FPF
WALKING
FOOTBALL
WALKING FOOTBALL
RECREATIVO
LEIS DO JOGO

ÍNDICE

P. 03	BREVE APRESENTAÇÃO DA MODALIDADE
P. 04	LEI 1: **O TERRENO DE JOGO**
P. 05	LEI 2: **A BOLA**
P. 05	LEI 3: **OS JOGADORES**
P. 06	LEI 4: **O EQUIPAMENTO DOS JOGADORES**
P. 06	LEI 5: **O ÁRBITRO**
P. 07	LEI 6: **OUTROS ELEMENTOS DA EQUIPA DE ARBITRAGEM**
P. 07	LEI 7: **A DURAÇÃO DO JOGO**
P. 07	LEI 8: **O COMEÇO E O RECOMEÇO DO JOGO**
P. 09	LEI 9: **A BOLA EM JOGO E FORA DO JOGO**
P. 09	LEI 10: **A BOLA EM JOGO E FORA DO JOGO**
P. 11	LEI 11: **FORA DE JOGO**
P. 11	LEI 12: **FALTAS E INCORREÇÕES**
P. 13	LEI 13: **PONTAPÉS-LIVRES**
P. 13	LEI 14: **PONTAPÉ DE PENÁLTI**
P. 14	LEI 15: **PONTAPÉ DE LINHA LATERAL**
P. 14	LEI 16: **PONTAPÉ DE BALIZA**
P. 15	LEI 17: **PONTAPÉ DE CANTO**
P. 15	LEI 18: **CAMINHAR**
P. 16	RESUMO: **LEIS DO RECREATIVO**

BREVE APRESENTAÇÃO DA MODALIDADE

O Walking Football é uma modalidade pensada para uma população que gosta de jogar Futebol, todavia, as capacidades físicas já não permitem dar respostas às exigências dinâmicas que o jogo promove. Desse modo, o Walking Football evidencia dois propósitos muito claros: ser uma atividade recreativa prazerosa para os seus praticantes e ser promotora do desenvolvimento da saúde e do bem-estar de quem o pratica, tanto físico como mental. Com o propósito de cumprir com os objetivos delineados, apresentamos uma versão de Walking Football adaptada a este contexto.

O Walking Football é uma versão do jogo de Futebol em que não é permitido correr.
É um jogo disputado num campo com as dimensões 40x20 metros (Futsal), entre duas equipas de 5 jogadores cada, em que não existe guarda-redes. As balizas têm 3 metros de largura por 1 de altura. A bola de jogo é de tamanho 4 e deve ter ressalto reduzido (bola de Futsal).
Os jogadores estão impossibilitados de dar mais do que 3 toques consecutivos na bola e esta não pode subir mais do que a altura da cintura, cerca de 1 metro.
Os golos apenas são válidos quando obtidos dentro da área de penalti.

LEI 1 O TERRENO DE JOGO

O Walking Football pode ser jogado em vários tipos de piso (sintético, madeira, relva sintética ou relva natural), todavia, deve ser liso, plano e não abrasivo.

DIMENSÕES
O terreno de jogo deve ser retangular (Figura 1) e as médias devem ter:

· **Comprimento (linha lateral):**
mínimo: 38 metros - máximo: 42 metros
· **Largura (linha de baliza):**
mínimo: 18 metros - máximo: 25 metros.

ÁREA DE PENÁLTI
Deve ser marcada uma área de penalidade em cada extremidade do campo da seguinte forma: Deve ser marcada uma área de penalidade em cada extremidade do campo traçada a 6 metros da linha de baliza.

MARCA DE PENÁLTI
A marca de penalti fica situada no ponto central da linha de meio-campo (Figura 1).

ÁREA DE CANTO
É traçado, em cada canto, um quarto de círculo com um raio de 25cm, no interior da superfície de jogo (Figura 1).

ZONAS DE SUBSTITUIÇÃO
As zonas de substituições são espaços sobre a linha lateral, à frente dos bancos de cada equipa (Figura 1).

SEGURANÇA
As balizas podem ser portáteis, mas devem respeitar as normas de segurança e ser fixadas firmemente ao solo durante o jogo, de acordo com os requisitos de saúde e segurança. Se não existirem barreiras, deve ser previsto um espaço adequado ao redor do terreno de jogo. A UEFA recomenda um mínimo de 3 m.

