



***PORTUGAL
RUGBY***

***REGULAMENTO DO
CAMPEONATO NACIONAL
DA 1ª DIVISÃO FEMININA
SÉNIOR***

(Época 2025/2026)

ÍNDICE

Artigo 1.º - Norma habilitante	
Artigo 2.º - Objeto	
Artigo 3.º - Regime supletivo	
Artigo 4.º - Definições	
Artigo 5.º - Limites de idade	
Artigo 5.º - Inscrições	
Artigo 6.º - Boletim de Jogo	
Artigo 7.º - Utilização de Jogadoras	
Artigo 8.º - Modelo competitivo	
Artigo 9.º - Alterações às Leis de Jogo	
Artigo 10.º - Responsabilidade na arbitragem	
Artigo 11.º - Capitães de equipa – Direitos e deveres	
Artigo 12.º - Diretor de Equipa de Clube	
Artigo 13.º - Responsabilidade do organizador da Jornada	
Artigo 14.º - Interpretação e integração de lacunas	
Artigo 15.º - Revogação, alterações e aditamentos	
Artigo 16.º - Entrada em vigor	

Artigo 1.º
(Norma habilitante)

O presente Regulamento é aprovado ao abrigo do disposto no artigo 10.º, nas alíneas a) e c) do n.º 2 do artigo 41.º e no artigo 52.º do Regime Jurídico das Federações Desportivas, aprovado pelo Decreto-Lei n.º 248-B/2008, de 31 de dezembro, na redação introduzida pela Lei n.º 74/2013, de 6 de setembro, pelo Decreto-Lei n.º 93/2014, de 23 de junho e pela Lei n.º 101/2017, de 28 de agosto, bem como na alínea a) do n.º 1 do artigo 25.º dos Estatutos da Federação Portuguesa de Rugby (FPR).

Artigo 2.º
(Objeto)

O presente Regulamento define os termos, as condições de inscrição e a participação de Clubes no Campeonato Nacional da 1.ª Divisão – Competição Feminina Sénior, organizado pela FPR.

Artigo 3.º
(Regime Supletivo)

1. Em tudo o que não esteja especificamente previsto no presente Regulamento aplicam-se ao Campeonato Nacional da 1ª Divisão – Competição Feminina Sénior, as disposições do Regulamento Geral de Competições (RGC).

2. Em caso de conflito entre disposições do RGC e do presente Regulamento, prevalecem as disposições deste último.

Artigo 4.º
(Definições)

As definições aplicáveis ao presente Regulamento são as constantes do artigo 3.º do RGC.

Artigo 5.º
(Limites de idade)

1. O Campeonato Nacional da 1ª Divisão – Competição Feminina Sénior para a Época 2025/2026 é destinado ao Escalão Sénior,

2. Em complemento ao disposto no número anterior, as jogadoras nascidas apenas nos anos 2007 e 2008 (Sub-18) estão autorizadas a participar nesta competição.

Artigo 6.º **(Inscrições)**

1. A inscrição é aberta a todos os Clubes associados da FPR que participam no Campeonato Nacional da 1ª Divisão – Competição Feminina Sénior, com um número mínimo de dez (10) jogadoras regularmente inscritas, salvo se lhes tiver sido aplicada uma sanção que impeça a sua participação nesta competição.
2. Os Clubes apenas podem inscrever uma equipa no Campeonato Nacional da 1ª Divisão – Competição Feminina Sénior.
3. Podem participar no Campeonato Nacional 1ª Divisão – Competição Feminina Sénior, as Equipas Satélite e as Equipas Secundárias, que, no entanto, não podem subir à Divisão superior.
4. É permitida a participação de Equipas conjuntas, constituídas por jogadoras de Clubes diferentes, desde que estes não inscrevam Equipas próprias na competição. Os pedidos para esta participação devem ser enviados ao Departamento de Competições da FPR, para apreciação, antes do início do Campeonato Nacional da 1ª Divisão – Competição Feminina Sénior.
5. Cabe ao Departamento de Competições da FPR confirmar a admissibilidade da participação de uma Equipa conjunta.

