



REGRAS INTERNACIONAIS DE TOUCH RUGBY

REGRAS DE JOGO DA FIT - 5ª EDIÇÃO 2020

1ª EDIÇÃO | JANEIRO 2021

Tradução, revisão e adaptação da edição
England Touch - International Touch Rules - FIT Playing Rules 5th Edition, 2020
por Pedro Ganho, Pedro Brites e Eduardo Seabra



01	Campo de Jogo	8
02	Inscrição de Jogadores	8
03	Bola	8
04	Equipamento de Jogo	9
05	Composição das Equipas	9
06	Treinadores e Delegados da Equipa ao Jogo	10
07	Início e Reinício do Jogo	10
08	Duração do Jogo	11
09	Posse	11
10	Toque	11
11	Passe	13
12	Acção Sobre Bola em Voo	13
13	Rollball	14
14	Pontuação	15
15	Fora-de-Jogo	15
16	Obstrução	16
17	Substituição	17
18	Penalidade	18
19	Vantagem	18
20	Má Conduta	18
21	Substituição Forçada	19
22	Sin Bin	19
23	Expulsão	19
24	Drop-Off	19
25	Arbitragem	20
APÊNDICE - Campo de Jogo		21

Definições e terminologia

As seguintes definições terminologia aplicam-se ao jogo de Touch, salvo excepção que expressamente indicada.

Termo original	Termo	Definição/descrição
Advantage	Vantagem	Período de tempo após uma Infracção, durante o qual, a equipa não-infractora tem a oportunidade de ganhar Vantagem, seja ela territorial, tática ou na forma de Ensaio
Attacking Try Line	Linha de Ensaio Atacante	Linha sobre a qual, ou para além da qual, um jogador tem que colocar a bola para marcar Ensaio
Behind	Atrás, Para Atrás	Posição ou direcção no sentido da Equipa que defende a Linha de Ensaio
Change of Possession	Troca de Posse	Acto de alterar o controlo da bola de uma Equipa para a outra
Dead/Dead Ball	Bola Morta	Quando a Bola não é jogável: <ul style="list-style-type: none">entre um Ensaio e o reinício do jogo Quando a Bola não é jogável antes do Rollball, que seja consequente à bola: <ul style="list-style-type: none">cair ao solosair dos limites do Campo de Jogo
Dead Ball Line	Linha de Bola Morta	Limite do Campo de Jogo, no sentido longitudinal. Define o limite, em profundidade da Área de Ensaio
Defending Try Line	Linha de Ensaio Defensiva	Linha que uma Equipa tem que defender para evitar o Ensaio
Defending Team	Equipa Defensora	Equipa sem Posse de bola ou que perde a Posse de bola
Dismissal	Expulsão	Quando um jogador é retirado do Campo de Jogo, pela duração do tempo que restar de Jogo
Drop-off	Drop-off	Procedimento de apuramento da Equipa vencedora, em caso de empate pontual no final do Tempo de Jogo Normal

Duration	Tempo de Jogo	Duração temporal de um jogo de competição. Geralmente 45 minutos, divididos em duas partes e considerando 5 minutos de Intervalo entre as partes
End of Play	Final de Jogo	Término do Tempo de Jogo, indicado pelo Árbitro
Exclusion	Exclusão	Quando um jogador da Equipa Defensora, após 3 penalidades desta Equipa na Área de Sete Metros, é enviado para a área de Exclusão mais próxima. O Jogador é considerado como estando no Campo de Jogo e não pode ser permutado ou alvo de Substituição
FIT	FIT	Federação Internacional de Touch
Field of Play	Campo de Jogo	Área de Jogo delimitada pelas Linhas Laterais e Linhas de Bola Morta. As Linhas de delimitação são consideradas fora do Campo de Jogo
Forced Interchange	Substituição Forçada	Quando o Árbitro exige a Substituição obrigatória de um Jogador, após uma Infracção julgada como mais severa que uma Penalidade, mas menos severa que uma Substituição Permanente, Expulsão ou Período de Sin Bin
Forward	À Frente, Para a Frente	Posição ou direcção no sentido Linha de Bola Morta, para além da Linha de Ensaio Atacante,
Full Time	Fim de Jogo	Termo do Segundo Período de tempo de Jogo
Half	Formação	Jogador com Posse de Bola na sequência de um Rollball
Half Time	Intervalo	Período entre o Primeiro e o Segundo Período de Jogo
Imminent	Iminente	Em vias de acontecer; com grande certeza que vai acontecer
Infringement	Infracção	Acção de um Jogador contrária às Regras do Jogo
In-Goal Area	Área de Ensaio	Área do Campo de Jogo delimitada pelas Linhas Laterais, Linhas de Ensaio e Linha de Bola Morta. Existem duas Áreas de Ensaio, uma em cada extremo do Campo de Jogo
Interchange	Substituição	Acto de saída do Campo de Jogo de um jogador em jogo e entrada no Campo de Jogo de um jogador fora deste

Interchange Area	Área de Substituição	Rectângulo marcado em lados opostos do Campo de Jogo, medindo normalmente, 20m de comprimento por, um máximo de 5m de largura. O comprimento é dividido em partes iguais para cada um dos lados da Linha de Meio Campo, estando afastada um mínimo de 1m da Linha Lateral. Cada equipa utiliza uma das Áreas de Substituição, sendo esta a área onde os jogadores fora do Campo de Jogo aguardam até que uma Substituição seja iniciada
Kick	Pontapé	Golpe ou propulsão com o pé; golpe ou propulsão na bola com o pé. Um Tap para início ou reinício de jogada ou um Tap de Penalidade não são considerados Pontapé
Line Markings	Linhas de Delimitação	Marcas de delimitação do Campo de Jogo
Link	Link	Jogador que se coloca no lado interior do Ponta
Mark (for a Tap)	Marca (para Tap)	Marca no centro da Linha de Meio Campo para início ou reinício do Jogo, ou o local onde um Tap de Penalidade é atribuído em resultado de uma Infracção
Mark (for a Touch)	Marca (para Toque)	Posição no Campo de Jogo onde o Jogador Portador da Bola se encontra no momento do Toque
Middle	Middle	Jogador que se coloca no lado interior do Link
Obstruction	Obstrução	Tentativa deliberada, pelo jogador atacante ou defensor de ganhar uma Vantagem injusta, interferindo na obtenção de uma Vantagem justa do jogador oponente
Offside (Attaker)	Fora-de-jogo Atacante	Jogador atacante à frente da linha da bola
Offside (Defender)	Fora-de-jogo Defensivo	Jogador defensivo em posição que dista menos de 7m da Marca de Rollball ou que dista menos de 10m da Marca de Tap
Onside	Em-jogo	Posição a partir da qual um Jogador pode envolver-se na jogada. Jogador com ambos os pés sobre ou atrás da Linha de Ensaio Defensiva
Pass	Passe	Troca de Posse de Bola entre Jogadores atacantes, através da propulsão da bola de forma atrasada ou lateral. Pode ser efectuada através de lançamento, passe ou toque na bola com qualquer parte das mãos

