



## REGULAMENTO DE APOIO AO WALKING FOOTBALL

Para conhecimento dos sócios ordinários, clubes, sociedade desportivas e demais interessados, nos termos do disposto no artigo 10.º, e nas alíneas a) e c) do n.º 2 do artigo 41.º, ambos do Decreto-Lei n.º 248B/2008, de 31 de dezembro, na sua redação atual, que estabelece o regime jurídico das federações desportivas e as condições de atribuição do estatuto de utilidade pública desportiva, informamos que se encontra publicado o Regulamento de Apoio ao Walking Football, aprovado pela Direção da Federação Portuguesa de Futebol.

Pel'A Direção da FPF



**REGULAMENTO**  
DE APOIO AO WALKING FOOTBALL

# REGULAMENTO

## DE APOIO AO WALKING FOOTBALL

Regulamento aprovado pela Direção da Federação Portuguesa de Futebol, na reunião de dia 07 de outubro de 2025, de acordo com o disposto no artigo 10.º e nas alíneas a) e c) do número 2 do artigo 41.º, do Decreto-Lei n.º 248-B/2008, de 31 de dezembro, na redação que lhe foi conferida pelo Decreto-Lei n.º 93/2014, de 23 de junho, e artigo 53.º, número 2, alíneas a) e b) dos Estatutos da FPF.

### ÍNDICE

INTRODUÇÃO.....	4
ARTIGO 1.º NORMA HABILITANTE.....	4
ARTIGO 2.º OBJETO.....	4
ARTIGO 3.º INSCRIÇÕES E CONSTITUIÇÃO DAS EQUIPAS .....	4
ARTIGO 4.º APOIOS .....	6
ARTIGO 5.º AÇÕES DE FORMAÇÃO.....	8
ARTIGO 6.º PRINCÍPIOS E DEVERES DE PARTICIPAÇÃO NOS ENCONTROS .....	8
ARTIGO 7.º ORGANIZADOR E PROMOTOR .....	9
ARTIGO 8.º FORMATO DOS ENCONTROS.....	9
ARTIGO 9.º INTEGRAÇÃO DE LACUNAS .....	10
ARTIGO 10.º REQUISITOS DO RECINTO DESPORTIVO .....	10
ARTIGO 11.º ZONA TÉCNICA .....	10
ARTIGO 12.º REQUISITOS DOS EQUIPAMENTOS .....	10
ARTIGO 13.º NUMERAÇÃO .....	11
ARTIGO 14.º BOLAS.....	11
ARTIGO 15.º PUBLICIDADE .....	11
ARTIGO 16.º TRANSMISSÃO E ATIVIDADES DE COMUNICAÇÃO SOCIAL.....	11
ARTIGO 17.º ORGANIZAÇÃO FINANCEIRA.....	12
ARTIGO 18.º ORGANIZAÇÃO DA TAÇA NACIONAL DE WALKING FOOTBALL .....	12
ARTIGO 19.º COMPOSIÇÃO DAS EQUIPAS DA TAÇA NACIONAL DE WALKING FOOTBALL .....	12
ARTIGO 20.º ORGANIZAÇÃO FINANCEIRA DA TAÇA NACIONAL DE WALKING FOOTBALL .....	13
ARTIGO 21.º RESPONSÁVEL DISTRITAL .....	13
ARTIGO 22.º ENTRADA EM VIGOR.....	13
ARTIGO 23.º DISPOSIÇÕES FINAIS E TRANSITÓRIAS.....	13
ANEXOS.....	13

## INTRODUÇÃO

A Federação Portuguesa de Futebol pretende promover o crescimento transversal do futebol em Portugal, quer na vertente competitiva, quer na vertente recreativa, permitindo que pessoas com idades acima dos 50 anos possam jogar futebol, a andar.

Nesse sentido, o Walking Football, futebol a andar, tem como objetivo incentivar a prática desportiva a pessoas com idades superiores a 50 anos, onde impera a integração e o convívio em prol de uma vida mais ativa. Pretende combater o isolamento, o sedentarismo, a depressão, melhorar os índices de saúde e aumentar a interação social dos praticantes.

Deste modo, a Federação Portuguesa de Futebol em parceria com as Associações Distritais/Regionais de Futebol, querem promover a prática do Walking Football a nível nacional.

Estas parcerias visam envolver a participação de clubes, municípios, juntas de freguesia, misericórdias, IPSS, Universidades Sénior, entre outras entidades e instituições que desejem criar uma equipa de Walking Football.

Com esse desiderato, vem a Direção da FPF aprovar o presente Regulamento, subordinado às seguintes condições:

### ARTIGO 1.º NORMA HABILITANTE

O presente regulamento é aprovado ao abrigo do disposto na alínea a) do número 2 do artigo 41.º do Regime Jurídico das Federações Desportivas, aprovado pelo Decreto-Lei n.º 248-B/2008, de 31 de dezembro, alterado pelo Decreto-Lei n.º 93/2014, de 23 de junho.

