



---

# GUIA DO RUGBY JUVENIL 2013/2014

---

ETAPA 1 – **FUN**damental  
ETAPA 2 – **Aprender a Treinar**

---

Área de Desenvolvimento

---

**Índice:**

<b>Introdução</b>	<b>3</b>
<b>Considerações Gerais</b>	<b>4</b>
Código de Conduta	4
Valores do Rugby	4
Inscrições	5
Convívios / Encontros / Torneios / Digressões	5
Jogar num escalão superior	5
Idades de participação	5
Segurança dos jogadores	5
Objetivos a alcançar para cada escalão no Rugby Juvenil	6
Nutrição	8
O papel dos Pais & Mães	8
<b>Organização dos convívios</b>	<b>9</b>
Recomendações aos organizadores	9
Aproveitamento de um Campo de Rugby para um Convívio	10
Aproveitamento de um Campo de Rugby para uma Jornada Sub-14	11
<b>Leis do Jogo nos Escalões Sub-8, Sub-10, Sub-12 e Sub-14</b>	<b>12</b>
Sub 8	13
Sub 10	14
Sub 12	15
Sub 14	17
Recomendações aos árbitros/educadores	18
<b>Anexos</b>	<b>19</b>
Anexo 1 – Formulário de Autorização de Atividade	20
Anexo 2 – Formulário para Notificação de Saída	21

## Introdução

Este modelo de desenvolvimento 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.

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 2013 / 2014” é um documento de apoio, que regula e orienta o modelo competitivo dos escalões de formação até aos Sub-14. Neste documento estão apresentados: as considerações gerais, como o código de conduta, os valores do rugby; os procedimentos para a organização dos convívios; os objetivos a alcançar para cada escalão no Rugby Juvenil; e as leis de jogo, adaptadas a cada escalão de formação.

Para mais informações e apoio técnico devem contactar as Associações Regionais:

	<b>Associação de Rugby do Norte</b>	
	<b>Comité Regional de Rugby do Centro</b>	
	<b>Associação de Rugby do Sul</b>	








## **Considerações Gerais**

O Departamento de Desenvolvimento da FPR gostaria de alertar todos os intervenientes para os seguintes aspetos a respeitar no Rugby Juvenil.







### **Código de Conduta**

Todos os intervenientes no Rugby Juvenil devem conhecer o Código de Conduta definidos para os Jogadores / Treinadores / Pais e Espectadores dos Escalões de Formação.







#### **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.

### **Os Valores do Rugby**




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

-  Superação
-  Respeito
-  Solidariedade
-  Transparência
-  Rigor

## Inscrições

É da responsabilidade dos Clubes, garantir que todos os seus atletas estão devidamente inscritos no seu Clube e Federação.

## Convívios / Encontros / Torneios / Digressões

-  Qualquer atividade que os Clubes pretendam desenvolver fora do Plano de Atividades definido pela F.P.R./Associação Regional (Calendário), a F.P.R. deverá ser notificada com uma antecedência mínima de 30 dias no caso de um Torneio / Convívio e de 8 dias no caso de um Encontro / Jogo Particular. No caso da FPR não ser notificada, ou de não autorizar a atividade, implica a não aplicação de apoio ao nível logístico, de arbitragem, no seguro desportivo e nas ações disciplinares, sendo considerada uma atividade fora do âmbito do Rugby Juvenil e de qualquer responsabilidade da FPR.
-  Sempre que qualquer Clube se desloque ao estrangeiro, deverá informar com antecedência a FPR, solicitando a respetiva autorização.
-  Para este efeito deverão ser preenchidos os formulários de autorização para a realização de uma atividade, ou saída ao estrangeiro, que seguem em anexo.

**Nota:** a Federação Portuguesa de Rugby não autoriza qualquer evento que não cumpra estas normas.

## Jogar noutro escalão

De acordo com os parâmetros de Segurança e de evolução técnica dos atletas, definidos pela FPR, a Comissão Técnica Nacional poderá intervir junto dos Clubes, afim de se proceder à alteração de escalão (para cima ou para baixo) de um, ou mais, determinado(s) atleta(s), em atividade nos Torneios das respetivas Associações. Esta medida visa respeitar as etapas de desenvolvimento dos atletas em formação até ao escalão Sub-14.

## Idades de participação

A data de elegibilidade para os escalões é no 1º de Janeiro.

Datas de elegibilidade a partir de Setembro 2013:

Escalão	Época 2013 / 2014	Época 2014 / 2015	Época 2015 / 2016	Época 2016 / 2017
<b>Sub-8</b>	Nascido em: 2006/2007	Nascido em: 2007/2008	Nascido em: 2008/2009	Nascido em: 2009/2010
<b>Sub-10</b>	2004/2005	2005/2006	2006/2007	2007/2008
<b>Sub-12</b>	2002/2003	2003/2004	2004/2005	2005/2006
<b>Sub-14</b>	2000/2001	2001/2002	2002/2003	2003/2004

## Segurança dos Jogadores

1. Utilização obrigatória de “proteção de dentes”;
2. Utilização obrigatória de botas (pitons de borracha) e equipamento adequado à prática da modalidade. Ex.: cuecas tipo “slip”, camisola de rugby, calções de rugby e meias até ao joelho.

## Objetivos a alcançar para cada escalão no Rugby Juvenil

O ensino do rugby nos escalões de formação 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.

