FPF
WALKING
FOOTBALL

WALKING FOOTBALL DE COMPETIÇÃO

LEIS DO JOGO

ÍNDICE

P. 03	SOBRE AS LEIS
P. 04	LEI 1: **O TERRENO DE JOGO (ÁREA DE JOGO)**
P. 05	LEI 2: **A BOLA**
P. 05	LEI 3: **OS JOGADORES**
P. 06	LEI 4: **O EQUIPAMENTO DOS JOGADORES**
P. 07	LEI 5: **O ÁRBITRO**
P. 08	LEI 6: **O OUTRO ÁRBITRO**
P. 08	LEI 7: **A DURAÇÃO DO JOGO**
P. 09	LEI 8: **O COMEÇO E O RECOMEÇO DO JOGO**
P. 10	LEI 9: **A BOLA EM JOGO E FORA DO JOGO**
P. 11	LEI 10: **DETERMINAÇÃO DO RESULTADO DE UM JOGO**
P. 12	LEI 11: **FORA DE JOGO**
P. 12	LEI 12: **FALTAS E INCORREÇÕES**
P. 14	LEI 13: **PONTAPÉS-LIVRES**
P. 15	LEI 14: **O PONTAPÉ DE PENÁLTI**
P. 16	LEI 15: **O PONTAPÉ DE LINHA LATERAL**
P. 17	LEI 16: **O PONTAPÉ DE BALIZA**
P. 17	LEI 17: **O PONTAPÉ DE CANTO**
P. 18	ANEXO A **INFORMAÇÕES ADICIONAIS SOBRE A DEFINIÇÃO DE “WALKING” (CAMINHAR) EM RELAÇÃO À LEI 12**
P. 18	ANEXO B **REQUISITOS MÉDICOS MÍNIMOS PARA OS JOGOS DE COMPETIÇÃO**
P. 19	**RESUMO REGRAS DO COMPETITIVOS**

SOBRE AS LEIS

O WALKING FOOTBALL É UMA VERSÃO DO FUTEBOL CUJAS REGRAS FORAM ALTERADAS PARA PROMOVER A SAÚDE E A SEGURANÇA.

Para garantir a coerência e a clareza, a UEFA recomenda a utilização das seguintes Leis do Jogo para os jogos de walking football de carácter competitivo. São obrigatórias para todos os jogos ou competições organizados ou filiados na UEFA.

Estas leis foram concebidas para manter a essência do jogo, promovendo simultaneamente a segurança, a inclusão e a diversão. Foram acordadas durante a UEFA Walking Football Cup - Pilot Edition 2024. Salvo indicação em contrário, aplicam-se as Regras do Jogo da IFAB para o futebol.

Se pretender uma estrutura mais flexível, consulte as orientações para o walking football recreativo disponíveis no UEFA Walking Football Toolkit.

LEI 1 O Terreno de Jogo

BARREIRAS

O walking football pode ser jogado com ou sem barreiras para delimitar o terreno de jogo.

MARCAÇÃO DO TERRENO

O terreno de jogo deve ser marcado com linhas. As duas linhas de marcação mais compridas denominam-se linhas laterais.
As duas mais curtas chamam-se linhas de baliza.
O terreno de jogo é dividido em dois meios campos pela linha de meio-campo.
Todas as linhas devem ter a mesma espessura, que deve ser no máximo 12 centímetros.
A marca central situa-se no ponto médio da linha de meio-campo e são permitidos cones planos para marcar o terreno.

DIMENSÕES

O terreno de jogo deve ser retangular; o comprimento das linhas laterais deve ser superior ao comprimento das linhas de baliza.
Comprimento: mínimo 35m/máximo 50m Largura: mínimo 20m/máximo 35m

ÁREA DE PENÁLTI

A área de penálti é definida em cada extremidade do terreno de jogo da seguinte forma:
A partir do centro de cada linha de baliza é traçado um semicírculo com um raio de 2 m a partir de cada poste de baliza e 6 m a partir do centro da baliza. As extremidades da área de penálti devem alcançar a linha de baliza, a barreira ou a parede, independentemente de os postes de baliza invadirem ou não o terreno de jogo.
Dentro de cada área de penálti, é feita uma marca a 6 m do ponto médio entre os postes da baliza – marca de penálti.

ARCO DE CÍRCULO DE CANTO

Quando as barreiras não circundam a área de jogo, e sempre que possível, a UEFA recomenda que seja desenhado um quarto de círculo com um raio de 25 cm a partir de cada canto dentro do terreno de jogo em cada canto.

BALIZAS

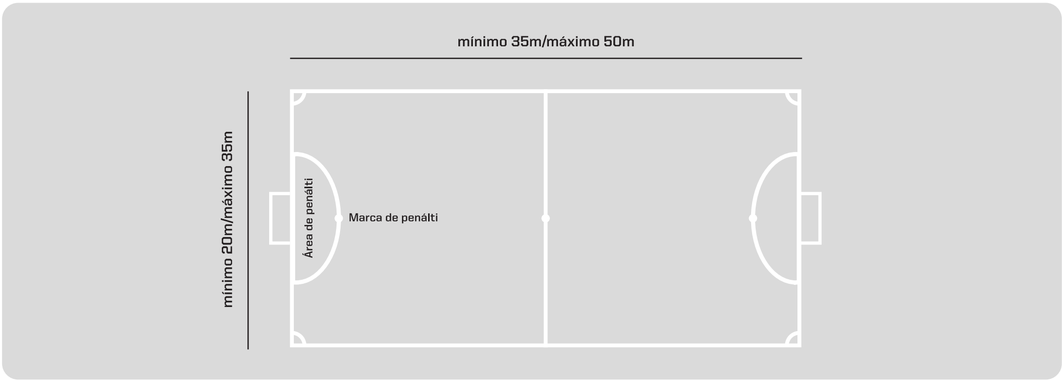
Deve ser colocada uma baliza no centro de cada linha de baliza. A baliza é constituída por dois postes verticais equidistantes de cada canto e unidos no topo por uma barra transversal horizontal.
A distância (medida interior) entre os postes é de 3 m e a distância da extremidade inferior da barra transversal ao solo é de 2 m.
Os postes da baliza e as barras transversais devem ter a mesma largura e profundidade que as linhas. As redes podem ser fixadas às balizas e ao solo atrás da baliza; devem estar devidamente apoiadas e não devem interferir com o guarda-redes.

