



REGOLAMENTO UFFICIALE CALCIO A 5

1. NUMERO DEI CALCIATORI

Calciatori

La gara è giocata da due squadre, formate ciascuna da un massimo di 5 calciatori, uno dei quali nel ruolo di portiere.

Procedura di sostituzione.

a) È consentito un numero illimitato di sostituzioni effettuate durante una gara.

Un calciatore sostituito può partecipare nuovamente al gioco, sostituendo a sua volta un altro calciatore.

b) Per sostituzione s'intende quella effettuata quando il pallone è in gioco o non in gioco e per la quale devono essere osservate le seguenti condizioni:

- il calciatore sostituito deve uscire dal rettangolo di gioco oltrepassando la linea laterale nella propria zona delle sostituzioni;
- il sostituto deve entrare dalla propria zona delle sostituzioni, non prima che il calciatore sostituito abbia completamente oltrepassato la linea laterale;
- i calciatori di riserva, chiamati o no a partecipare al gioco, sono sottoposti all'autorità ed alla giurisdizione degli arbitri;
- la sostituzione si concretizza quando il sostituto entra nel rettangolo di gioco. Da quel momento egli diventa un calciatore titolare ed il compagno sostituito cessa di esserlo;
- il portiere può scambiare il proprio ruolo con quello di qualsiasi altro calciatore.

Infrazioni e Sanzioni

a) Se, durante l'effettuazione di una sostituzione, un sostituto entra nel rettangolo di gioco prima che il calciatore sostituito ne sia completamente uscito:

- il gioco sarà interrotto;
- il calciatore sostituito dovrà lasciare il rettangolo di gioco;
- il sostituto verrà ammonito con il cartellino giallo;
- il gioco sarà ripreso con un calcio di punizione indiretto che sarà calciato dalla squadra avversaria dal punto in cui era il pallone quando il gioco è stato interrotto. Tuttavia, se questo si trovava all'interno dell'area di rigore, il calcio di punizione indiretto a favore della squadra attaccante, sarà calciato da un punto della linea dell'area di rigore più vicino a quello in cui si trovava il pallone quando il gioco è stato interrotto.

b) Se, durante l'effettuazione di una sostituzione, un sostituto entra nel rettangolo di gioco oppure un suo compagno sostituito ne esce da un punto che non sia quello della zona delle sostituzioni:

- il gioco sarà interrotto;
- il calciatore inadempiente sarà ammonito con il cartellino giallo;

- il giuoco sarà ripreso con un calcio di punizione indiretto che sarà calciato dalla squadra avversaria dal punto in cui era il pallone quando il giuoco è stato interrotto. Tuttavia, se questo si trovava all'interno dell'area di rigore, il calcio di punizione indiretto a favore della squadra attaccante, sarà calciato da un punto della linea dell'area di rigore più vicino a quello in cui si trovava il pallone quando il giuoco è stato interrotto.

2. DURATA DELLA GARA

Periodi di gioco

La durata della gara è stabilita in due periodi di 20 minuti effettivi di giuoco ciascuno.

La durata di ciascun tempo deve essere prolungata per poter effettuare un calcio di rigore.

Time-out

Le due squadre hanno la possibilità di richiedere un minuto di time-out per ogni tempo di gara, rispettando le seguenti norme:

- a) gli allenatori delle squadre sono autorizzati a richiedere al cronometrista un time-out di un minuto;
- b) il time-out di un minuto può essere richiesto in qualsiasi momento, ma deve essere concesso soltanto se la squadra è in possesso del pallone;
- c) il cronometrista autorizzerà il permesso di un time-out quando il pallone non è in giuoco, usando un fischietto o un segnale acustico diverso da quelli usati dagli arbitri della gara;
- d) quando viene accordato un time-out i calciatori debbono rimanere all'interno del rettangolo di giuoco. Se devono ricevere istruzioni dal proprio allenatore, ciò può avvenire soltanto dal bordo campo, all'altezza della propria panchina. La persona che darà loro istruzioni non potrà entrare sul terreno di giuoco.
- e) se una squadra non ha richiesto il time-out al quale aveva diritto nel primo tempo di gara, non lo potrà recuperare nel secondo.

Intervallo

L'intervallo di metà gara

L'intervallo di metà gara non potrà superare i 15 minuti.