Figura 1

BALIZAS
As balizas são colocadas no centro de cada linha de baliza e devem ter as dimensões de 3 metros de largura por 1 de altura (Figura 2).

(Nota: podem ser adotadas as balizas de Futsal ou Andebol, e colocar uma fita ou elástico a 1 metro de altura) (Figura 3).

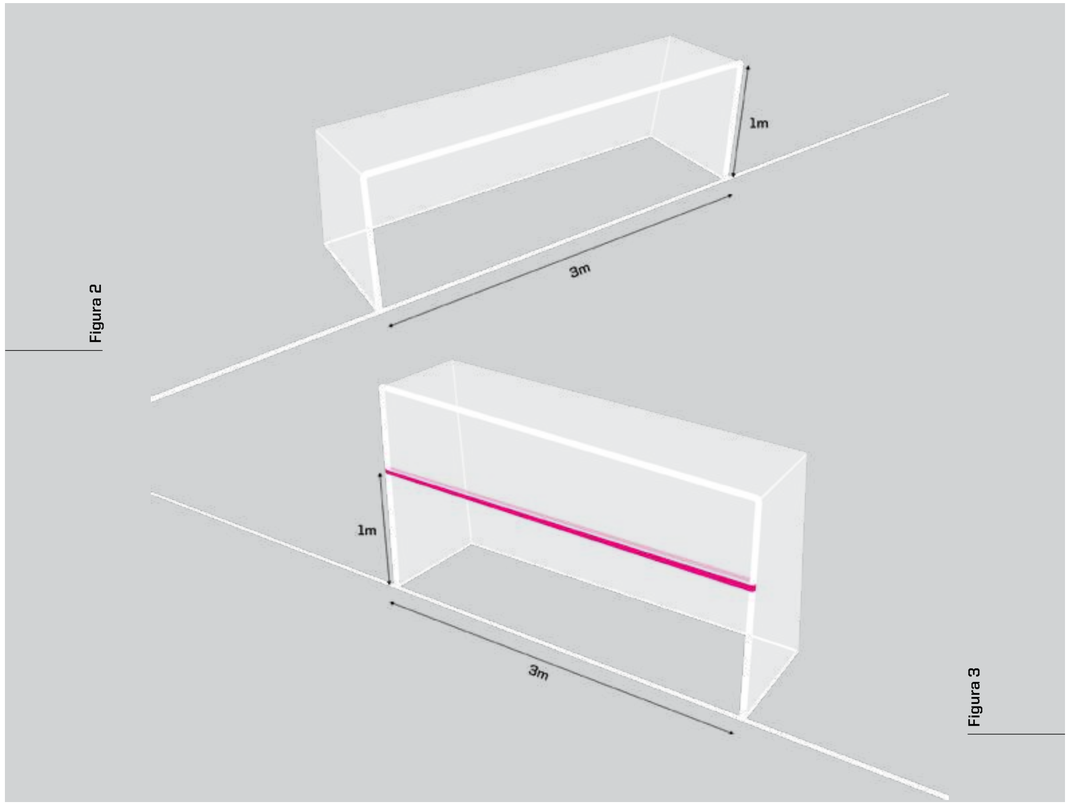


Figura 2

Figura 3

LEI 2 A BOLA

CARACTERÍSTICAS E MEDIDAS
A bola:
- deve ser esférica;
- feita de material adequado;
- tem uma circunferência entre 62cm e 64cm (tamanho 4);

deve pesar entre 400g e 440g e ter uma pressão equivalente a 0,6-0,9 atmosferas (bola de futsal).

LEI 3 OS JOGADORES

NÚMERO DE JOGADORES
O jogo é disputado por duas equipas compostas por 5 jogadores (nenhum dos jogadores assume a função de guarda-redes).

NÚMERO DE SUBSTITUIÇÕES E SUBSTUTOS
O número de substituições que pode ser efetuado durante um jogo é ilimitado.
O número de substitutos que cada equipa pode ter é de 5 jogadores.
(Nota: em caso das equipas chegarem a acordo podem ter mais do que 5 substitutos)

PROCEDIMENTO DE SUBSTITUIÇÃO
Uma substituição pode efetuar-se em qualquer momento, estando a bola em jogo ou não.
Para substituir um jogador, devem considerar-se as seguintes condições:
· O jogador a substituir deixa a superfície de jogo pela zona de substituições da sua equipa;
· O jogador a substituir não necessita de autorização dos árbitros para sair da superfície de jogo;
· O substituto não necessita de autorização dos árbitros para entrar na superfície de jogo;
· O substituto apenas pode entrar na superfície de jogo após o jogador a ser substituído ter saído da mesma;
· Um jogador substituído pode voltar a participar no jogo.