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.

SUPERFÍCIE DE JOGO

Se não for utilizada relva natural, a superfície deve ser lisa, plana e não abrasiva; recomenda-se a utilização de madeira ou de material artificial.



LEI 2 A BOLA

CARACTERÍSTICAS E MEDIDAS

A bola:

- é de tamanho 5
- é feita de couro ou de outro material adequado
- é esférica

SUBSTITUIÇÃO DE BOLA DEFEITUOSA

Se a bola ficar defeituosa:

- o jogo é interrompido e recomeça com um lançamento de bola ao solo no local em que se encontrava a primeira bola no momento em que se deteriorou;
- Se a bola se deforma durante um recomeço, o recomeço é repetido;
- se a bola ficar defeituosa durante a execução de um pontapé de penálti ou se se afastar da marca de penálti quando se desloca para a frente e antes de tocar num jogador, na barra transversal ou nos postes da baliza, o pontapé de penálti deve ser repetido.

A bola não pode ser substituída durante o jogo sem a autorização do árbitro.

LEI 3 OS JOGADORES

NÚMERO DE JOGADORES

O jogo é disputado por duas equipas de 6 jogadores, incluindo o guarda-redes.
Cada equipa pode ter um número máximo de **8** suplentes.
Um jogo não deve ser considerado válido se uma equipa ficar permanentemente reduzida em mais de dois jogadores.

NÚMERO DE SUBSTITUIÇÕES

O número de substituições efetuadas durante um jogo é ilimitado. Um jogador que tenha sido substituído pode regressar como substituto de outro jogador.

PROCEDIMENTO DE SUBSTITUIÇÃO

As substituições devem ser efetuadas durante uma paragem no jogo **ou com o jogo a decorrer**.
Todos os jogadores de uma equipa em jogo têm obrigatoriamente de jogar.

O procedimento de substituição é o seguinte:

- O jogador que está a ser substituído deve sair do terreno de jogo pelo ponto mais próximo da linha limite, exceto se o árbitro der autorização em contrário por razões de segurança, lesão, etc.
- O jogador que entra no terreno de jogo tem de o fazer pela linha do meio-campo e não o pode fazer até que o jogador que sai do terreno de jogo tenha ultrapassado completamente a linha limite.
- Se forem utilizadas barreiras, os jogadores devem utilizar a abertura para o terreno de jogo.

A substituição fica concluída quando o suplente entra no terreno de jogo, momento a partir do qual o jogador substituído passa a ser um jogador substituído e o substituto passa a ser um jogador.
Todos os jogadores substituídos e os suplentes estão sujeitos à autoridade do árbitro, quer joguem ou não.

TROCA DE GUARDA-REDES

Qualquer jogador ou suplente pode trocar de lugar com o guarda-redes, desde que o árbitro seja previamente informado da troca e esta se efetue durante uma paragem de jogo.

INFRAÇÕES E SANÇÕES

Se, durante uma substituição, um suplente entrar no terreno de jogo antes de o jogador substituído ter saído completamente:

- o jogo é interrompido;
- o jogador que está a ser substituído é instruído a abandonar o terreno de jogo;
- o jogo recomeça com um pontapé-livre indireto a favor da equipa adversária a partir do local onde a bola se encontrava quando o jogo foi interrompido.

No entanto, se a bola estiver dentro da área de penálti, o pontapé-livre indireto é executado a 3 metros da linha da área de penálti, no local mais próximo da posição da bola quando o jogo foi interrompido.
Quando são utilizadas barreiras, se, durante a substituição, o suplente entrar no terreno de jogo ou o jogador que está a ser substituído sair do terreno de jogo por um local que não seja a abertura reconhecida nas barreiras:
o jogo é interrompido;

- o jogo recomeça com um pontapé-livre indireto a executar pela equipa adversária a partir do local onde se encontrava a bola quando o jogo foi interrompido.

Contudo, se a bola estiver dentro da área de penálti, o pontapé-livre indireto é executado a 3 metros da linha da área de penálti, no local mais próximo da posição da bola quando o jogo foi interrompido.

LEI 4 O EQUIPAMENTO DOS JOGADORES

SEGURANÇA
Os jogadores não podem usar equipamento ou qualquer artigo que seja perigoso.
É proibido o uso de qualquer tipo de joias (colares, anéis, pulseiras, brincos, fitas em couro ou plástico, etc.), devendo ser retiradas antes do início do jogo. É permitida a utilização de fita adesiva para cobrir as joias que não podem ser retiradas.

EQUIPAMENTO OBRIGATÓRIO
O equipamento obrigatório do jogador compreende as seguintes peças separadas:
- camisola com mangas
- calções ou calças de fato de treino
- meias
- caneleiras - devem ser feitas de um material apropriado de modo a garantir uma proteção razoável e devem ser cobertas pelas meias
- calçado - adequado às condições locais e ao tipo de superfície

CORES
As duas equipas devem usar cores que as distingam entre si e também do árbitro.
Cada guarda-redes deve usar um equipamento de cores que o distinga dos outros jogadores e do árbitro.