### ARTIGO 2.º OBJETO

1. O presente Regulamento tem como objetivo primordial promover a prática do Walking Football a nível nacional, nas suas vertentes, recreativa e competitiva, possibilitando que os Clubes, Municípios, Juntas de Freguesia, Santas Casas da Misericórdia, Instituições de Solidariedade Social, Universidades Sénior e outras entidades que mostrem interesse criar equipas desta variante do futebol.
2. De forma a promover a prática do Walking Football, a FPF disponibilizará às respetivas Associações de Futebol Distritais/Regionais apoios, em espécie e monetários, para realização dos encontros regionais.
3. Os apoios referidos no presente regulamento produzem efeitos para a época 2025-2026.

### ARTIGO 3.º INSCRIÇÕES E CONSTITUIÇÃO DAS EQUIPAS

1. Cada equipa só poderá ser inscrita em uma de duas vertentes (recreativa ou competitiva).

2. Na vertente recreativa:

- a) Cada equipa recreativa deverá:
  - i. Ser composta no mínimo por 10 praticantes;
  - ii. Assegurar que 25% (vinte e cinco por cento) da sua composição é representada por um dos sexos; e
  - iii. Estar devidamente inscrita no separador do SCORE referente à vertente recreativa.
- b) É obrigatório que cada equipa tenha:
  - i. Um(a) professor(a) licenciado(a) em educação física ou ciências do desporto, ou treinador de futebol/futsal certificado, ou um técnico com experiência profissional em populações sénior e devidamente habilitado com formação específica em Walking Football;
  - ii. Um(a) fisioterapeuta, ou um(a) enfermeiro(a), ou um(a) massagista, ou um(a) técnico(a) devidamente habilitado(a) com formação em suporte básico de vida e DAE;
  - iii. Um(a) dirigente.
- c) Todas as equipas, praticantes e agentes desportivos deverão estar inscritos na plataforma SCORE.
- d) Todos os participantes deverão estar cobertos por seguro desportivo (acidentes pessoais), ao abrigo do Decreto-Lei n.º 10/2009, de 12 de janeiro com as coberturas de morte, invalidez, funeral e tratamento, cujos capitais devem cumprir os montantes mínimos indicados e atualizados anualmente pelo INE, e ainda, apresentar o exame médico-desportivo válido.
- e) A FPF disponibiliza a sua apólice de seguro de acidentes pessoais e atribuirá um apoio de 50% (cinquenta por cento) do custo total do seguro de acidentes pessoais, até ao limite de 15,50 € (quinze euros e cinquenta cêntimos) por praticante (que deve estar devidamente inscrito e validado na plataforma SCORE).
- f) O apoio referido na alínea anterior apenas será atribuído desde que esteja garantido o número total de inscrições da época transata, caso contrário o apoio será de 25% (vinte e cinco por cento) até ao limite de 7,75 € (sete euros e setenta e cinco cêntimos) por praticante (que deve estar devidamente inscrito e validado na plataforma SCORE).

3. Na vertente competitiva:

- a) Cada equipa competitiva deverá:
  - i. Ser composta no mínimo por 12 praticantes;

- ii. Assegurar que a sua composição é representada por homens e/ou mulheres; e
  - iii. Estar devidamente inscrita no separador do SCORE referente à vertente competitiva.
- b) É obrigatório que cada equipa tenha:
- i. Um(a) professor(a) licenciado(a) em educação física ou ciências do desporto, ou um treinador de futebol/futsal certificado, ou um técnico com experiência profissional em populações sénior e devidamente habilitado com formação específica em Walking Football;
  - ii. Um(a) fisioterapeuta, ou um(a) enfermeiro(a), ou um(a) massagista, ou um(a) técnico(a) devidamente habilitado(a) com formação em suporte básico de vida e DAE;
  - iii. Um(a) dirigente.
- c) Todas as equipas, praticantes e agentes desportivos deverão estar inscritos na plataforma SCORE.
- d) Todos os participantes deverão estar cobertos por seguro desportivo (acidentes pessoais), ao abrigo do Decreto-Lei n.º 10/2009, de 12 de janeiro com as coberturas de morte, invalidez, funeral e tratamento, cujos capitais devem cumprir os montantes mínimos indicados e atualizados anualmente pelo INE, e ainda, apresentar o exame médico-desportivo válido;
- e) A FPF disponibiliza a sua apólice de seguro de acidentes pessoais e atribuirá um apoio de 15% (quinze por cento) do custo total do seguro de acidentes pessoais, até ao limite de 5,40 € (cinco euros e quarenta cêntimos) por praticante (que deve estar devidamente inscrito e validado na plataforma SCORE).