Escalões	Sub – 8	Sub – 10
<b>Etapas de desenvolvimento</b>	<b>FUNDamental (Fase 1)</b> Seguro e Divertido	<b>FUNDamental (Fase 2)</b> Seguro e Divertido
<b>Capacidades Técnicas</b>	<p><b>EVASÃO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mudança de velocidade</li> <li>- Transporte da Bola nas 2 mãos</li> <li>- Marcar Ensaio</li> </ul> <p><b>PASSE</b> (manipulação da bola)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pequenos passes</li> <li>- Receção da bola</li> <li>- Apanhar a bola do solo</li> <li>- Cair sobre a bola</li> <li>- Colocar a bola no solo</li> </ul> <p><b>CONTACTO</b> (Ataque)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Entrada ao contacto (perder o medo)</li> <li>- Manter-se de pé</li> <li>- Arrancar a bola: Par de mãos</li> <li>- Cair com a bola</li> <li>- Libertar a bola</li> </ul> <p><b>CONTACTO</b> (Defesa)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Blocagem</li> <li>- Iniciação à placagem</li> </ul> <p><b>JOGO AO PÉ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Controle da bola pelo chão</li> <li>- Condução da bola com o pé</li> </ul>	<p><b>EVASÃO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Todas as técnicas dos Sub-8</li> <li>- Mudança de direção</li> </ul> <p><b>PASSE</b> (manipulação da bola)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Todas as técnicas dos Sub-8</li> <li>- Passe lateral (sem efeito)</li> <li>- Tomada de Decisão (2vs1 e 3vs2)</li> <li>- Passe do Chão (sem efeito)</li> </ul> <p><b>CONTACTO</b> (Ataque)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Todas as técnicas dos Sub-8</li> <li>- Passe do Chão (depois de placado)</li> <li>- Apresentação da bola no solo</li> <li>- Maul: Protege e liberta a bola</li> <li>- Ruck: posição do corpo (proteção)</li> </ul> <p><b>CONTACTO</b> (Defesa)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Todas as técnicas dos Sub-8</li> <li>- Placagem Frontal e Lateral (abaixo da cintura)</li> </ul> <p><b>JOGO AO PÉ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Todas as técnicas dos Sub-8</li> <li>- Pontapé rasteiro</li> </ul> <p><b>FORMAÇÃO ORDENADA</b> (3 Jogadores)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posição de Força – Segurança</li> <li>- Pegas</li> <li>- Encaixe</li> </ul>
<b>Capacidades Táticas</b>	<p><b>LEIS E ÉTICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhece as leis do Tag Rugby</li> <li>- Passe para o lado e trás</li> <li>- Blocagem/Placagem</li> <li>- Deveres do jogador no solo</li> <li>- Conceito de Fair-Play e respeito pelo árbitro.</li> </ul> <p><b>FORMAS DE JOGO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogo Anárquico</li> <li>- Jogo Agrupado/Penetrante</li> </ul> <p><b>PRINCÍPIOS DE JOGO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avançar</li> <li>- Apoiar</li> </ul>	<p><b>LEIS E ÉTICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Todas as Leis dos Sub-8</li> <li>- Maul e Ruck</li> <li>- Fora de Jogo</li> <li>- Conceitos de Honestidade e Responsabilidade</li> </ul> <p><b>FORMAS DE JOGO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Todas as Formas dos Sub-8</li> <li>- Jogo ao Largo</li> </ul> <p><b>PRINCÍPIOS DE JOGO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avançar</li> <li>- Apoiar</li> <li>- Continuidade (“Bola Viva”)</li> </ul>

## Objetivos a alcançar para cada escalão no Rugby Juvenil

O ensino do rugby nos escalões de formação 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.