OUTRO EQUIPAMENTO
Os equipamentos de proteção não perigosos, tais como capacetes, máscaras faciais e protetores de joelhos e braços feitos de materiais maleáveis, leves e acolchoados, bem como bonés de guarda-redes e óculos de desporto, são autorizados.

INFRAÇÕES E SANÇÕES
Por qualquer infração a esta lei:
- O jogador em falta é instruído pelo árbitro a deixar o terreno de jogo para corrigir o seu equipamento ou para obter qualquer elemento de equipamento em falta. O jogador não pode voltar ao terreno de jogo sem primeiro se apresentar ao árbitro, que verifica se o equipamento do jogador está correto. O jogador só pode voltar a entrar no terreno de jogo numa **interrupção de jogo**.
- Os jogadores podem entrar no terreno de jogo **com a bola em jogo** se um segundo árbitro tiver verificado o equipamento. Se não estiver presente um segundo árbitro, o jogador tem de esperar que o jogo seja interrompido para verificar o equipamento.

LEI 5 O ÁRBITRO

A AUTORIDADE DO ÁRBITRO

O jogo disputa-se sob o controlo de um árbitro (ou dois árbitros que arbitrarão cada um numa metade do campo de jogo) que dispõe de toda a autoridade necessária para velar pela aplicação das Leis do Jogo no encontro para que tenha sido nomeado.

DECISÕES DO ÁRBITRO

As decisões são tomadas o melhor possível pelo árbitro, de acordo com as Leis do Jogo e o "espírito do jogo".
Das decisões do árbitro sobre os factos relacionados com o jogo não cabe recurso. As decisões do(s) árbitro(s) devem ser sempre respeitadas.

PODERES E DEVERES

O árbitro deve:

- velar pela aplicação das Leis do Jogo;
- controlar o jogo em colaboração com o outro árbitro do jogo (se houver outro);
- assegurar a função de cronometrista, tomar nota dos incidentes do jogo e remeter às autoridades competentes um relatório de jogo, onde constem as informações relativas a todas as medidas disciplinares tomadas contra os jogadores e/ou os elementos oficiais da equipa e qualquer incidente ocorrido antes, durante ou depois do jogo;
- supervisionar e/ou indicar o recomeço do jogo.

APLICAÇÃO DA VANTAGEM

O árbitro:

- deve permite que o jogo continue quando é cometida uma infração ou uma falta, e a equipa que não cometeu a infração ou falta beneficiará da vantagem, e deve penalizar a infração ou falta se a vantagem prevista não se concretizar nesse momento.

MEDIDAS DISCIPLINARES

O árbitro:

- deve punir a infração mais grave em termos de sanção, recomeço, dureza física e impacto tático, quando ocorrerem mais do que uma infração ao mesmo tempo;
- deve tomar medidas disciplinares contra todo o jogador que cometa uma infração passível de "sin-bin" (expulsão temporária) e de expulsão;
- deve tomar medidas contra elementos oficiais das equipas que não tenham um comportamento responsável e pode, à sua discrição, emitir uma advertência (cartão amarelo) ou uma expulsão (cartão vermelho) do terreno de jogo e das suas imediações;
- deve recorrer a suspensões com tempo determinado para excluir temporariamente os jogadores que cometam infrações à lei;
- na ausência de um segundo árbitro, o árbitro deve informar os jogadores excluídos do fim do seu período de suspensão.

LESÕES

O árbitro:

- deve deixar o jogo prosseguir até que a bola deixe de estar em jogo se, na sua opinião, um jogador está apenas ligeiramente lesionado;
- deve parar o jogo, se um jogador está seriamente lesionado, e tomar medidas e assegurar que o jogador é transportado para fora do terreno de jogo;
- deve garantir que qualquer jogador que esteja a sangrar deixa o terreno de jogo;
- deve permitir que o executante de um pontapé de penálti de uma equipa, se estiver lesionado, permaneça no terreno de jogo para ser assistido (rapidamente) e depois executar o pontapé.

INTERFERÊNCIA EXTERNA

O árbitro:

- deve parar o jogo temporariamente, suspendê-lo ou interrompê-lo definitivamente por quaisquer infrações à Leis ou por razões de interferência externa;
- não deve permitir que pessoas não autorizadas penetrem no terreno de jogo.

LEI 6 O OUTRO ÁRBITRO DO JOGO

FUNÇÕES

As funções do árbitro adicional do jogo consistem em ajudar o árbitro a controlar o jogo, de acordo com as Leis do Jogo, nas seguintes áreas:

- Ajudar o árbitro a identificar infrações relacionadas com as Leis de Jogo, especialmente infrações sem bola.
- Controlar o procedimento de substituição, certificando-se de que o jogador a substituir saiu do terreno de jogo antes de o suplente ser autorizado a entrar no terreno de jogo.
- Verificar o equipamento de todos os suplentes que entram no terreno de jogo.
- Assegurar-se de que um jogador instruído a sair do terreno de jogo pelo árbitro para substituir qualquer equipamento em falta ou defeituoso é verificado antes de ser autorizado a regressar ao terreno de jogo.
- Se um jogador que está a sangrar tiver sido instruído a sair do terreno de jogo pelo árbitro, o árbitro adicional tem de se certificar de que a hemorragia parou antes de o jogador ser autorizado a voltar a entrar no terreno de jogo.
- Manter um registo completo das ocorrências do jogo.
- Atuar como cronometrista para qualquer jogador a quem tenha sido aplicada uma suspensão temporária do jogo.
- Comunicar ao árbitro qualquer conduta incorreta de qualquer jogador ou elemento oficial da equipa na área técnica, no banco de suplentes ou na zona de substituição.
- Desempenhar quaisquer outras funções solicitadas pelo árbitro.