Na eventualidade de existir uma infração desta Lei, deve ser marcado um livre indireto, favorável à equipa adversária, no local onde houve a infração.

LEI 4 O EQUIPAMENTO DOS JOGADORES

SEGURANÇA
Os jogadores não podem usar qualquer equipamento ou artigo que seja perigoso.

EQUIPAMENTO OBRIGATÓRIO
O equipamento obrigatório dos jogadores deve ser composto por:
· uma camisola com mangas;
· calções ou calças de treino;
· meias;
· caneleiras (utilização obrigatório em torneios ou encontros).

CORES
As duas equipas devem usar cores que as distingam entre si e também do árbitro.

LEI 5 O ÁRBITRO

A AUTORIDADE DO ÁRBITRO
O jogo disputa-se sob o controlo de um árbitro, que dispõe de toda a autoridade necessária para aplicar as Leis de Jogo.

DECISÕES DO ÁRBITRO
As decisões dos árbitros sobre os factos relacionados com o jogo são finais. As decisões do árbitro devem ser sempre respeitadas. As decisões do árbitro devem ser tomadas no sentido de fazer cumprir as Leis de jogo, todavia, tendo a sensibilidade do “espírito recreativo do jogo”.

PODERES E DEVERES
· Fazer cumprir as Leis de Jogo;
· Controlar o tempo de jogo;
· Controlar todas as ocorrências do jogo;
· Assegurar que o equipamento de jogadores e substitutos cumpre com o estabelecido na Lei 4;
· Registar os incidentes do jogo;
· Interromper o jogo, a seu critério, quando exista qualquer infração às Leis de Jogo ou ocorrência que considere relevante para o fazer (lesões ou outras situações que o justifique).

LEI 6 OUTROS ELEMENTOS DA EQUIPA DE ARBITRAGEM

No Walking Football não existe necessidade de haver outros elementos da equipa de arbitragem.

(Nota: na eventualidade de existir, as suas principais funções são:
· Auxiliar o árbitro em todas as suas funções;
· Controlar os procedimentos nas substituições (saídas e entradas dos jogadores em campo de ambas as equipas.)

LEI 7 A DURAÇÃO DO JOGO

A duração do jogo é de 40 minutos, divididos em duas partes de vinte minutos. O intervalo entre as partes não deve exceder os 10 minutos.

Em virtude da ampla diversidade de capacidades físicas dos escalões etários que podem praticar o Walking Football, o tempo de jogo pode ser dividido em 4 períodos de 10 minutos (cada parte de 20 minutos subdividida em 2 de 10 minutos, com um período de descanso máximo de 2 minutos).
Na eventualidade de se optar por esta solução, todas as equipas devem ter conhecimento antes do início dos jogos.

Cada parte do jogo pode ter o tempo adicional que o árbitro achar indicado para compensar o tempo perdido por paralisações.

A duração de cada parte ou período deve ser prolongada para a marcação de um pontapé de grande penalidade.

(Nota: a duração e as partes de uma partida podem ser alteradas se houver interesse e acordo entre as equipas)

LEI 8 O COMEÇO E O RECOMEÇO DO JOGO

Um pontapé de saída inicia ambas as partes do jogo e recomeça o jogo após a marcação de um golo. O jogo também pode ser recomeçado com um pontapé-livre, pontapé de penalti, pontapé de linha lateral, lançamento de baliza e pontapé de canto.

O recomeço do jogo é feito com um lançamento de bola ao solo quando os árbitros interrompem o jogo e a Lei não exige que o jogo seja recomeçado de uma das formas indicadas acima.

Se for cometida uma infração quando a bola não está em jogo, tal não altera a forma como o jogo recomeça.

