

# REGULAMENTO

## WALKING FOOTBALL



### Escalões Etários:

Idade igual ou superior a 55 anos, de ambos os sexos.

### Inscrições:

A participação de equipas mistas é um fator obrigatório. Cabe a cada equipa fazer a gestão dos seus elementos.

### Pontuação

A competição será disputadas por pontos, num modelo a definir pela organização em função do número de equipas inscritas e adotar-se-á a seguinte tabela:

|                      |          |
|----------------------|----------|
| Vitória              | 4 pontos |
| Empate               | 2 pontos |
| Derrota              | 1 ponto  |
| Falta de comparência | 0 pontos |

### Área de Competição:

Campo com 21x42 metros. O tamanho da baliza deverá ser de 3 metros de comprimentos e 1 metro de altura.

### Regulamento:

1. Duração dos jogos: cada jogo terá duas partes de 10 minutos cada perfazendo assim um total de 20 minutos de jogo. Sendo permitido a paragem por 1 minuto em cada parte após os primeiros 5 minutos para hidratação de todos os atletas caso a temperatura ambiente assim o justificar ( temperaturas superiores a 30° C )
2. Ficha de Jogo: para todos os jogos deverá existir uma ficha de jogo, que deverá ser entregue à mesa devidamente preenchida com todos os atletas que participam no respetivo jogo. No final o resultado deve ser validado por cada treinador.
3. Em caso de empate pontual serão aplicados os seguintes fatores de desempate:
  - a) Confronto direto
  - b) Diferença de golos
  - c) Número de vitórias
  - d) Maior média de idades dos elementos da equipa.

Em caso de jogo em fase eliminatória o desempate é realizado por grandes penalidades marcadas na marca de meio campo num sistema de eliminação por morte súbita e no final de cada sequência se afasta a bola um adicional de 3 metros para além da marca inicial.

4. O comportamento antidesportivo é sancionado com advertência ou expulsão, o árbitro poderá obrigar à substituição de um jogador sempre que se verificar uma atitude imprópria para o espírito desportivo e Fair Play.
5. Os comportamentos eticamente relevantes são reconhecidos e destacados através do Cartão Branco.

### **Regras do Walking Football:**

1. Equipas constituídas por 6 elementos, em jogos de 6x6;
2. Não existe guarda-redes;
3. Todos os jogadores devem manter uma distância de 3 metros das balizas durante o jogo;
4. Não existe número máximo de substituições e estas têm que ser realizadas ao lado da baliza, ou junto aos bancos de suplentes (caso existam), sendo obrigatório serem realizadas no meio campo defensivo;
5. Não existe regra do fora de jogo;
6. É proibido entradas em tackle e qualquer contacto físico;
7. Os jogadores só podem caminhar, sendo obrigatório no movimento estar sempre com um pé a tocar o solo, sendo a corrida punida com livre indireto;
8. Não existem penáltis - apenas livres indiretos e todos os jogadores devem manter distância de 3 metros;
9. A bola não pode ser jogada acima da barra da baliza;
  - a) Voluntário: Punido com falta;
  - b) Involuntário: O jogo não é interrompido sendo que os jogadores só poderão atacar a bola quando a mesma tocar o solo.
10. Quando a bola ultrapassar uma linha lateral, deverá ser reposta em jogo no mesmo sítio em que saiu sendo a reposição efetuada com o pé. Os jogadores adversários deverão permanecer a 3 metros da bola;
11. Quando a bola atravessar a linha final deverá ser aplicado canto ou pontapé de baliza. A distância de referência para os jogadores adversários é a mesma das regras anteriores: 3 metros;
12. Depois de cada golo, o jogo deverá recomeçar com pontapé de saída no meio campo;
13. Não poderão ser considerados válidos os golos marcados do meio campo defensivo;
14. Se um golo for impedido de forma ilegal (ex: mão na bola; correr para evitar que a bola entre; não cumprir a distância de 3m face à baliza) o mesmo deve ser validado sem recurso à falta;
15. Se um jogador intercetar uma bola sem cumprir a distância de 3m face à baliza, mas a mesma não siga a trajetória de golo será considerado canto;
16. Bola morta dentro da área é considerada saída pela linha de fundo;
17. O árbitro pode ordenar a substituição de qualquer jogador que apresente um comportamento agressivo ou linguagem imprópria;
18. Se um jogador receber um cartão amarelo deverá ser substituído e terá de permanecer no banco por 2 minutos;
19. Um jogador que receber um cartão vermelho (por acumulação de amarelos ou direto) deverá abandonar o campo de jogo deixando a sua equipa em inferioridade numérica;
20. Regra opcional, a bola pisada não pode ser retirada pelo adversário num período máximo de 5 segundos. Caso esse limite seja ultrapassado pelo atleta em posse de bola será aplicado a sanção de livre indireto.