LEI 7 A DURAÇÃO DO JOGO

um jogo tem a duração de 60 minutos, composto por 4 partes de 15 minutos cada, contudo aplica-se o seguinte:
Em cada parte, o tempo perdido devido a paragens deve ser compensado.
A duração de qualquer período será prolongada para permitir a execução de um pontapé de penálti.
O intervalo entre os períodos não pode exceder cinco minutos, exceto com autorização do árbitro.

Notas

- As regras da competição podem permitir que um jogo seja disputado na sua totalidade sem qualquer intervalo ou requisito de troca de meio-campo.
- Para os torneios em que se joga mais do que um jogo durante o dia, a UEFA recomenda dois períodos iguais de 10 a 20 minutos por parte. Tal permitirá uma maior flexibilidade aos organizadores dos torneios.

LEI 8 O COMEÇO E O RECOMEÇO DO JOGO

O pontapé de saída começa cada parte/período de um jogo e recomeça o jogo após a marcação de um golo.
O pontapés-livre, pontapé de penálti, reposição da bola em jogo a partir da linha lateral, reposição da bola em jogo após remate (pontapé de baliza) e pontapé de canto são outras formas de recomeçar o jogo (ver Leis 13 a 17). Uma bola ao solo deve ser o recomeço quando o árbitro interrompe o jogo e a Lei não exige um dos recomeços 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

Procedimento

- a equipa que vence o sorteio efetuado por meio de uma moeda escolhe a baliza em direção à qual ataca durante a primeira parte ou se dá o pontapé de saída.
- Dependendo do que for decidido, os seus adversários dão o pontapé de saída ou decidem qual a baliza a atacar na primeira parte.
- Na segunda parte/período (e períodos subsequentes), as equipas mudam de lado e atacam na direção contrária: os pontapés de saída continuam a ser alternados entre as duas equipas.
- Em cada pontapé de saída:
  - todos os jogadores, exceto o jogador que executa o 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 m da bola, até que ela entre em jogo;
  - a bola deve estar parada na marca central;
  - o árbitro dá o sinal do pontapé de saída;
  - a bola entra em jogo logo que seja pontapeada e se mova claramente;
  - não pode ser marcado um golo à equipa adversária diretamente a partir do pontapé de saída; se a bola entrar diretamente na baliza do executante do pontapé de saída, é assinalado um pontapé de canto a favor da equipa adversária. Se a bola entrar diretamente na baliza adversária, é concedido um pontapé de baliza à equipa adversária.

INFRAÇÕES E SANÇÕES

Se o executante do pontapé de saída tocar novamente na bola antes de esta ter tocado noutro jogador, é concedido um pontapé-livre indireto.
Por qualquer outra infração ao procedimento do pontapé de saída, o pontapé de saída é repetido.

LANÇAMENTO DE BOLA AO SOLO

Procedimento

O árbitro deixa cair a bola para um jogador da equipa que tocou na bola pela última vez na posição em que esta tocou num jogador ou num árbitro do jogo. Todos os outros jogadores de ambas as equipas devem permanecer a pelo menos 3 m da bola até esta entrar em jogo.
Se a bola estiver na área de penálti ou o último contacto foi na área de penálti quando o jogo foi interrompido, o árbitro faz a bola ao solo para o guarda-redes na sua área de penálti.

A bola entra em jogo quando toca no solo.
Se estiverem a ser utilizadas barreiras, o árbitro deve fazer o **lançamento de bola ao solo a uma distância** de 2 m da barreira.

INFRAÇÕES E SANÇÕES

A bola ao solo é novamente lançada se a bola:

- toca num jogador antes de tocar no solo;
- sai do terreno de jogo depois de tocar no solo, sem tocar num jogador.

Se, após uma bola ao solo, a bola entrar na baliza sem tocar em pelo menos dois jogadores, o jogo recomeça com:

- um pontapé de baliza, se entrar na baliza adversária;
- um pontapé de canto, se entrar na própria baliza.

LEI 9 A BOLA EM JOGO E FORA DO JOGO

BOLA FORA DE JOGO
A bola está fora do jogo quando:
- atravessa completamente a linha de baliza ou a linha lateral, quer junto ao solo quer pelo ar;
- o jogo é interrompido pelo árbitro;
- quando se joga num recinto fechado, atinge o teto;
- toca num árbitro de jogo, permanece no terreno de jogo e uma equipa inicia um ataque **prometedor** ou a bola entra diretamente na baliza, ou a posse da bola mudar de uma equipa para a outra.

Em todos estes casos, o jogo recomeça com um lançamento da bola ao solo.

BOLA EM JOGO
A bola está em jogo em todos os outros momentos quando toca num árbitro e quando ressalta de um poste de baliza, de uma barra transversal, de um poste de bandeira de canto ou das barreiras e permanece no terreno de jogo.

INFRAÇÕES E SANÇÕES
Quando um jogo é disputado num recinto fechado e a bola atinge o teto, é concedido um pontapé-livre indireto à equipa adversária à que tocou por último na bola.
O pontapé-livre indireto deve ser executado a partir do ponto em que a bola atingiu o teto.

RESTRIÇÕES DE ALTURA DA BOLA
A bola deve permanecer abaixo da altura da barra transversal.

Se uma infração à altura ocorrer dentro da área de penálti e for cometida pelo guarda-redes, deve ser concedido um pontapé-livre indireto a 3 m da linha da área de penálti mais próxima do local onde ocorreu a infração.

A exceção a esta regra será quando a bola se eleva acima da restrição de altura designada, resultante de uma defesa ou bloqueio executados por um guarda-redes. Neste caso, o guarda-redes ganha a posse da bola através de **uma bola ao solo.**

LEI 10 DETERMINAÇÃO DO RESULTADO DE UM JOGO

GOLO MARCADO
Um golo é marcado quando a bola transpõe completamente a linha de baliza, entre os postes e por baixo da barra, desde que nenhuma infração às Leis do Jogo tenha sido previamente cometida pela equipa a favor da qual o golo foi marcado.