Perimeter	Perímetro	Delimitação em redor do Campo de Jogo não menor que 5m a partir da Linhas de Delimitação do Campo de Jogo
Penalty	Penalidade	Decisão do Árbitro de atribuição de um Tap, quando um jogador ou equipa infringem as Regras do Jogo
Possession	Posse	Jogador ou equipa que tem o controlo da bola. A equipa com Posse da bola tem seis toques para completar a Jogada, salvo a aplicação de outras Regras do Jogo
Referee	Árbitro	Pessoa ou pessoas indicadas para tomar Decisões durante o Jogo
Rollball	Rollball	Acto de reposição da bola em Jogo, após um Toque ou troca de Posse
Ruck/Rollball Area	Área de Rollball	Área não excedendo 1m entre o jogador que realiza o Rollball e o Formação
Ruling	Decisão	Acção tomada pelo Árbitro em resultado de uma circunstância do Jogo. Desta acção pode resultar a indicação de Play On, Tap de Penalidade, Troca de Posse, Ensaio ou acção disciplinar
Seven Meter Zone	Área de Sete Metros	Área entre a Linha de Sete Metros e a Linha de Ensaio
Sidelines	Linhas Laterais	Limites laterais do Campo de Jogo
Sin Bin	Sin Bin	Jogador enviado para a Área de Sin Bin pela duração de 4 Posses completas. O Jogador é contado como estando no Campo de Jogo e não pode ser permutado ou alvo de Substituição
Sin Bin Area	Área de Sin Bin	Área entre a Linha de Bola Morta e o Perímetro, para onde os jogadores são enviados para cumprirem um período de Sin Bin ou Exclusão por infracções repetidas na Área de Sete Metros. Existem 4 Áreas de Sin Bin, uma em cada extremidade do Campo de Jogo
Spirit of the Game	Espírito do Jogo	Acto de desportivismo ou de Fair Play
Substitute Player	Jogador Substituto	Jogador que toma o lugar de outro, no Jogo, durante a Substituição. Há um máximo de 8 Jogadores Substitutos em cada Equipa.

		Estes jogadores mantêm-se na Área de Substituição no decurso do Jogo, com excepção dos períodos de Substituição, Sin Bin ou em caso de Expulsão
Tap and Tap Penalty	Tap e Tap de Penalidade	<p>Método de início do Jogo, reinício do Jogo após o Intervalo e início de Jogada após um Ensaio. Método de reinício de Jogada quando uma Penalidade é atribuída.</p> <p>O Tap é executado colocando a bola no solo, sobre ou atrás da Marca. Sem intervenção das mãos, a bola deve ser tocada ligeiramente com o pé em qualquer face da bola. A bola não pode rolar ou mover-se mais do que 1m em qualquer direcção.</p> <p>A bola deve ser agarrada sem que volte a tocar novamente no solo.</p> <p>O Jogador pode estar colocado em qualquer direcção e sentido relativamente à bola. Desde que esteja colocada na Marca, a bola não tem que ser levantada do solo antes da execução de um Tap.</p>
Team	Equipa	Grupo de Jogadores que constituem um dos lados de um Jogo
Touch	Toque	Qualquer contacto entre o Jogador em Posse e um Jogador em fase defensiva. O Toque inclui contacto com a bola, cabelo e roupa e pode ser efectuado pelo Jogador em Posse ou por qualquer Jogador em fase defensiva
Touch Count	Contagem de Toques	Progressão numérica de Toques efectuados, de zero a seis, a que cada equipa tem direito durante uma Jogada, antes da Troca de Posse
Try	Ensaio	O resultado da colocação da bola no solo, sobre ou além da Linha de Ensaio, pelo jogador atacante (com excepção do Formação), sem que ou antes que este jogador atacante seja tocado
Try Lines	Linhas de Ensaio	Linha que separa a área de Ensaio do Campo de Jogo
Voluntary Rollball	Rollball Voluntário	Quando o Jogador em Posse efectua um Rollball sem que, ou antes que, um Toque seja efectuado
Wing	Ponta	Jogador que se coloca do lado de fora do Link
Winner	Vencedor	Equipa que efectua o maior número de Ensaios durante um Jogo

Regras do Jogo

1. Campo de Jogo

- 1.1. O Campo de Jogo é um rectângulo de 70m de comprimento entre as Linhas de Ensaio, excluindo as Áreas de Ensaio e 50m de largura, entre Linhas Laterais, excluindo as Áreas de Substituição
 - 1.1.1. Variações às dimensões do Campo de Jogo pode ser efectuada, sendo obrigatório que estejam claramente indicadas nas condições de cada competição, eventos ou torneios
- 1.2. As Linhas do Campo de Jogo devem ter 4cm de largura, não podendo ter menos que 2,5cm de largura. As Linhas do Campo de Jogo devem ser executadas conforme o Apêndice 1 – Campo de Jogo. As Linhas Laterais estendem-se 7m para além da Linha de Ensaio, ligando-se às Linhas de Bola Morta, definindo assim Áreas de Ensaio com 50m de largura por 7m de comprimento.
- 1.3. As Áreas de Substituição não se podem localizar a menos de 1m de cada Linha Lateral
- 1.4. Marcas de tamanho adequado, cor distinguível e material flexível, sendo marcadores, cones ou postes, devem ser colocados nas intercepções das Linhas Laterais com a Linha de Meio Campo e nas intercepções entre as Linhas Laterais e as Linhas de Ensaio.
 - 1.4.1. Marcadores, cones ou postes colocados nas intercepções entre as Linhas Laterais e as Linhas de Ensaio, são considerados Campo de Jogo
 - 1.4.2. Todos os restantes marcadores ou cones são considerados fora do Campo de Jogo
- 1.5. A superfície standard de Jogo é relva natural. Outras superfícies incluindo relva sintética podem ser usadas mediante aprovação da Associação de Touch Rugby de Portugal
- 1.6. As linhas limite do Campo de Jogo são consideradas fora do Campo de Jogo. A jogada termina quando a bola ou o jogador em Posse tocam o solo sobre ou para além da Linha Lateral ou da Linha de Bola Morta.