#### ARTIGO 4.º APOIOS

1. A FPF disponibilizará e enviará a cada Associação de Futebol Distrital/Regional, material de apoio para novas equipas, nomeadamente:
  - a) 80 (oitenta) bolas;
  - b) 80 (oitenta) coletes;
  - c) 40 (quarenta) cones;
  - d) 10 (dez) sacos.
2. Caberá à respetiva Associação de Futebol Distrital/Regional fazer a gestão e entrega do material exclusivamente às equipas de Walking Football.
3. Por cada encontro distrital/regional de Walking Football Recreativo realizado, a FPF disponibilizará, à respetiva

**REGULAMENTO**

DE APOIO AO WALKING FOOTBALL

Associação de Futebol Distrital/Regional, um apoio no valor indicado na seguinte tabela:

ENCONTRO RECREATIVO REALIZADO NO MÊS	DE 8 A 10 ENTIDADES (INCLUSIVE) (MÍNIMO DE 10 PRATICANTES INSCRITOS POR EQUIPA)	MAIS DE 11 ENTIDADES (MÍNIMO DE 10 PRATICANTES INSCRITOS POR EQUIPA)
SET/25 ou JUN/26	500 €	1000 €
OUT/25	500 €	1000 €
NOV/25	500 €	1000 €
DEZ/25	500 €	1000 €
JAN/26	500 €	1000 €
FEV/26	500 €	1000 €
MAR/26	500 €	1000 €
ABR/26	500 €	1000 €
MAI/26	500 €	1000 €

- Para efeitos do previsto no número anterior, deverá ser realizado no período compreendido entre 01 de setembro de 2025 e 30 de junho de 2026, 1 (um) encontro por mês, não existindo a possibilidade de acumulação do número de encontros.
- O apoio referido no número 3 (três) só será atribuído em encontros regionais onde participem no mínimo 8 (oito) entidades, cujas equipas estejam devidamente inscritas e validadas na plataforma SCORE.
- Por cada encontro distrital/regional de Walking Football Competitivo realizado, a FPF disponibilizará, à respetiva Associação de Futebol Distrital/Regional, um apoio no valor indicado na seguinte tabela:

ENCONTRO COMPETITIVO REALIZADO NO MÊS	DE 6 ENTIDADES (INCLUSIVE) (MÍNIMO DE 12 PRATICANTES INSCRITOS POR EQUIPA)	MAIS DE 6 ENTIDADES (MÍNIMO DE 12 PRATICANTES INSCRITOS POR EQUIPA)
JAN/26	500 €	750 €
MAR/26	500 €	750 €

- O apoio referido no número anterior (encontro competitivo) só será atribuído em encontros regionais onde participem no mínimo 6 (seis) entidades, cujas equipas estejam devidamente inscritas e validadas na plataforma SCORE.
- A FPF realizará dois encontros interassociações em maio de 2026 entre as equipas que tiverem obtido as melhores classificações em cada uma das Associações, nos encontros realizados em janeiro de 2026 e março de 2026.

# REGULAMENTO

## DE APOIO AO WALKING FOOTBALL

9. A FPF atribuirá um apoio de 1250 € (mil duzentos e cinquenta euros) a cada Associação Distrital ou Regional que organize os encontros interassociações.
10. A respetiva Associação de Futebol Distrital/Regional deverá informar a FPF, com antecedência mínima de 7 (sete) dias antes da realização do encontro, quais as equipas envolvidas no mesmo, bem como, o local e hora da realização do encontro.
11. Todos os encontros, sejam da vertente recreativa ou competitiva, deverão ser devidamente publicitados nos canais oficiais e, quando existentes, redes sociais das respetivas Associações de Futebol Distritais/Regionais.
12. A FPF atribuirá um apoio extraordinário às Associações de Futebol Distritais/Regionais que ultrapassarem o número total de inscritos face à época anterior, de acordo com a seguinte tabela:

Majoração do número de inscritos face à época anterior	Valor total de apoio extraordinário
25	50,00 €
50	100,00 €
100	200,00 €
200	400,00 €
400	800,00 €
800	1 600,00 €
1600	3 200,00 €

### ARTIGO 5.º AÇÕES DE FORMAÇÃO

1. A FPF compromete-se a realizar ações de formação para os professores, treinadores e técnicos no período compreendido entre 1 de setembro de 2025 e 30 de junho de 2026.
2. Dadas as especificidades da variante Walking Football, a FPF desenvolverá, ainda, ações de formação específica em saúde, segurança e exercício adaptado ao envelhecimento, com a duração de 8 (oito) horas, desenvolvidas em regime b-elearning, durante o período compreendido entre 1 de setembro de 2025 e 30 de junho de 2026.
3. As ações de formação serão realizadas online ou presencialmente nas instalações das respetivas Associações de Futebol Distritais/Regionais, ou em outros locais a indicar.
4. A FPF disponibilizará a todos os professores, treinadores e técnicos que estejam inscritos na plataforma SCORE e integrados numa equipa de Walking Football, um manual com exercícios adaptados às sessões de treino, prevenção de riscos e segurança.

### ARTIGO 6.º PRINCÍPIOS E DEVERES DE PARTICIPAÇÃO NOS ENCONTROS

1. Os encontros realizados, sejam na vertente recreativa ou competitiva, devem ser realizados em observância com

os princípios da integridade, lealdade, transparência, ética, defesa do espírito desportivo e verdade desportiva.

