



GUIA RUGBY JUVENIL

#Lobinhos a Lobos

2017-2018

SUB-8 | SUB-10 | SUB-12 | SUB-14

ETAPA 1 – Fundamental

ETAPA 2 – Aprender a Treinar

Índice:

Introdução	3
1. Os Valores do Rugby	4
1.1. Código de conduta.....	4
2. Integração de jogadores no Clube – Retenção de Jogadores	5
2.1. Segurança dos Jogadores.....	5
2.2. Jogar noutra escalão	5
2.3. Alimentação	5
2.4. Enquadramento dos pais e mães do Rugby Juvenil	6
2.5. Recomendações na condução e arbitragem nos escalões Sub-8 Sub-10 Sub-12 Sub-14	6
3. Objetivos a alcançar para cada escalão no Rugby Juvenil	7
4. Inscrição de Jogadores	9
5. Participação em Convívios Torneios Encontros Jogos Digressões	9
5.1. Organização de Convívios e Torneios.....	9
5.2. Recomendações aos organizadores:	Erro! Marcador não definido.
5.3. Aproveitamento de um Campo de Rugby para um Convívio	10
5.4. Aproveitamento de um Campo de Rugby para uma Jornada de Sub-14.....	11
6. Leis do Jogo nos Escalões Sub-8 Sub-10 Sub-12 Sub-14	13
ANEXOS	14
Leis do Jogo Sub-8	15
Leis do Jogo Sub-10	16
Leis do Jogo Sub-12	17
Leis do Jogo Sub-14	18
Formulário Autorização Atividades – RUGBY JUVENIL	19
Formulário Digressões ao Estrangeiro - RUGBY JUVENIL	20
Documentos de Suporte:	21

Introdução

O Rugby Juvenil, é uma área que está enquadrada no Departamento de Desenvolvimento da FPR, estando a operacionalização de todas as atividades (convívios, torneios, formação de treinadores/árbitros/Pais e mães) a cargo das Associações Regionais e dos clubes.

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

Nos escalões de Sub-8, Sub-10 e Sub-12 as competições são organizadas sob a forma de Convívios, com vários jogos de tempo reduzido, em que os educadores são convidados a participar na arbitragem, onde não há nem registo de resultados nem atribuição de pontuação. Os Convívios devem ser entendidos como um momento de festa e confraternização, dentro do espírito e dos valores da nossa modalidade, entre os jogadores, árbitros, pais, educadores e dirigentes. No escalão Sub-14 a competição está organizada em torneios e jornadas, com as equipas agrupadas por nível de jogo, existindo registo de resultados e classificação, no entanto reforçamos que nestes escalões do rugby juvenil não se realizam campeonatos.

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

O documento “Guia do Rugby Juvenil 2017 / 2018” é um documento de apoio, que regula e orienta o modelo competitivo dos escalões de formação até aos Sub-14. Neste documento estão apresentados: os valores do rugby, o código de conduta, integração dos jogadores no Clube, os objetivos a alcançar para cada escalão no Rugby Juvenil, os procedimentos para a organização dos convívios, e as leis de jogo adaptadas a cada escalão de formação.

Será solicitado a todos os clubes que indiquem um responsável do clube pelo rugby juvenil, sendo desejável o preenchimento e assinatura de uma “Declaração de Compromisso”, na qual se comprometem a praticar e preservar os valores do rugby e o código de conduta, bem como as orientações expressas neste documento.

Para mais informações relacionadas com o Rugby Juvenil, devem contactar:

	Departamento de Desenvolvimento e Henrique Garcia Apoio Administrativo Paulo Duarte	desenvolvimento@fpr.pt
	Coordenação Técnica Regional (Norte) Francisco Vareta Nuno Vaz	arn.direcao@gmail.com
	Coordenação Técnica Regional (Centro) Rui Luzio Carlos Polónio	direcaorugbydocentro@gmail.com
	Coordenação Técnica Regional (Sul) Afonso Nogueira	geral@rugbydosul.pt

1. Os Valores do Rugby

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



1.1. Código de conduta

JOGADORES

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

TREINADORES

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

PAIS & MÃES / ESPECTADORES

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

2. Integração de jogadores no Clube – Retenção de Jogadores

É de grande importância o acolhimento/integração dos jogadores nos clubes, uma vez que, é nesta fase que os iremos fidelizar à prática do rugby. Neste sentido, é determinante que o clube tenha um processo de acolhimento de novos jogadores e famílias bem estruturado; **Devendo respeitar as seguintes orientações:**

1. A transmissão de informação sobre o funcionamento do Clube, o processo de inscrição (exame médico, seguros, etc.), horários e dias dos treinos e contactos dos treinadores;
2. Fazer o enquadramento do jogo, aos jogadores e famílias, explicando qual a razão do Rugby ser importante para as crianças e jovens no seu desenvolvimento pessoal e social: **o respeito; o trabalho em equipa; a competição saudável; a tomada de decisão; o divertimento; a concentração; o carácter e um estilo de vida saudável.**

Integração dos novos jogadores no treino:

1. Integrar os novos jogadores através de uma pequena apresentação informal, divertida e criativa;
2. Utilizar jogos ou atividades lúdicas que promovam a interação entre jogadores e a descoberta da lógica do jogo;
3. A introdução do contacto deve ser feita de forma gradual e segura, de forma a evitar lesões, “medos”, ou “má técnica”;
4. Na organização do treino, a divisão por grupos/níveis, deverá ter em conta o balanço entre mérito, presenças e desenvolvimento (técnico, físico, tático, e psicológico), assegurando sempre uma igualdade de oportunidades no processo de ensino e na participação em convívios e torneios;
5. Os convívios e torneios são um factor decisivo na motivação e desenvolvimento dos jogadores, sempre que necessário (ex. insuficiente nº de jogadores), deverão ser criadas equipas conjuntas, de forma a que todos os jogadores possam jogar.

2.1. Segurança dos Jogadores

1. O desenvolvimento e segurança dos jogadores TEM de estar sempre à frente da vontade de ganhar;
2. Nenhum jogador deve regressar à atividade desportiva quando ainda está a recuperar de uma lesão. Deve ser pedida uma confirmação verbal ou escrita ao responsável legal do jogador para que o mesmo retorne de forma segura à atividade;
3. Qualquer jogador que se “suspeite” ter uma **Concussão** (lesão da cabeça), deve ser imediatamente removido do terreno de jogo em segurança. O retorno à atividade física estará SEMPRE sujeito às normas/orientações World Rugby: <http://playerwelfare.worldrugby.org/concussion>
4. Todos os Jogadores devem dominar determinadas técnicas de base, nomeadamente a placagem/blocagem, a posição de força, a queda com bola, mas também conhecer o código de conduta e os valores do Rugby;
5. **Botas (pitons de borracha)** e equipamento adequado à prática da modalidade (Ex.: cuecas tipo “slip”, camisola e calções de rugby e meias até ao joelho).
6. Utilização de “proteção de dentes”

2.2. Jogar noutra escalão

De acordo com os parâmetros de segurança e de evolução técnica dos jogadores, definidos pela FPR, não se permite alteração de escalão (para cima ou para baixo) de um, ou mais, determinado(s) jogadores(s), em atividade. Esta medida visa respeitar as etapas de desenvolvimento dos jogadores em formação até ao escalão Sub-14.