Escalões	Sub – 12	Sub – 14
<b>Etapas de desenvolvimento</b>	<b>FUNDamental / Aprender a Treinar</b>	<b>Aprender a Treinar</b>
<b>Capacidades Técnicas</b>	<p><b>EVASÃO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Todas as técnicas dos Sub-8 / Sub-10</li> <li>- Side Step</li> <li>- Rotação</li> <li>- Hand-Off (abaixo da linha dos ombros)</li> </ul> <p><b>PASSE</b> (manipulação da bola)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Todas as técnicas dos Sub-8 / Sub-10</li> <li>- Apanhar a bola do ar</li> <li>- Cruzamento</li> <li>- Dobra</li> <li>- Tomada de decisão – Criar espaço/fixar os defesas</li> </ul> <p><b>CONTACTO</b> (Ataque)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Todas as técnicas dos Sub-8 / Sub-10</li> <li>- Passe na Placagem</li> <li>- Ganhar a linha da vantagem</li> <li>- Maul: Protege e liberta a bola   Par de mãos   proteção da bola</li> <li>- Ruck: posição do corpo (apresentação da bola a bola)   Protege (Ancora) e Limpa os opositores</li> </ul> <p><b>CONTACTO</b> (Defesa)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Todas as técnicas dos Sub-8 / Sub-10</li> <li>- Placagem por trás</li> <li>- Tenta recuperar a bola (pesca)</li> </ul> <p><b>JOGO AO PÉ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Todas as técnicas dos Sub-8 / Sub-10</li> <li>- Pontapé Balão</li> <li>- Pontapé Longo</li> <li>- Pontapé de Ressalto</li> </ul> <p><b>FORMAÇÃO ORDENADA</b> (5 Jogadores)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posição de Força – Segurança</li> <li>- Pegas   - Encaixe   - Posição dos pés</li> <li>- Coordenação da Unidade (vozes de encaixe)</li> <li>- Segurança (prever a derrocada da FO)</li> </ul> <p><b>ALINHAMENTO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lançamento</li> <li>- Saltar e Apanhar</li> <li>- Entregar a bola</li> <li>- Saltador e os apoios formam o maul</li> </ul>	<p><b>EVASÃO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Todas as técnicas dos Sub12</li> <li>- Side Step (bater o pé)</li> <li>- Rotação</li> <li>- Hand-Off (abaixo da linha dos ombros)</li> </ul> <p><b>PASSE</b> (manipulação da bola)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Todas as técnicas dos Sub12</li> <li>- Dobra</li> </ul> <p><b>JOGO AO PÉ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Todas as técnicas dos Sub-12</li> <li>- Pontapé colocado</li> </ul> <p><b>CONTACTO</b> (Defesa)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Todas as técnicas dos Sub-12</li> <li>- Placagem Lateral, Frontal e por Trás</li> <li>- Avança na placagem</li> <li>- Contesta o Ruck</li> </ul> <p><b>CONTACTO</b> (Ataque)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Todas as técnicas dos sub12</li> <li>- Maul: Forma uma base sólida   Protege e liberta a bola   Par de mãos</li> <li>- Ruck: posição do corpo (apresentação da bola)   Limpa opositores ou protege a bola</li> </ul> <p><b>FORMAÇÃO ORDENADA</b> (6 Jogadores)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posição de Força – Segurança</li> <li>- Pegas   - Encaixe   - Posição dos pés</li> <li>- Coordenação da Unidade (vozes de encaixe)</li> <li>- Segurança (prever a derrocada da FO)</li> <li>- Empurrar 0,5 metros</li> <li>- Saída do nº8</li> </ul> <p><b>ALINHAMENTO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lançamento</li> <li>- Saltar e Apanhar</li> <li>- Entregar a bola</li> <li>- Saltador e os apoios formam o maul</li> <li>- Comunicação</li> <li>- Variações (códigos)</li> </ul>
<b>Capacidades Táticas</b>	<p><b>LEIS E ÉTICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Todas as Leis dos Sub-8 / Sub-10</li> <li>- Lei da Placagem</li> <li>- Conceitos de conduta desportiva</li> </ul> <p><b>FORMAS DE JOGO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Todas as Formas dos Sub-8 / Sub-10</li> <li>- Jogo ao Pé</li> <li>- Alternância das 3 formas de jogo</li> </ul> <p><b>PRINCÍPIOS DE JOGO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avançar</li> <li>- Apoiar</li> <li>- Continuidade (“Bola Viva” e Manter o Sentido do Jogo)</li> <li>- Pressão</li> </ul>	<p><b>LEIS E ÉTICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Todas as Leis dos Sub-12</li> <li>- Conceitos de conduta desportiva</li> <li>- Responsabilidade Pessoal</li> <li>- Conhece as leis de jogo de rugby de XIII e VII.</li> </ul> <p><b>PRINCÍPIOS DE JOGO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avançar   - Apoiar   - Continuidade (“Bola Viva” e Manter o Sentido do Jogo)   - Pressão</li> </ul> <p><b>PREPARAÇÃO TÁTICA BASE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Todas as Táticas dos Sub-12</li> <li>- Alternância das 3 formas de jogo</li> <li>- Divisão do campo por canais e zonas</li> <li>- Conhece e aplica as funções correspondentes à sua posição na equipa</li> <li>- Tomada de decisão: - Ler o jogo   - Criar espaço/fixar os defesas</li> </ul>

## Nutrição

O nosso corpo precisa de um conjunto de substâncias chamadas **nutrientes** que obtém a partir dos alimentos e bebidas:

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 de que ele necessita para estar na melhor forma e dar sempre o seu melhor.

Por isso, não te esqueças de:

- Tomar sempre um bom pequeno-almoço antes de sair de casa, que te forneça energia para começar bem o dia e te ajude a dares o teu melhor na escola e no desporto;

- Comer várias vezes ao dia, fazendo pequenas refeições a meio da manhã e da tarde para manteres o ritmo;

Quando vais treinar debes fazer uma pequena refeição um pouco antes para teres um bom desempenho;

- Beber pelo menos 3 copos de leite por dia;

- Comer alimentos de todos os grupos da Roda dos Alimentos, respeitando as proporções representadas;

- Comer no mínimo 3 peças de fruta por dia;

- Comer legumes, na sopa e/ou no prato ao almoço e ao jantar;

- Beber muita água, pelo menos 8 copos ao longo do dia.

## O papel dos PAIS & MÃES

Enquanto Pais & Mães podemos...

9 DICAS

... ajudar os nossos filhos a praticar a atividade desportiva que ele mais gosta e não a que nós mais gostamos.

... interessarmo-nos pelo desporto que o nosso filho pratica: se ele gosta, se se diverte, se progride e aprende, assistindo às suas atividades e competições em que participa.

... animar o nosso filho numa competição, apoiando-o, reconhecendo o seu esforço e interesse mas evitando “ser treinador”.

... manter-nos tranquilos e confiar no nosso filho quando durante um treino ou competição comete um erro ou não lhe “correm” bem as coisas.

... respeitar, compreender e apoiar a função dos árbitros nas competições.

... motivar o nosso filho a praticar o desporto segundo as regras e os valores do jogo.

... aplaudir as boas atuações tanto do nosso próprio filho como dos seus companheiros de equipa e da equipa adversária.

... colaborar com o nosso filho/a, o seu treinador e seu clube, nos treinos, organização de atividades e competições.

... não esquecer os restantes membros da família. para que nenhum se sinta posto de parte ou favorecido pelo desporto que pratica.