Artigo 7.º **(Boletim de jogo)**

1. As equipas podem inscrever no Boletim de Jogo as seguintes jogadoras:
Rugby de 7 – até doze (12) jogadoras regularmente inscritas e validadas pela FPR, sendo sete (7) efetivas e cinco (5) suplentes.
Rugby de 10 – até quinze (15) jogadoras regularmente inscritas e validadas pela FPR, sendo dez (10) efetivas e cinco (5) suplentes.
2. É permitido o máximo de cinco (5) substituições, de acordo com as Leis do Jogo.
3. Para que seja possível dar início ao jogo, cada Equipa deve apresentar o número mínimo de jogadoras que possam atuar na primeira linha das formações ordenadas, nas condições previstas nas Leis do Jogo e estabelecidas no artigo seguinte.
4. O árbitro pode, a qualquer momento e desde que considere não estarem reunidas as necessárias condições de segurança das jogadoras, determinar a realização de formações ordenadas simuladas durante um determinado período de jogo ou durante todo o restante tempo de jogo.

Artigo 7.º **(Utilização de Jogadoras)**

1. Os Clubes apenas podem utilizar jogadoras devidamente inscritas na FPR, cuja identificação deve ser feita através de cartão-licença emitido pela FPR ou, em casos excecionais e a confirmar posteriormente, através de documento identificativo válido (bilhete identidade, cartão cidadão ou passaporte).
2. Em nenhuma circunstância será autorizada a participação no Campeonato Nacional da 1ª Divisão – Competição Feminina Sénior de jogadoras suspensas pela FPR ou por organismo internacional de Rugby.
3. Qualquer atleta que tenha completado dezoito (18) anos pode jogar na primeira linha.

Artigo 8.º **(Modelo competitivo)**

1. O Campeonato Nacional da 1ª Divisão – Competição Feminina Sénior é disputado num sistema de Fase Regular, a 1 volta, seguido de uma Fase Final com 2 jornadas, conforme descrito no Anexo I ao presente Regulamento.
2. Ao Campeonato Nacional da 1ª Divisão – Competição Feminina Sénior aplica-se o conceito do **Game On**, com o intuito de garantir que os Clubes conseguem mobilizar todas as jogadoras que têm disponíveis e também o de aproximar esta competição ao Rugby de XV formal.

Artigo 9.º **(Leis do Jogo)**

Ao Campeonato Nacional da 1ª Divisão – Competição Feminina Sénior aplicam-se as alterações às Leis do Jogo constantes do Anexo II ao presente Regulamento.

Artigo 10.º **(Responsabilidade na Arbitragem)**

Cada equipa deve apresentar uma candidata(o) a árbitro para formação e desempenho da função de juiz de linha.

Artigo 11.º
(Capitães de Equipa – Direitos e Deveres)

1. As capitãs das Equipas são as únicas jogadoras qualificadas para as representar junto da equipa de arbitragem, devendo ser identificadas como tal no Boletim de Jogo, funcionando como elementos de ligação entre a sua equipa e a equipa de arbitragem.

2. São deveres das capitãs das equipas:

- a) Respeitar e fazer respeitar as determinações da equipa de arbitragem;
- b) Observar e fazer observar as normas de lealdade e correção, para com as demais intervenientes do jogo;
- c) Procurar sanar prontamente quaisquer divergências ou conflitos provocados pelas jogadoras da sua equipa, ou em que estas sejam intervenientes, perante a equipa de arbitragem, adversárias ou público.

Artigo 12.º
(Diretor de Equipa de Clube)

1. São Diretores de Equipa as pessoas nomeadas ou indicadas pelos Clubes para os representarem junto da equipa de arbitragem, tratando do registo das equipas e das jogadoras na documentação específica de cada jogo.

2. Os Diretores de Equipa devem estar obrigatoriamente inscritos como tal na FPR, em cada Época Desportiva, e devem requerer junto desta o seu documento comprovativo dessa função (cartão, licença ou credencial), não podendo estas funções ser desempenhadas por jogadores em atividade ou agentes desportivos a cumprir sanção disciplinar.

