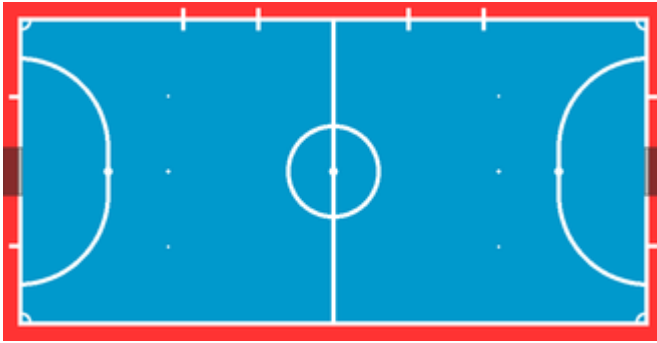


Regole del CALCIO A 5

(estratto da Wikipedia)

Il rettangolo di gioco



Il campo di gioco è di forma rettangolare, con i lati più lunghi chiamati "linee laterali" e quelli più corti, su cui si trovano le porte, "linee di porta". Le dimensioni delle linee laterali possono variare da 25 a 42 metri, mentre le misure delle linee di porta variano da 16 a 25 metri. La linea, che divide il rettangolo di gioco in due metà campo, è detta linea mediana. Al centro di ciascuno dei due lati più corti è posizionata una porta larga 3

metri e alta 2. Attorno a ciascuna porta è tracciata un'area di rigore, mentre a 6 metri da ciascuna porta ed all'interno di ciascuna area di rigore, è posizionato il punto del calcio di rigore. **A 10 metri** dal centro di ciascuna linea di porta è tracciato sul rettangolo di gioco il punto del **tiro libero**. Davanti a ciascuna panchina, sulla linea laterale, infine, è segnata una zona delle sostituzioni.

Il numero dei calciatori

Una gara è giocata fra due squadre composte da un **numero di calciatori** non superiore a 5 e non inferiore a 3; una gara dovrà essere sospesa se per qualsiasi motivo una o entrambe squadre si trovano ad avere meno di 3 calciatori sul rettangolo di gioco. Sono ammesse inoltre fino ad un massimo di 9 calciatori di riserva, che possono sostituire i titolari sul rettangolo di gioco per qualsiasi ragione. Le sostituzioni sono in numero illimitato e possono avvenire sia a pallone in gioco, sia a pallone non in gioco; è unicamente richiesto che:

- entrambi i giocatori (sostituito e subentrante) utilizzino la propria zona delle sostituzioni;
- il subentrante entri solamente dopo che il sostituito sia completamente fuoriuscito.

I calciatori titolari espulsi possono essere sostituiti da quelli di riserva, ma solo dopo che siano trascorsi due minuti effettivi di gioco dall'espulsione; se però prima che trascorrono i due minuti la squadra il cui calciatore è stato espulso subisce una rete, allora potrà sostituire immediatamente il proprio calciatore con la riserva.

L'equipaggiamento dei calciatori

I calciatori devono indossare il seguente **equipaggiamento di base**:

- maglia con maniche; pantaloncini; calzettoni; parastinchi; scarpe.

È assolutamente vietato indossare monili o gioielli, in quanto pericolosi.

I colori delle maglie delle due squadre devono essere differenti e distinguibili tra loro; devono inoltre essere diversi da quelli degli ufficiali di gara. Ciascun portiere deve portare una maglia di colore diverso rispetto a quella indossata dai compagni di squadra, dagli avversari e dagli ufficiali di gara.

La durata della gara

Sono previsti **due periodi di gioco** di 20 minuti ciascuno di gioco effettivo; le due squadre hanno la possibilità di richiedere un minuto di time out per ogni tempo di gara.

Pallone in gioco e non in gioco

I palloni A, B e C sono in gioco. Il pallone D, invece, essendo completamente oltre la linea di delimitazione del campo, non è in gioco. Il pallone non è in gioco soltanto quando supera interamente una delle linee perimetrali o quando tocca la copertura soprastante il rettangolo di gioco, o quando il gioco è stato interrotto dall'arbitro. È invece in gioco in tutti gli altri casi, compreso quando rimbalza sul rettangolo di gioco



dopo aver colpito: un palo; una traversa; gli arbitri, quando questi si trovino sul rettangolo di gioco.

Calci di punizione



Il **calcio di punizione** può essere di due tipi: diretto e indiretto. Calcio di punizione diretto: viene accordato alla squadra avversaria, quando un calciatore commette uno dei seguenti sei falli in un modo che l'arbitro ritiene imprudente, spericolato o con sproporzionata vigoria:

- 1) dare o tentare di dare un calcio ad un avversario;
- 2) fare o tentare di fare uno sgambetto all'avversario;
- 3) saltare su un avversario;
- 4) caricare un avversario, anche con la spalla;
- 5) colpire o tentare di colpire un avversario
- 6) spingere un avversario.

Alla squadra avversaria viene accordato un calcio di punizione diretto anche quando un calciatore commette una delle seguenti infrazioni:

- 7) trattiene un avversario;
- 8) sputa contro un avversario;
- 9) tenta di giocare il pallone intervenendo in scivolata da tergo su un avversario che sia in possesso del pallone o che sia in procinto di giocarlo (contrasto da tergo scivolato).

Questa norma non si applica al portiere che si trova nella propria area di rigore, purché egli non giochi in maniera imprudente, spericolata o con sproporzionata vigoria;

- 10) tocca deliberatamente il pallone con le mani. Questa norma non si applica al portiere che si trova nella propria area di rigore.

Il calcio di punizione diretto va battuto dal punto in cui è stato commesso il fallo.

I falli per i quali è previsto un calcio di punizione diretto si definiscono **falli cumulativi**; da quando una squadra commette il sesto fallo cumulativo in poi durante ciascun periodo di gioco, non sarà assegnato un calcio di punizione, ma **un tiro libero** (punto del tiro libero a 10m dal centro di ciascuna linea di porta)

- i calciatori della squadra avversaria non potranno formare una barriera per difendersi dal tiro libero
- il calciatore che esegue il tiro libero deve essere debitamente identificato;
- il portiere deve rimanere nella propria area di rigore ad almeno 5 m. dal pallone;
- tutti gli altri calciatori non devono oltrepassare la linea immaginaria, che attraversa il pallone, parallela alla linea di porta, fuori dall'area di rigore.
- Debbono trovarsi a 5 m. dal pallone e non possono ostacolare il calciatore che effettua il tiro libero.

Il calcio di rigore

Il **calcio di rigore** viene assegnato contro la squadra che commette un fallo passibile di calcio di punizione diretto all'interno della propria area di rigore.

La rimessa dalla linea laterale

La **rimessa dalla linea laterale** viene assegnata alla squadra avversaria del calciatore che per ultimo ha toccato il pallone, quando questo oltrepassa interamente una delle linee laterali. Viene eseguita con i piedi posizionando il pallone sulla linea laterale, o all'esterno del rettangolo di gioco ad una distanza non superiore a 25 centimetri dal punto in cui il pallone ha lasciato il rettangolo di gioco. Deve avere almeno un piede sulla linea laterale o all'esterno del rettangolo di gioco. Il calciatore che esegue la rimessa dalla linea laterale deve farlo **entro 4 secondi** dal momento in cui viene in possesso del pallone. Una rete non può essere segnata direttamente su rimessa dalla linea laterale contro alcuna formazione.