PONTAPÉ DE SAÍDA

PROCEDIMENTOS
· A equipa que vence o sorteio efetuado por meio de uma moeda pode escolher a baliza em direção à qual ataca durante a primeira parte ou se faz o pontapé de saída;

· Em conformidade com o ponto anterior, à outra equipa é atribuído o pontapé de saída do jogo ou a decisão da baliza que pretende atacar na primeira parte;

· A equipa que escolheu a baliza que pretende atacar na primeira parte efetua o pontapé de saída para começar a segunda parte do jogo;

· No começo da segunda parte do jogo, as equipas trocam de campo e atacam no sentido contrário;

· No começo da segunda parte do jogo, as equipas trocam de bancos de técnicos e substitutos, situando-se do lado defensivo da respetiva equipa;

· Depois de uma equipa marcar um golo, a equipa que sofreu o golo procede a novo pontapé de saída;

· Todos os jogadores, exceto o executante do pontapé de saída, devem encontrar-se no seu próprio meio-campo;

· Os jogadores da equipa que não executa o pontapé de saída devem encontrar-se pelo menos a uma distância de 3 metros da bola;

· A bola é colocada imóvel no solo sobre o ponto central;

· A bola entra em jogo logo que seja pontapeada e se mova claramente.

INFRAÇÕES E SANÇÕES
Se o executante do pontapé de saída jogar a bola uma segunda vez antes que esta seja tocada por outro jogador, é concedido à equipa adversária um pontapé-livre indireto.

Por qualquer outra infração ao procedimento do pontapé de saída, o pontapé é repetido.

LANÇAMENTO DE BOLA AO SOLO
O lançamento de bola ao solo é concebido quando o jogo é interrompido pelo árbitro por uma ocorrência que não tenha sido motivada por qualquer infração às Leis do Jogo ou pela bola ter embatido no árbitro.

PROCEDIMENTOS
· O lançamento de bola ao solo é concebido para um jogador da equipa que tenha tocado na bola pela última vez;

· Os restantes jogadores (de ambas as equipas) devem permanecer a, pelo menos, 3 metros da bola até esta entrar em jogo;

· A bola entra em jogo quando toca no solo.

LEI 9 A BOLA EM JOGO E FORA DO JOGO

A BOLA ESTÁ FORA DE JOGO QUANDO:
· Atravessa completamente a linha de baliza ou a linha lateral, quer junto ao solo quer pelo ar;

· O jogo seja interrompido pelos árbitros.

A bola também está fora de jogo quando toca num elemento da equipa de arbitragem, permanece na superfície de jogo e:
· uma equipa inicia um ataque prometedor;
· a bola entra diretamente numa das balizas;
· muda a equipa que tinha a posse de bola.
Nestes três casos envolvendo o contacto da bola e o elemento da equipa de arbitragem, o jogo é reiniciado com um lançamento de bola ao solo.

A BOLA ESTÁ EM JOGO:
A bola está em jogo em todas as outras situações após ter tocado num elemento da equipa de arbitragem, assim como ao ressaltar num poste ou na barra transversal e permanecer no interior da superfície de jogo.

RESTRIÇÕES DA ALTURA DA BOLA:
A bola não deve ultrapassar a altura da cintura dos jogadores (aproximadamente 1 metro de altura). Quando a bola ultrapassar a altura definida o jogo deve ser interrompido e ser marcado um livre indireto contra a equipa infratora.

Se a falta for cometida dentro da área de grande penalidade contra a equipa que está a defender essa baliza, a falta deve ser marcada na linha da área (linha de 6 metros, no ponto mais próximo do local onde ocorreu a infração). Os jogadores adversários têm de estar a uma distância mínima de 3 metros. Não pode ser marcado golo diretamente.

Se a falta for cometida dentro da área de grande penalidade contra a equipa que está a atacar essa baliza, a falta deve ser marcada no local onde ocorreu a infração. Os jogadores adversários têm de estar a uma distância mínima de 3 metros.

LEI 10 A BOLA EM JOGO E FORA DO JOGO

MARCAÇÃO DE GOLOS
Um golo é marcado quando a bola transpõe completamente a linha de baliza, entre os postes e por baixo da barra (fita colocada a 1 metro de altura), desde que nenhuma infração tenha sido previamente cometida pela equipa a favor da qual o golo foi marcado.
O golo só é considerado se o marcador estiver dentro da área de 6 metros.
Na eventualidade de um jogador inserir a bola na sua própria baliza, é considerado autogolo se esse jogador, quando tocou na bola, estiver dentro da área de 6 metros, todavia, se estava fora da área de 6 metros, deve ser marcado pontapé de canto para a equipa contrária.