2. Inscrição de Jogadores

- 2.1. Jogadores participantes em competição, eventos ou torneios endossados pela Associação Touch Rugby de Portugal (TRP), devem estar inscritos nesta associação.
- 2.2. As equipas que joguem com jogadores não inscritos na TRP estão sujeitas à penalização por derrota nos jogos em que esses jogadores tenham participado.

3. Bola

- 3.1. O Jogo é jogado com uma bola oval, com a forma, cor e formato aprovados pela FIT e TRP.
- 3.2. A bola deve ser insuflada com a pressão de ar recomendada pelo fabricante.
- 3.3. O Árbitro deve suspender de imediato o Jogo se a forma e o tamanho da bola deixarem de cumprir o estipulado nos pontos 3.1 e 3.2, para substituir a bola ou rectificar o defeito.
- 3.4. A bola não pode ser escondida sob o equipamento dos jogadores.

4. Equipamento de jogo

- 4.1. Os jogadores participantes devem estar vestidos com equipamentos idênticos, por equipa.
- 4.2. O equipamento de jogo é constituído por camisola de jogo, com mangas, meia-mangas ou sem mangas, calções e/ou calças de licra e meias. Outros tipos de equipamento poderão ser utilizados, desde que aprovados pela TRP.
- 4.3. Todos os jogadores terão que ser identificados de forma bem visível, nas costas da camisola, por um número, não repetível dentro da mesma equipa, com não menos de 16cm de altura.
 - 4.3.1. Os números de identificação não poderão ter mais do que 2 dígitos.
- 4.4. Chapéus e bonés poderão ser utilizados durante o jogo, desde que não constituam perigo para o utilizador e restantes jogadores e estejam de acordo com outras regras a serem estabelecidas pela TRP.
- 4.5. Os jogadores têm que utilizar calçado seguro para si e restantes jogadores, apenas com a excepção de variantes do jogo como o Beach Touch.
- 4.6. Chuteiras de tecido sintético ou cabedal leve, com solas moldadas não rígidas, são permitidas.
 - 4.6.1. Calçado com pitons removíveis não são permitidos aos Jogadores e Árbitros.
- 4.7. Os jogadores não podem participar em Jogos, usando qualquer tipo de joalheria, correntes, pulseiras, braceletes ou itens semelhantes que possam ser perigosos para si e para os restantes jogadores. Qualquer item de joalheria ou outros que não possam ser removidos deverão ser cobertos com fita adesiva. O critério de aceitação desta cobertura com fita adesiva cabe ao Árbitro.
- 4.8. Unhas compridas (que ultrapassem a ponta do dedo, quando vistas a partir da palma das mãos), ou afiadas, não são permitidas.
- 4.9. Jogadores e Árbitros podem usar óculos graduados ou de sol, desde que sejam seguros para si e para os restantes Jogadores e estejam fixos com segurança à cabeça.
- 4.10. Jogadores e Árbitros podem usar equipamento de monitorização desportiva ou suportes ortopédicos (como joelheiras ou tornozelos elásticos), desde que sejam seguros para si e para os restantes Jogadores e que sejam validados pela entidade responsável pela competição.

5. Composição das equipas

- 5.1. Uma equipa é constituída, no máximo, por 14 jogadores, estando autorizados a estar no Campo de Jogo e em Jogo, não mais de 6 jogadores em simultâneo.

Decisão: Atribuição de penalidade à equipa não infractora, assim que esta infracção é detectada, com Tap, 7 metros para o interior do Campo a partir da linha lateral, sobre a Linha de Meio-Campo, ou 7 metros para além do local onde se encontrava a bola aquando da atribuição da penalidade (no sentido da defesa da equipe infractora) – escolhe-se a opção que trazer maior Vantagem à equipa não-infractora.

- 5.2. Uma equipa deve ter um mínimo de 4 jogadores em Campo para que um Jogo possa iniciar-se, continuar ou reiniciar-se, com excepção dos períodos de Drop-Off.
- 5.3. Quando o número de jogadores no Campo de Jogo, de uma das equipas, for menor que 4 (excepcionando o previsto no ponto 5.2), o Jogo é terminado e é declarada Vencedora a equipa não-infractora.

5.3.1. Não se aplica esta regra a jogadores que se encontrem no Sin Bin.

5.4. Em competições mistas (equipas com jogadores de ambos os sexos), é permitido um máximo de 3 jogadores masculinos no Campo de Jogo. O mínimo de 1 jogador masculino é requerido, sendo igualmente requerido um mínimo de 1 jogadora feminina.

6. Treinadores e Delegados da Equipa ao Jogo

6.1. É permitida a permanência do Treinador ou Treinadores e Delegados de Equipa ao Jogo, dentro do Perímetro. É requerido que permaneçam na Área de Substituição, ou para além dos limites do Campo de Jogo, nos topos do mesmo, no decurso do Jogo.

6.2. O Treinador ou Treinadores e Delegados de Equipa ao Jogo, podem mover-se de uma posição para outra, de forma rápida, sem que isto signifique acompanhar a deslocação da sua equipa no Campo de Jogo. Sempre que posicionados no topo do Campo de Jogo, devem guardar um afastamento mínimo de 5m da Linha de Bola Morta e não poderão dar indicações ou comunicar (de forma verbal ou não-verbal) quer com as Equipas, quer com os Árbitros.