Nota de Exceção (Rugby Feminino): As jogadoras nascidas em 2003 (Sub-16 de 1º ano) estão autorizadas a competir no escalão Sub-14.

2.3. Alimentação

A alimentação nas crianças e adolescentes deve sustentar o crescimento, promover a saúde e ser agradável. Até aos 14 anos, existem várias alterações de natureza fisiológica e hormonal que afectam as necessidades nutricionais, tal como um crescimento rápido e ganhos de massa muscular e óssea.

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

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

Por isso, devemos garantir que todos os jogadores estão devidamente informados sobre as boas práticas alimentares:

1. Tomar sempre um bom pequeno-almoço antes de sair de casa, que forneça energia para começar bem o dia e ajude a dar o melhor na escola e no desporto;
2. Comer várias vezes ao dia, fazendo pequenas refeições a meio da manhã e da tarde para manteres o ritmo;
3. Antes do treino deve ser feita uma pequena refeição para garantir um bom desempenho.

PROIBIDO: Bolicas, donuts, pacotes de batata frita, barras de cereais tipo Chocapic, chocolates, refrigerantes, bolachas, bolos.

2.4. Enquadramento dos pais e mães do Rugby Juvenil

Deverão ser realizadas ações de sensibilização com os “pais e mães” do Rugby Juvenil sobre o código de conduta e das leis de jogo, de forma a garantir que todas as intervenções vão ao encontro e potenciam o desenvolvimento de jogadores autónomos.

Os pais e mães devem:

1. Ajudar os filhos a praticar a atividade desportiva de que mais gostam, e não a preferida dos pais.
2. Mostrar interesse pelo desporto praticado pelos filhos:

- 👉 Verificar se eles gostam
- 👉 Garantir que se divertem, progridem e aprendem
- 👉 Assistir aos seus treinos, convívios e torneios

1. Animar os filhos nas competições, apoiando-os, reconhecendo o seu esforço e interesse mas evitando “ser treinador”.
2. Enquanto pais, não interferir e confiar nos seus filhos durante um treino ou competição quando cometem um erro ou não lhes “correm” bem as coisas.
3. Motivar os filhos a praticar o desporto segundo as regras e os valores do jogo.
4. Respeitar, compreender e apoiar a função dos árbitros nas competições.
5. Aplaudir as boas atuações tanto dos filhos como dos seus companheiros de equipa e da equipa adversária.
6. Colaborar com os filhos, os treinadores e o clube na organização de atividades e competições
7. Estabelecer contacto com pais e mães de outros clubes

2.5. Recomendações na condução e arbitragem nos escalões Sub-8 | Sub-10 | Sub-12 | Sub-14

A arbitragem nestes escalões é assegurada por treinadores, pais e mães, dirigentes e árbitros em formação inicial, sendo por isso fundamental que todos conheçam as leis do jogo e as fases de aprendizagem dos jogadores, respeitando as seguintes orientações:

1. Participar em ações das Escolas de Arbitragem e no briefing pré-convívio/jornada.
2. Preocupar-se com a integridade física dos jogadores, interrompendo o jogo quando entender que a sua continuação pode ser prejudicial ou perigosa.
3. Estar atento a gestos violentos como:
 - 👉 placagens ao pescoço;
 - 👉 qualquer tipo de placagem acima da cintura;
 - 👉 “rasteirar o portador da bola com a mão”, distinguindo a intencional da que resulta de uma placagem falhada;
 - 👉 placagens fora de tempo, distinguindo bem as que, embora tenham sido realizadas fora de tempo, são consequência de atos já iniciados, imparáveis e não intencionais;
 - 👉 cotoveladas, ao esbracejar perante placagens altas ou formação de “Maul”.
4. Ensinar e aplicar as normas de conduta próprias da modalidade com respeito pelo fair play.
5. Usar um critério adequado ao nível dos praticantes, no julgamento de infrações técnicas que não envolvem risco de lesão, de forma a não interromper excessivamente o jogo (caso de passe para diante por “centímetros”, etc.).
6. Uniformizar os critérios de aplicação das leis do jogo, designadamente na aplicação da lei da vantagem; Sempre que possível, prevenir eventuais faltas e explicar a razão que o levou a assinalar uma falta.

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

Ajuizar sempre de forma preventiva, informativa, confiante e pedagógica

3. Objetivos a alcançar para cada escalão no Rugby Juvenil

3.1. Nos escalões **Sub-8 e Sub-10**, o ensino do rugby deve ser feito de forma progressiva e consolidada, para tal, é necessário estabelecer objetivos realistas para o final de cada escalão como forma de regular e orientar a descoberta e a compreensão do jogo.

Etapas de desenvolvimento	Sub – 8 (Fase 1 - Ano 1 e 2) FUNDamental Seguro e Divertido	Sub – 10 (Fase 2 – Ano 3 e 4) FUNDamental Seguro e Divertido
<p>Capacidades Técnicas</p>	<p>EVASÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evitar o contacto - Mudança de velocidade - Transporte da Bola nas 2 mãos (obrigatório) - Marcar Ensaio <p>PASSE (manipulação da bola)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pequenos passes - Recepção da bola - Apanhar a bola do solo - Cair sobre a bola - Colocar a bola no solo (Ensaio) <p>CONTACTO (Ataque)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evitar o contacto - Entrada ao contacto/afastar a bola do adversário (perder o medo) - Manter-se de pé - Arrancar a bola: Par de mãos - Cair com a bola - Libertar a bola <p>CONTACTO (Defesa)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tag - Blocação <p>JOGO AO PÉ</p> <ul style="list-style-type: none"> - Controle da bola pelo chão - Condução da bola com o pé - Pontapear a bola e agarrar 	<p>EVASÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Todas as técnicas dos Sub-8 - Mudança de direção <p>PASSE (manipulação da bola)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Todas as técnicas dos Sub-8 - Passe lateral (sem efeito) - Tomada de Decisão (2vs1 e 3vs2) - Passe do Chão (sem efeito) <p>CONTACTO (Ataque)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Todas as técnicas dos Sub-8 <p>Na Blocação:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1º Passe no contacto/offload 2º Maul: protege e liberta a bola <p>Depois de Placado:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1º Passe do Chão (depois de placado) 2º Apresentação da bola no solo 3º Ruck: 1 vs 1 <p>CONTACTO (Defesa)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Todas as técnicas dos Sub-8 - Iniciação à placagem (abaixo da cintura) <p>JOGO AO PÉ</p> <ul style="list-style-type: none"> - Todas as técnicas dos Sub-8 - Pontapé rasteiro <p>FORMAÇÃO ORDENADA (3 Jogadores)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posição de Força – Segurança - Pegas - Encaixe (controlado)
<p>Capacidades Táticas</p>	<p>PREPARAÇÃO TÁCTICA BÁSICA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Do agrupado anárquico ao agrupado organizado <p>PRINCÍPIOS DE JOGO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Avançar - Apoiar <p>PRIORIDADES DE INTERVENÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Manipulação da Bola - Preocupação de Avançar no Terreno - “Organização da Luta Coletiva” - Apoio ao Portador da bola 	<p>PREPARAÇÃO TÁCTICA BÁSICA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Do agrupado organizado à alternância das formas de jogo (jogo agrupado e ao largo) - Tomada de decisão (2 contra 1) <p>PRINCÍPIOS DE JOGO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Avançar - Apoiar - Continuidade (“Bola Viva”) <p>PRIORIDADES DE INTERVENÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Organização do agrupamento espontâneo - Estimular a libertação da bola no contacto - Exploração dos espaços livres próximos
<p>Capacidades Físicas & Psicológicas</p>	<p>Agilidade Coordenação Manipulação, Velocidade Destreza Auto confiança Atitude Positiva Auto estima Tolerância Concentração</p>	

3.2. Nos Sub-12 e Sub-14 o ensino do rugby deve manter-se de forma progressiva e consolidada, continuando a ser necessário estabelecer objetivos realistas para o final de cada escalão como forma de regular e orientar a descoberta e a compreensão do jogo.