2. Todos os participantes têm o dever de:
  - a) Zelar pelo nome e reputação dos encontros nas suas vertentes, recreativa e competitiva;
  - b) Colaborar de forma a promover a transparência e proteger a integridade e a credibilidade dos encontros nas suas vertentes, recreativa e competitiva;
  - c) Prevenir comportamentos antidesportivos, designadamente a corrupção, a combinação de incidências ou resultados desportivos, a violência, a dopagem, o racismo, a xenofobia ou qualquer outra forma de discriminação.

#### **ARTIGO 7.º ORGANIZADOR E PROMOTOR**

Os encontros, sejam na vertente recreativa ou competitiva, são organizados pelas Associações Distritais ou Regionais (ADR), sendo a FPF titular de todos os direitos inerentes aos encontros, sem prejuízo daqueles que neste Regulamento expressamente se consagram como sendo detidos pelos participantes.

#### **ARTIGO 8.º FORMATO DOS ENCONTROS**

1. Na vertente recreativa:
  - a) Cada Associação Distrital ou Regional (ADR) é responsável pela organização e promoção dos encontros realizados com equipas recreativas, sendo necessário ter no mínimo em cada encontro 8 (oito) entidades devidamente inscritas no SCORE;
  - b) Recomenda-se que seja realizado pelo menos um encontro mensal, no período de 1 de setembro de 2025 a 31 de maio de 2026;
  - c) A respetiva Associação Distrital ou Regional (ADR) deverá registar no SCORE e informar a FPF, através do email [walkingfootball@fpf.pt](mailto:walkingfootball@fpf.pt), com antecedência mínima de 7 (sete) dias antes da realização do encontro, quais as equipas envolvidas no mesmo, bem como, o local e hora da realização do encontro.
2. Na vertente competitiva:
  - a) Cada Associação Distrital ou Regional (ADR) é responsável pela organização e promoção dos encontros realizados com equipas competitivas, sendo necessário ter no mínimo em cada encontro 6 (seis) entidades devidamente inscritas no SCORE;
  - b) Deverá ser realizado um encontro nos meses de janeiro 2026 e março 2026, apurando a equipa distrital vencedora;
  - c) Será realizado em maio 2026, dois encontros Interassociações de forma a garantir o apuramento de quatro finalistas nacionais;

- d) Os finalistas participarão na final do Encontro de Walking Football Competitivo no dia 6 junho de 2026, a realizar na cidade do futebol;
- e) A respetiva Associação Distrital ou Regional (ADR) deverá registar no SCORE e informar a FPF, através do email [walkingfootball@fpf.pt](mailto:walkingfootball@fpf.pt), com antecedência mínima de 7 (sete) dias antes da realização do encontro, quais as equipas envolvidas no mesmo, bem como, o local e hora da realização do encontro;
- f) Cada Associação Distrital ou Regional (ADR) deverá registar no SCORE a classificação das equipas;
- g) Os jogos da vertente competitiva são disputados por duas equipas compostas por 6 (seis) praticantes, sendo que um(a) praticante (a) assume a função de guarda-redes;
- h) No encontro de Walking Football Competitivo podem participar praticantes, de qualquer sexo, com 50 ou mais anos de idade;
- i) O número de substituições efetuadas durante um jogo é ilimitado. Um(a) praticante que tenha sido substituído pode regressar como substituto de outro (a) praticante;
- j) Todos(as) os(as) praticantes (as) devem participar ativamente no jogo.

#### **ARTIGO 9.º INTEGRAÇÃO DE LACUNAS**

1. Os encontros, sejam na vertente recreativa ou competitiva, regem-se exclusivamente pelas disposições deste regulamento, sem prejuízo das Leis do Jogo para o Walking Football Recreativo e Competitivo publicados nos Anexo I e II.
2. As lacunas existentes no presente Regulamento serão integradas pela Direção da FPF.

#### **ARTIGO 10.º REQUISITOS DO RECINTO DESPORTIVO**

1. Os jogos podem ser disputados em vários tipos de piso (sintético, madeira, relva sintética ou relva natural), devendo, em todo o caso, ser liso, plano e não abrasivo.
2. O terreno de jogo deve ser retangular (de acordo com o disposto nas Leis do Jogo).

#### **ARTIGO 11.º ZONA TÉCNICA**

A entidade organizadora define para cada recinto desportivo a Zona Técnica às quais só podem aceder os agentes desportivos cujo acesso e permanência é permitido por este regulamento ou outros com funções no jogo e devidamente autorizados pela FPF.

#### **ARTIGO 12.º REQUISITOS DOS EQUIPAMENTOS**

1. Cada equipa participante nos encontros encontra-se obrigada a equipar os seus praticantes com camisola ou coletes de cores diferentes da equipa adversária.
2. O equipamento deve ser de uma cor diferente dos equipamentos da equipa de arbitragem.
3. Antes do início de cada jogo, o árbitro indica se ambas as equipas podem utilizar o seu equipamento principal.