7. Início e Reinício do Jogo

7.1. Os capitães de equipa efectuam uma “moeda ao ar”, na presença do Árbitro ou Árbitros. O capitão vencedor escolhe a direcção do ataque da sua equipa, na primeira parte do jogo; a Área de Substituição pelo decurso da totalidade do Jogo, incluindo tempos extra; a escolha da equipa que inicia o Jogo com a Posse.

7.2. O início do Jogo é efectuado através de um Tap no centro da Linha de Meio-Campo, após a indicação de início de Jogo dada pelo Árbitro.

7.3. Após o Intervalo, as equipas mudam a direcção do seu ataque e a Posse é dada à equipa que não a teve no início do Jogo. O Jogo é reiniciado com um Tap no centro da Linha de Meio-Campo.

7.4. Para recomeço do Jogo após um ensaio, a equipa que sofre o ensaio executa um Tap no centro da Linha de Meio-Campo.

7.5. Um Tap não pode ser executado até que todos os jogadores atacantes estejam em posição Em-jogo.

Decisão: O Árbitro indica ao Jogador que volte à Marca e execute o Tap novamente.

7.6. Um Tap não pode ser executado sem que 4 jogadores defensivos estejam na posição Em-Jogo, ou não estando, que o Árbitro indique que o Tap se pode executar. Quando o número de jogadores no Campo de Jogo, da Equipa Defensora, seja menor que 4, só se pode executar o Tap quando todos os jogadores estiverem em posição Em-Jogo, ou não estando, que o Árbitro indique que o Tap se pode executar.

Decisão: O Árbitro indica ao Jogador que volte à Marca e execute o Tap novamente.

7.7. O Tap de início ou reinício de Jogo, tem que ser efectuado sem demoras.

Decisão: É marcada uma Penalidade a contra a equipa infractora, no meio da Linha de Meio Campo.

8. Duração do Jogo

8.1. O Jogo tem a duração de 40 minutos divididos em duas partes de 20 minutos, com um Intervalo entre as duas partes.

8.1.1. Não há lugar à suspensão da contagem do tempo em caso de lesão de um jogador.

8.2. Competições e torneios locais poderão ter Jogos com durações diferentes das indicadas atrás.

8.3. Quando o tempo de Jogo termina, a Jogada terá continuidade até que se efectue um Toque ou se verifique uma Bola Morta, sendo o Final de Jogo assinalado pelo Árbitro.

8.3.1. Se durante este período, for assinalada uma Falta, esta deverá ser executada.

8.4. Se um Jogo for abandonado por causas diferentes das indicadas na cláusula 24.1.6, a TRP ou a entidade por esta aprovada para a organização desta competição, decidirá o resultado final do jogo.

9. Posse

9.1. A equipa em Posse de bola, tem direito a 6 Toques antes da Troca de Posse.

9.2. Na Troca de Posse, devido a uma interceptação, o primeiro Toque será o Toque Zero.

9.3. Após o sexto Toque ou perda de Posse por qualquer outra razão, a bola deve ser devolvida à Marca, sem demoras.

Decisão: A demora deliberada no processo de Troca de Posse resulta numa Penalidade contra a equipa infractora, 10 metros À Frente da Marca original de Troca de Posse.

9.4. Se a bola é largada durante uma jogada ou, no resultado de um passe, cai ao solo, é assinalada uma Troca de Posse.

Decisão: A Marca de Troca de Posse localiza-se no local do primeiro contacto da bola com o solo.

9.5. Uma bola, controlada pelo Formação, tocar no solo na Área de Ensaio, dá lugar a uma Troca de Posse.

Decisão: A Jogada será iniciada com um Rollball, no lugar mais próximo da Infracção, sobre a Linha de 7 Metros

9.6. Se um Jogador, mesmo que na tentativa de controlar a bola, a toca para À Frente para outro Jogador, dá-se uma Troca de Posse.

10. Toque

10.1. O Toque pode ser efectuado pelo jogador defensivo ou pelo jogador em Posse.

10.2. Um jogador defensivo não pode sinalizar um Toque, se este não foi efectuado. No caso de um jogador sinalizar um Toque, do qual o Árbitro tenha dúvidas, este Toque deverá ser assinalado.

Decisão: Deverá ser assinalada Penalidade a favor da Equipa Atacante, no local da Infracção. O Jogador infractor, deverá ser enviado para o Sin Bin.

- 10.3.** Os jogadores das equipas Atacante e Defensora devem fazer uso da menor força possível, na realização do Toque. Os jogadores devem assegurar-se que o método escolhido para a realização do Toque não coloca riscos desnecessários à segurança dos jogadores envolvidos.

Decisão: Deverá ser assinalada Penalidade contra a equipa infractora, no local da Infracção.

- 10.4.** Se durante um Toque a bola for acidentalmente tocada, caindo das mãos do jogador em Posse, assinala-se Toque e a Equipa Atacante mantém a Posse.
- 10.5.** O jogador Defensivo, no decurso de um Toque, não pode tocar deliberadamente a bola com intuito de a fazer cair das mãos do jogador em Posse.

Decisão: Deverá ser assinalada Penalidade a favor da equipa Atacante, no local da Infracção.

- 10.6.** Um jogador não pode efectuar um passe ou outra forma de entrega da bola, após o Toque.

Decisão: Assinala-se uma Penalidade a favor da Equipa Defensora no local da Infracção, ou no local mais próximo, sobre a Linha de 7 Metros, caso a Infracção se verifique na Área de Ensaio.

- 10.7.** O Formação pode passar ou correr com a bola, mas não pode ser tocado se estiver em Posse.

Decisão: Assinala-se uma Troca de Posse a favor da Equipa Defensora, no local da infracção, ou no local mais próximo, sobre a Linha de 7 Metros, caso a Infracção se verifique na Área de Ensaio.