O guarda-redes da equipa atacante não está autorizado a marcar. A exceção é durante os pontapés de penálti. Se o guarda-redes jogar a bola e esta entrar na baliza adversária, o jogo recomeça com um pontapé de baliza.

EQUIPA VENCEDORA
A equipa que marcar 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 ou uma eliminatória a duas mãos que termine empatado, o único procedimento permitido para determinar a equipa vencedora são os pontapés de penálti.

PONTAPÉS DE PENÁLTI
Os pontapés de penálti têm lugar após o jogo terminar e, salvo estipulação em contrário, aplicam-se as Leis do Jogo do IFAB em questão.

Procedimento
Consulte as Leis do Jogo da IFAB sobre a obtenção de um resultado com pontapés da marca de penálti.

- A menos que existam outros fatores a ter em consideração (por exemplo, condições do solo, segurança, etc.), o árbitro efetua um sorteio por meio de uma moeda para decidir qual a baliza em que vão ser executados os pontapés, só se podendo mudar de baliza por razões de segurança ou no caso de a baliza ou a superfície de jogo ficarem inutilizáveis.
- O árbitro procede a um novo sorteio com uma moeda e a equipa vencedora decide se pretende executar o primeiro ou o segundo pontapé.
- O árbitro mantém um registo dos pontapés executados.
- Devem ser executados cinco pontapés alternadamente por cada equipa.
- Apenas os jogadores que se encontram no terreno de jogo ou que estão temporariamente fora do terreno de jogo (lesão, ajuste de equipamento, sin bin, etc.) no final do jogo estão habilitados a executar pontapés.
- Se, antes ou durante os pontapés de penálti, uma equipa tiver um número de jogadores superior ao dos seus adversários, deve reduzir para o mesmo número que os adversários e o árbitro deve
- ser informado do nome e do número de cada jogador excluído.
- Se, antes de as duas equipas terem executado o número designado de pontapés, uma delas marcar mais golos do que a outra poderia marcar mesmo que completasse a série de pontapés, a execução não deve prosseguir.
- Se, depois de as duas equipas terem executado o número designado de pontapés, ambas tiverem marcado o mesmo número de golos, a execução prossegue pela mesma ordem, até que uma equipa tenha marcado um golo a mais do que a outra com o mesmo número de tentativas.
- Qualquer jogador habilitado a executar os pontapés pode trocar de lugar com o guarda-redes.
- Apenas os jogadores habilitados a executar os pontapés e os árbitros do jogo são autorizados a permanecer no terreno de jogo quando os pontapés de penálti são executados.
- Todos os jogadores, exceto o jogador que executa o pontapé e os dois guarda-redes, devem permanecer no meio-campo oposto àquele em que os pontapés são executados.
- Um guarda-redes que não possa continuar a jogar antes ou durante o pontapé pode ser substituído por um outro jogador, um jogador excluído para igualar o número de jogadores ou, por um suplemente nomeado, mas o guarda-redes substituído não pode continuar a participar na execução e não pode executar um pontapé.

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 sem contacto.

As faltas e incorreções são penalizadas com um pontapé-livre indireto da seguinte forma:
Um pontapé-livre indireto é concedido à equipa adversária do jogador que cometa uma das seguintes infrações por negligência, por imprudência ou com força excessiva:

- carregar um adversário;
- saltar sobre um adversário;
- dar ou tentar dar um pontapé num adversário;
- empurrar um adversário;
- agredir ou tentar agredir um adversário (incluindo cabeçada);
- entrar em tacle ou entrar sobre um adversário;
- passar ou tentar passar uma rasteira a um adversário.

É também concedido um pontapé-livre indireto à equipa adversária se um jogador cometer uma das seguintes infrações:

- não caminhar;
- tocar na bola mais de cinco vezes sem que a bola seja jogada por outro jogador;
- entrar na área de penálti (jogadores atacantes);
- cabecear a bola;
- agarrar um adversário;
- morder ou cuspir em alguém;
- Entrar em tacle para jogar a bola quando um adversário joga ou tenta jogar a bola;
- jogar a bola enquanto está no solo;
- tocar deliberadamente na bola com a mão ou o braço, por exemplo, movendo a mão ou o braço na direção da bola;
- tocar na bola com a mão ou braço esticando-o;
- marcar um golo na baliza adversária diretamente com a mão ou o braço ou imediatamente após a bola ter tocado na mão ou braço, mesmo que acidentalmente;
- lançar ou pontapear um objeto contra a bola, o adversário ou o árbitro do jogo, ou entrar em contacto com a bola através de um objeto;
- se existirem barreiras, agarrar-se à barreira para proteger a bola (os jogadores podem agarrar-se às barreiras para corrigir o seu equilíbrio).

É concedido um pontapé-livre indireto se o guarda-redes cometer uma das seguintes infrações:

- tocar ou controlar a bola com as mãos/braços ou pés, na área de penálti, durante mais de seis segundos;
- receber a bola de volta diretamente de um colega de equipa a quem acabou de passar a bola, sem que esta tenha entrado em contacto com qualquer outro jogador;
- permitir que a bola pare numa posição estacionária na área de penálti sem lhe tocar durante mais de seis segundos.

Se uma infração de altura ocorrer dentro da área de penálti e for cometida pelo guarda-redes, deve ser concedido um pontapé-livre indireto a 3 m da linha da área de penálti mais próxima do local onde a infração ocorreu.

