



**RETORNO À PRÁTICA DESPORTIVA**  
**FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE RUGBY**  
(contexto pandémico COVID-19)



## 1. INTRODUÇÃO

Com vista a uma melhor compreensão apresentam-se seguidamente os desenhos desportivos das variantes consideradas para a competição, a saber, **Mini-Rugby, Bitoque Modificado e Rugby Covid Free.**

A Federação Portuguesa de Rugby entendeu adaptar o rugby que habitualmente pratica à nova realidade, permitindo assim uma prática com menor risco.

Existem outras vertentes de baixo risco, designadamente o Touch, na versão Rugby League e na versão Rugby Union, e o Ready4Rugby, que naturalmente podem ser praticadas.

## 2. MINI-RUGBY (TAG RUGBY)

Aplicam-se as regras do Tag Rugby.

Quando o jogo para, as crianças distanciam-se 4 metros.

## 3. BITOQUE MODIFICADO (TOUCH RUGBY)

Esta variante do rugby para pisos duros, sem placagem, é o parceiro ideal para o rugby juvenil.

### 3.1. Formação COVID sem deixar de garantir a concentração de jogadores:

- 1ª linhas distanciadas de 50 cm da marca com as primeiras-linhas de costas; todos os jogadores com um joelho e uma mão no chão, exceto o N.º8 da equipa na posse da bola que será o único a manter-se de pé ; o médio de formação da equipa de posse da bola passa-a, da sua posição sobre a linha média da FO e por cima dos jogadores ajoelhados, para o N.º8 que, atrás de si, a colocará no chão — levando a que o “formação” tenha que realizar o passe a partir do chão — dando assim início ao final do fora de jogo para todos os jogadores. (com este processo pretende-se garantir um tempo e espaço de manobra das linhas atrasadas próximo da situação de jogo normal)
- o médio-de-formação da equipa defensora só pode ultrapassar a linha média da formação ordenada ou a linha dos últimos pés do seu companheiro da formação ordenada depois de a bola ter sido colocado no chão de acordo com o ponto anterior.
- as linhas de fora-de-jogo para os jogadores exteriores à FO devem ser adaptadas à maior ocupação de espaço do agrupamento de jogadores.



### 3.2. Alinhamentos:

- Poderão ser sem disputa
- Ou com disputa:
  - as duas linhas de jogadores a criar um corredor visível e com 1,5 m (superior ao normal) com todos os jogadores de frente para a linha lateral.
  - os jogadores só podem voltar-se pelo lado da sua área-de-ensaio;
  - a equipa que conquista a bola deve entregá-la de imediato e sem avançar no terreno ao seu “formação”.
  - A equipa que perdeu a conquista deve recuar para a linha de posicionamento inicial e só pode avançar no terreno depois do “formação” adversário passar a bola ou dar um passo na sua posse (preocupação: evitar a possibilidade de qualquer aglomerado de jogadores que viole o face-a-face momentâneo.

### 3.3. Jogo-ao-pé:

- Bola “solta” no chão não pode ser pontapeada, mas pode ser jogada dominada.
- Ou, dependendo do escalão etário, ser permitido

**3.4.** Placagem, formação ordenada, ruck, maul, qualquer forma de contacto não permitida.

## 4. RUGBY COVID FREE

Para que o Rugby possa ser considerado de Médio Risco são necessárias uma série de adaptações e alterações, como:

- adaptar a Formação Ordenada e os Alinhamentos para garantir, por um lado, a presença na equipa de habituais membros da 1ª linha e, por outro e para além de manter o hábito dos saltadores e lançadores, manter os tempos e espaços com que as linhas atrasadas normalmente se confrontam;
- eliminar as placagens acima da linha da cintura mantendo as disposições legais de castigos para placagens altas;
- enquadrar as colisões, obrigando à sua entrada com o ombro avançado — de acordo aliás com a exigência técnica de afastar a bola do adversário — para possibilitar o passe na-placagem e permitir o hand-off no ombro ou espádua do defensor (concordância com a placagem baixa);



- eliminar a possibilidade de formar Mauls (que obrigará a alterações nas regras dos Alinhamentos) e Rucks;
- estabelecer para o pós-placagem o limite de 4 jogadores — o placador, o placado e o terceiro elemento a chegar. A bola será conquistada pela equipa do 3º elemento logo que este coloque as mãos na bola - momento a partir do qual todos os outros jogadores que eventualmente estejam próximos se terão que afastar para trás das linhas de fora-de-jogo que ficaram criadas a partir desse momento. A distância das linhas de fora-de-jogo será de 2 metros a partir da última parte dos corpos dos intervenientes na situação. A bola, que pertencerá à equipa do terceiro jogador mais rápido, pode ser passada por um 4º jogador que o terá de fazer imediatamente;

#### 4.1. Adaptação da Formação Ordenada – Formação COVID:

As Formações devem ser mantidas com uma nova formação — sem contacto e sem disputa de bola — uma vez que é absolutamente necessário garantir a concentração mínima dos 17 jogadores (que podem ser 18) num determinado espaço de terreno para que as linhas atrasadas possam realizar o seu jogo.