Etapas de desenvolvimento	Sub – 12 FUNDamental Aprender a Treinar	Sub – 14 Aprender a Treinar
Capacidades Técnicas	<p>EVASÃO (1vs1)*</p> <ul style="list-style-type: none"> - Side Step (bater o pé) - Rotação - Hand-Off (abaixo da linha dos ombros) <p>PASSE (manipulação da bola)*</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apanhar a bola do ar - Cruzamento & dobra - Tomada de decisão – Criar espaço/fixar os defesas <p>JOGO AO PÉ *</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pontapé Balão Longo Ressoa <p>CONTACTO (Defesa)*</p> <ul style="list-style-type: none"> - Placagem por trás - Tenta recuperar a bola (pesca) <p>CONTACTO (Ataque) – mantem-se de pé*</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passe na Placagem (Offload) - Ganhar a linha da vantagem - Maul: Protege e liberta a bola Par de mãos proteção da bola - Ruck: posição do corpo (apresentação da bola) Protege e Limpa os opositores (Máx. 2vs2) <p>FORMAÇÃO ORDENADA (5 jogadores) *</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coordenação da Unidade (vozes de encaixe) - Segurança Posição de força e prever a derrocada da FO - Pegas Encaixe Posição dos pés - Disputa da bola (talonagem) <p>ALINHAMENTO *</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lançamento - Saltar e Apanhar a bola - Entregar a bola - Saltador e os apoios formam o mau <p>PONTAPÉ DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pressão Colectiva; - Recepção do Pontapé de Saída: Ocupação do Espaço apanhar e proteger a bola. <p>* TODOS OS JOGADORES DEVEM SABER TODAS A TÉCNICAS DOS Sub-8 Sub-10</p>	<p>EVASÃO (1vs1)*</p> <ul style="list-style-type: none"> - Side Step (bater o pé) - Rotação - Hand-Off (abaixo da linha dos ombros) <p>PASSE (mantem a continuidade no ataque)*</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passe lateral (plano e profundo) - Passe com efeito - Tomada de Decisão – Preserva o espaço vs Cria Espaço <p>JOGO AO PÉ *</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pontapé Longo (para ganhar terreno) - Pontapé aos Postes (colocado) <p>CONTACTO (Defesa)*</p> <ul style="list-style-type: none"> - Placagem Lateral Frontal e por Trás - Avança na placagem - Recupera a bola (pesca ou contesta o ruck) <p>CONTACTO (Ataque) – mantem-se de pé*</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ganhar a linha da vantagem (1vs1) - Maul: Iniciação ao mau dinâmico - Ruck: posição do corpo (apresentação da bola em "V") e limpa opositores ou protege a bola (tomada de decisão) <p>FORMAÇÃO ORDENADA (6 Jogadores) *</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coordenação da Unidade (vozes de encaixe) - Segurança -prever a derrocada da FO - Empurrar 0,5 metros (1 passo) - Saída do nº8 (permitida) <p>ALINHAMENTO*</p> <ul style="list-style-type: none"> - Formação (6 jogadores) - Comunicação códigos variações <p>PONTAPÉ DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Disputar e Conquistar a Bola <p>* TODOS OS JOGADORES DEVEM SABER TODAS A TÉCNICAS DOS Sub-12</p>
Capacidades Táticas	<p>PREPARAÇÃO TÁTICA BÁSICA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alternância entre formas de jogo: agrupado ao largo - Tomada de decisão: 3 vs 2 e 4 vs 2 - Introdução do jogo ao pé defensivo e ofensivo - Introdução do turnover e contra-ataque <p>PRINCÍPIOS DE JOGO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Avançar Apoiar Continuidade ("Bola Viva" e Manter o Sentido do Jogo) Pressão <p>PRIORIDADES DE INTERVENÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estimular a continuidade através da alternância das formas de jogo (penetrante, ao largo e o pé) - Explorar os espaços livres próximos e distantes - Organizar as fases de conquista 	<p>PREPARAÇÃO TÁTICA BÁSICA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alternância entre 3 formas de jogo: agrupado, ao largo e ao pé - Tomada de decisão: 3 vs 2, 2 vs 2 e 4 vs 2 - Consolidação do turnover e contra-ataque - Divisão do campo por canais e zonas - Conhece e aplica as funções correspondentes à sua posição na equipa <p>PRINCÍPIOS DE JOGO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Avançar - Apoiar - Continuidade ("Bola Viva" e Manter o Sentido do Jogo) - Pressão <p>PRIORIDADES DE INTERVENÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizar a alternância das formas de jogo e os princípios de jogo em função da defesa (tomada de decisão) - Explorar as situações de jogo a partir de FO e AI. - Estimular a tomada de decisão do contacto (passar ou guardar)
Capacidades Físicas & Psicológicas	<ul style="list-style-type: none"> - Todas as dos Sub-10 - Balanço/Equilíbrio Flexibilidade e mobilidade - Aquecimento e retorno à calma - Desenvolver a autoconfiança (reconhecer a sua imagem) - Motivação Compromisso com o grupo 	<ul style="list-style-type: none"> - Todas as dos Sub-12 - Força e Resistência - Aquecimento e retorno à calma - Objetivos a curto prazo - Paciência Autocontrolo Concentração - Focus nos aspetos mais importantes

4. Inscrição de Jogadores

É da responsabilidade dos Clubes, garantir que todos os seus atletas estão devidamente inscritos no seu Clube e na FPR. Quadro de elegibilidades a partir de Setembro de 2017:

Escalão	Época 2016/2017	Época 2017/18 Nascido em:	Época 2018/19	Época 2019/20
Sub-8	2009/2010	2010/11	2011/12	2012/13
Sub-10	2007/2008	2008/09	2009/10	2010/11
Sub-12	2005/2006	2006/07	2007/08	2008/09
Sub-14	2003/2004	2004/05	2005/06	2006/07

Nota: Como data de elegibilidade para estes escalões, deve ser considerado o dia 1 de Janeiro.

5. Participação em Convívios | Torneios | Encontros | Jogos | Digressões

Qualquer atividade ou digressão ao estrangeiro, que os Clubes pretendam desenvolver ou participar fora do Plano de Atividades definido pela FPR ou Associação Regional (Calendário), a FPR deverá ser notificada com a antecedência de:

- 🕒 30 dias no caso de um Convívio ou Torneio
- 🕒 30 dias no caso de uma Digressão ao Estrangeiro
- 🕒 15 dias no caso de um Encontro ou Jogo

Nota: Para este efeito deverão ser preenchidos os formulários de autorização para a realização de uma atividade, ou saída ao estrangeiro, que se encontram em anexo.