4. Quando duas equipas utilizarem equipamentos semelhantes ou de difícil destrição, está obrigada a mudar de equipamento a equipa que jogar na qualidade de visitada.
5. Todos(as) os(as) praticantes(as) deverão fazer-se acompanhar de material pessoal (chinelos, produtos de higiene, etc.).

### **ARTIGO 13.º NUMERAÇÃO**

1. Na vertente competitiva a numeração nas camisolas/coletes dos praticantes é obrigatória, devendo os números ser em cor que contraste com as cores próprias das camisolas/coletes.
2. Os jogos da vertente competitiva são disputados por duas equipas compostas por 6 (seis) praticantes sendo que um(a) praticante (a) assume a função de guarda-redes.
3. Na vertente competitiva de Walking Football Competitivo podem participar praticantes, de qualquer sexo, com 50 ou mais anos de idade.
4. O número de substituições efetuadas durante um jogo é ilimitado. Um praticante que tenha sido substituído pode regressar como substituto de outro praticante.
5. Todos(as) os(as) praticantes (as) devem participar ativamente no jogo.

### **ARTIGO 14.º BOLAS**

1. A bola utilizada na vertente recreativa é de tamanho 4.
2. A bola utilizada na vertente competitiva é de tamanho 5.

### **ARTIGO 15.º PUBLICIDADE**

1. É proibida a publicidade que, pela sua forma, objeto ou fim, ofenda os valores e os princípios dos encontros.
2. É proibida, nomeadamente, a publicidade:
  - a) Que estimule ou faça apelo à violência, discriminação, racismo, xenofobia ou intolerância nos espetáculos desportivos;
  - b) Encoraje a realização de apostas desportivas por agente desportivo;
  - c) De marca ou entidade sem licença para a exploração de apostas desportivas em território nacional.

### **ARTIGO 16.º TRANSMISSÃO E ATIVIDADES DE COMUNICAÇÃO SOCIAL**

1. A FPF é titular de todos os direitos, incluindo dos direitos de imagem e transmissão televisiva, dos encontros aqui regulados, bem como dos respetivos resumos.
2. É proibida a captação pelos adeptos/público de dados e informações relativas a quaisquer factos que ocorram no decurso dos encontros que possam constituir um tipo de aposta, incluindo designadamente lançamentos, cantos, expulsões, golos, resultados, para utilização por entidades sem licença para exploração de apostas desportivas em Portugal.

**ARTIGO 17.º ORGANIZAÇÃO FINANCEIRA**

1. A FPF não cobra taxas de participação e de inscrição de praticantes ou equipas.
2. Todos os jogos e encontros são realizados sem entradas pagas.

**ARTIGO 18.º ORGANIZAÇÃO DA TAÇA NACIONAL DE WALKING FOOTBALL**

1. A Taça Nacional de Walking Football terá lugar na Cidade do Futebol, nos dias 12 e 13 de junho de 2026.
2. Nos dias referidos no número anterior serão realizados dois eventos, com as seguintes características:
  - a) Um encontro da vertente recreativa, com a participação de uma equipa por Associação Distrital ou Regional (ADR), desde que, a Associação tenha devidamente inscritas no mínimo 8 (oito) entidades, com os seguintes critérios:
    - i. No mínimo 10 (dez) praticantes inscritos no SCORE;
    - ii. Um mínimo de vinte e cinco por cento de um dos sexos.
  - b) Um Torneio da vertente competitiva, representado por três jogos (duas semifinais e uma final).
3. Sem prejuízo dos critérios estabelecidos nas alíneas anteriores, cada Associação deverá, no mínimo ter realizado 3 (três) encontros, no período entre 1 de setembro de 2025 e 31 de maio de 2026.
4. Cumpridos os critérios supra indicados, cada Associação deverá indicar uma equipa que se fará representar na Taça Nacional de Walking Football para o email [walkingfootball@fpf.pt](mailto:walkingfootball@fpf.pt), até ao dia 15 de maio de 2026.
5. A Festa Nacional não se encontra sob a jurisdição do Conselho de Disciplina da FPF.

**ARTIGO 19.º COMPOSIÇÃO DAS EQUIPAS DA TAÇA NACIONAL DE WALKING FOOTBALL**

1. Cada Associação Distrital ou Regional (ADR), faz-se representar por uma equipa composta pelos seguintes elementos:
  - a) Até 10 (dez) praticantes para a vertente recreativa e até 12 (doze) praticantes para a vertente competitiva, devendo ter em conta os critérios estabelecidos na alínea a) do número 2 do artigo anterior;
  - b) Um professor, treinador ou técnico de Walking Football;
  - c) Um representante da Associação Distrital ou Regional (ADR), responsável pelo Walking Football.
2. Os jogos são disputados da seguinte forma:
  - a) Na vertente recreativa:
    - i. Duas equipas de 5 (cinco) praticantes, sendo que nenhum assume a função de guarda-redes;
    - ii. Cada equipa pode designar até 5 (cinco) praticantes suplentes, sendo que o número de substituições no decorrer do jogo é ilimitado, sem distinção das posições que os praticantes ocupam em campo e independentemente de os substituídos se encontrarem ou não lesionados.
  - b) Na vertente competitiva:
    - i. Duas equipas de 6 (seis) praticantes, sendo que um praticante assume a função de guarda-redes;

- ii. Cada equipa pode designar até 6 (seis) praticantes suplentes, sendo que o número de substituições no decorrer do jogo é ilimitado, sem distinção das posições que os praticantes ocupam em campo e independentemente de os substituídos se encontrarem ou não lesionados.
3. As substituições são operadas nos termos das Leis de Jogo.
4. Todos os praticantes devem participar ativamente no jogo.