A exceção a esta regra será quando a bola se eleva acima da restrição de altura designada, resultante de uma defesa ou bloqueio efetuados por um guarda-redes. Neste caso, o guarda-redes ganha a posse da bola e tem de recomeçar o jogo com uma **bola ao solo.**

É igualmente concedido um pontapé-livre indireto se, na opinião do árbitro, um jogador:

- jogar de uma maneira perigosa;
- impedir a progressão de um adversário sem que haja lugar a qualquer contacto;
- protestar, usar linguagem e/ou gestos ofensivos, insultuosos ou abusivos ou outras infrações verbais;
- impedir o guarda-redes de soltar a bola das mãos;
- cometer qualquer outra infração não mencionada nas Leis, pela qual o jogo seja interrompido para advertir ou expulsar um jogador.

MEDIDAS DISCIPLINARES

A utilização de suspensões temporárias (sin bins) e a exclusão de um jogador na sequência da exibição de um cartão vermelho são as sanções disciplinares cuja aplicação é recomendada no walking football.

Os árbitros devem recorrer à utilização de suspensões temporárias (cartões amarelos) em todos os casos tradicionalmente considerados como infrações passíveis de advertência.

As opções para um árbitro de jogo impor uma sanção disciplinar são, por conseguinte, as seguintes:
- exibir um cartão amarelo e suspender temporariamente um jogador;
- exibir um cartão um cartão vermelho e excluir permanentemente um jogador.

Uma infração com cartão amarelo deve ser sempre acompanhada de uma suspensão temporária do jogo. O período de suspensão com tempo determinado no walking football deve ser de **três** minutos. O final da suspensão temporária de um jogador deve ser assinalada pelo árbitro ou pelo árbitro adicional.

.

SUSPENSÕES TEMPORÁRIAS COM TEMPO DETERMINADO

A um jogador temporariamente suspenso do jogo deve ser exibido um cartão amarelo pelo árbitro e deve ser informado de que está suspenso do jogo durante **três** minutos.

A duração da suspensão temporária deve ser fixada pela competição antes de cada jogo.

O jogador é obrigado a abandonar o terreno de jogo e a permanecer numa zona designada como “sin bin” durante o respetivo período de suspensão.

Devem ser identificadas áreas de “sin bin” separadas para cada equipa. Se não existirem áreas designadas de “sin bin”, os jogadores suspensos devem permanecer numa zona onde possam ser vistos pelo árbitro, junto dos elementos oficiais da equipa e dos suplentes.

Um jogador será informado do fim de um período de suspensão e convidado a regressar ao jogo pelo árbitro ou pelo árbitro adicional. Se forem utilizadas barreiras, os jogadores devem regressar à área de jogo através da abertura.

EXCLUSÕES TEMPORÁRIAS

Deve ser exibido o cartão amarelo e o jogador deve ser temporariamente excluído do jogo se cometer uma das seguintes infrações:
- C1 - comportamento antidesportivo
- C2 - mostrar discordância por palavras ou ações
- C3 - infringir persistentemente as Leis do Jogo
- C4 - retardar o recomeço do jogo:
  - demonstrando que se prepara para executar um lançamento, mas subitamente deixando que um colega de equipa o faça
  - retardando a saída do terreno de jogo quando é substituído
  - retardando excessivamente o recomeço do jogo
  - pontapeando ou transportando a bola para longe ou tocar deliberadamente na bola quando o árbitro tiver interrompido o jogo
  - executando um lançamento da posição errada para obrigar a uma repetição
- C5 - não respeitar a distância exigida quando o jogo recomeça com um pontapé de canto, lançamento, pontapé-livre ou pontapé de baliza
- C6 - entrar ou reentrar na área de jogo sem autorização do árbitro ou cometer uma infração ao procedimento de substituição
- C7 - deixar deliberadamente o terreno de jogo sem autorização do árbitro quando não está a decorrer uma substituição

INFRAÇÕES PASSÍVEIS DE EXPULSÃO

Um jogador é expulso e recebe o cartão vermelho se cometer uma das seguintes infrações:
- S1 – falta grosseira
- S2 – conduta violenta
- S3 - cospe ou morde alguém
- S4 – negar à equipa adversária um golo ou uma oportunidade clara de golo através de uma infração de mão na bola (isto não se aplica a um guarda-redes dentro da sua própria área de penálti)
- S5 - negar uma oportunidade clara de golo a um adversário que se desloca em direção à baliza do jogador, através de uma infração punível com um pontapé-livre ou um pontapé de penálti
- S6 - utilizar linguagem ofensiva, insultuosa ou abusiva
- S7 - vir um segundo cartão amarelo no mesmo jogo

Se o jogo for interrompido para um jogador ser expulso da área de jogo sem ter cometido qualquer outra infração às leis, o jogo recomeça com um pontapé-livre indireto, concedido à equipa adversária, a ser executado no local onde ocorreu a infração. Contudo, se a infração for cometida na área de penálti, o pontapé-livre indireto é executado a 3 metros da linha da área de penálti, no local mais próximo do local onde a infração ocorreu.

LEI 13 PONTAPÉS-LIVRES

TIPOS DE PONTAPÉS-LIVRES
Todos os pontapés-livres são indiretos.

A BOLA ENTRA NA BALIZA
Se um pontapé-livre indireto for pontapeado diretamente para a baliza adversária, é concedida um **pontapé de baliza**.

Se um livre indireto for pontapeado diretamente para a baliza da própria equipa, é concedido um pontapé de canto.

Procedimento
Todos os pontapés-livres são executados a partir do local onda a infração foi cometida exceto nas situações seguintes:

- pontapés-livres a favor da equipa atacante concedidos a menos de 3 metros da área de penálti, que são executados a 3 metros da linha da área de penálti, no ponto mais próximo do local onde ocorreu a infração;
- **pontapés-livres para a equipa defensora na sua área de penálti, em que o pontapé é executado pelo guarda-redes no local da infração.**

A BOLA
A bola deve estar imóvel quando se executa o pontapé e o executante não poderá voltar a jogar a bola antes de esta ter tocado noutro jogador.