Informação Importante:

A FPR tem, nos termos da lei aplicável, competência para promover a autorização e licenciamento de eventos de Rugby Juvenil em território nacional. A responsabilidade da FPR limita-se aos eventos por si licenciados e autorizados. A FPR não assumirá qualquer responsabilidade, civil ou de outra natureza, nem prestará apoio logístico ou desportivo (incluindo arbitragem, cobertura de seguro desportivo e enquadramento disciplinar) relativamente a eventos que não tenha, expressa e formalmente, autorizado e licenciado.

5.1. Organização de Convívios e Torneios

Convívios e Torneios

Divulgação, Processo de Inscrição e Quadro de Jogos:

Federação Portuguesa de Rugby / Associação Regional / Clube

Clube Anfitrião responsável por:

Apoio médico – fisioterapeuta e/ou ambulância

A organização do evento deve preparar um “Plano de Emergência” com os contactos mais importantes a ter (Bombeiros, Polícia, Hospital/Emergência Médica). Para mais informações pesquise em <http://playerwelfare.worldrugby.org>

Operacionalização do evento (Clube Anfitrião):

Marcação dos campos (proteção ou remoção de postes); afixação do quadro de jogos (equipas, ordem dos jogos); mesa do secretariado (1 a 2 pessoas); staff de apoio (1 responsável por campo de jogo ou escalão)

Recepção e acreditação das equipas, Briefing Técnico Inicial

Garantia que todos Regulamentos e Orientações do Rugby Juvenil sejam devidamente aplicados.

Instalações de apoio (Clube Anfitrião):

Tenda ou outro; mesas e cadeiras; placard para afixação do quadro de jogos; instalação sonora/megafone; balneários

Alimentação: Água e / ou reforço alimentar (fruta, sandes, barras de cereais)

3ª Parte: Promover um convívio final entre as várias equipas e clubes (espírito do rugby)

Clube Participante responsável por:

Inscrição do número exato de equipas por escalão (até 3 dias antes da data do convívio)

No início do convívio, o responsável do clube (dirigente ou treinador) deve confirmar a sua inscrição junto do secretariado, entregando a ficha de identificação dos jogadores, com um termo de responsabilidade. Todos os jogadores devem possuir identificação (Cartão de Cidadão).

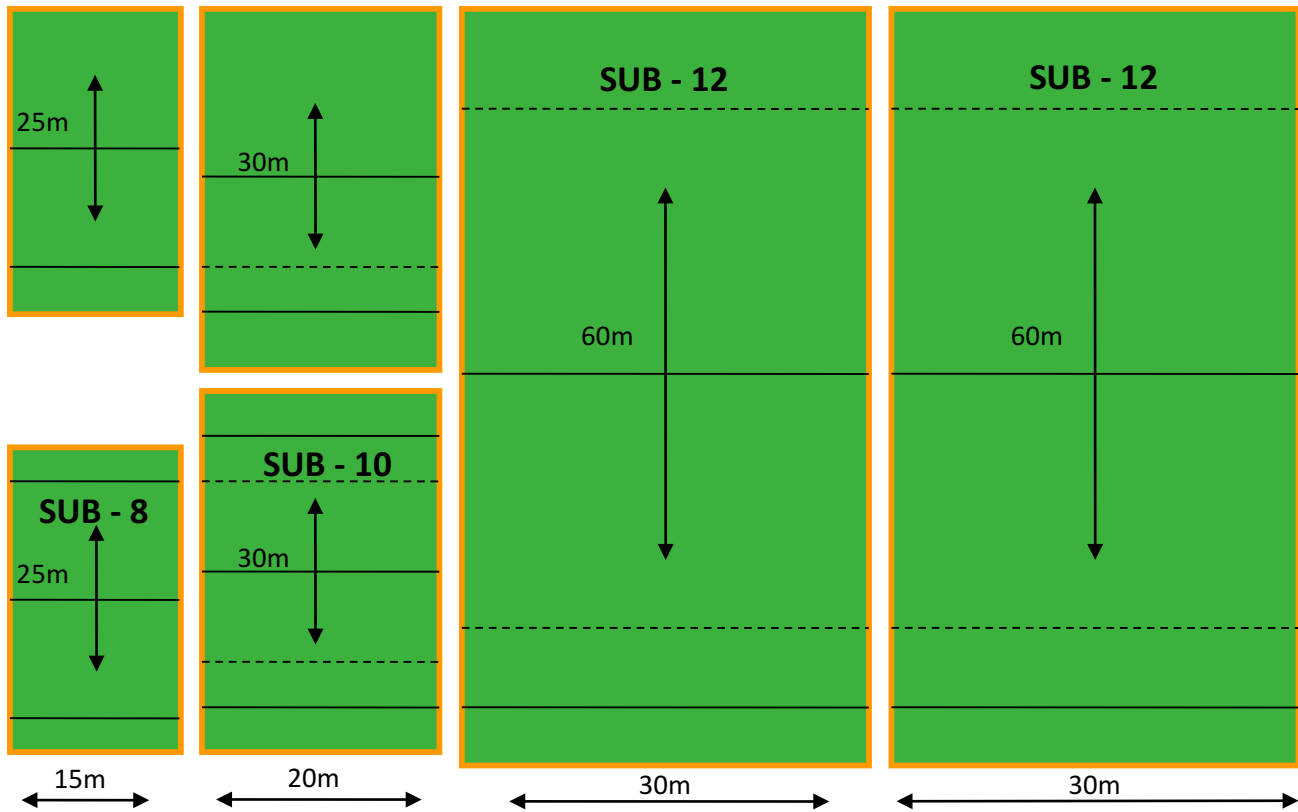
5.2. Recomendações aos organizadores:

1. Certificar que todos os jogadores e treinadores estão inscritos na FPR;
2. Cumprir e fazer cumprir o regulamento do Rugby Juvenil em vigor;
3. Intervir no caso de ocorrerem comportamentos não desejáveis por parte de treinadores, jogadores, árbitros, pais e espectadores;
4. Assegurar em permanência a presença de um elemento da organização junto aos campos de jogos, que garante as informações genéricas e a execução do plano de emergência;
5. Fazer respeitar os corredores de marcação dos campos, evitando que o público entre no terreno de jogo;