## Organização dos convívios

Convívios Nacionais	Convívios Regionais
<p><b>Federação Portuguesa Rugby responsável por:</b> Divulgação – página da internet e boletim informativo</p>	<p><b>Associação Regional / Clube responsável por:</b> Divulgação – página da internet (ou em colaboração com a FPR)</p>
<p><b>Clube responsável por:</b> Inscrição do número exato de equipas por escalão (até 2 dias antes da data do convívio)</p>	
<p><b>FPR / Associação Regional / Clube responsável por:</b> Apoio médico – fisioterapeuta e/ou ambulância A organização do evento deve preparar um “Plano de Emergência” com os contactos mais importantes a ter (Bombeiros, Policia, Hospital/Emergência Médica). Para mais informações pesquise em <a href="http://www.irbplayerwelfare.com">www.irbplayerwelfare.com</a></p>	
<p><b>Operacionalização do evento:</b> Marcação dos campos (proteção ou remoção de postes); afixação do quadro competitivo (equipas, ordem dos jogos); mesa do secretariado (1 a 2 pessoas); staff de apoio (1 responsável por campo de jogo ou escalão)</p>	
<p><b>Instalações de apoio:</b> Tenda ou outro; mesas e cadeiras; placard para afixação do quadro competitivo; instalação sonora/megafone; balneários</p>	
<p><b>Alimentação:</b> Água e / ou reforço alimentar (fruta, sandes, barras de cereais)</p>	
<p><b>Receção e acreditação das equipas:</b> 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. Os jogadores devem possuir identificação (cédula/B.I.).</p>	

### **Recomendações aos organizadores dos convívios**

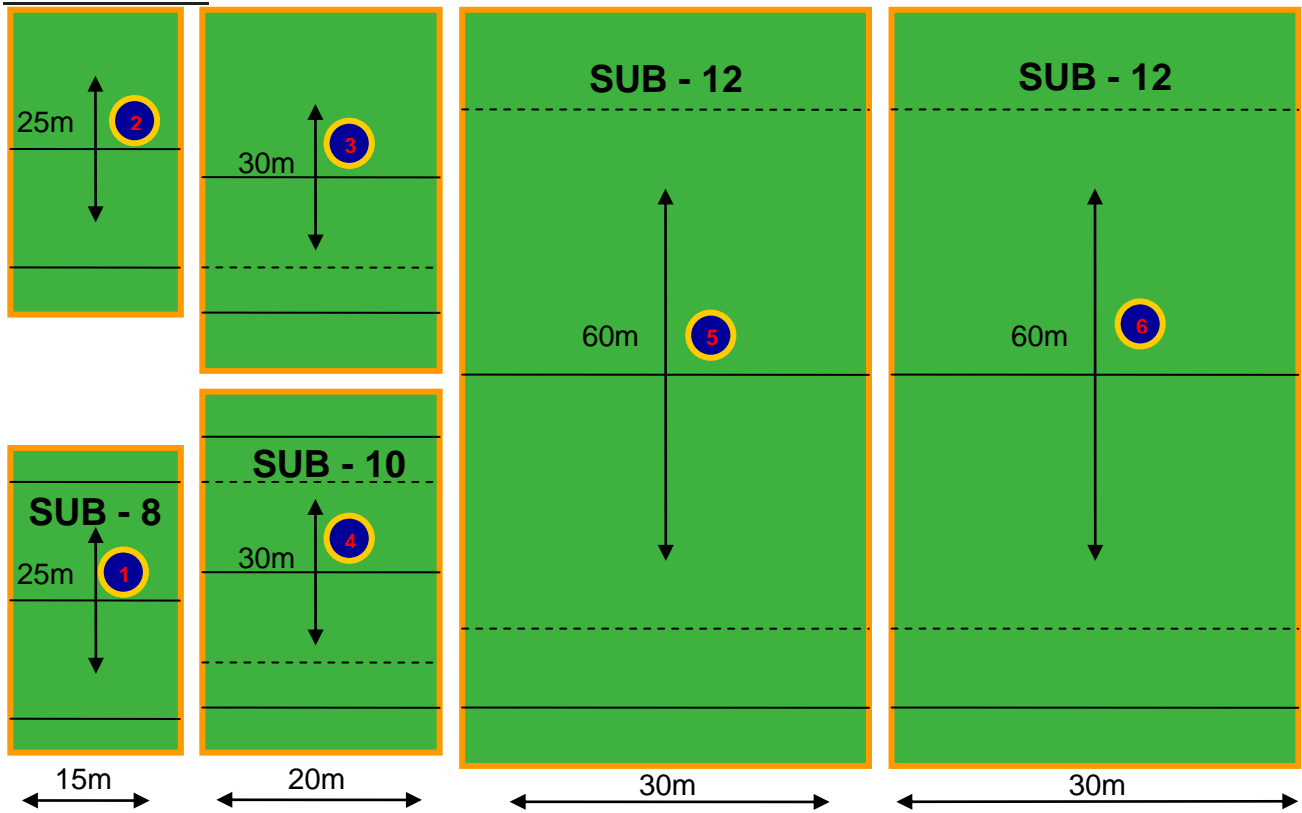
Os organizadores do convívio devem:

1. Certificar que todos os jogadores e treinadores estão inscritos na F.P.R;
2. Cumprir e fazer cumprir o regulamento do Rugby Juvenil em vigor;
3. Intervir no caso de ocorrerem comportamentos não desejáveis por parte dos educadores;
4. Assegurar a presença de um elemento da organização, junto as linhas do campo, no decorrer dos jogos;
5. Fazer respeitar os corredores de marcação dos campos, evitando que o público entre no terreno de jogo;