### ARTIGO 20.º ORGANIZAÇÃO FINANCEIRA DA TAÇA NACIONAL DE WALKING FOOTBALL

1. A FPF suporta as despesas com a arbitragem.
2. A FPF não cobra taxas de participação e de inscrição de praticantes ou equipas.
3. Todos os jogos são realizados sem entradas pagas.
4. A FPF suportará os encargos com alojamento, de uma noite, das equipas participantes na Taça Nacional de Walking Football, sendo a composição dos quartos definida em duplos e triplos.
5. A FPF assegurará as seguintes refeições:
  - a) Jantar do dia 12 de junho de 2026;
  - b) Almoço e lanche do dia 13 de junho de 2026.
6. A FPF suportará os encargos com as deslocações das equipas participantes na Taça Nacional de Walking Football.

### ARTIGO 21.º RESPONSÁVEL DISTRITAL

1. O responsável distrital afeto ao desenvolvimento da modalidade do Walking Football, vertente Recreativa e Competitiva, deverá realizar dois relatórios por época (a entregar, respetivamente, até 31 de janeiro de 2026 e até 31 de maio de 2026 - em modelo próprio a ser enviado pela FPF).
2. O responsável distrital deverá participar nas reuniões gerais (que serão bimensais).

### ARTIGO 22.º ENTRADA EM VIGOR

1. O presente Regulamento entra em vigor no dia seguinte à sua publicação em Comunicado Oficial.

### ARTIGO 23.º DISPOSIÇÕES FINAIS E TRANSITÓRIAS

O ponto ii. da alínea a) do n.º 2 do artigo 3.º do presente Regulamento apenas produzirá efeitos a partir da época desportiva 2026/27.