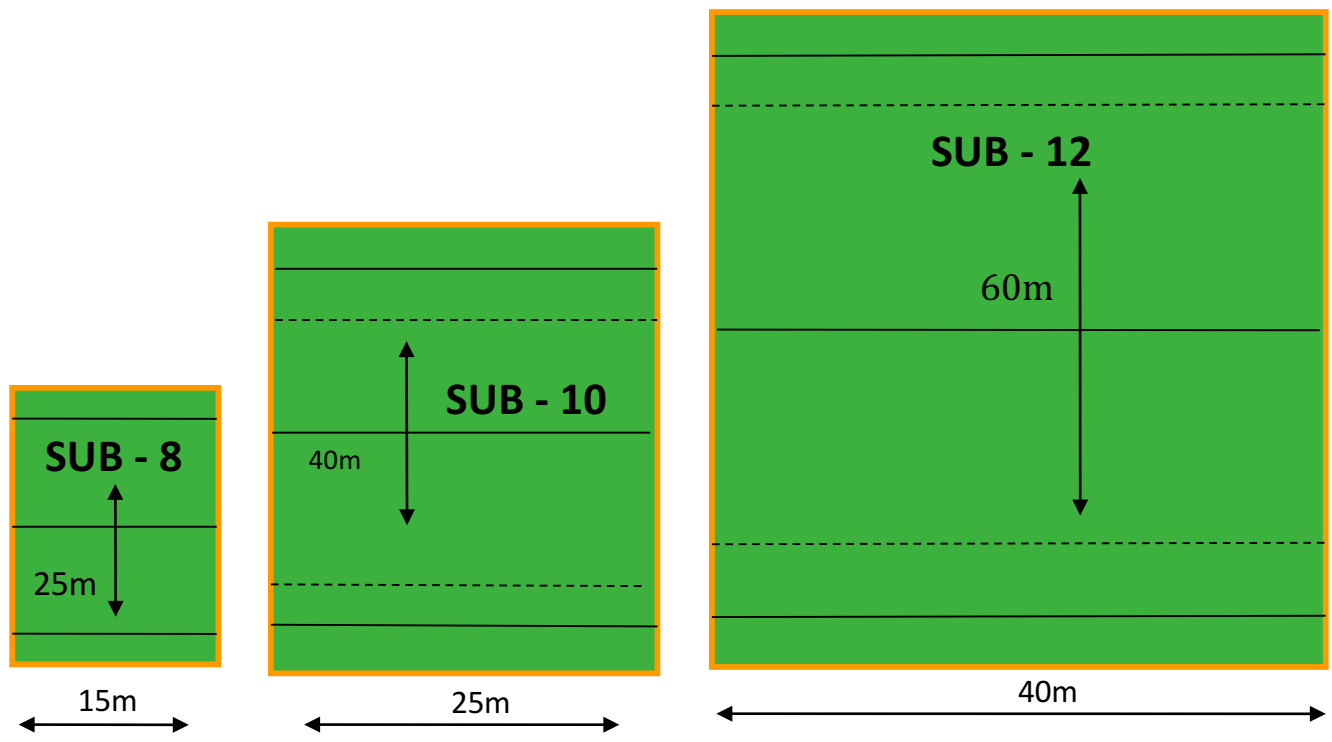
Estas recomendações têm como principal objetivo assegurar que a competição dos jovens decorra de forma segura e formativa.

5.3. Aproveitamento de um Campo de Rugby para um Convívio

Medidas mínimas:

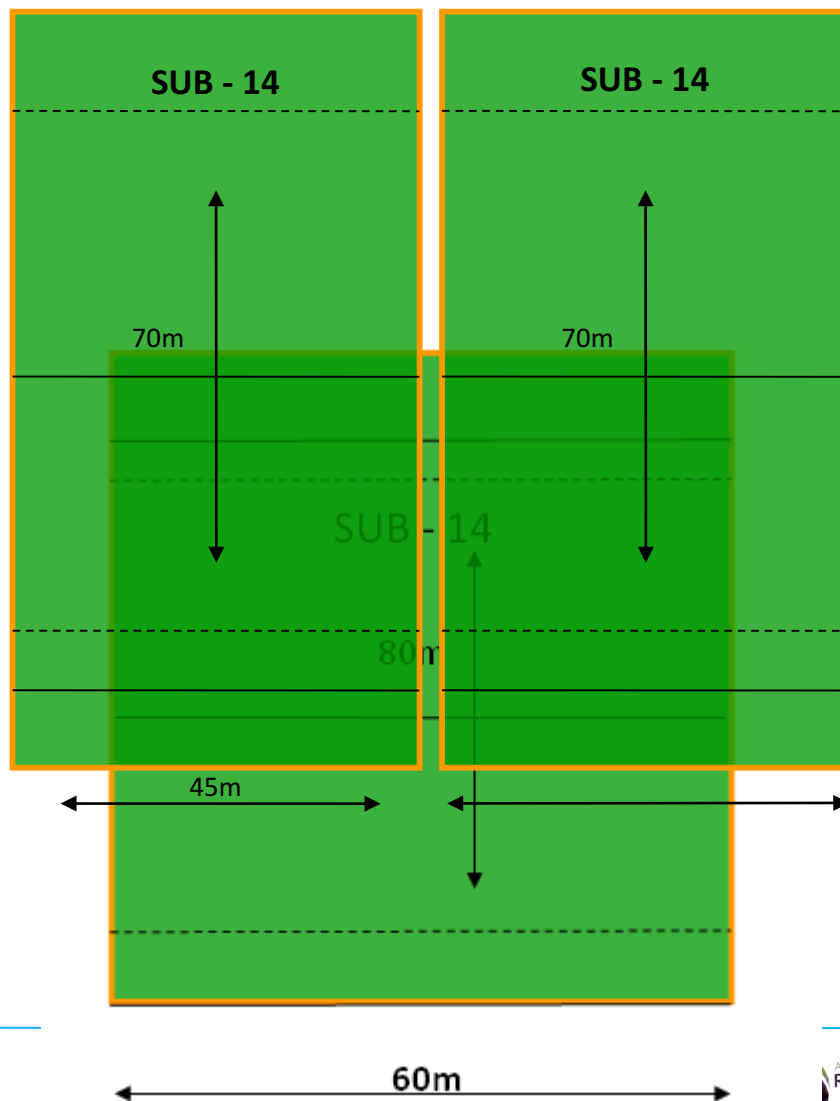


Medidas máximas:



5.4. Aproveitamento de um Campo de Rugby para uma Jornada de Sub-14

Rugby de 7:



Rugby de 13:

6. Leis do Jogo nos Escalões Sub-8 | Sub-10 | Sub-12 | Sub-14

	FUNDamental (Fase 1)	FUNDamental (Fase 2)	FUNDamental Aprender a Treinar	Aprender a Treinar
Escalão	SUB 8 (Ano 1 e 2)	SUB 10 (Ano 3 e 4)	SUB 12 (Ano 5 e 6)	SUB 14 (Ano 7 e 8)
Tamanho Bola	nº3	nº3	nº4	nº4
Nº Jogadores	5	7	10 ou 7	7 ou 13
Dimensão do Campo	25 x 15	mínima - 30 x 20 máxima - 40 x 25	mínima - 60 x 30 máxima - 60 x 40	Rugby 7 – 70x45 Rugby 13 – 80x60
Área por jogador	38 m2	mínima - 43 m2 máxima - 71 m2	mínima - 105 m2 máxima - 140 m2	R7 - 225 m2 R13 - 185 m2
Largura por jogador	3 metros	mínima - 3 m máxima - 3,5 m	mínima - 3 m máxima - 4 m	R7 - 6 m R13 - 4,6 m
Tempo de Jogo	Máx. 4 Jogos: 5'+ 5'	Máx. 4 Jogos 7'+7'	Máx. 4 Jogos: 10'+10' 1 Jogo: 20'+20'	R7: Máx. 4x 7'+7' R13: 1x 25'+25' R13: 2x 15'+15' R13: 3x 10'+10'
Início e Reinício do Jogo	Bola entregue em mão ao jogador	Pontapé Livre	Pontapé de Ressalto	Pontapé de Ressalto
Formação Ordenada	NÃO HÁ	3 x 3 (s/ força, s/ disputa)	R10: 5 x 5 (c/disputa, s/ força) R7: 3 x 3 (c/disputa, s/ força)	R7: 3 x 3 (c/ força 0,5m) R13: 6 x 6 (c/ força 0,5m)
Alinhamento	NÃO HÁ	NÃO HÁ	5 x 5 (s/disputa, s/lifting)	R7: 3 x 3 (s/lifting, c/disputa) R7: 3 x 3 (c/lifting, s/disputa) R13: 6 x 6 (s/lifting, c/disputa) R13: 6 x 6 (c/lifting, s/disputa)
Corrida com Bola	BOLA NAS 2 MÃOS	BOLA NAS 2 MÃOS	Não se aplica	Não se aplica
Hand Off	NÃO PERMITIDO	NÃO PERMITIDO	PERMITIDO (exceto na cara)	PERMITIDO (exceto na cara)
Placagem	Tag Rugby; Blocagem; Placagem Abaixo da cintura (obrigatório)	Blocagem; Placagem Abaixo da cintura (obrigatório)	Placagem Abaixo da Cintura (obrigatório)	Abaixo da Cintura
Pós-placagem e Ruck	Jogador “blocador”: Impede o PB de avançar mantendo-o em pé Deve permitir a libertação imediata da bola. Não pode “prender” ou recuperar a bola. Jogador “placador”: Impede o PB de avançar projetando-o para o chão e caindo com ele (não pode “sacudir” o PB) Largar o placado imediatamente permitindo a libertação/apresentação imediata da bola	Jogador placador: Largar o portador da bola imediatamente Jogador placado: Disponibilização imediata da bola (passe) ou apresentação no solo, clara e segura; Todos os jogadores do apoio, devem ficar de pé, o ruck só pode ser disputado por 1 jogador de cada equipa. O árbitro deve indicar lado de entrada no Ruck	Jogador placador: Largar o portador da bola imediatamente Jogador placado: Disponibilização imediata da bola (passe) ou apresentação no solo, clara e segura; Todos os jogadores do apoio, devem ficar de pé, o ruck só pode ser disputado no máximo por 2 jogadores de cada equipa. O árbitro deve indicar lado de entrada no Ruck	Jogador placador: Largar o portador da bola imediatamente Jogador placado: Libertação imediata da bola; Os jogadores que chegam à zona da placagem devem estar na posição de força e tentar ultrapassar a linha da bola.
Maul	Jogador blocado/placado: Libertação imediata da bola (passe / entrega / apresentação da bola)	Entrada pelo EIXO, proibido derrubar o maul	Entrada pelo EIXO, proibido derrubar o maul	Entrada pelo EIXO, proibido derrubar o maul
Penalidades	Adversários a 3 metros	Adversários a 5 metros	Adversários a 7 metros	R7: 7m R13: 10m
Jogo ao Pé	Não é Permitido	PERMITIDO (apenas pontapé rasteiro)	PERMITIDO (Não há transformações nem penalidades aos postes)	PERMITIDO (Há transformações; Não há penalidades aos postes)
ARBITRAGEM	Sempre que ocorrer uma infração por Jogo Perigoso, deve-se interromper o jogo. O jogador infrator deve ser chamado e informado da infração cometida, e deve-se fazer entender a esse jogador do perigo que o adversário corre ao sofrer aquele tipo de falta. Ajuizar sempre de forma preventiva, informativa, confiante e pedagógica			

ANEXOS

Leis do Jogo Sub-8

Nascidos em 2010/2011 (época 2017-2018)

1. BOLA

A bola a utilizar deverá ser a nº. 3

2. NÚMERO DE JOGADORES

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

São permitidas substituições ilimitadas, durante todo o encontro, podendo os jogadores substituídos voltar a entrar. Têm que estar sempre em campo os 5 jogadores. Caso seja necessário, podem recorrer a jovens de outros clubes.

3. TEMPO DE JOGO

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

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

4. COLOCAÇÃO DOS ADVERSÁRIOS NOS RECOMEÇOS DE JOGO

No início do jogo e após ensaio, o recomeço do jogo será no centro do terreno, com os adversários a 3 metros, entregando a bola na mão do jogador (garantir que a maioria dos jovens podem recomeçar o jogo). Quando da execução de qualquer falta (Pontapé de Penalidade (P.P.) ou Pontapé Livre (P.L.)), os adversários devem estar sempre a 3 metros. É importante definir bem esta distância (+3 passos) para que haja espaço para jogar.

5. PLACAGEM, RUCK E MAUL

Nesta etapa de desenvolvimento não é permitida a placagem, o ruck ou o maul. A ação defensiva deverá ser através do tag, do toque ou da blocagem. Em qualquer dos casos a equipa portadora da bola deve manter a sua posse, não sendo por isso permitida a recuperação da bola nesta fase de jogo.

No caso da blocagem, devem ser seguidas as indicações:

Jogador “blocador”: Impede o PB de avançar mantendo-o em pé, permitir a libertação imediata da bola e não pode “prender” ou recuperar a bola

Jogador “placador”: Impede o PB de avançar projetando-o para o chão e caindo com ele (não pode “sacudir” o PB) e largar o placado imediatamente permitindo a libertação/apresentação imediata da bola

Jogador “blocado”: Libertação imediata da bola (passe / entrega / apresentação da bola)

6. FORMAÇÃO ORDENADA (F.O.)

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

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

7. ALINHAMENTO

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

8. JOGO AO PÉ

Neste escalão não existe jogo ao pé.

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

9. BOLA NAS DUAS MÃOS

A bola nas duas mãos permite uma manipulação mais segura e dá ao PB mais opções para assegurar a continuidade do jogo: correr/fintar, passar e pontapear.

Após 1 aviso, o Árbitro deve assinalar (P.L.)

10. HAND-OFF

Não é permitido fazer hand-off.

NOTA: Nos escalões de **Sub-8 | Sub-10 é permitido** que os Educadores/Treinadores possam estar dentro do terreno de jogo, desde que a uma distancia segura por forma a não atrapalhar/condicionar o jogo, **e exclusivamente numa perspectiva pedagógica.**

Leis do Jogo Sub-10

Nascidos em 2008/2009 (época 2017-2018)

1. BOLA

A bola a utilizar deverá ser a nº. 3

2. NÚMERO DE JOGADORES

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

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

3. TEMPO DE JOGO

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

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

4. COLOCAÇÃO DOS ADVERSÁRIOS NOS RECOMEÇOS DE JOGO

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

5. RUCK E MAUL

Não deixar prolongar os rucks e mauls por muito tempo (máximo de 5 segundos), para evitar pressões e tensões exageradas e assim diminuir o perigo de lesão. O árbitro deve explicar que o jogador placado (no chão) tem que libertar a bola imediatamente. No ruck e no maul o árbitro deve assegurar que só pode disputar um jogador de cada equipa.

6. FORMAÇÃO ORDENADA (F.O.)

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

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

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

A introdução da bola pelo médio de formação deverá ser feita pelo meio do canal de introdução.