EQUIPA VENCEDORA
A equipa que marca o maior número de golos durante o encontro é a vencedora. Quando as duas equipas marcarem o mesmo número de golos ou não marcarem nenhum, o jogo termina empatado.
Se o regulamento da competição exigir que uma equipa seja declarada vencedora após um jogo, só são permitidos os seguintes procedimentos para determinar a equipa vencedora:
· Dois períodos iguais de prolongamento de 5 minutos cada;
· Pontapés da marca de penalti.

PONTAPÉS DA MARCA DE PENALTI
Os pontapés da marca de penalti têm lugar após o jogo terminar e, salvo determinação em contrário, aplicam-se as respetivas Leis de Jogo.

PROCEDIMENTOS - ANTES DE OS PONTAPÉS DA MARCA DE PENALTI TEREM INÍCIO:
· A menos que existam outros fatores a ter em consideração (por exemplo, condições da superfície de jogo, segurança, etc.), o árbitro efetua um sorteio por meio de uma moeda para decidir qual a baliza em que vão ser executados os pontapés;

· O árbitro procede a um novo sorteio com uma moeda e a equipa vencedora decide se pretende executar o primeiro ou o segundo pontapé;

· Todos os jogadores (incluindo substitutos) são elegíveis para participar na execução dos pontapés da marca de penalti, excetuando-se aqueles que, no final do jogo ou do prolongamento, estão lesionados ou tenham sido expulsos;

· Cada equipa é responsável por selecionar, de entre os jogadores elegíveis, a ordem pela qual aqueles vão executar os pontapés. O árbitro não tem de ser informado dessa ordem.

PROCEDIMENTOS - DURANTE A MARCAÇÃO DOS PONTAPÉS DA MARCA DE PENALTI:

· Só os jogadores elegíveis e o elemento da equipa de arbitragem podem permanecer na superfície de jogo;

· Todos os jogadores elegíveis, exceto o que executa o pontapé, devem permanecer na área de baliza contrária aonde se vai proceder à marcação dos pontapés de penalti;

· Os pontapés são executados alternadamente por cada equipa;

· Cada pontapé é executado por um jogador diferente e só depois de todos os jogadores elegíveis terem executado um primeiro pontapé é que um jogador pode efetuar um segundo pontapé;

· O princípio acima referido continua a aplicar-se a qualquer sequência de pontapés que se sigam, mas uma equipa pode alterar a ordem dos executantes;

· Se, antes de as duas equipas terem executado os seus cinco pontapés, uma delas já tiver marcado mais golos do que a outra poderia marcar, mesmo que completasse a série de pontapés, não são executados mais pontapés;

· Se, depois de as duas equipas terem executado os seus cinco pontapés, ambas tiverem marcado o mesmo número de golos, a execução prossegue até que uma equipa tenha marcado um golo a mais do que a outra com o mesmo número de pontapés.

LEI 11 FORA DE JOGO

Não existe fora de jogo no walking football.

LEI 12 FALTAS E INCORREÇÕES

O Walking Football é uma versão do jogo de futebol com duas características especiais:
· não é permitido qualquer contacto físico entre os jogadores;
· não é permitido correr em circunstância alguma, isto é, os jogadores têm de ter sempre, obrigatoriamente, um membro inferior em contacto com o solo;

A estas duas particularidades juntam-se mais três que determinam a essência do jogo:
· cada jogador não pode dar mais de 3 toques consecutivos na bola;
· a bola, em circunstância alguma, pode subir mais do que a altura da cintura dos jogadores (aproximadamente 1 metro);
· o golo só é válido quando marcado dentro da área de baliza (área ou caixa de 6 metros).

Os incumprimentos destas particularidades levam a comportamentos faltosos ou incorretos, sendo concedido à equipa contrária um pontapé-livre (no walking Football os pontapés-livres são sempre indiretos, não se pode marcar golo diretamente). Os pontapés-livres apenas são concedidos quando a bola está em jogo.

Um pontapé-livre é concedido à equipa adversária do jogador que cometa uma das seguintes infrações contra um adversário de forma que os árbitros considerem imprudente, negligente ou com força excessiva:

· Carregar;
· Saltar sobre;
· Dar ou tentar dar um pontapé;
· Empurrar;
· Atingir ou tentar atingir/agredir (incluindo com cabeçada);
· Entrar em tacle;
· Rasteirar ou tentar rasteirar.

