dos jogos, intervalos, horários de chamada e períodos de descanso;

   g) Regras específicas de participação, composição das equipas e procedimentos de substituição;

   h) Critérios de classificação, desempate e apuramento;

   i) Procedimentos de acreditação, controlo de presenças e validação das inscrições;

   j) Recursos humanos afetos à organização, à coordenação técnica, à segurança e ao apoio logístico;

   k) Normas relativas a transporte, alimentação, equipamentos, seguro escolar, primeiros socorros e utilização das instalações;

   l) Procedimentos aplicáveis em caso de atraso, falta de comparência, desistência, interrupção ou cancelamento de jogos e provas.

6. O regulamento da prova deve ser divulgado com antecedência adequada, permitindo às escolas preparar a participação dos respetivos grupos-equipa, organizar deslocações e assegurar o cumprimento das condições de inscrição e participação.

7. A entidade organizadora pode adaptar o modelo competitivo, os horários ou os espaços inicialmente previstos quando tal se revele necessário por razões meteorológicas, de segurança, de número de participantes, de disponibilidade de

instalações ou de bom funcionamento da prova. Qualquer alteração deve ser comunicada, logo que possível, aos professores responsáveis.

8. O **modelo competitivo** deve ser definido pela entidade organizadora em função do número de escolas participantes, do escalão ou ciclo de ensino, do tempo disponível, do número de campos ou percursos existentes e dos objetivos pedagógicos da prova.

9. No Ultimate, podem ser adotados, entre outros, os seguintes formatos:

   a) Sistema de todos contra todos, em grupo único ou em séries;

   b) Grupos ou poules, seguidos de fases de classificação, meias-finais e final;

   c) Torneios por concentração, com jogos de duração reduzida;

   d) Quadros de eliminação direta ou com repescagem;

   e) Festivais de jogos reduzidos, adequados aos escalões iniciais ou a contextos de iniciação;

   f) Formatos mistos, combinando uma fase de grupos com jogos finais de classificação.

10. O modelo adotado deve procurar garantir, sempre que possível, um número mínimo de jogos por equipa e uma distribuição equilibrada de tempos de descanso entre partidas.

11. No Disc Golfe, a prova pode realizar-se em formato individual, por pares, por equipas ou em modelo combinado, podendo incluir:

    a) Percursos com um número definido de alvos ou “cestos”;

    b) Provas por voltas, em que cada participante ou equipa realiza o percurso completo;

    c) Desafios de precisão, aproximação ou lançamento para alvo;

    d) Formatos de participação por equipas, nos quais se contabiliza o resultado de um número previamente definido de jogadores.

    e)

12. Nas provas e atividades de Disc Golfe devem ser observadas as seguintes **regras de segurança**:
    a) Respeitar a ordem e a zona de lançamento definidas pela organização.
    b) Confirmar que a zona de queda está livre antes de qualquer lançamento.
    c) Interromper a prova perante a intrusão de pessoas na zona de jogo.
    d) Não recolher discos enquanto existirem jogadores em ação.
    e) Assinalar previamente obstáculos, limites e zonas de penalização.
13. O **programa da prova** deve incluir, sempre que aplicável:
    a) Receção e acreditação das escolas;
    b) Reunião técnica ou briefing inicial com os professores responsáveis;
    c) Informação sobre campos, percursos, balneários, zonas de aquecimento, espaços de refeição e procedimentos de emergência;
    d) Cerimónia ou momento de abertura;
    e) Realização dos jogos de Ultimate e das provas de Disc Golfe;
    f) Pausas para hidratação, refeição e recuperação;
    g) Registo e validação dos resultados;
    h) Divulgação das classificações, quando aplicável;
    i) Momento final de balanço, entrega de reconhecimentos ou encerramento.
14. Os **horários dos jogos de Ultimate** devem prever períodos adequados de descanso e recuperação entre partidas, tendo em conta o número de jogos, a duração das deslocações, as condições atmosféricas e a idade dos alunos participantes.
15. Os **horários das provas de Disc Golfe** devem assegurar a circulação segura dos grupos no percurso, evitando cruzamentos entre participantes e garantindo que os lançamentos são realizados apenas quando a zona de queda do disco se encontra livre.
16. Sempre que a prova decorra ao ar livre, a organização deve prever medidas de adaptação em caso de condições meteorológicas adversas, nomeadamente vento

forte, chuva intensa, temperaturas elevadas, trovoada ou outras situações que possam comprometer a segurança dos participantes.