3. FALLI E COMPORTAMENTO ANTISPORTIVO

I falli ed i comportamenti antisportivi devono essere puniti come segue:

3.1) Calcio di punizione diretto

Alla squadra avversaria viene accordato un calcio di punizione diretto quando un calciatore commette uno dei seguenti sei falli in un modo che l'arbitro ritiene imprudente, spericolato o con sproporzionata vigoria:

- a) dare o tentare di dare un calcio ad un avversario;
- b) fare o tentare di fare uno sgambetto all'avversario;
- c) saltare su un avversario;
- d) caricare un avversario, anche con la spalla;
- e) colpire o tentare di colpire un avversario
- f) spingere un avversario.

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

- g) trattiene un avversario;
- h) sputa contro un avversario;
- i) 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;
- l) 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 sopra elencati sono considerati falli cumulativi.

3.2) Calcio di rigore

Viene assegnato un calcio di rigore quando un calciatore commette uno dei suddetti falli all'interno della propria area di rigore, indipendentemente dalla posizione del pallone, purché lo stesso sia in giuoco.

3.3) Calcio di punizione indiretto

Alla squadra avversaria viene assegnato un calcio di punizione indiretto quando il portiere commette una delle seguenti infrazioni:

- a) dopo essersi spossessato del pallone, lo riceve di ritorno da un compagno prima che abbia superato la linea mediana o senza che sia stato giocato o toccato da un avversario;
- b) tocca o controlla il pallone con le mani (nella propria area di rigore) dopo che questo gli sia stato volontariamente passato con i piedi, da un compagno di squadra;
- c) tocca o controlla con le mani (nella propria area di rigore) il pallone passatogli direttamente su una rimessa dalla linea laterale, effettuata da un compagno di squadra;
- d) tocca o controlla il pallone con le mani o con i piedi, in qualsiasi parte del rettangolo di giuoco, per più di quattro secondi, tranne quando ciò avviene nella metà del rettangolo di giuoco della squadra avversaria. Alla squadra avversaria viene assegnato un calcio di punizione indiretto, che dovrà essere battuto dal punto in cui è stata commessa l'infrazione, anche quando, secondo il parere dell'arbitro, un calciatore:
- e) giuoca in modo pericoloso;
- f) impedisce intenzionalmente la progressione di un avversario senza che il pallone sia giocato;
- g) ostacola il portiere nell'atto di liberarsi del pallone che ha tra le mani;
- h) commette qualsiasi altra infrazione, non precedentemente menzionata nella Regola 12, per la quale il giuoco viene interrotto per ammonire o espellere un calciatore.

Il calcio di punizione indiretto deve essere battuto nel punto in cui è stata commessa l'infrazione, salvo che questa non sia stata commessa all'interno della propria area di rigore. In questo caso il calcio di punizione dovrà essere battuto da un punto della linea dell'area di rigore che sia il più vicino possibile a quello dove è stata commessa l'infrazione.

3.4) Sanzioni disciplinari

— Falli passibili di ammonizione —

Un calciatore deve essere ammonito con il cartellino giallo quando commette una delle seguenti infrazioni:

- a) si rende colpevole di comportamento antisportivo;
- b) manifesta dissenso con parole e gesti;
- c) trasgredisce ripetutamente le Regole del Giuoco;
- d) ritarda la ripresa del giuoco;
- e) non rispetta la distanza prescritta quando il giuoco viene ripreso con un calcio d'angolo, una rimessa laterale, un calcio di punizione;
- f) entra o rientra nel rettangolo di giuoco senza il permesso dell'arbitro o infrange la procedura della sostituzione;
- g) abbandona deliberatamente il rettangolo di giuoco senza il permesso dell'arbitro.

Per una qualsiasi delle suddette infrazioni, viene accordato, alla squadra avversaria, un calcio di punizione indiretto da battersi nel punto in cui è stata commessa l'infrazione. Se l'infrazione è stata commessa all'interno della propria area di rigore, il calcio di punizione indiretto deve essere battuto sulla linea dell'area di rigore, nel punto più vicino a quello in cui è stata commessa l'infrazione.

— Falli passibili di espulsione —

Un calciatore deve essere espulso con il cartellino rosso quando commette una delle seguenti infrazioni:

- h) si rende colpevole di condotta violenta;
- i) si rende colpevole di un fallo violento di giuoco;
- l) sputa contro un avversario o qualsiasi altra persona;
- m) priva la squadra avversaria di una rete o di un'evidente opportunità di segnare una rete, toccando deliberatamente il pallone con le mani. Questo non si applica ad un portiere all'interno della propria area di rigore (condotta gravemente sleale);
- n) priva di un'evidente opportunità di segnare una rete un avversario che si dirige verso la porta opposta, mediante un fallo punibile con un calcio di punizione diretto o un calcio di rigore (condotta gravemente sleale);
- o) usa un linguaggio offensivo, ingiurioso o minaccioso;
- p) riceve una seconda ammonizione nella stessa gara.