### ANEXOS

ANEXO I. LEIS DE JOGO DO WALKING FOOTBALL RECREATIVO

ANEXOII. LEIS DE JOGO DO WALKING FOOTBALL COMPETITIVO



FPF  
WALKING  
FOOTBALL

# WALKING FOOTBALL RECREATIVO

LEIS DO JOGO



## ÍNDICE

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

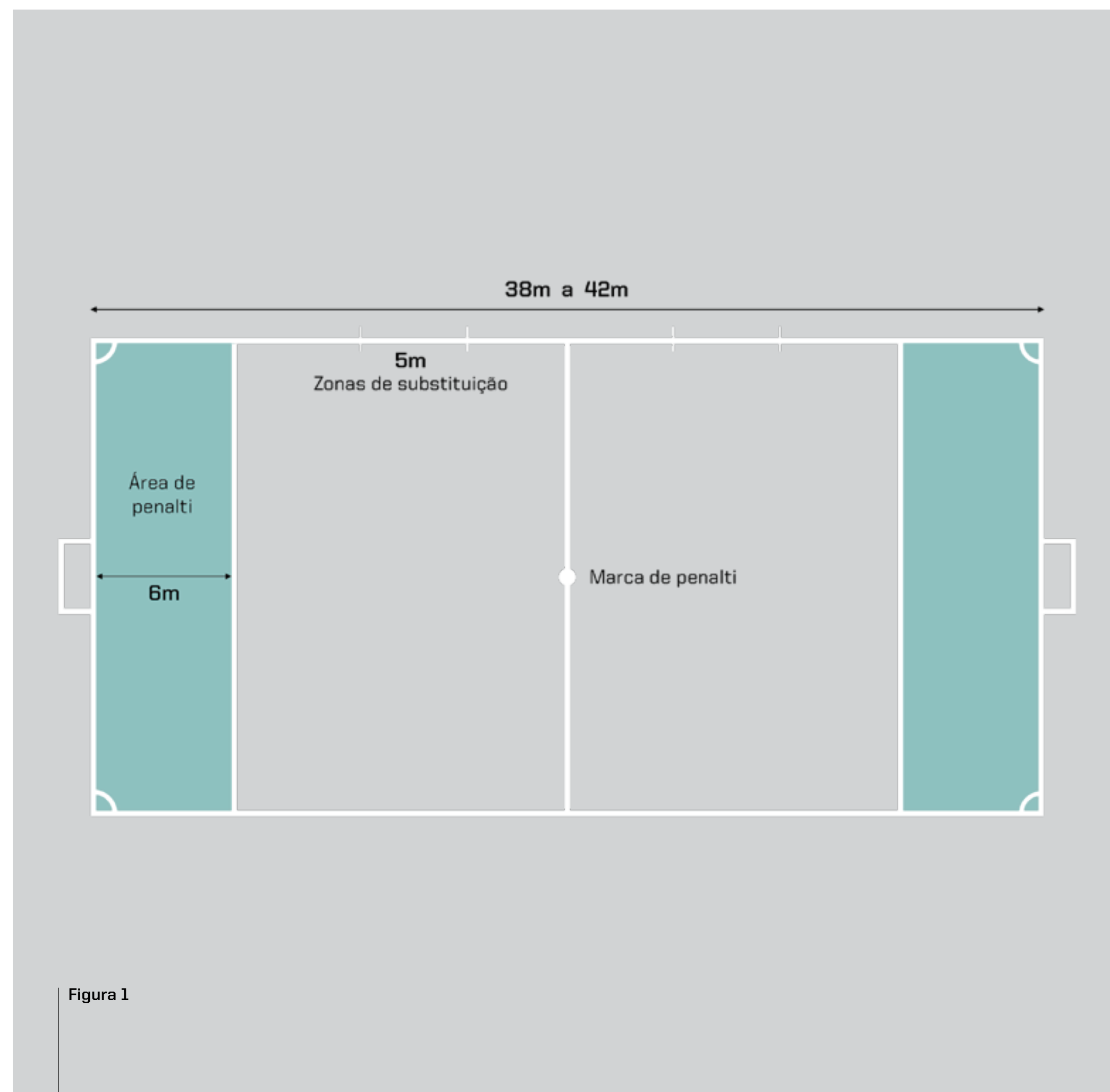
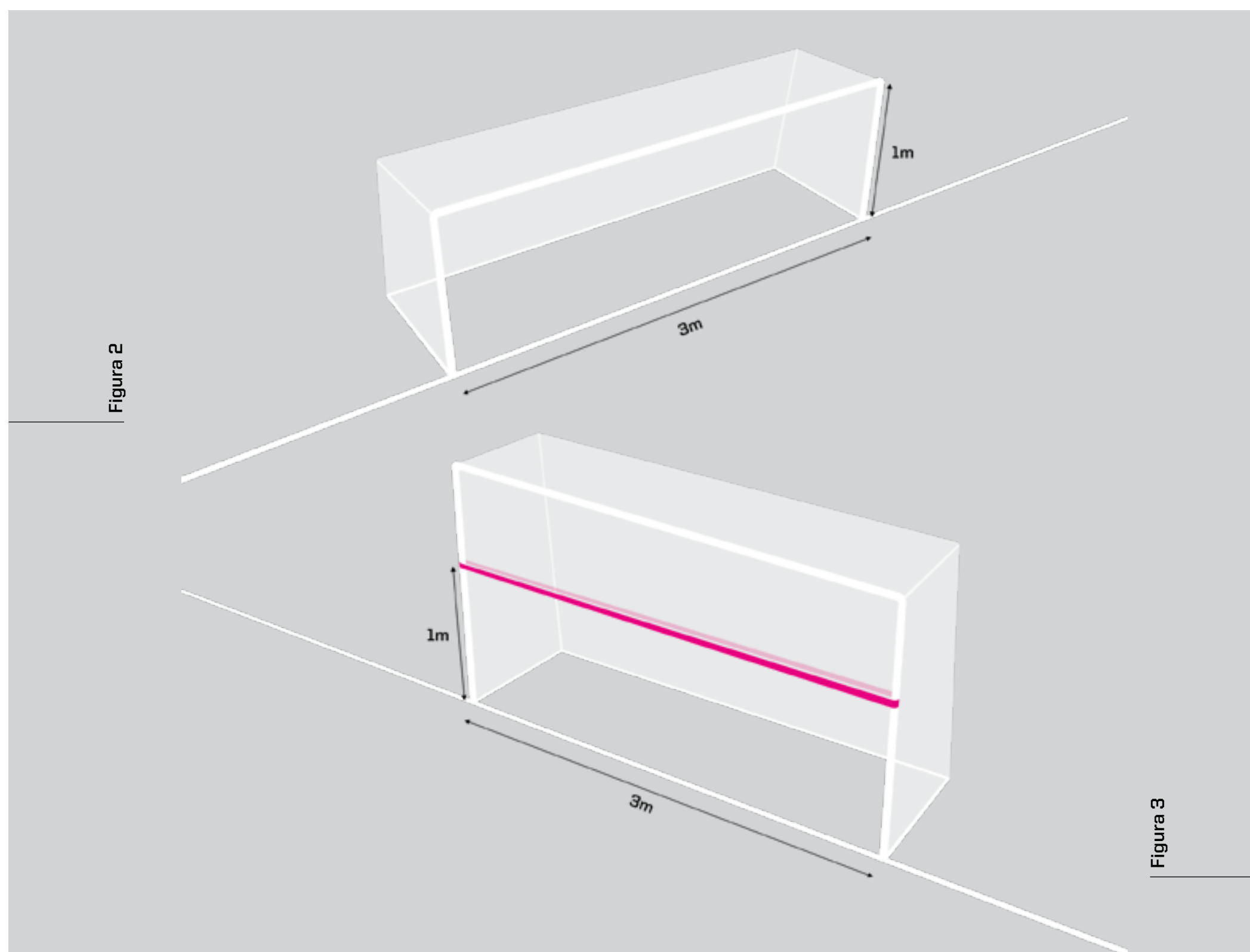


Figura 1

## 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).



## 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 SUBSTITUTOS

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;
- Registrar 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.