- 10.8.** Se um Toque for realizado na Área de Ensaio, antes de a bola ser colocada no solo, o jogador em Posse deverá efectuar um Rollball a sete metros da Linha de Ensaio Atacante, desde que não seja o sexto Toque e que o jogador não seja Formação.
- 10.9.** Se um jogador sofrer um Toque sobre ou atrás da sua Linha de Ensaio Defensiva, deverá ser assinalado Toque. O Árbitro indicará a Marca a sete metros da Linha de Ensaio Defensiva, imediatamente À Frente do local do contacto, realizando-se um Rollball.
- 10.10.** Se o jogador em Posse efectuar um Toque intencional num jogador em Fora-de-Jogo, será assinalado o Toque, desde que o defesa esteja a efectuar todos os esforços para recuar, assim como todos os esforços para não interferir na jogada.
- 10.11.** Se um Toque for realizado sobre um jogador em Posse, que não esteja no completo controlo da bola, mas que esteja a tentar esse controlo, deverá ser assinalado Toque, caso o Jogador Atacante retenha a Posse, após o Toque.

- 10.12.** Se um jogador em Posse, sofrer um Toque e seguidamente efectuar contacto com a Linha Lateral, um marcador de limite do Campo de Jogo, ou área para lá do Campo de Jogo, deverá ser assinalado um Toque e a jogada prossegue com um Rollball no local onde o Toque foi efectuado.
- 10.13.** Quando um jogador da Equipa Defensora entra na sua Área de Sete Metros, toda a Equipa Defensora deve avançar Para a Frente, em ritmo considerado razoável, até que um Toque esteja Iminente ou seja realizado.

Decisão: Assinala-se uma Penalidade a favor da Equipa Atacante, no local da Infracção.

- 10.14.** Quando um jogador em Posse entra na Área de Sete Metros da Equipa Defensora, esta não é obrigada a deslocar-se Para a Frente, mas não pode recuar em direcção à sua Linha de Ensaio, até que um Toque esteja Iminente ou seja realizado.

Decisão: Assinala-se uma Penalidade a favor da Equipa Atacante, sobre a Linha de Sete Metros, na direcção do local da Infracção.

11. Passe

- 11.1.** Um jogador em Posse não pode chutar, passar, entregar ou de qualquer forma propulsionar a bola Para a Frente, intencionalmente ou não, para outro jogador.

Decisão: Assinala-se uma Penalidade a favor da Equipa Defensora, sendo a Marca no local em que a bola foi propulsionada, excepto quando se aplique uma Vantagem.

- 11.2.** Um jogador em Posse não pode intencionalmente chutar, passar, entregar ou de qualquer forma propulsionar a bola Para a Frente, sobre um jogador da outra equipa e retomar a Posse.

Decisão: Assinala-se uma Penalidade a favor da Equipa Defensora, sendo a Marca no local em que a bola foi propulsionada.

12. Acção Sobre Bola em voo

- 12.1.** Se um jogador da Equipa Defensora efectua um contacto intencional com a bola em voo e esta cai no solo, a Equipa Atacante retoma a Posse e a Contagem de Toques reinicia com o Toque Zero.
- 12.2.** Se um jogador da Equipa Defensora efectua um contacto intencional com a bola em voo e esta é recuperada por um jogador da Equipa Atacante, sem tocar o solo, a jogada continua e o próximo Toque é o Toque Zero.
- 12.3.** Se um jogador da Equipa Defensora efectua um contacto intencional com a bola em voo, propulsionando-a Para a Frente e um jogador da Equipa Atacante, em tentativa de retomar a Posse, deixa cair a bola ao solo, a Equipa Atacante mantém a Posse e a Contagem de Toques reinicia com o Toque Zero.
- 12.4.** Se um jogador da Equipa Defensora efectua um contacto intencional com a bola em voo, propulsionando-a Para Trás e um jogador da Equipa Atacante, em tentativa de retomar a Posse, deixa cair a bola ao solo, dá-se uma mudança de Posse.
- 12.5.** Se um jogador da Equipa Defensora efectua um contacto não intencional com a bola em voo e esta cai ao solo, dá-se uma mudança de Posse.

- 12.6.** Se um jogador da Equipa Defensora efectua um contacto não intencional com a bola em voo e esta é recuperada por um jogador da Equipa Atacante, sem tocar o solo, a jogada e a Contagem de Toques continua.
- 12.7.** Um jogador da Equipa Atacante não pode passar a bola para um jogador da Equipa Defensora com a intenção de obter um ressalto ou o reinício da Contagem de Toques.

Decisão: Assinala-se uma Penalidade a favor da Equipa Defensora, no local da execução do passe.

13. Rollball

- 13.1.** O jogador Atacante deve-se posicionar na Marca, de frente para a Linha de Ensaio do oponente, fazendo um esforço genuíno para se posicionar paralelamente em relação às Linhas Laterais. O Jogador coloca a bola, no solo, entre os pés de forma controlada e:
- 13.1.1.** Dá um passo Em Frente em relação à bola; ou
- 13.1.2.** Faz a bola rolar, entre os pés, para trás não mais do que 1 metro; ou
- 13.1.3.** Passa com um pé sobre a bola;

Decisão: Assinala-se uma Troca de Posse a favor da Equipa Defensora no local da Infracção

- 13.2.** O Jogador deve efectuar o Rollball sobre a Marca.

Decisão: Assinala-se uma Penalidade a favor da Equipa Defensora no local da Infracção.

- 13.3.** Um Jogador não pode executar um Rollball Voluntário.

Decisão: Assinala-se uma Penalidade a favor da Equipa Defensora no local da Infracção.

- 13.4.** Um Jogador não pode atrasar a execução de um Rollball.

Decisão: Assinala-se uma Penalidade a favor da Equipa Defensora no local da Infracção.