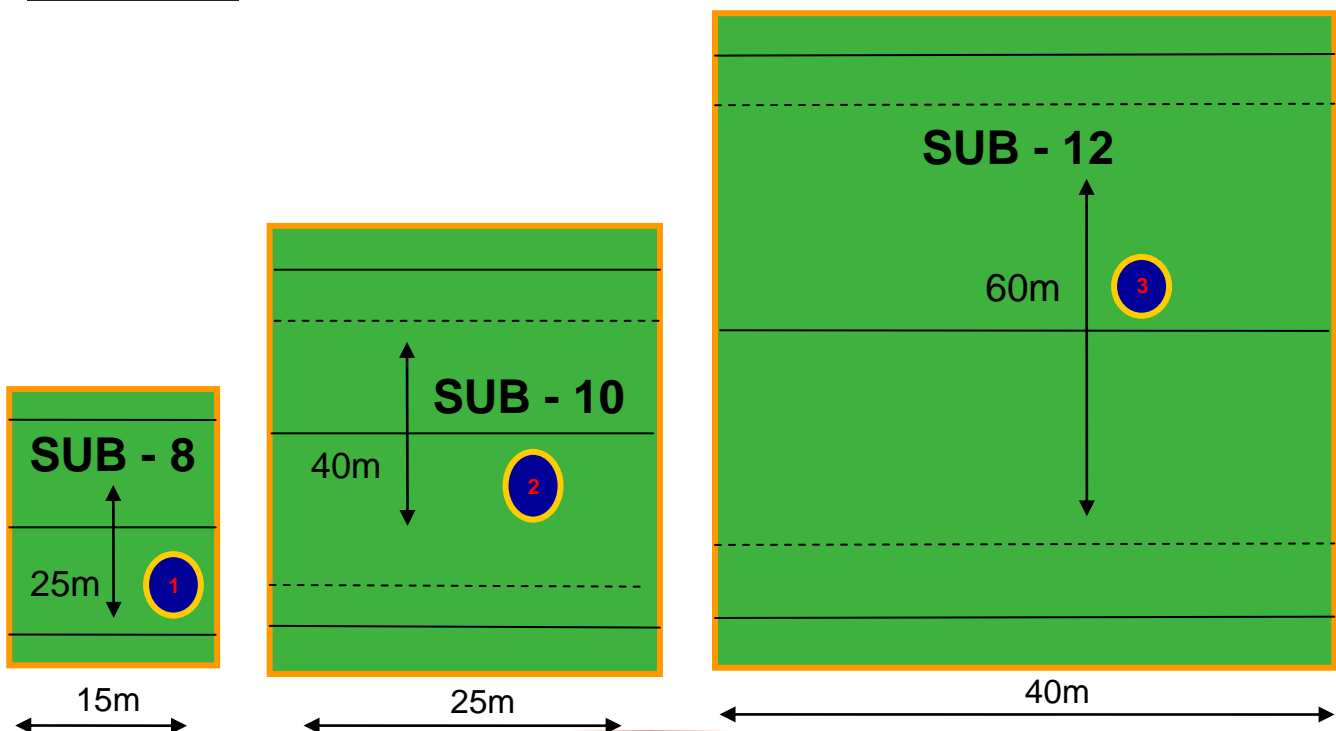
Estas recomendações têm como principal objetivo assegurar que a competição dos jovens decorra de forma segura e formativa.

## Aproveitamento de um Campo de Rugby para um Convívio

Medidas mínimas:

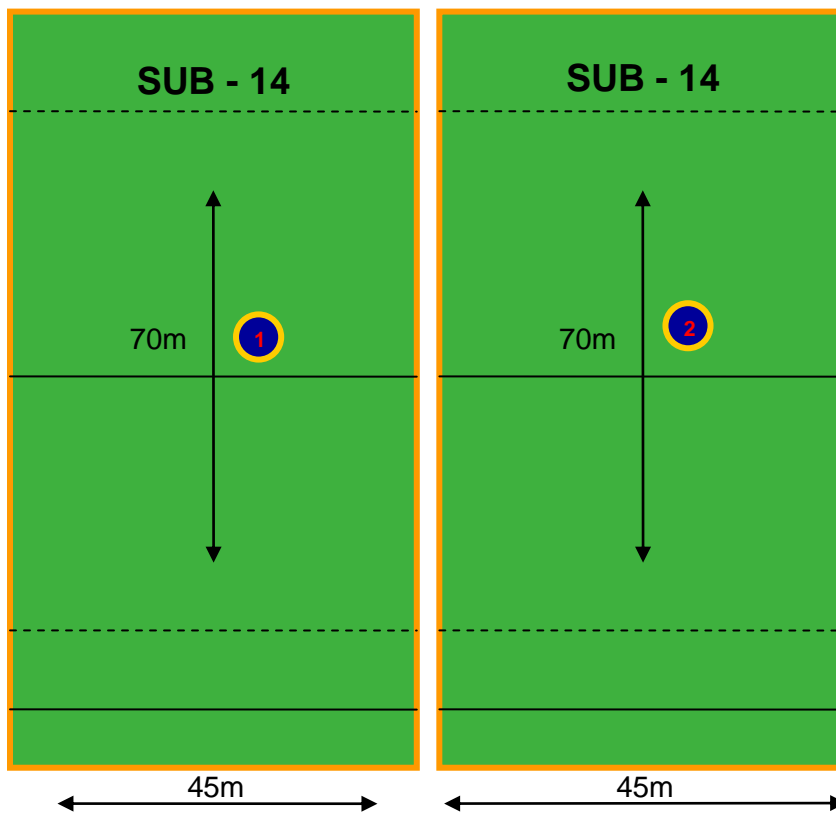


Medidas máximas:

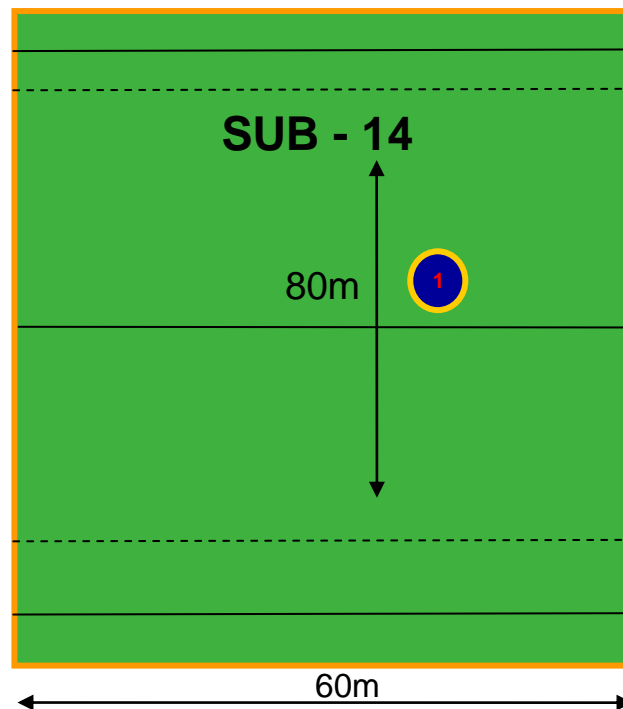


## Aproveitamento de um Campo de Rugby para uma Jornada de Sub-14

Rugby de 7:



Rugby de 13:



## Leis do Jogo nos Escalões Sub-8, Sub-10, Sub-12 e 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	7   13
Dimensão do Campo	25 x 15	mínima - 30 x 20 máxima - 40 x 25	mínima - 70 x 30 máxima - 70 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/ disputa, s/ impacto)	5 x 5 (c/disputa, 1 passo, s/ impacto)	R7: 3 x 3 (c/ força 1 m, s/ impacto) R13: 6 x 6 (c/ força 1 m, s/ impacto)
Alinhamento	NÃO HÁ	NÃO HÁ	5 x 5 (s/disputa, s/lifting)	R7: 3 x 3 (c/disputa, s/ lifting) R13: 6 x 6 (c/disputa, s/ lifting)
Hand Off	NÃO PERMITIDO	NÃO PERMITIDO	PERMITIDO (exceto na cara)	PERMITIDO (exceto na cara)
Placagem	Tag Rugby; Blocagem; placagem abaixo da cintura	Abaixo da cintura	Abaixo da Cintura	Abaixo da Cintura
Pós-placagem e Ruck	<b>Jogador placador:</b> Largar o portador da bola imediatamente. <b>Jogador placado:</b> Libertação imediata da bola; Todos os jogadores do apoio, devem ficar de pé.	<b>Jogador placador:</b> Largar o portador da bola imediatamente <b>Jogador placado:</b> Disponibilização imediata da bola (passe) ou apresentação no solo, clara e segura; Todos os jogadores do apoio, devem ficar de pé, <b>e o ruck só pode ser disputado por 1 jogador de cada equipa.</b> * O árbitro deve indicar lado de entrada no Ruck	<b>Jogador placador:</b> Largar o portador da bola imediatamente <b>Jogador placado:</b> Libertação imediata da bola; Todos os jogadores do apoio, devem ficar de pé. A Linha de fora de Jogo é definida pelos últimos pés	<b>Jogador placador:</b> Largar o portador da bola imediatamente <b>Jogador placado:</b> Libertação imediata da bola; Todos os jogadores do apoio, devem ficar de pé. A Linha de fora de Jogo é definida pelos últimos pés
Maul	Ação pedagógica do árbitro, indicando o eixo (Max. 5 seg.)	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. <b>Ajuizar sempre de forma preventiva, informativa, decidida e pedagógica</b>			

\* - Lei experimental apenas no escalão Sub-10

## **Sub 8**

Nascidos em 2006/2007 (época 2013-2014)

### **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. RUCK E MAUL**

Não deixar prolongar os rucks e mauls, por muito tempo (máximo de cinco segundos – 5”), 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.

### **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. PLACAGEM E HAND-OFF**

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

**NOTA:** Nestes escalões **é permitido** que os Educadores/Treinadores possam estar dentro da área de jogo, exclusivamente numa perspetiva pedagógica.

## **Sub 10**

Nascidos em 2004/2005 (época 2013-2014)

### **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 haja 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 cinco segundos – 5”), 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 indicar o lado de entrada. Para esta época, como medida experimental, os Rucks só podem ser disputados por 1 jogador de cada equipa.

### **6. FORMAÇÃO ORDENADA (F.O.)**

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

b) 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.

c) 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).

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

e) Após introdução da bola, o médio de formação 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**

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” ou uma F.O. no sítio onde a bola foi pontapeada, para a equipa não infratora.

### **9. PLACAGEM E HAND-OFF**

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

### **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, de modo a que as equipas joguem sempre em igualdade numérica. Só no caso de uma equipa possuir apenas 7 jogadores, e um jogador seu for excluído, haverá inferioridade numérica temporária dessa equipa. (pode ser solicitado à equipa contrária 1 jogador suplente)

**NOTA:** Nestes escalões é permitido que os Educadores/Treinadores possam estar dentro do terreno de jogo, exclusivamente numa perspectiva pedagógica.