Um pontapé-livre também é concedido à equipa adversária se um jogador cometer uma das seguintes infrações:
· Correr;
· Der mais de 3 toques consecutivos na bola sem que um colega ou adversário toque na bola;
· Levantar a bola acima da cintura, em qualquer circunstância (passe, receção ou outra);
· Cuspir sobre alguém;
· Deslizar pelo chão (tacle deslizante), quando a bola está a ser jogada pelo adversário, para intercetar um passe, mesmo não tocando no adversário;
· Jogar a bola quando está no chão;
· Tocar a bola com a mão/braço, mesmo quando esta se encontra abaixo da linha da cintura.

Um pontapé-livre também será concedido se, na opinião do árbitro, um jogador:
· Jogar de forma perigosa;
· Impedir a progressão do adversário sem que haja qualquer contacto físico (obstrui o seu movimento);
· For dissidente, por usar linguagem ofensiva, insultuosa, ou abusiva e/ou gestos ofensivos.

AÇÕES DISCIPLINARES
Tendo em consideração o tipo de população a quem se destina o Walking Football e o seu caracter recreativo, entende-se que o uso de suspensões temporárias (sin bins) e a exclusão de um jogador

decorrente da emissão de um cartão vermelho são as sanções disciplinares recomendadas. O árbitro deve usar a suspensão temporária (cartão azul) de um jogador em todos as situações tradicionalmente consideradas como infrações passíveis de advertência (mostragem de cartão amarelo).

Assim, as opções para o árbitro impor as sanções disciplinares são:
· cartão azul – jogador temporariamente suspenso do jogo;
· cartão vermelho – jogador permanentemente excluído do jogo.

SUSPENSÕES TEMPORÁRIAS – PROCEDIMENTOS
Um jogador suspenso temporariamente do jogo receberá um cartão azul do árbitro.
A duração da suspensão durará o restante tempo de jogo da respetiva parte (1.ª ou 2.ª partes do jogo) ou do período, se o jogo tiver 4 períodos (1.º, 2.º, 3.º ou 4.º períodos).
Face ao caráter recreativo e de promoção do desenvolvimento da saúde e do bem-estar que se pretende, quando da suspensão temporária de um jogador é permitido que a equipa tenha a possibilidade de colocar outro jogador em campo (a equipa nunca fica a jogar em inferioridade numérica).

SUSPENSÃO TEMPORÁRIA – CARTÃO AZUL
Um jogador recebe o cartão azul e é temporariamente suspenso quando cometer as seguintes infrações:
· Comportamento antidesportivo;
· Jogue ou tenha comportamentos agressivos e perigosos para com o adversário;
· Mostra discordância com palavras ou atos das decisões do árbitro;
· Infringir persistentemente as Leis de Jogo
· Atrasar o início do jogo;
· Não respeitar a distância exigida quando o jogo é reiniciado com pontapé de canto, lançamento lateral, pontapé-livre ou lançamento de baliza;
· Fazer uma infração, fora da área de penalti, que anule uma situação clara de golo para a equipa adversária;
· Comete uma infração no procedimento da substituição;
· Deixa deliberadamente o terreno de jogo sem permissão do árbitro e fora do âmbito de uma substituição;
· Entra no campo sem autorização do árbitro e fora do âmbito de uma substituição.
Um jogador que tiver duas suspensões temporárias não pode participar mais no jogo.

SUSPENSÕES PERMANENTES – CARTÃO VERMELHO
Um jogador é expulso e recebe o cartão vermelho se cometer as seguintes infrações:
· Evidencia conduta violenta;
· Usa linguagem insultuosa para qualquer agente desportivo;
· Morde ou cospe alguém.

Um jogador expulso não pode entrar pode participar mais no jogo.
Face ao caráter recreativo e de promoção do desenvolvimento da saúde e do bem-estar que se pretende, quando um jogador é expulso é permitido que a equipa tenha a possibilidade de colocar outro jogador em campo (a equipa nunca fica a jogar em inferioridade numérica).

LEI 13 PONTAPÉS-LIVRES

Os pontapés-livres são concedidos à equipa adversária do jogador, substituto ou jogador expulso que cometa a infração.

BOLA ENTRA NA BALIZA
No Walking Football não se pode marcar golo diretamente através do pontapé-livre.
· Se após um pontapé-livre a bola entrar diretamente na baliza do adversário, é concedido um pontapé de baliza para a equipa contrária.
· Se após um pontapé-livre a bola entrar diretamente na sua própria baliza, é concedido um pontapé de canto à equipa contrária.