3. O Diretor de Equipa do Clube deve fazer-se acompanhar da sua licença, cartão ou credencial emitida pela FPR que ateste esta sua qualidade, bem como deve ter na sua posse a listagem da FPR de jogadoras inscritas, para confirmação das respetivas identidades.

Artigo 13.º
(Responsabilidade do organizador da jornada)

1. É da responsabilidade do organizador da jornada garantir:

- a) Fisioterapeuta (presença obrigatória) – os Clubes visitantes devem trazer o seu próprio material;
- b) Campo, balneários, proteções dos postes, zona de descanso abrigada para as equipas e árbitros, bolas, tenda de secretariado, mesas e cadeiras;
- c) Quadro de jogos e resultados;
- d) Colaboradores no controlo dos campos, incluindo apanha-bolas.

2. No início das jornadas, deve ser realizada uma pequena reunião com todos os participantes, com o objetivo de identificar os árbitros dos Clubes, o fisioterapeuta presente e informar de mudanças que possam ocorrer na jornada. Sempre que não estejam presentes um fisioterapeuta e árbitros, a situação deverá ser descrita no relatório da jornada.

3. Após a realização de cada jornada, o Clube organizador deve colocar na Drive (link disponibilizado para o efeito), até às 12:00 da segunda-feira imediatamente seguinte, os documentos relativos aos jogos (relatório da jornada e fichas de jogo dos Clubes presentes, devidamente preenchidas).

Artigo 14.º **(Interpretação e integração de lacunas)**

1. As dúvidas de interpretação na aplicação do presente Regulamento serão resolvidas pela Direção da FPR, que divulgará através de Comunicado Oficial a sua interpretação, a qual se revestirá de força obrigatória geral após publicação no Boletim Informativo.

2. Nos termos do Artigo 25.º dos Estatutos da FPR, eventuais lacunas e omissões, relativamente a questões suscitadas pelos Clubes ou por outros órgãos sociais, serão integradas pela Direção da FPR e tornadas públicas através de Comunicado Oficial, cujo teor se revestirá de força obrigatória geral após publicação no Boletim Informativo.

Artigo 15.º **(Revogação, alterações e aditamentos)**

1. O presente Regulamento revoga tudo o anteriormente regulamentado sobre o Campeonato Nacional da 1ª Divisão – Competição Feminina Sénior.

2. Quaisquer alterações ou aditamentos ao presente Regulamento são da exclusiva competência da Direção da FPR que, uma vez aprovadas, passarão a constituir parte integrante do mesmo, sem prejuízo do disposto no n.º 2 do Artigo 19.º dos Estatutos da FPR.

Artigo 16.º **(Entrada em vigor)**

O presente Regulamento entra em vigor no dia 2 de setembro de 2024.

(Atualizações aprovadas pela Direção da FPR em 2 de setembro de 2025)

ANEXO I

Formato do Campeonato Nacional da 1ª Divisão – Competição Feminina Sénior

1. Organização

O Campeonato Nacional da 1ª Divisão – Competição Feminina Sénior, será disputado por 6 Equipas.

Equipas

Ubuntu Rugby

ES Agrária de Coimbra

Equipa ALENTEJO (CR Évora/Beja Rugby/RC Elvas/RC Montemor)

RC Loulé

AA Coimbra

GD Direito

Fase Regular

A fase regular será disputada em 4 jornadas, no modelo de Rugby de 7 (meio-campo), sendo que em cada uma das jornadas existem equipas de folga.

Fase final

A Fase final é disputada no modelo de Rugby de 10 (campo inteiro), em 2 jornadas, de acordo com a classificação obtida na Fase Regular.

Nesta Fase são constituídos dois grupos – Grupo 1 e Grupo 2 – com 3 equipas cada. O formato de jornada é em sistema de Todos x Todos, com 2 jogos por equipa.

Grupo 1 – grupo da Promoção

Integrado pelas Equipas classificadas em 1.º a 3.º lugares na Fase Regular, que jogam entre si, a duas (2) voltas.

À Equipa classificada em 1.º lugar será atribuído o título de Campeã Nacional da 1ª Divisão – Competição Feminina Sénior.

Grupo 2 – grupo da Manutenção

Integrado pelas Equipas classificadas em 4.º a 6.º lugares na Fase Regular, que jogam entre si, a duas (2) voltas.