## **Sub 12**

Nascidos em 2002/2003 (época 2013-2014)

### **1. BOLA**

A bola a utilizar deverá ser a nº 4.

### **2. NÚMERO DE JOGADORES**

Cada equipa será constituída por 10 (dez) 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.

No caso de se jogar num campo com medidas máximas, o tempo total para 1 jogo poderá ser de quarenta (40) minutos, dividido em duas partes de vinte (20) minutos cada, com um (1) minuto de intervalo.

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 haja 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.

### **5. RUCK E MAUL**

Não deixar prolongar os *rucks* e *mauls* por muito tempo (máximo de cinco segundos – 5”), para evitar pressões e tensões exageradas e assim diminuir o perigo de lesão.

Deve-se explicar bem que um jogador placado (está no solo) deve largar a bola imediatamente.

### **6. FORMAÇÃO ORDENADA (F.O.)**

- a) A F.O. é composta por 5 jogadores de cada equipa, formando uma 1ª e 2ª linhas tradicionais. Os jogadores encaixam controladamente (sem impacto) e mantêm o equilíbrio. Será permitido impulso (1 passo) após introdução da bola. O árbitro deve controlar o encaixe e corrigir a posição corporal dos jogadores e pegadas/ligações.
- b) A talonagem da bola deverá ser executada obrigatoriamente com os pés do talonador, havendo disputa da posse de bola pelos talonadores.
- c) A introdução da bola pelo médio de formação deverá ser feita pelo meio do canal de introdução.
- d) 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.
- e) 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.
- f)

## 7. ALINHAMENTO (AL)

- a) O Alinhamento é composto por 5 jogadores de cada equipa, 1 Introdutor e 4 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 bola.
- e) Não poderá haver qualquer tipo de disputa pela bola até que o jogador, da equipa que introduz, 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 pela linha de fundo da equipa adversária, após jogo ao pé, 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”, haver um pontapé direto para fora, intencionalmente, deve-se repetir 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, de modo que as equipas joguem sempre em igualdade numérica. Só no caso de uma equipa possuir unicamente 10 jogadores, e um jogador seu for excluído, haverá inferioridade numérica temporária dessa equipa.

**NOTA:** Nestes escalões não é permitido que os Educadores/Treinadores possam estar dentro da área de jogo.



## **Sub 14**

Nascidos em 2000/2001 (época 2013-2014)

### **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.

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

### **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 de jogo será executado por 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:

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

2) 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;

3) 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**

Não deixar prolongar os *rucks* e *mauls* por muito tempo (máximo de cinco segundos – 5"), para evitar pressões e tensões exageradas e assim diminuir o perigo de lesão.

Deve-se explicar bem que um jogador placado (está no solo) deve largar a bola imediatamente.

### **6. FORMAÇÃO ORDENADA (F.O.)**

a) A F.O. é composta por 6 jogadores de cada equipa, formando uma 1ª, 2ª e 3ª linhas tradicionais.

b) Os jogadores encaixam controladamente (sem impacto) e mantêm o equilíbrio. Será permitido impulso (1 metro) após introdução da bola. O árbitro deve controlar o encaixe e corrigir a posição corporal dos jogadores e pegadas/ligações.

c) A talonagem da bola deverá ser executada obrigatoriamente com os pés do talonador, havendo disputa da posse de bola pelos talonadores.

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

e) 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)

- a) O Alinhamento é composto por 6 jogadores de cada equipa, 1 Introdutor e 5 Saltadores.
- b) Não poderá haver qualquer tipo de elevação (lifting) de jogadores no Alinhamento.
- c) 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.
- d) O Talonador defensor tem que estar a 2 metros da linha lateral e da bola.
- e) Podem existir alinhamentos rápidos, à semelhança do que acontece com o Rugby de XV, desde que aplicadas as Leis em vigor (um alinhamento rápido, não é um alinhamento reduzido – estes são proibidos neste escalão)

## 8. 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).

## 9. PLACAGEM E HAND-OFF

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

**NOTA:** Nestes escalões **não é permitido** que os Treinadores possam estar dentro da área de jogo.

### Recomendações aos árbitros/educadores:

1. Participar nas ações das Escolas de Arbitragem (briefing pré-torneio);
2. 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;
3. Preocupar-se com a integridade física dos jogadores, interrompendo o jogo quando entender que a sua continuação pode ser prejudicial ou perigosa;
4. Ser rigorosos no que respeita a aplicação das Leis que protegem o jogador e os princípios do jogo;
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. Ensinar e aplicar as normas de conduta próprias da modalidade com respeito pelo *fair-play*;
7. Estar atento a gestos violentos como:
  - a) placagens ao pescoço;
  - b) qualquer tipo de placagem acima da cintura;
  - c) placagens de colher (equivalente a uma rasteira feita com a mão), distinguindo a intencional da que resulta de uma placagem falhada;
  - d) 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;
  - f) cotoveladas, ao esbracejar perante placagens altas ou formação de “Maul”;
8. Os jogos deverão ser arbitrados preferencialmente pelos educadores das equipas ou da EA;
9. Não tolerar palavrões / linguagem grosseira dentro de campo.

Sempre que ocorrer uma infração por Jogo Perigoso, deves apitar e 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, decidida e pedagógica***

ANEXOS:



Para mais informações podem consultar os seguintes documentos disponíveis na página oficial da FPR ([www.fpr.pt](http://www.fpr.pt)) e/ou das AR'S (Associações Regionais), bem como na página oficial da IRB ([www.irb.com](http://www.irb.com)).