A bola entra em jogo quando é pontapeada e se move claramente.

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

INFRAÇÕES E SANÇÕES
Se, ao executar um pontapé-livre, um jogador da equipa adversária 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, depois de a bola estar em jogo, o executante tocar novamente na bola antes de esta ter tocado noutro jogador, é concedido um pontapé-livre indireto.

LEI 14 O PONTAPÉ DE PENÁLTI

Um pontapé de penálti deve ser assinalado para as seguintes infrações:
- Um jogador defensor entra deliberadamente na sua própria área de penálti.
- Um guarda-redes comete qualquer uma das sete infrações de expulsão dentro da sua área de penálti
- Um guarda-redes sai deliberadamente da sua própria área de penálti.

Será atribuída uma penálti a qualquer equipa que cometa cinco infrações em qualquer parte do jogo (todas as infrações em que o árbitro tenha atribuído um pontapé-livre contam, exceto a bola acima da altura da barra).
Após a quinta infração, a contagem recomeça. A contagem é reiniciada ao intervalo.

Pode ser marcado golo diretamente de um pontapé de penálti. É concedido um tempo suplementar para a marcação de um pontapé de penálti, no final de cada período.

Procedimento
A bola deve estar imóvel na marca de penálti e os postes de baliza, a barra e a rede da baliza não podem estar em movimento.
O executante do pontapé de penálti deve ser devidamente identificado.
O guarda-redes defensor deve permanecer na linha de baliza, de frente para o executante, entre os postes da baliza, sem tocar nos postes, na barra ou na rede da baliza até a bola ter sido pontapeada.
Quando o pontapé de baliza é executado, o guarda-redes tem de ter pelo menos parte de um pé sobre (ou, se estiver no ar, em linha com) a linha de baliza.

Todos os jogadores, para além do executante e do guarda-redes, devem encontrar-se:
- a pelo menos 3 m da bola;
- atrás ou ao lado da marca de penálti;
- dentro do terreno de jogo;
- fora da área de penálti.

O executante do pontapé de penálti:
- deve pontapear a bola para a frente;
- não deve jogar a bola uma segunda vez sem que esta tenha tocado noutro jogador;
- deve iniciar a sua aproximação com os dois pés no solo, a não mais de 2 m da bola.

A bola entra em jogo quando é pontapeada e se move claramente.
O pontapé de penálti está concluído quando a bola cessa de se mover, sai do **terreno de** jogo ou quando o árbitro interrompe o jogo por qualquer infração.

INFRAÇÕES E SANÇÕES
Uma vez que o árbitro tenha dado o sinal para a execução do pontapé de penálti, o pontapé deve ser executado.
Se, antes de a bola estar em jogo, uma das seguintes situações ocorrer:
- um jogador da equipa defensora comete uma infração:
- o pontapé é repetido se não for marcado um golo;
- o pontapé não é repetido se for marcado um golo;
- um colega de equipa do executante do pontapé de penálti comete uma infração:
- o pontapé é repetido se for marcado um golo;
- o pontapé não é repetido se não for marcado um golo;
- o executante do pontapé de penálti comete uma infração depois de a bola entrar em jogo:
- é assinalado um pontapé-livre indireto a favor da equipa adversária.

A simulação para pontapear a bola depois de o executante ter concluído a aproximação (a simulação na aproximação é permitida) deve resultar numa advertência por parte do árbitro (cartão amarelo) ao executante.

RESULTADO DO PONTAPÉ	GOLO	NÃO GOLO
Invasão por um jogador atacante	Penálti é repetido	Pontapé-livre indireto
Invasão pelo jogador defensor	Golo	Penálti é repetido
Falta pelo guarda-redes	Golo	Penálti é repetida e guarda-redes é advertido
Bola pontapeada para trás	Pontapé-livre indireto	Pontapé-livre indireto
Simulação ilegal	Pontapé-livre indireto e executante é advertido	Pontapé-livre indireto e executante é advertido
Executante errado	Pontapé-livre indireto e executante errado é advertido	Pontapé-livre indireto e executante errado é advertido
Aproximação ilegal à bola	Pontapé-livre indireto	Pontapé-livre indireto

LEI 15 PONTAPÉ DE LINHA LATERAL

O pontapé pela linha lateral é um método de recomeçar o jogo.
Não pode ser marcado um golo diretamente a partir pontapé pela linha lateral.
É concedido um pontapé pela linha lateral:

- quando toda a bola ultrapassa uma linha lateral, quer no solo quer no ar;
- a partir do local onde ultrapassou a linha lateral;
- a favor da equipa adversária do jogador que tocou na bola pela última vez;

Quando o terreno de jogo está rodeado por barreiras, não há lugar a reposição da bola em jogo pela linha lateral. Quando a bola sai do terreno de jogo, o jogo recomeça com um pontapé de baliza, executado guarda-redes em cujo meio-campo a bola se encontrava quando saiu do terreno de jogo.

POSIÇÃO DA BOLA E DOS JOGADORES

A bola:

- deve estar imóvel na linha lateral, ou 2 m para dentro do terreno de jogo a partir da barreira, se esta estiver a ser utilizada;
- pode ser pontapeada em qualquer direção.

O executante do pontapé de linha lateral deve colocar-se entre a bola e a barreira, se esta estiver a ser utilizada. Caso contrário, o pé que não efetua a reposição deve estar sobre ou atrás da linha lateral, e o seu pé que pontapeia deve tocar a bola na linha lateral ou estar atrás dela.