17. Em cada jogo de Ultimate deve ser utilizado um **boletim de jogo** (em anexo) ou documento equivalente.
18. O resultado final do jogo deve ser comunicado à mesa da organização imediatamente após o seu término, nos termos definidos no regulamento da prova.
19. O boletim de jogo deve ser preenchido de forma legível e entregue à organização pelo professor responsável, pelo responsável de campo ou por outro elemento designado para o efeito.
20. Nos casos em que sejam utilizados sistemas digitais de registo, a organização pode substituir o boletim em papel por plataformas, formulários ou outros meios eletrónicos, mantendo-se a obrigação de validação do resultado.
21. No Disc Golfe, os resultados devem ser registados em cartão de pontuação, folha de percurso (em anexo) ou sistema digital, identificando os participantes, o número de lançamentos por alvo ou estação e o resultado final obtido.
22. Os professores responsáveis devem colaborar com a entidade organizadora, garantindo o acompanhamento dos alunos, o cumprimento das normas de segurança, a participação responsável das equipas e a transmissão atempada de informações relevantes.
23. Todos os participantes devem respeitar as instalações, os materiais, os campos, os percursos de Disc Golfe e as indicações dadas pela organização.
24. Após a acreditação, as equipas devem respeitar o programa estabelecido, os horários de chamada, as orientações da organização e as normas de segurança aplicáveis aos espaços de competição

Capítulo V

Sistema de Classificação

Artigo 13.º

Critérios de pontuação e de desempate

1. A classificação das equipas de Ultimate nas diferentes fases do quadro competitivo é determinada pela soma dos pontos obtidos nos jogos realizados, de acordo com a seguinte pontuação:

Resultado	Pontos
Vitória	2
Derrota	1
Falta administrativa	1
Falta de comparência	0

2. Em caso de igualdade pontual entre duas ou mais equipas de Ultimate, aplicam-se sucessivamente os seguintes critérios de desempate:
   a) resultado entre as equipas envolvidas;
   b) diferença entre pontos marcados e sofridos;
   c) maior número de pontos marcados;
   d) menor número de pontos sofridos.
3. Quando não for admitido empate, pode recorrer-se a prolongamento curto ou ponto de ouro.
4. No Disc Golfe devem ser criados rankings individuais por nível técnico, com base nos resultados obtidos nas diferentes provas do circuito.
5. Critérios de **desempate** das provas:
   a) Classificação pelo menor número de lançamentos realizados;
   b) Classificação por pontuação acumulada em diferentes estações;
6. No final de cada jogo de Ultimate deve ser preenchida e entregue à organização a Folha de Espírito, destinada à avaliação do comportamento desportivo das equipas, de acordo com os princípios do Spirit of the Game.

7. A Folha de Espírito deve ser preenchida de forma responsável, honesta e pedagógica, por representantes das equipas, preferencialmente com envolvimento dos alunos, sob orientação dos respetivos professores.
8. A avaliação do Espírito de Jogo deve valorizar, entre outros, os seguintes aspetos:
    a) Conhecimento e aplicação das regras;
    b) Ausência de contacto físico e respeito pela segurança dos participantes;
    c) Fair-play e comportamento respeitador perante adversários, colegas e organização;
    d) Comunicação adequada e resolução dialogada de desacordos;
    e) Atitude positiva, cooperação e manutenção de um ambiente favorável à prática.
9. A classificação ou distinção relativa ao Espírito de Jogo pode ser considerada pela organização como reconhecimento autónomo, independentemente da classificação competitiva obtida pelas equipas.
10. A organização poderá estabelecer classificações próprias para Ultimate e Disc Golfe, bem como classificações conjuntas ou distinções específicas associadas ao fair-play, à participação, ao Espírito de Jogo, à cooperação ou à evolução demonstrada pelos participantes.
11. A entidade organizadora pode promover momentos de esclarecimento, reflexão ou balanço sobre as Folhas de Espírito, reforçando o seu valor enquanto instrumento de educação para o desporto, ética, autonomia e cidadania.
12. A organização poderá estabelecer classificações próprias para Ultimate e Disc Golfe, bem como classificações conjuntas ou distinções específicas associadas ao fair-play, à participação, ao Espírito de Jogo, à cooperação ou à evolução demonstrada pelos participantes.

Capítulo VI

Artigo 14.º

Ajuizamento e Arbitragem

1. O Ultimate baseia-se na autoarbitragem. Os jogos são geridos pelos próprios jogadores, com apoio do professor responsável e, quando exista, de um observador ou facilitador. Os alunos devem reconhecer infrações, discutir chamadas de faltas com respeito e retomar corretamente o jogo.
2. O Espírito de Jogo inclui fair play, autoarbitragem, respeito mútuo, segurança e cumprimento das regras. Não são admissíveis comportamentos agressivos, intimidação, faltas intencionais, provocações, linguagem ofensiva ou atitudes de "ganhar a qualquer custo".