Se il giuoco viene interrotto perché un calciatore viene espulso per le infrazioni (o) o (p), senza che siano state commesse ulteriori infrazioni alle Regole del Giuoco, il giuoco viene ripreso con un calcio di punizione indiretto, assegnato alla squadra avversaria, dal punto in cui è stata commessa l'infrazione.

Tuttavia, se l'infrazione viene commessa nella propria area di rigore, il calcio di punizione indiretto viene battuto dalla linea dell'area di rigore, nel punto più vicino a quello in cui è stata commessa l'infrazione.

4. FALLI COMULATIVI

- a) Sono quelli puniti con un calcio di punizione diretto al sesto fallo di squadra
- b) I primi cinque falli accumulati da ciascuna delle due squadre durante ogni tempo di gara, saranno registrati sul referto di gara.

4.1) Posizione del calcio di punizione

- a) Per i primi cinque falli cumulativi registrati per ciascuna delle due squadre durante ogni tempo di gara:
 - i calciatori della squadra avversaria possono formare una barriera per difendersi da un calcio di punizione;
 - tutti i calciatori avversari debbono trovarsi ad almeno 5 metri di distanza dal pallone finché esso non è in giuoco;
 - una rete può essere segnata direttamente con un calcio di punizione.
- b) Dal sesto fallo cumulativo per ciascuna delle due squadre in ognuno dei due tempi:
 - i calciatori della squadra avversaria non potranno formare una barriera per difendersi dal calcio di punizione;
 - 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. Nessun calciatore può oltrepassare la linea immaginaria fino a quando il pallone non sia regolarmente in giuoco.

4.2) Procedura

La procedura per l'esecuzione del tiro libero è la seguente:

- a) il calciatore che effettua il tiro libero deve calciare con l'intenzione di segnare una rete e non può passare il pallone ad altri calciatori;
- b) dopo che il tiro libero è stato effettuato, nessun calciatore potrà toccare o giocare il pallone fino a quando questo non sia stato toccato o giocato dal portiere, non sia rimbalzato dal palo o dalla sbarra trasversale;
- c) nessun tiro libero può essere calciato da una distanza inferiore a 6 m. dalla linea della porta (misurato dallo spazio compreso tra i pali della porta - vedi Regola 13);
- d) se un calciatore commette il sesto fallo della sua squadra nella metà del rettangolo di giuoco avversario o nella parte del rettangolo compresa tra la linea mediana e la parallela immaginaria passando per il punto del tiro libero, il tiro libero deve essere battuto nel punto del tiro libero;

- e) se un calciatore commette il sesto fallo della sua squadra nella propria metà del campo, tra la linea da 10 m. e la sua linea di porta, la squadra alla quale è stato assegnato il calcio di punizione può scegliere se batterlo dal secondo punto di rigore o dal punto in cui è stata commessa l'infrazione;
- f) se un incontro si prolunga nei tempi supplementari, tutti i falli (cumulativi) commessi nel secondo tempo regolamentare andranno a sommarsi a quelli (cumulativi) dei tempi supplementari.

4.3) Infrazioni e Sanzioni

Per una delle seguenti situazioni:

- a) Se un calciatore della squadra difendente commette un'infrazione a questa Regola:
- il tiro libero dovrà essere ripetuto solo se non è stata segnata una rete;

5. RIMESSA DAL FONDO

La rimessa dal fondo viene concessa

- a) quando il pallone, toccato per ultimo da un calciatore della squadra attaccante, oltrepassa interamente la linea di porta, sia a terra che in aria, e non è stata segnata una rete come prescritto dalla Regola 11.

Procedura

La procedura è la seguente:

- a) Il portiere lancia il pallone con le mani da un punto qualsiasi all'interno dell'area di rigore;
- b) I calciatori della squadra avversaria dovranno rimanere al di fuori dell'area di rigore finché il pallone non è in giuoco;
- c) il portiere non dovrà giocare il pallone una seconda volta finché questo non sia stato toccato o giocato da un altro calciatore;
- d) il pallone sarà in giuoco quando sarà uscito completamente fuori dall'area di rigore.