Tempo de Jogo

No emparelhamento dos jogos para cada jornada está definido o tempo de jogo, que poderá variar entre 20 minutos ou 30 minutos, tempo corrido e com intervalo de 3 a 5 minutos.

Cartões

No caso de uma jogadora ser suspensa temporariamente (cartão amarelo), o tempo de suspensão é de dois (2) minutos. Em caso de expulsão com duplo amarelo, a jogadora não pode jogar mais no jogo em questão.

Em caso de expulsão definitiva (cartão vermelho), a jogadora não pode voltar a jogar nesse jogo e na jornada em questão, ficando sujeita ao disposto no Regulamento de Disciplina da FPR.

2. Torneio Encerramento

No final do CN1D, será organizado um Torneio de Encerramento, disputado em 2 jornadas, com as Equipas classificadas em 1.º e 2.º lugares do CN1D e a Equipa classificada em 5.º lugar do CNDH.

Estes jogos extra em 2 jornadas, têm como único objetivo promover mais oportunidades de competição, não existindo qualquer ligação desportiva à Época seguinte.

3. Sistema de Pontuação

A classificação geral do CN1D é semelhante à de qualquer outro Campeonato Nacional. A pontuação de cada jogo será conforme o RGC, mas sem atribuição de pontos bónus.

ANEXO II

Alterações às Leis do jogo aplicáveis no Campeonato Nacional da 1ª Divisão Feminina

1. Alterações

Ao CN da 1ª Divisão Feminina, aplicam-se as seguintes alterações às Leis de Jogo:

- Todas as jogadoras inscritas no Boletim de Jogo devem jogar no mínimo, o tempo equivalente a 1 jogo completo, ao longo da jornada;
- Qualquer Equipa que não tenha jogadoras em número suficiente para realizar o segundo ou terceiro jogo da jornada poderá utilizar jogadoras cedidas por outra(s) Equipa(s), antes de ser dado início ao jogo.

2. Recinto de Jogo

A área de jogo deve ter as seguintes dimensões, de acordo com o número de campos utilizados na jornada:

Dimensão Mínima (2 campos)	Dimensão Máxima (1 campo)
60m (comprimento) x 40m (largura)	70m (comprimento) x 50m (largura)

3. Marcação de Pontos

A possibilidade de pontuação varia de acordo com o número de campos a utilizar em cada jornada:

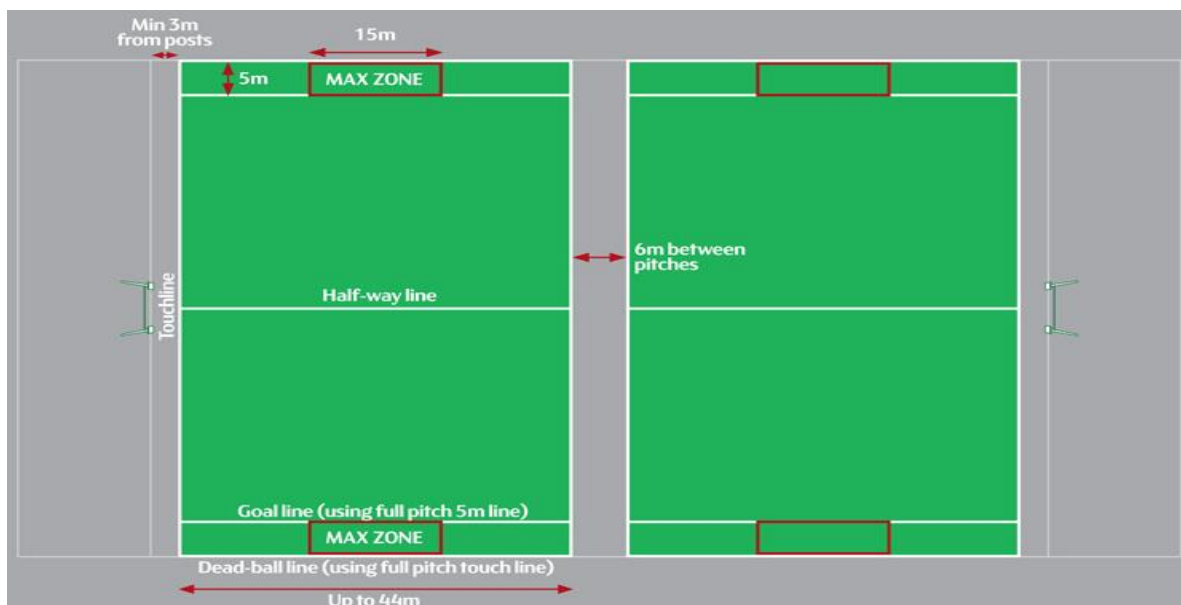
Jornada com 2 campos em simultâneo:

Neste cenário apenas existe a possibilidade de marcar ensaios – não há transformações. Existe uma zona central no campo – MAX ZONE – onde o ensaio vale 7 pontos (deve ser registado no Boletim de Jogo como se tivesse sido transformado).

Cada ensaio marcado fora da MAX ZONE, vale apenas 5 pontos.

A MAX ZONE DEVE SER SEMPRE MARCADA E RESPEITADA PARA CADA JORNADA!

As medidas da MAX ZONE devem ser 15m de comprimento x 5m de largura (ver figura).



Jornada apenas com 1 campo:

Possibilidade de marcar ensaios e transformações, mas não há penalidades aos postes.

4. Formação Ordenada (FO)

- a) A FO só pode ser formada a partir de 5 metros da linha lateral ou da linha de ensaio.
- b) Em todas as FO será possível haver disputa e força de 1,5m.
- c) Constituição da FO:
 - No rugby 7, será constituída por 3 jogadoras – 1ª linha.
 - No rugby 10, será constituída por 5 jogadoras – 3 na 1ª linha e 2 na 2ª linha.

5. Alinhamento (AL)

O alinhamento pode ser realizado **com lifting** ou **sem lifting**. A opção será sempre da equipa que introduz a bola. Antes do início do jogo, as Equipas devem informar o árbitro e as adversárias para que a gestão do alinhamento seja feita em segurança!

Opção COM lifting – a equipa defensora não pode saltar/disputar a posse de bola e só pode fazer pressão quando o alinhamento terminar.

Opção SEM lifting – a equipa defensora pode saltar/disputar a posse de bola (qualquer jogadora no alinhamento pode contestar a posse de bola).

Tendo presentes razões de segurança e de desenvolvimento técnico das jogadoras, em qualquer uma das opções escolhidas para o alinhamento, o lançamento deve ser sempre para o meio do corredor.

6. Recomeços – rugby de 7 ou rugby de 10

- a) No início da 1ª e 2ª partes e no reinício de jogo após ensaio, o recomeço deve ser através de um pontapé de ressalto no centro do terreno. As adversárias devem estar colocadas a 7 metros (jogos em meio-campo), devendo a bola percorrer esta distância. No caso de haver uma falta técnica na execução do pontapé de saída as opções são:
 - a bola não anda os 7 metros – repetição ou FO no centro para a equipa não infratora;
 - a bola sai diretamente pela linha lateral, sem tocar em nenhuma jogadora – repetição do pontapé, AL ou FO, no centro do terreno para a equipa não infratora;
 - a bola sai diretamente pela linha de bola morta, sem tocar em nenhuma jogadora – repetição do pontapé ou FO no centro do terreno para a equipa não infratora.
 - 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 (no caso do jogo em meio-campo, é a cerca de 12 metros da linha de meta).

7. Outros

- a) As jogadoras devem ter o mesmo número de camisola durante toda a jornada.
- b) Se o equipamento das equipas for de difícil destrinça, muda de equipamento a Equipa que tenha sido sorteada em segundo lugar. Em caso de dúvida, compete ao árbitro apreciar e decidir sobre a semelhança dos equipamentos.
- c) Não é permitido aos Treinadores estarem dentro da área de jogo.
- d) Os casos omissos no Regulamento do Torneio devem ser resolvidos pelos responsáveis da jornada e registados no Boletim de Jogo ou em folha anexa.
- e) Todas as questões disciplinares serão enviadas ao Conselho de Disciplina da FPR.