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

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

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

8. JOGO AO PÉ - É permitido o jogo ao pé, mas apenas rasteiro. Se a bola sair pela linha de fundo da equipa adversária, após jogo ao pé, será atribuído um P.L. na linha de "22m" (a cerca de 10m da linha de ensaio) ou uma F.O. no sítio onde a bola foi pontapeada, para a equipa não infratora.

9. BOLA NAS DUAS MÃOS

A bola nas duas mãos permite uma manipulação mais segura e dá ao PB mais opções para assegurar a continuidade do jogo: correr/fintar, passar e pontapear.

Após 1 aviso, o Árbitro deve assinalar (P.L.)

10. PLACAGEM E HAND-OFF

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

11. EXCLUSÕES

O árbitro pode excluir um jogador por um período de 2 ou 5 minutos, conforme a gravidade do ato cometido, podendo esse jogador ser imediatamente substituído por um jogador da mesma equipa ou da equipa contrária no caso da equipa possuir unicamente 7 jogadores, de modo que as equipas joguem sempre em igualdade numérica.

NOTA: Nos escalões de **Sub-8 | Sub-10 é permitido** que os Educadores/Treinadores possam estar dentro do terreno de jogo, desde que a uma distancia segura por forma a não atrapalhar/condicionar o jogo, **e exclusivamente numa perspectiva pedagógica.**

Leis do Jogo Sub-12

Nascidos em 2006/2007 (época 2017-2018)

1. BOLA

A bola a utilizar deverá ser a nº 4.

2. NÚMERO DE JOGADORES

Cada equipa será constituída por 10 (dez) ou 7 (sete) jogadores, mais suplentes.

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

3. TEMPO DE JOGO

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

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

4. COLOCAÇÃO DOS ADVERSÁRIOS NOS RECOMEÇOS DE JOGO

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

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

NOTA: no caso de haver uma má execução no pontapé de início da 1ª e 2ª parte, a 1ª opção do árbitro deverá ser atribuir sempre a repetição do pontapé. Caso existam mais faltas técnicas, as opções anteriores deverão ser consideradas.

5. RUCK E MAUL

Não deixar prolongar os rucks e mauls por muito tempo (máximo de 5 segundos), para evitar pressões e tensões exageradas e assim diminuir o perigo de lesão. O árbitro deve explicar que o jogador placado (no chão) tem que libertar a bola imediatamente. No ruck e no maul o árbitro deve assegurar que só podem disputar dois jogador de cada equipa (no máximo).

6. FORMAÇÃO ORDENADA (F.O.)

a. **Rugby de 10:** A F.O. é composta por 5 jogadores de cada equipa, formando uma 1ª e 2ª linhas tradicionais.

b. **Rugby de 7:** A F.O. é composta por 3 jogadores de cada equipa, formando uma 1ª linha.

c. Os jogadores encaixam controladamente (sem impacto) e mantêm o equilíbrio. O árbitro deve controlar o encaixe e corrigir a posição corporal dos jogadores e pegas/ligações.

d. A talonagem da bola deverá ser executada apenas com um pé de cada talonador (devido à não existência de força poder-se-á verificar a posição de “trapézio”/suspensão do talonador, ação esta que deverá ser sempre penalizada com um Pontapé de Penalidade)

e. A introdução da bola pelo médio de formação deverá ser feita pelo e para meio do canal de introdução.

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

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

7. ALINHAMENTO (AL)

a. **Rugby de 10:** O Alinhamento é composto por 5 jogadores de cada equipa, 1 Introdutor e 4 Saltadores.

Rugby de 7: O Alinhamento é composto por 3 jogadores de cada equipa, 1 Introdutor e 2 Saltadores.

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

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

d. O Talonador defensor tem que estar a 1 metro da linha lateral e da linha de introdução.

e. Não haverá qualquer tipo de disputa pela bola até que o jogador, da equipa introdutora, chegue ao chão e realize 1 das seguintes opções:

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

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

8. JOGO AO PÉ

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

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

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

9. PLACAGEM E HAND-OFF

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

10. EXCLUSÕES

O árbitro pode excluir um jogador por um período de 2 ou 5 minutos, conforme a gravidade do ato cometido, podendo esse jogador ser imediatamente substituído por um jogador da mesma equipa ou da equipa contrária no caso da equipa possuir unicamente 10 jogadores, de modo que as equipas joguem sempre em igualdade numérica.

NOTA: Nos escalões **Sub-12 | Sub-14 não é permitido** que os Treinadores possam estar dentro da área de jogo.

Leis do Jogo Sub-14

Nascidos em 2004/2005 (época 2017-2018)

1. BOLA

A bola a utilizar deverá ser a nº 4.

2. NÚMERO DE JOGADORES

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

Cada equipa de Rugby de 13 será constituída por 13 (treze) jogadores, mais suplentes.

Será obrigatório fazer as substituições no intervalo do jogo, sendo também obrigatório que todos os jogadores realizem pelo menos 1 parte nos triangulares e 2 partes nos quadrangulares.

3. TEMPO DE JOGO

No escalão Sub-14 o tempo de jogo por dia não deve ultrapassar os 60 minutos.

Numa jornada de **Rugby de 7**, cada jogo deverá ter no máximo 7' + 7'.

Numa jornada de **Rugby de 13**, existem as seguintes opções: Jornada Triangular = 2 jogos de 15' + 15'

Jornada Quadrangular = 3 jogos de 10' + 10'. No caso de haver necessidade de realizar apenas 1 jogo neste escalão, o tempo de jogo não deverá ultrapassar os 25 minutos em cada parte.

4. COLOCAÇÃO DOS ADVERSÁRIOS NOS RECOMEÇOS DE JOGO

No início da 1ª e 2ª partes, e no reinício de jogo após ensaio, o recomeço deverá ser através de um pontapé de ressalto no centro do terreno. No **Rugby de 7**, os adversários devem estar colocados a 7 metros, devendo a bola percorrer esta distância. Caso a bola não ande os 7 metros, saia diretamente pela linha lateral, ou saia diretamente pela linha de bola morta o jogo recomeça sempre com um Pontapé Livre no centro do terreno.

No **Rugby de 13**, os adversários devem estar colocados a 10 metros, devendo a bola percorrer esta distância. No caso de haver uma falta técnica na execução do pontapé de saída as opções são as seguintes:

a bola não anda os 10 metros – repetição do pontapé ou F. Ordenada no centro do terreno para a equipa não infratora;

a bola sai diretamente pela Linha Lateral, sem tocar em nenhum jogador – repetição do pontapé, Alinhamento no centro do terreno ou F. Ordenada no centro do terreno para a equipa não infratora;

a bola sai diretamente pela Linha de bola morta, sem tocar em nenhum jogador – repetição do pontapé ou F. Ordenada no centro do terreno para a equipa não infratora;

NOTA: no caso de haver uma má execução no pontapé de início da 1ª e 2ª parte, a 1ª opção do árbitro deverá ser atribuir sempre a repetição do pontapé. Caso existam mais faltas técnicas, as opções anteriores deverão ser consideradas.

Tanto no **Rugby de 7**, como no **Rugby de 13**, na eventualidade de existir uma ação do jogo que provoque um “pontapé de 22”, este deve ser executado por um pontapé de ressalto realizado, num ponto qualquer, na Linha de 22 metros (a cerca de 12 metros da linha de meta).

5. RUCK E MAUL

Quando surgem situações de reagrupamento (provocadas pela defesa) devem condicionar a duração dos Maul's e Ruck's (não deve ultrapassar os 5' seg).