- a formação ordenada será sempre constituída em 3-4-1;
- obrigatoriedade para cada equipa de apresentar na sua constituição três habituais membros da 1ª linha que devem ser credenciados ou pela participação nas posições durante jogos da época passada ou, caso não seja possível, por certificação técnica federativa (objetivo: obrigar a colocar os jogadores que farão parte da equipa no retorno à normalidade);
- as 1ª linhas formarão à distância lateral de um braço, distanciadas de 50 cm da marca e de costas para o adversário com um joelho e uma mão no chão (objetivo: garantir que há uma distância física protetora a que se acrescenta a posição de costas voltadas) ;
- os restantes jogadores — com exceção do Nº8 da equipa na posse da bola que será o único a manter-se de pé (para que possa receber a bola e dar reinício ao jogo) — formarão também à distância lateral e vertical de um braço e com um joelho e mão no chão;
- as linhas de fora-de-jogo para os restantes jogadores não participantes na FO, situam-se a 3 metros do último pé do Nº8 (objetivo: aproximar, pelo maior comprimento da FO modificada, a distância de manobra das linhas- atrasadas tanto quanto possível da distância habitual)
- reinício do jogo: o “formação” da equipa da posse de bola passa-a, da sua posição sobre a linha média da FO e por cima dos jogadores ajoelhados, para o Nº8 que a colocará no chão e mais próxima da linha de ensaio do



que os seus pés (objetivo: passe do chão do “formação”). A partir da sua colocação no chão terminarão as linhas de fora- de-jogo.

- O “formação” defensor não pode ultrapassar quer a linha média da formação-ordenada quer a linha dos pés do Nº8 antes da bola ser colocado no chão (objetivo: impedir uma demasiada pressão)
- -as vozes do árbitro serão: Braços!, Joelhos! Joga!



#### 4.2. Adaptação dos Alinhamentos

- Nos sub-14 os alinhamentos são com lifting e sem disputa.
- Nos sub16 e sub18 os alinhamentos devem ser disputados para garantir o treino e a prática de lançadores, saltadores e apoiadores.
  - os alinhamentos não podem ser constituídos por menos de 5 elementos na linha do alinhamento;
  - o corredor deve ter um intervalo de 1,5 metros;
  - os jogadores que constituem as duas linhas devem estar posicionados de frente para a linha-lateral (objetivo: que não haja face-a-face não momentânea);
  - o apoiador frontal do saltador só pode dar a volta de frente para o seu campo;
  - disputada a bola nas alturas pelos métodos tradicionais, o conquistador da bola deve passá-la imediatamente ao seu “formação” e a sua linha não pode avançar no terreno;
  - a equipa que perdeu a bola, não podendo avançar em direção ao campo adversário, deve retirar-se de imediato para a sua linha inicial;
  - o fora-de-jogo termina quando a bola chega às mãos do “formação” ou cai no chão;



**4.3.** A placagem só pode ser realizada abaixo da cintura.

- Nos sub-14 e sub-16 a quinta placagem com imobilização da bola implica a perda da posse da bola, dando origem a um pontapé de penalidade favorável à equipa que defende.
- Nos sub-18 o pós-placagem o limite de 4 jogadores — o placador, o placado e o terceiro elemento a chegar (um de cada lado). A bola será conquistada pela equipa do 3º elemento logo que este coloque as mãos na bola - momento a partir do qual todos os outros jogadores que eventualmente estejam próximos se terão que afastar para trás das linhas de fora-de-jogo que ficaram criadas a partir desse momento. A distância das linhas de fora-de-jogo será de 2 metros a partir da última parte dos corpos dos intervenientes na situação. A bola, que pertencerá à equipa do terceiro jogador mais rápido, pode ser passada por um 5º jogador que o terá de fazer imediatamente.

**4.4.** É permitido o hand-off abaixo da linha dos ombros.

**4.5.** São proibidos os rucks, mauls, formações ordenadas.