Capítulo VII

Artigo 15.º

Cartão Branco

1. O Cartão Branco é um recurso pedagógico criado para promover os valores, a ética e o *fair play* no desporto e tem como objetivo reconhecer e valorizar comportamentos eticamente corretos e atitudes de *fair play* demonstrados por alunos e professores.
2. A atribuição do Cartão Branco rege-se pelo Regulamento do Cartão Branco/Fair Play do Desporto Escolar e, sempre que seja exibido, deve ser preenchido o respetivo formulário disponibilizado nos canais oficiais do Desporto Escolar.

Capítulo VIII

Artigo 16.º

Disposições Finais

1. Em tudo o que não se encontre previsto no presente regulamento, aplica-se o disposto no RGFDE, no RPCDE e nos documentos orientadores emitidos pela UDE.

2. Em caso de conflito entre o presente regulamento, o RPCDE e o RGFDE 26-28, prevalece o disposto no RGFDE 26-28.
3. A resolução de dúvidas e casos omissos é da competência da Agência para a Gestão do Sistema Educativo, I. P. (AGSE), através da UDE.

Anexos

_____ _____

Dia Nome da nossa equipa

_____

FOLHA DE PONTUAÇÃO DO ESPIRITO DE JOGO

Nome da Equipa Adversária

Toda a sua equipa deve estar envolvida na votação sobre a equipa adversaria! Colocar um Círculo num quadrado em cada uma das cinco linhas, somam-se os pontos para determinar a pontuação SOTG da equipa adversária.

	Pobre	Insuficiente	Bom	Muito Bom	Excelente
1. Conhecimento das Regras e sua utilização	0*	1	2	3	4*
2. Faltas e contacto físico	0*	1	2	3	4*
3. Imparcialidade	0*	1	2	3	4*
4. Atitude positiva e autocontrole	0*	1	2	3	4*
5. Comunicação	0*	1	2	3	4*

Exemplos: Os adversários interpretaram mal as regras despropositadamente. Mantiveram os limites de tempo. Quando desconheciam as regras, revelavam veracidade na vontade de aprender

Exemplos: Evitaram faltas, contactos e jogadas perigosas.

Exemplos: Pediram desculpas em situações onde era necessário, informou companheiros de equipa sobre as chamadas erradas / desnecessárias. Apenas chamaram faltas reais.

Exemplos: Foram educados. Jogaram com intensidade adequada, independentemente da pontuação. Deixaram uma impressão geral positiva durante e depois do jogo.

Exemplos: Comunicaram respeitosamente. Eles ouviram. Eles mantiveram a discussão dentro do tempo estabelecido.

Súmula dos resultados

Resumindo os resultados de cada categoria a um número final e escrevê-lo para essas caixas (o resultado final deve ser compreendido entre 0 e 20).

Pontos totais no espírito

Comentários

Se a equipa aferiu 0 * ou 4 * em qualquer categoria, por favor, explicar em poucas palavras o que aconteceu. Elogios, e feedback negativos serão transmitidos para as equipas de forma apropriada.

_____
_____
_____
_____
_____

AGSE AGÊNCIA PARA A GESTÃO DO SISTEMA EDUCATIVO

Desporto Escolar

Desporto Escolar

REPÚBLICA PORTUGUESA

AGSE AGÊNCIA PARA A GESTÃO DO SISTEMA EDUCATIVO

ULTIMATE FRISBEE

Boletim de Jogo

2º Ciclo	3º Ciclo	Secundário	Data	Local

A	ESCOLA			
	CLDE		CRDE	

Nº	Nome	Federado	Nº do CC/BI	Pontos	Ñ jogou
Prof. Responsável					

B	ESCOLA			
	CLDE		CRDE	

Nº	Nome	Federado	Nº do CC/BI	Pontos	Ñ jogou
Prof. Responsável					

RESULTADO FINAL	
A	B

PONTUAÇÃO ESPÍRITO	
A	B

Assinaturas Professores	
A	B

Em caso de protesto, escrever o relatório no verso, datado e assinado

AGSE AGÊNCIA PARA A GESTÃO DO SISTEMA EDUCATIVO

Desporto Escolar





Cartão registo DiscGolfe

Data			Marcador					Percurso			
Nome	Escola	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Total

Data			Marcador					Percurso			
Nome	Escola	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Total