Os jogadores da equipa defensora devem estar a pelo menos 3 m do local onde a reposição é executada.

Procedimento

- O jogador que executa o pontapé não pode voltar a jogar a bola enquanto esta não tocar noutro jogador.
- A bola entra em jogo quando é pontapeada e se move claramente.

INFRAÇÕES E SANÇÕES

O pontapé de linha lateral é repetido por um jogador da equipa adversária se:

- a reposição for executada incorretamente;
- a reposição for executada de uma posição diferente do local onde a bola ultrapassou a linha lateral ou do local indicado pelo árbitro, se estiverem a ser utilizadas barreiras.

É concedida um pontapé livre indireto à equipa adversária se o executante do pontapé de linha lateral voltar a jogar a bola antes de esta tocar noutro jogador.

LEI 16 PONTAPÉ DE BALIZA

Um pontapé de baliza é um método para recomeçar o jogo.

Não é permitido marcar um golo diretamente a partir de um pontapé de baliza.

Um pontapé de baliza é concedido quando:
a totalidade da bola, depois de ter tocado pela última vez num jogador da equipa atacante, ultrapassa a linha de baliza, quer no solo quer no ar, e não é marcado um golo de acordo com a Lei 10;
um jogador entra na área de penálti da equipa adversária.

Procedimento
Os jogadores da equipa adversária devem permanecer fora da área de penálti.
O guarda-redes não pode voltar a jogar a bola enquanto esta não tocar noutro jogador.
A bola entra em jogo quando pontapeada de qualquer ponto fixo dentro da área de penálti pelo guarda-redes da equipa defensora.

INFRAÇÕES E SANÇÕES
Se a bola não for pontapeada de dentro da área de penálti, o pontapé de baliza é repetido.

Depois de pontapear a bola, o guarda-redes tocar novamente na bola antes de esta tocar noutro jogador, é marcado um pontapé-livre indireto a 3 metros da linha da grande área, a partir do local mais próximo de onde ocorreu a infração.

LEI 17 O PONTAPÉ DE CANTO

Um pontapé de canto é um método para recomeçar o jogo.

- Um golo pode ser marcado diretamente de um pontapé de canto, mas somente contra a equipa adversária.

Um pontapé de canto é concedido quando a totalidade da bola, depois de ter tocado pela última vez num jogador da equipa
equipa defensora, ultrapassa a linha de baliza, quer no solo quer no ar, e não é marcado um golo de acordo com a Lei 10.

Procedimento
A bola é colocada dentro do arco de círculo de canto no canto mais próximo.
Os jogadores da equipa adversária devem manter-se a pelo menos 3 m da bola até esta entrar em jogo.
A bola é pontapeada por um jogador da equipa atacante.
A bola entra em jogo quando é pontapeada ou tocada.
O executante não pode voltar a tocar na bola até que esta tenha sido jogada ou tocada por outro jogador.

INFRAÇÕES E SANÇÕES
É concedido um pontapé-livre indireto se o jogador que executa o pontapé de canto tocar novamente na bola antes de esta ter sido jogada ou tocada por outro jogador.

Para qualquer outra infração, o pontapé de canto é repetido.

Se a área de jogo estiver rodeada por barreiras, não há lugar à execução de pontapés de canto. Quando a bola sai do terreno de jogo, o jogo recomeça com um pontapé de baliza feito pelo guarda-redes em cujo meio-campo a bola se encontrava quando saiu do terreno de jogo.

ANEXO A INFORMAÇÕES ADICIONAIS SOBRE A DEFINIÇÃO DE WALKING (CAMINHAR) EM RELAÇÃO À LEI 12

Walking (caminhar) é definido como “ter sempre pelo menos um pé em contacto com o solo “.

INFRAÇÕES E SANÇÕES
O árbitro deve assinalar um pontapé-livre indireto contra qualquer jogador que não esteja a caminhar, a menos que surja uma clara oportunidade de ataque para a equipa que tem a posse de bola, em que a vantagem pode ser aplicada, sendo o infrator sancionado quando o jogo tiver sido interrompido ou se a vantagem não se tiver concretizado.

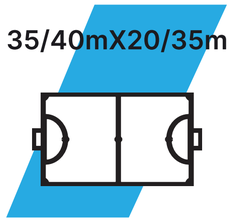
ANEXO B REQUISITOS MÉDICOS MÍNIMOS PARA OS JOGOS DE COMPETIÇÃO

Os jogadores, árbitros e treinadores recebem formação em reanimação cardiopulmonar (RCP).
Veja a formação gratuita da UEFA aqui.

Junto ao terreno de jogo deverá existir um desfibrilhador automático externo (DEA) e um kit de primeiros socorros.

Todos os jogadores deverão estar devidamente inscritos no SCORE, com exame médico desportivo válido e seguro desportivo de acidentes pessoais.

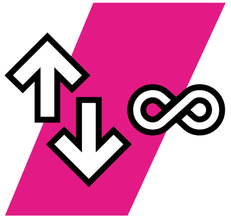
Cada equipa é composta por 6 jogadores, homens e/ou mulheres, **com guarda-redes.**



O campo tem aproximadamente entre **35/40 metros de comprimento e entre 20/35 metros de largura.**

A baliza tem 3m de largura e 2m de altura. A bola é de tamanho nº 5.

A duração do jogo é de 60 minutos, dividida em 4 partes de 15 minutos cada.



O número de substituições que pode ser efetuado durante um jogo é ilimitado, e todos os jogadores de uma equipa em jogo têm obrigatoriamente de jogar.

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

Cada equipa pode ter **8 jogadores substitutos no banco.**

FPF
WALKING
FOOTBALL

WALKING FOOTBALL DE COMPETIÇÃO

LEIS DO JOGO