- 13.5.** Um Jogador apenas pode executar um Rollball, sobre a Marca, nas seguintes situações:
- 13.5.1.** Quando um Toque foi efectuado; ou
- 13.5.2.** Quando se dá uma Troca de Posse, após o sexto Toque; ou
- 13.5.3.** Quando se dá uma Troca de Posse, por a bola cair ao solo após passe ou perca de controlo; ou
- 13.5.4.** Quando se dá uma Troca de Posse após uma Infracção das regras de Penalidade, Tap e Rollball, por parte da Equipa Atacante; ou
- 13.5.5.** Quando se dá uma Troca de Posse por Toque no Formação, ou quando este coloca a bola no solo, sobre ou para além da Linha de Ensaio; ou
- 13.5.6.** Por troca da execução de Tap; ou
- 13.5.7.** Quando assim indicado pelo Árbitro;

- 13.6.** Um Jogador deve fazer um Rollball 7 metros para o interior do campo, nas seguintes circunstâncias:
- 13.6.1.** Numa Troca de Posse motivada pelo contacto do jogador em Posse com a Linha Lateral ou qualquer área fora do Campo de Jogo, antes de um Toque ser efectuado; ou
 - 13.6.2.** Quando uma bola que não esteja em Posse de um jogador faz contacto com o solo, sobre a Linha Lateral ou qualquer área fora do Campo de Jogo.
- 13.7.** Um Jogador não pode realizar um Tap em substituição de um Rollball.

Decisão: A equipa infractora deve regressar à Marca e realizar um Rollball.

- 13.8.** Um Jogador da Equipa Atacante, que não o jogador que realiza o Rollball, pode receber a bola no decorrer do Rollball e deve fazê-lo sem demora. Esse jogador é referido como Formação.
- 13.9.** O Formação pode controlar a bola com o pé, antes de a levantar do solo.
- 13.10.** Um jogador deixa de ser Formação, assim que a bola é passada a outro jogador.
- 13.11.** Os jogadores da Equipa Defensora não podem interferir com a realização do Rollball, nem com a acção do Formação, nesse Rollball.

Decisão: Assinala-se um Penalidade a favor da Equipa Atacante a 10 metros À Frente do local da Infracção.

- 13.12.** Os jogadores da Equipa Defensora não se podem movimentar Em Frente, a partir da posição Em-jogo, até que o Formação efectue contacto com a bola, a menos que tenham indicação do Árbitro ou de acordo com a regra 13.12.1.
- 13.12.1.** Quando o Formação não se encontrar a menos de 1 metro do Rollball, os jogadores da Equipa Defensora, desde que Em-jogo, podem mover-se Em Frente assim que o jogador que realiza o Rollball, liberte a bola. Se o Formação não se encontrar em posição e um jogador da Equipa Defensora entrar em contacto com a bola, dá-se uma Troca de Posse.
- 13.13.** Se na realização de um Rollball, o jogador Atacante faz contacto com o solo, sobre a Linha Lateral ou qualquer área fora do Campo de Jogo, dá-se uma Troca de Posse, com um Rollball executado 7 metros para o interior do Campo de Jogo.
- 13.14.** Após um Toque ocorrido entre a Linha de Bola Morta e a Linha de 7 Metros, à Equipa Atacante é permitido executar o Rollball sobre a Linha de 7 Metros, no local em linha com o local onde o Toque foi efectuado.

14. Pontuação

- 14.1.** A cada Ensaio corresponde 1 ponto.
- 14.2.** Um Ensaio é atribuído quando um jogador, que não o Formação, coloca a bola sobre ou para lá da Linha de Ensaio, sem ser tocado.
- 14.3.** Na tentativa de realização de um Ensaio, o jogador tem que ter o controlo da bola, imediatamente antes de a colocar sobre ou para lá da Linha de Ensaio.
- 14.4.** Se um jogador colocar a bola no solo, libertando-a aquém da Linha de Ensaio, requerer-se-á que esse jogador realize um Rollball para retomar a Jogada. Será contabilizado um Toque. Se o jogador não libertar a bola das mãos, o jogo prossegue sem contagem de Toque.

- 14.5.** No Final de Jogo a equipa que tiver realizado mais Ensaios é declarada Vencedora. Na eventualidade de nenhuma das equipas ter realizado Ensaios ou ter realizado o mesmo número de Ensaios, é declarado um empate.

15. Fora-de-jogo

- 15.1.** No decurso de um Rollball, a Equipa Defensora tem que recuar uma distância de 7 metros, ou recuar até à Linha de Ensaio Defensiva, seguindo a indicação do Árbitro.

Decisão: Assinala-se uma Penalidade a favor da Equipa Atacante, no local da Infracção, ou sobre a Linha de 7 Metros, directamente À Frente da Infracção.

- 15.2.** No decurso de um Tap, a Equipa Defensora tem que recuar uma distância de 10 metros a partir da Marca, ou recuar até à Linha de Ensaio Defensiva, seguindo a indicação do Árbitro.

Decisão: Assinala-se uma Penalidade a favor da Equipa Atacante, no local da Infracção, ou sobre a Linha de 7 Metros, directamente À Frente da Infracção.

- 15.3.** No decurso de um Tap ou Rollball, os jogadores da Equipa Defensora não podem recuar uma distância considerada irrazoável no sentido da Linha de Ensaio Defensiva.

Decisão: Assinala-se uma Penalidade a favor da Equipa Atacante, no local da Infracção, ou sobre a Linha de 7 Metros, directamente À Frente da Infracção.

- 15.4.** Quando ocorre um Rollball dentro da Zona de 7 Metros da Equipa Defensora, ou quando ocorre um Tap a 10 metros ou menos da Linha de Ensaio Defensiva, todos os jogadores da Equipa Defensora têm que ter os pés sobre ou atrás da Linha de Ensaio Defensiva e nenhuma outra parte do corpo poderá estar em contacto À Frente da sua linha de Ensaio.

Decisão: Assinala-se uma Penalidade a favor da Equipa Atacante, no local da Infracção, ou sobre a Linha de 7 Metros, directamente À Frente da Infracção.

- 15.5.** Após efectuar o Toque, o jogador defensivo tem que recuar 7 metros, ou até à Linha de Ensaio Defensiva, conforme for indicado pelo Árbitro, sem interferir com a Equipa Atacante.

Decisão: Assinala-se uma Penalidade a favor da Equipa Atacante, 10 metros À Frente do local da Infracção, ou quando a Linha de Ensaio Defensiva se encontre a menos de 10 metros, na Linha de 7 Metros.

16. Obstrução

- 16.1. Um Jogador em Posse não pode correr ou mover-se para trás de um outro jogador atacante ou do árbitro, por forma a evitar um Toque Iminente.