6. FORMAÇÃO ORDENADA (F.O.)

a. **Rugby de 10:** A F.O. é composta por 6 jogadores de cada equipa, formando uma 1ª e 2ª linhas e a 3ª linha apenas o nº8.

b. **Rugby de 7:** A F.O. é composta por 3 jogadores de cada equipa, formando uma 1ª linha.

c. Os jogadores encaixam controladamente (sem impacto) e mantêm o equilíbrio. Será permitido um passo (0,5 metro) após introdução da bola. O árbitro deve controlar o encaixe e corrigir a posição corporal dos jogadores e pegas/ligações.

d. A talonagem da bola deverá ser executada apenas com um pé de cada talonador (devido à existência de força controlada poder-se-á verificar a posição de “trapézio”/suspensão do talonador, ação esta que deverá ser sempre penalizada com um Pontapé de Penalidade)

e. A introdução da bola pelo médio de formação deverá ser feita pelo e para o meio do canal de introdução.

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

f. O médio de formação da equipa não introdutora não pode fazer qualquer tipo de pressão ou oposição até que o médio de formação introdutor passe, corra ou pontapeie a bola

7. ALINHAMENTO (AL)

Rugby de 13: O Alinhamento é composto por 6 jogadores de cada equipa, 1 Introdutor e 5 Saltadores.

Rugby de 7: O Alinhamento é composto por 3 jogadores de cada equipa, 1 Introdutor e 2 Saltadores.

Será permitido à equipa introdutora optar por fazer lifting, nesse caso não pode haver disputa da bola. No caso de optar por não efetuar lifting poderá haver disputa pela bola. A equipa introdutora deverá informar o árbitro qual a opção que vai realizar em cada alinhamento.

O 1º jogador de cada equipa deverá estar a 5 metros da linha lateral e, o corredor entre as 2 equipas terá uma distância mínima de 1 metro. A bola terá que ser introduzida para o meio do corredor. O Talonador defensor tem que estar a 2 metros da linha lateral e da linha de introdução. Podem existir alinhamentos rápidos, desde que aplicadas as Leis em vigor (um alinhamento rápido, não é um alinhamento reduzido)

JOGO AO PÉ

O jogo ao pé no escalão Sub-14, pode surgir com mais frequência nas opções de Ataque, utilizado com o objetivo de desorganizar a defesa, recuperar a bola, ou para conquistar terreno. Podem ser utilizados os seguintes tipos de pontapé: rasteiro, balão, a seguir. O pontapé de ressalto serve apenas para o início e reinício do jogo.

Na sequência de um ensaio, existem conversões. As conversões serão sempre marcadas no seguimento do ensaio, à exceção de ensaios entre os 15m e a linha de fora. Nestes casos, a conversão será entre os 15 metros e, a equipa que sofre o ensaio deve ficar atrás dos postes (proibido carregar o pontapé)

8. PLACAGEM E HAND-OFF

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

NOTA: Nos escalões Sub-12 | Sub-14 não é permitido que os Treinadores possam estar dentro da área de jogo.

Formulário Autorização Atividades – RUGBY JUVENIL

FORMULÁRIO DE AUTORIZAÇÃO DE ATIVIDADE

CLUBE:		ASSOCIAÇÃO A QUE PERTENCE:	
RESPONSÁVEL TÉCNICO DA ATIVIDADE (identificação)			
Nome:		Telemóvel:	E-mail:
Função no Clube:		Nº de TPTD (obrigatório):	
Outras informações:			
TIPO DE ATIVIDADE A REALIZAR NO CLUBE (assinalar com X)			
DATA:		HORA:	LOCAL:
TORNEIO		CONVÍVIO	
mínimo 30 dias antecedência		mínimo 30 dias antecedência	
ENCONTRO		JOGO PARTICULAR	
mínimo 15 dias antecedência		mínimo 15 dias antecedência	
ESCALÃO ETÁRIO ENVOLVIDO NA ATIVIDADE (assinalar com X)			
Sub-8		Sub-10	
Sub-12		Sub-14	
Sub-16		Sub-18	
Sub-21		Feminino	
Seniores			
MODELO COMPETITIVO DA ATIVIDADE (breve descrição)			
PRÉMIOS PREVISTOS NA ATIVIDADE (breve descrição)			
CONDIÇÕES DE SEGURANÇA PREVISTAS NA ATIVIDADE			
Ambulância		Apoio Médico	
Fisioterapeuta		Outro	
Plano de Emergência			
APOIO SOLICITADO PARA A ATIVIDADE (assinalar com X)			
Arbitragem		Tendas	
Mesas e Cadeiras		Cones de Marcação	
Fitas de Marcação		Coletes	
Enviar formulário para FPR e respetiva Associação Regional: desenvolvimento@fpr.pt e geral@fpr.pt			
ATIVIDADE AUTORIZADA		ATIVIDADE NÃO AUTORIZADA	A preencher pelos serviços da FPR / AR's
Observações:			Assinatura do Responsável da FPR / AR's
NOTA: Até aos Sub-14, este formulário deve ter a autorização da respetiva Associação Regional			

Formulário Digressões ao Estrangeiro - RUGBY JUVENIL

FORMULÁRIO PARA NOTIFICAÇÃO DE SAÍDA

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

RESPONSÁVEL TÉCNICO DA ATIVIDADE (identificação)

Nome:	Telemóvel:	E-mail:
Função no Clube:	Nº de TPTD (obrigatório):	
Outra informação:		
Nome:	Telemóvel:	E-mail:
Função no Clube:	Nº Licença:	
Outra informação:		

TIPO DE ATIVIDADE A REALIZAR NO ESTRANGEIRO (assinalar com X)

DIGRESSÃO (*)	<input type="checkbox"/>	TORNEIO	<input type="checkbox"/>	CONVÍVIO	<input type="checkbox"/>	JOGO PARTICULAR	<input type="checkbox"/>
DATA DE SAÍDA:				DATA DE REGRESSO:			
LOCAL DE DESTINO:							

ESCALÃO ETÁRIO ENVOLVIDO NA ATIVIDADE (assinalar com X)

Sub-8	<input type="checkbox"/>	Sub-10	<input type="checkbox"/>	Sub-12	<input type="checkbox"/>	Sub-14	<input type="checkbox"/>
Sub-16	<input type="checkbox"/>	Sub-18	<input type="checkbox"/>	Sub-21	<input type="checkbox"/>	Seniores	<input type="checkbox"/>
Feminino	<input type="checkbox"/>						

(*) – Queiram por favor fazer uma breve descrição do âmbito da vossa digressão

Enviar formulário para: desenvolvimento@fpr.pt e geral@fpr.pt

ATIVIDADE AUTORIZADA	<input type="checkbox"/>	ATIVIDADE NÃO AUTORIZADA	<input type="checkbox"/>	A preencher pelos serviços da FPR
				Assinatura do Responsável da FPR

Documentos de Suporte:

Para mais informações podem consultar os seguintes documentos disponíveis na página oficial da FPR (www.fpr.pt) e/ou das AR'S (Associações Regionais), bem como na página oficial da World Rugby (www.worldrugby.com).

Gostar e partilhar: www.facebook.com/lobinhosalobos/