PROCEDIMENTOS
Todos os pontapé-livres são marcados no local onde ocorreu a infração, exceto:
· Quando a infração ocorreu dentro da área de baliza da equipa que sofreu a falta. Nessas circunstâncias a marcação será feita em cima da linha limite da área de baliza no ponto mais próximo do local onde ocorreu a infração.

A BOLA
· Deve estar imóvel quando se executa o pontapé e o executante não poderá voltar a tocar a bola antes de esta ter tocado noutro jogador;
· Entra em jogo logo que seja pontapeada e se mova claramente.

Até que a bola esteja em jogo todos os adversários devem encontrar-se a pelo menos a 3 metros de distância da bola.

INFRAÇÕES E SANÇÕES
Se, aquando da execução dum pontapé-livre, um adversário se encontra mais próximo da bola que a distância regulamentar, o pontapé-livre deve ser repetido, a menos que possa ser aplicada a vantagem.

Se a bola entra em jogo e o executante toca a bola uma segunda vez antes que esta tenha sido tocada por outro jogador, é assinalado um pontapé-livre contra o executante.

LEI 14 PONTAPÉ DE PENÁLTI

Um pontapé de penalti deve ser assinalado se um jogador comete uma das seguintes infrações sobre o adversário dentro da sua área de baliza:

- Carregar;
- Saltar sobre;
- Dar ou tentar dar um pontapé;
- Empurrar;
- Atingir ou tentar atingir/agredir (incluindo com cabeçada);
- Entrar em tackle;
- Rasteirar;

Um pontapé de penalti também deve ser marcado se um jogador, na sua própria área de baliza, tocar a bola com a mão/braço quando esta se encontra abaixo da linha da cintura.
Um pontapé de penalti também deve ser marcado se um jogador correr, deliberadamente, para impedir que um adversário isolado marque golo, mesmo não estando dentro da área.

PROCEDIMENTOS
A bola deve estar imóvel sobre a marca de penalti e os postes, barra transversal e as redes das balizas não devem estar a oscilar.

A marca de penalti é o ponto central da linha de meio-campo.
A equipa que sofreu o penálti não tem nenhum jogador entre a bola e a baliza a impedir a possibilidade de golo. O pontapé de penalti é executado da linha de meio-campo sem oposição.

O executante do pontapé de penalti deve ser claramente identificado.

Todos os jogadores de ambas as equipas, exceto o executante do pontapé de penalti, têm de estar atrás da linha de meio-campo e a pelo menos 3 metros da bola e do executante.

O jogador que marca o penálti:
· Deve pontapear a bola para a frente;
· Não deve jogar a bola uma segunda vez sem que esta tenha tocado noutro jogador.
A bola entra em jogo logo que é pontapeada e se move claramente.

INFRAÇÕES E SANÇÕES
Uma vez que os árbitros tenham dado o sinal para a execução do pontapé de penalti, o pontapé deve ser executado.

Se, antes de a bola estar em jogo, um jogador da equipa defensora cometer uma infração:
· Se não for obtido golo, o pontapé de penalti é repetido;
· Se for obtido golo, o pontapé de penalti não é repetido.

Se, antes de a bola estar em jogo, um jogador da equipa atacante cometer uma infração:
· Se não for obtido golo, o pontapé de penalti não é repetido;
· Se for obtido golo, o pontapé de penalti é repetido.

Se, após a bola estar em jogo, o jogador que executou o pontapé de penalti cometer uma infração, é concedido um pontapé livre contra a sua equipa.

LEI 15 PONTAPÉ DE LINHA LATERAL

PROCEDIMENTOS - DURANTE A MARCAÇÃO DOS PONTAPÉS DA MARCA DE PENALTI:

O pontapé de linha lateral é concedido aos adversários do último jogador que tocou na bola antes de ela atravessar completamente a linha lateral pelo solo ou pelo ar.

PROCEDIMENTO
No momento da execução:
· A bola deve estar imóvel sobre a linha lateral no ponto onde deixou de estar em jogo;
· Todos os adversários devem encontrar-se a uma distância mínima de 3 metros do local onde o pontapé de linha lateral é executado.
A bola entra em jogo logo que seja pontapeada e se mova claramente.