Infrazione e Sanzioni

- a) se il pallone non viene lanciato direttamente fuori dall'area di rigore, viene ripetuta la rimessa dal fondo;
- b) se, dopo che il pallone è in giuoco, il portiere tocca il pallone una seconda volta, prima che sia stato toccato o giocato da un altro calciatore, viene concesso un calcio di punizione indiretto alla squadra avversaria dal punto in cui è stata commessa l'infrazione, salvo che ciò sia avvenuto nell'area di rigore, nel qual caso il calcio di punizione indiretto sarà battuto dalla linea dell'area di rigore, dal punto più vicino a quello in cui è stato commesso il fallo.
- c) se il portiere, dopo aver rimesso in giuoco il pallone, lo riceve di ritorno da un compagno di squadra, alla squadra avversaria viene concesso un calcio di punizione indiretto dal punto della linea dell'area di rigore più vicino a quello in cui è stata commessa l'infrazione.
- d) se il pallone è giocato dopo 4 secondi, contati dal momento in cui il portiere entra in possesso del pallone, sarà accordato un calcio di punizione indiretto alla squadra avversaria che sarà battuto sulla linea dell'area di rigore nel punto più vicino a quello in cui l'infrazione è stata commessa.

6. RIMESSA LATERALE

La rimessa dalla linea laterale è un modo di riprendere il giuoco.

Una rete non può essere segnata direttamente su rimessa dalla linea laterale.

6.1) La rimessa laterale viene concessa:

- a) quando il pallone oltrepassa interamente una linea laterale, sia a terra sia in aria, o colpisce il soffitto;
- b) dal punto in cui ha oltrepassato la linea laterale;
- c) alla squadra avversaria del calciatore che ha toccato per ultimo il pallone.

6.2) Posizione del pallone e dei calciatori

- a) Il pallone deve essere fermo sulla linea laterale e deve essere rimesso in giuoco in qualsiasi direzione.
- b) Il calciatore che esegue la rimessa dalla linea laterale deve avere una parte di ciascun piede o sulla linea laterale o sul campo per destinazione.
- c) I calciatori della squadra difendente si devono trovare ad almeno 5 m. dal pallone.

6.3) Procedura

La procedura è la seguente:

- a) Il calciatore che esegue la rimessa dalla linea laterale deve farlo entro 4 secondi dal momento in cui viene in possesso del pallone;
- b) il calciatore che effettua la rimessa dalla linea laterale non può giocare il pallone una seconda volta prima che sia toccato o giocato da un altro calciatore;
- c) il pallone è in giuoco immediatamente dopo che è stato calciato o toccato.

6.4) Infrazioni e Sanzioni

- a) Viene accordato un calcio di punizione indiretto alla squadra avversaria se il calciatore che effettua la rimessa dalla linea laterale gioca il pallone una seconda volta prima che sia stato toccato o giocato da un altro calciatore. Il calcio di punizione indiretto viene eseguito dal punto in cui è stata commessa l'infrazione, salvo che ciò sia avvenuto nell'area di rigore, nel qual caso il calcio di punizione indiretto sarà battuto dalla linea dell'area di rigore, dal punto più vicino a quello in cui è stato commesso l'infrazione.
- b) La rimessa dalla linea laterale viene ripetuta da un calciatore della squadra avversaria se:
 - la rimessa dalla linea laterale non è stata effettuata regolarmente;
 - la rimessa dalla linea laterale viene effettuata da un punto diverso da quello in cui il pallone ha oltrepassato la linea laterale;
 - la rimessa dalla linea laterale non è stata effettuata entro 4 secondi dal momento in cui il calciatore è entrato in possesso del pallone.

7. CALCIO D'ANGOLO

7.1) Viene concesso un calcio d'angolo

- a) quando il pallone toccato per ultimo da un calciatore della squadra difendente, oltrepassa interamente la linea di porta, sia in terra sia in aria, e non è stata segnata una rete come prescritto dalla Regola 11.

7.2) Procedura

La procedura è la seguente:

- a) il pallone deve essere collocato all'interno dell'area d'angolo;
- b) i calciatori della squadra avversaria devono rimanere a 5 m. almeno dal pallone finché esso non è in giuoco;
- c) il pallone viene calciato da un calciatore della squadra attaccante;
- d) il pallone è in giuoco quando viene toccato e si muove;
- e) il calciatore che ha battuto il calcio d'angolo non può giocare una seconda volta il pallone fino a quando lo stesso non sia stato toccato o giocato da un altro calciatore.

7.3) Infrazioni e Sanzioni

- a) Alla squadra avversaria viene assegnato un calcio di punizione indiretto quando:
 - il calciatore che ha battuto il calcio d'angolo gioca una seconda volta il pallone prima che questo sia stato toccato o giocato da un altro calciatore. Il calcio di punizione indiretto viene battuto dal punto in cui è stata commessa l'infrazione;
 - il calcio d'angolo non viene battuto entro 4 secondi dal momento in cui il calciatore che lo deve battere entra in possesso del pallone ed il calcio di punizione indiretto viene eseguito dall'arco d'angolo.