Decisão: Assinala-se uma Penalidade contra a equipa infractora, no local da Infracção.

- 16.2. Um Jogador em Posse não pode agarrar ou de qualquer forma impedir a movimentação um jogador defensor.

Decisão: Assinala-se uma Penalidade contra a equipa infractora, no local da Infracção.

- 16.3. Um Jogador atacante em apoio ao jogador em Posse, pode mover-se de modo a colocar-se em posição de apoio, mas não pode agarrar, empurrar ou deliberadamente interferir de qualquer outra forma, com o jogador defensor que tente o Toque.

Decisão: Assinala-se uma Penalidade contra a equipa infractora, no local da Infracção, ou na Linha de 7 Metros, se a Infracção ocorrer na Área de Ensaio.

- 16.4. Os jogadores da Equipa Defensora não podem obstruir ou interferir com um jogador atacante.

Decisão: Assinala-se uma Penalidade contra a equipa infractora, no local da Infracção, ou na Linha de 7 Metros, se a Infracção ocorrer na Área de Ensaio.

- 16.5. No caso de um jogador atacante em apoio ao jogador em Posse que cause uma obstrução involuntária ou acidental e o jogador em Posse suspenda o seu movimento, permitindo o Toque, o Toque será atribuído.

- 16.6. Se o Árbitro causar uma obstrução quer num jogador atacante, quer num jogador defensivo, ou a bola em voo efectuar contacto com o árbitro, a jogada deverá ser retomada com um Rollball na Marca onde a interferência ocorreu. A Contagem de Toques manter-se-á inalterada.

17. Substituição

- 17.1. Os jogadores podem ser substituídos em qualquer altura.

- 17.2. Não existe limite à quantidade de vezes que um jogador é substituído.

- 17.3. Os jogadores substituídos devem permanecer na Área de Substituição, durante o a duração do Jogo.

- 17.4. As substituições apenas podem ocorrer quando o jogador que sai da Área do Jogo, entra na Área de Substituição.

- 17.5. Os jogadores que entrem ou saiam da Área de Jogo, não podem atrapalhar ou obstruir a jogada em curso.

Decisão: Assinala-se uma Penalidade contra a equipa infractora, no local da Infracção.

- 17.6. Os jogadores que entrem na Área de Jogo, têm que tomar uma posição Em-jogo antes de se envolverem na jogada.

Decisão: Assinala-se uma Penalidade contra a equipa infractora, no local da Infracção.

- 17.7.** Quando tenha ocorrido uma intercepção ou quebra de linha defensiva, não é permitido efectuar substituições até que um Toque seja efectuado ou que se verifique uma Bola Morta.

Decisão: Se o jogador entra em campo e impede a realização de um Ensaio, será atribuído um Ensaio de Penalidade à equipa contrária e o jogador será enviado para o Sin Bin. Se o jogador entra em campo, mas não impede a realização de um Ensaio, será enviado para o Sin Bin.

- 17.8.** A seguir a um Ensaio, os jogadores podem efectuar Substituições sem terem que aguardar a entrada do jogador que sai do Campo de Jogo, dentro da Área de Substituição. Só o podem fazer até à realização do Tap de reinício de jogo.

18. Penalidade

- 18.1.** Um Tap deve ser realizado conforme as definições.

Decisão: O Árbitro instrói a equipa infractora para regressar à Marca e repetir o Tap.

- 18.2.** Nas infracções ocorridas entre as Linhas de 7 Metros, a Marca para o Tap de Penalidade é no local da infracção, a menos que outra indicação seja dada pelo Árbitro.
- 18.3.** Nas infracções ocorridas dentro da Área de 7 Metros, o Tap é executado na Linha de 7 Metros mais próxima.
- 18.4.** Nas infracções ocorridas fora do Campo de Jogo ou na Área de Ensaio, a Marca é assinalada 7 metros para o interior do Campo de Jogo, a partir da linha lateral (no primeiro caso) ou na Linha de 7 Metros directamente À Frente do local da Infracção (no segundo caso), ou em local indicado pelo Árbitro.
- 18.5.** A Marca tem que ser indicada pelo Árbitro, antes da execução do Tap.
- 18.6.** O Tap de Penalidade tem que ser executado sem demora, após a indicação da Marca pelo Árbitro.

Decisão: Assinala-se uma Penalidade contra a equipa infractora, no local da Infracção.

- 18.7.** Um jogador pode converter um Tap de Penalidade em um Rollball, sendo que o jogador que recebe a bola no Rollball, não é considerado Formação.
- 18.8.** Se a Equipa Defensora for penalizada 3 vezes, após entrar na sua Área de Sete Metros, durante uma única Posse, o último jogador infractor recebe uma Exclusão até ao término dessa Posse.
- 18.9.** Um Ensaio de Penalidade é atribuído sempre que uma acção por um jogador, treinador ou representante da equipa ou espectador é considerada, pelo Árbitro, contrária às Regras do Jogo ou ao espírito do jogo e claramente evite que a Equipa Atacante obtenha um Ensaio.

19. Vantagem

- 19.1.** Quando um jogador da Equipa Defensiva está Fora-de-Jogo durante um Tap ou Rollball e tenta interferir na jogada, o Árbitro permitirá a Vantagem ou atribuirá uma Penalidade, dependendo de qual traga maior vantagem à Equipa Atacante.
- 19.2.** Se a Equipa Atacante, tomando a Vantagem, provocar uma Infracção, a Decisão relativa à Infracção original, será aplicada.

20. Má conduta

- 20.1.** Uma má-conduta a que seja atribuível uma Penalidade, Substituição Forçada, Sin Bin ou Expulsão, inclui:
- 20.1.1.** Quebra regular ou contínua das Regras;
 - 20.1.2.** Impropérios dirigidos a outros jogadores, Árbitros, espectadores ou outros Delegados ao jogo;
 - 20.1.3.** Disputa das decisões dos Árbitros ou outro Delegado ao Jogo;
 - 20.1.4.** Uso de força física para além do estritamente necessário para realizar um Toque;
 - 20.1.5.** Falta de fair play;
 - 20.1.6.** Rastejar, atingir ou agredir outro jogador, Árbitros, espectadores ou outros Delegados ao Jogo; ou
 - 20.1.7.** Qualquer outra acção contrária ao espírito do jogo.