INFRAÇÕES E SANÇÕES
Se, após a bola entrar em jogo, o executante toca na bola uma segunda vez antes que esta tenha sido tocada por outro jogador, é assinalado um pontapé-livre.
Se o pontapé de linha lateral for executado em uma posição manifestamente diferente do local onde a bola saiu, é dado um pontapé de linha lateral para a equipa adversária.

LEI 16 PONTAPÉ DE BALIZA

Um pontapé de baliza é assinalado quando a bola ultrapassar completamente a linha de baliza, quer seja rente ao solo ou pelo ar, tocada em último lugar por um jogador da equipa atacante, sem que um golo tenha sido marcado.

PROCEDIMENTO
A bola é pontapeada por qualquer jogador da equipa defensora.
A bola entra em jogo logo que seja pontapeada e se mova claramente.

Os jogadores da equipa adversária devem encontrar-se fora da área de penalti até que a bola esteja em jogo.

INFRAÇÕES E SANÇÕES
Se, após a bola entrar em jogo, for tocada novamente pelo jogador executante antes de outro jogador a tocar, é assinalado pontapé-livre indireto.

LEI 17 PONTAPÉ DE CANTO

Um pontapé de canto é assinalado quando a bola ultrapassa completamente a linha de baliza, quer seja rente ao solo ou pelo ar, tocada em último lugar por um jogador da equipa defensora, sem que um golo tenha sido marcado.

Um golo pode ser marcado diretamente de um pontapé de canto, mas somente contra a equipa adversária (Nota: tal só é permitido quando a área de penalti é uma caixa, quando a área de penalti é a do campo de Futsal/Andebol tal não é permitido, visto que a marca do pontapé de canto se encontra fora da área).

PROCEDIMENTO
A bola deve ser colocada dentro da área de canto, do lado mais próximo de onde a bola deixou de estar em jogo.

A bola deve estar imóvel e é pontapeada por um jogador da equipa atacante.
A bola entra em jogo logo que seja pontapeada e se mova claramente.

Os jogadores da equipa adversária devem colocar-se a pelo menos 3 metros do arco de canto até que a bola esteja em jogo.

INFRAÇÕES E SANÇÕES
Se, após a bola entrar em jogo, for tocada novamente pelo jogador executante antes de outro jogador a tocar, é assinalado pontapé-livre.

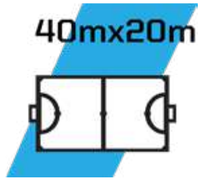
LEI 18 CAMINHAR

Caminhar é definido como a obrigatoriedade de ter sempre um dos pés em contacto com o solo.

INFRAÇÕES E SANÇÕES
O árbitro marcará um pontapé de livre contra qualquer jogador que corra, só não o deve fazer se o infrator for da equipa que está a defender e a equipa que está a atacar tenha uma clara oportunidade e/ou vantagem para concretizar golo, isto é não se deve beneficiar o infrator

Um jogador que for penalizado 3 vezes por correr, será advertido com o catão azul, tendo de sair temporariamente do jogo..

Cada equipa é composta por 5 jogadores, homens e mulheres, **sem guarda-redes.**



O campo tem aproximadadamente **40 metros por 20 metros.**

A baliza tem 3m de largura e 1m de altura. A bola é de tamanho nº4 e deve ter pouco ressalto.

A duração do jogo é de 40 minutos, dividida em duas partes de vinte minutos cada.

O número de substituições que pode ser efetuado durante um jogo é infinito.

O jogador pode receber um cartão azul, resultando numa suspensão temporária, ou um cartão vermelho. Em ambos os casos, a equipa **pode substituir o jogador.**

Os jogadores não podem dar mais de **3 toques consecutivos na bola.**

Os jogadores não podem correr, e um dos pés deve estar sempre em contacto com o chão. Correr é punido com um livre indireto.

A bola não pode ultrapassar a altura da cintura, aproximadamente 1 metro.

O golo só é válidos quando o remate for realizado dentro da área de baliza (linha dos 6 metros).

Regra Flexível 1: **a duração do jogo pode ser ajustada de acordo com a faixa etária e ao estado de saúde.**

Regra Flexível 2: **cada equipa pode ter mais de 5 jogadores substitutos no banco.**

FPF
WALKING
FOOTBALL

WALKING FOOTBALL RECREATIVO

LEIS DO JOGO