**ESCOLA DE JOVENS ÁRBITROS (EJA)**

É um projecto de esperança com o objectivo de dar a conhecer a todos o outro lado da arbitragem (o bom). Pretende valorizar o papel do árbitro como formador de jovens e como "conductor" de um jogo leal e seguro.

**PRINCÍPIOS DO PROJECTO EJA:**

- > o árbitro é mais um jogador, é o 31º;
- > a arbitragem é (também) educação;
- > sem árbitros não há organização/não há jogo;
- > arbitrar é um prazer... e um acto de inteligência!

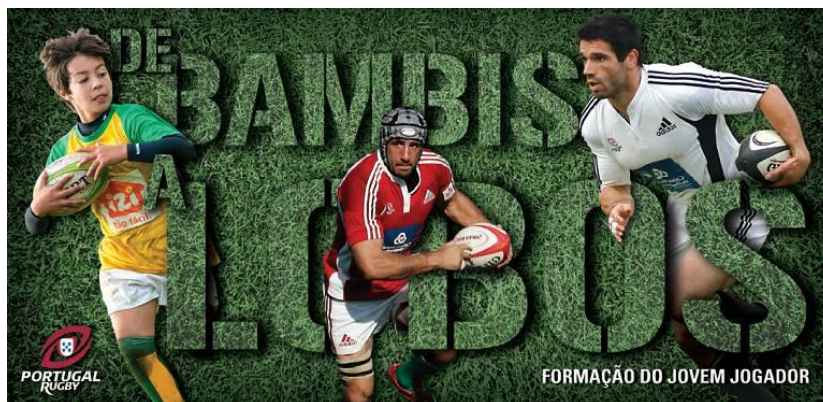
**OBJECTIVOS DO PROJECTO EJA:**

- > sensibilização para a importância da arbitragem;
- > divulgação das leis do jogo;
- > valorização do "jogo" do árbitro;
- > captação para o prazer de arbitrar;
- > formação para gestores do jogo.

**PARA MAIS INFORMAÇÕES contactar:**  
Director Técnico da Arbitragem  
ferdinandosousa@fpr.pt

**consultar:**  
www.arugbysul.pt  
www.rugbydo centro.pt  
www.arugbynorte.pt

eu apito!



## FORMULÁRIO DE AUTORIZAÇÃO DE ATIVIDADE

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

<b>RESPONSÁVEL TÉCNICO DA ATIVIDADE</b> (identificação)		
Nome:	Telemóvel:	E-mail:
Função no Clube:	Nº Licença:	
Outras informações:		

<b>TIPO DE ATIVIDADE A REALIZAR NO CLUBE</b> (assinalar com X)							
DATA:		HORA:		LOCAL:			
TORNEIO		CONVÍVIO		ENCONTRO		JOGO PARTICULAR	
mínimo 30 dias antecedência		mínimo 30 dias antecedência		mínimo 8 dias antecedência		mínimo 8 dias antecedência	

<b>ESCALÃO ETÁRIO ENVOLVIDO NA ATIVIDADE</b> (assinalar com X)							
Sub-8		Sub-10		Sub-12		Sub-14	
Sub-16		Sub-18		Sub-21	Feminino		Seniores

<b>MODELO COMPETITIVO DA ATIVIDADE</b> (breve descrição)

<b>PRÉMIOS PREVISTOS NA ATIVIDADE</b> (breve descrição)

<b>CONDIÇÕES DE SEGURANÇA PREVISTAS NA ATIVIDADE</b>					
Ambulância		Apoio Médico		Fisioterapeuta	Outro

<b>APOIO SOLICITADO PARA A ATIVIDADE</b> (assinalar com X)							
Arbitragem		Tendas		Mesas e Cadeiras		Cones de Marcação	
Fitas de Marcação		Coletes					

Enviar formulário para FPR e respetiva Associação Regional: <a href="mailto:geral@fpr.pt">geral@fpr.pt</a>		
ATIVIDADE AUTORIZADA	ATIVIDADE NÃO AUTORIZADA	A preencher pelos serviços da FPR / AR's
		Assinatura do Responsável da FPR / AR's
<b>NOTA:</b> Até aos Sub-14, este formulário deve ter a autorização da respetiva Associação Regional		

## FORMULÁRIO PARA NOTIFICAÇÃO DE SAÍDA

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

RESPONSÁVEL TÉCNICO DA ATIVIDADE (identificação)		
Nome:	Telemóvel:	E-mail:
Função no Clube:	Nº Licença:	
Outra informação:		
Nome:	Telemóvel:	E-mail:
Função no Clube:	Nº Licença:	
Outra informação:		

TIPO DE ATIVIDADE A REALIZAR NO ESTRANGEIRO (assinalar com X)					
DIGRESSÃO (*)		TORNEIO		CONVÍVIO	JOGO PARTICULAR
DATA DE SAÍDA:			DATA DE REGRESSO:		
LOCAL DE DESTINO:					

ESCALÃO ETÁRIO ENVOLVIDO NA ATIVIDADE (assinalar com X)							
Sub-8		Sub-10		Sub-12		Sub-14	
Sub-16		Sub-18		Sub-21		Seniores	
Feminino							

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

Enviar formulário para: <a href="mailto:geral@fpr.pt">geral@fpr.pt</a>		
ATIVIDADE AUTORIZADA	ATIVIDADE NÃO AUTORIZADA	A preencher pelos serviços da FPR
		Assinatura do Responsável da FPR