21. Substituição Forçada

- 21.1.** Quando um Árbitro decidir ser necessária a implementação da Substituição Forçada, após uma Infracção, este Árbitro deve interromper o jogo, indicar que a bola deve ser colocada na Marca, indicar ao jogador visado a razão da sua Substituição Forçada, indicar ao jogador o seu retorno à Área de Substituição, dar a sinalética correspondente e atribuir uma Penalidade contra a equipa infractora.

22. Sin Bin

- 22.1.** É requerido que o Árbitro dentro de campo indique o início e o final do período de Sin Bin.
- 22.2.** Qualquer jogador enviado para o Sin Bin, deve ficar na Área de Sin Bin no fundo do Campo de Jogo do lado do seu opositor e do lado da Área de Substituição da equipa adversária.
- 22.3.** Qualquer jogador enviado para o Sin Bin, tem que regressar à sua Área de Substituição antes de entrar no Campo de Jogo.
- 22.4.** Qualquer acção que resulte no reinício da Contagem de Toques, é considerada uma continuação da Posse. Para evitar dúvidas esclarece-se que quando um defesa intercepta uma bola que cai ao solo ou comete uma Penalidade, tal não significa o término da Posse, mas antes que a Posse continua.

23. Expulsão

- 23.1.** Um jogador, treinador ou delegado ao jogo que seja expulso por Má Conduta deixa de poder tomar parte do Jogo e deve sair e permanecer fora do Perímetro, pelo período remanescente do jogo.

23.2. O jogador, treinador ou delegado ao jogo que seja expulso não pode ser substituído e estará imediatamente sujeito à regulação disciplinar da TRP (no caso de esta compreender a suspensão por N jogos, será imediatamente implementada).

24. Drop-off

24.1. No caso de ser necessário encontrar um Vencedor em jogos que acabem em empate, os seguintes procedimentos de Drop-off serão adotados:

24.1.1. Cada equipa em campo ficará reduzida imediatamente a 4 jogadores, devendo tomar, em 60 segundos, posição adequada para retomar o jogo, na Linha de Meio Campo, defendendo o mesmo meio-campo que defendia aquando do Final do Jogo.

24.1.2. O Drop-off é iniciado com um Tap executado no centro da Linha de Meio Campo, pela equipa que não teve a primeira Posse, no início do Jogo.

24.1.3. O Drop-off é iniciado com um período de 2 minutos de tempo suplementar.

24.1.4. Se uma equipa tiver vantagem em Ensaios, no final dos 2 minutos de tempo suplementar, essa equipa será declarada vencedora e o Jogo dado por terminado.

24.1.5. Se no final dos 2 minutos de tempo suplementar, nenhuma das equipas tiver vantagem em Ensaios, será dada a sinalética correspondente e o jogo sofrerá uma pausa assim que se dê um Toque ou uma Bola Morta. Cada equipa remove 1 jogador do Campo de Jogo.

24.1.6. O Jogo recomeça imediatamente após os jogadores saírem do Campo de Jogo, no mesmo local em que sofreu a pausa e o Jogo continua até que um Ensaio seja marcado.

(i.e. a equipa mantém a Posse e Contagem de Toques, no ponto em que o jogo foi pausado; no caso de Troca de Posse, resultado de Infracção, executa-se a Infracção correspondente; no caso de Sexto Toque, executa-se a Troca de Posse)

24.1.7. Não existe período de paragem durante o Drop-off e a contagem do tempo não é suspensa no final de cada período de 2 minutos.

24.1.8. As substituições são permitidas no período de Drop-off, com as mesmas regras de Substituição do período normal de jogo.

24.2. As equipas mistas não podem ter mais do que dois elementos masculinos em campo durante o Drop-off.

24.2.1. No caso de um jogador masculino estar em Sin Bin, no início do Drop-off, a equipa infractora iniciará o Drop-off com apenas um jogador masculino em Campo.

24.2.2. Quando um jogador masculino tiver sido expulso pelo período remanescente do jogo, a equipa infractora iniciará o Drop-off com apenas um jogador masculino.

24.3. Se no início do Drop-off, estiver um jogador em Sin Bin ainda com tempo para completar o Período de Sin Bin, a sua equipa inicia o Drop-off com menos um jogador em campo, até que o Período de Sin Bin termine.

24.4. Se no início do Drop-off, qualquer das equipas tiver um jogador expulso pelo período remanescente do jogo, essa equipa continua a jogar com menos um jogador pelo período integral do Drop-off.

24.5. Para evitar dúvidas, nas cláusulas 24.3 e 24.4, a equipa não infractora, manterá a vantagem numérica de jogadores no Campo de Jogo, pelo período do Drop-off.

25. Arbitragem

- 25.1.** O Árbitro é o único a emitir juízos em todos os assuntos que referem ao Jogo, dentro do Perímetro, durante o período de Jogo, tendo jurisdição sobre todos os jogadores, treinadores e outros delegados ao jogo, sendo requerido que:
- 25.1.1.** Inspeccione o Campo de Jogo, Linhas de Delimitação e Marcas, antes do início do Jogo, de forma assegurar a segurança de todos os participantes;
 - 25.1.2.** Julgar as Regras do Jogo;
 - 25.1.3.** Impor qualquer sanção necessária ao controlo do jogo;
 - 25.1.4.** Atribuir Ensaios e manter a progressão da pontuação de jogo;
 - 25.1.5.** Manter a Contagem de Toques durante cada Posse;
 - 25.1.6.** Atribuir Penalidades por Infracções às Regras de Jogo; e
 - 25.1.7.** Reportar às entidades organizadoras da competição os Sin Bins, Expulsões ou lesões que qualquer participante sustenha durante o jogo;
- 25.2.** Apenas aos Capitães de Equipa é permitida a interacção com o Árbitro no sentido de esclarecer uma decisão. Esta interacção apenas pode ser efectuada durante uma interrupção da jogada ou em período à discrição do Árbitro.

Campo de Jogo