### RESTRICÇÕES 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 DETERMINAÇÃO DO RESULTADO DE UM 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 seleccionar, 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 tackle;
- 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 (tackle deslizante), quando a bola está a ser jogada pelo adversário, para interceptar 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 carácter 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 todas 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 carácter 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 e participar mais no jogo.

Face ao carácter 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 attingir/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 penáلتi 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 penáلتi:

- 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**.

40mx20m



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

3x1m



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 válido 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*



FPF  
**WALKING  
FOOTBALL**

# WALKING FOOTBALL DE COMPETIÇÃO

LEIS DO JOGO

## ÍNDICE

<b>P. 03</b>	SOBRE AS LEIS
<b>P. 04</b>	LEI 1: O TERRENO DE JOGO (ÁREA DE JOGO)
<b>P. 05</b>	LEI 2: A BOLA
<b>P. 05</b>	LEI 3: OS JOGADORES
<b>P. 06</b>	LEI 4: O EQUIPAMENTO DOS JOGADORES
<b>P. 07</b>	LEI 5: O ÁRBITRO
<b>P. 08</b>	LEI 6: O OUTRO ÁRBITRO
<b>P. 08</b>	LEI 7: A DURAÇÃO DO JOGO
<b>P. 09</b>	LEI 8: O COMEÇO E O RECOMEÇO DO JOGO
<b>P. 10</b>	LEI 9: A BOLA EM JOGO E FORA DO JOGO
<b>P. 11</b>	LEI 10: DETERMINAÇÃO DO RESULTADO DE UM JOGO
<b>P. 12</b>	LEI 11: FORA DE JOGO
<b>P. 12</b>	LEI 12: FALTAS E INCORREÇÕES
<b>P. 14</b>	LEI 13: PONTAPÉS-LIVRES
<b>P. 15</b>	LEI 14: O PONTAPÉ DE PENÁLTI
<b>P. 16</b>	LEI 15: O PONTAPÉ DE LINHA LATERAL
<b>P. 17</b>	LEI 16: O PONTAPÉ DE BALIZA
<b>P. 17</b>	LEI 17: O PONTAPÉ DE CANTO
<b>P. 18</b>	ANEXO A INFORMAÇÕES ADICIONAIS SOBRE A DEFINIÇÃO DE “WALKING” (CAMINHAR) EM RELAÇÃO À LEI 12
<b>P. 18</b>	ANEXO B REQUISITOS MÉDICOS MÍNIMOS PARA OS JOGOS DE COMPETIÇÃO
<b>P. 19</b>	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 penáلتi ou se se afastar da marca de penáلتi quando se desloca para a frente e antes de tocar num jogador, na barra transversal ou nos postes da baliza, o pontapé de penáلتi 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 penáلتi, o pontapé-livre indireto é executado a 3 metros da linha da área de penáلتi, 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 penáلتi, o pontapé-livre indireto é executado a 3 metros da linha da área de penáلتi, 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 permitir 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 discricção, 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 Lei 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 gol.

O pontapés-livre, pontapé de penáلتi, 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 gol 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 penáلتi ou o último contacto foi na área de penáلتi** quando o jogo foi interrompido, o árbitro faz a bola ao solo para o guarda-redes na sua área de penáلتi.

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 suplente 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 tackle 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 tackle 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 amarelo e 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 onde 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 penáلتi deve ser assinalado para as seguintes infrações:

- Um jogador defensor entra deliberadamente na sua própria área de penáلتi.
- Um guarda-redes comete qualquer uma das sete infrações de expulsão dentro da sua área de penáلتi
- Um guarda-redes sai deliberadamente da sua própria área de penáلتi.

Será atribuída uma penáلتi 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 penáلتi. É concedido um tempo suplementar para a marcação de um pontapé de penáلتi, no final de cada período.

### Procedimento

A bola deve estar imóvel na marca de penáلتi e os postes de baliza, a barra e a rede da baliza não podem estar em movimento.

O executante do pontapé de penáلتi 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 penáلتi;
- dentro do terreno de jogo;
- fora da área de penáلتi.

O executante do pontapé de penáلتi:

- 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 penáلتi 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 penáلتi, 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 penáلتi 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 penáلتi 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	Penáلتi é repetido	Pontapé-livre indireto
Invasão pelo jogador defensor	Golo	Penáلتi é repetido
Falta pelo guarda-redes	Golo	Penáلتi 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 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.



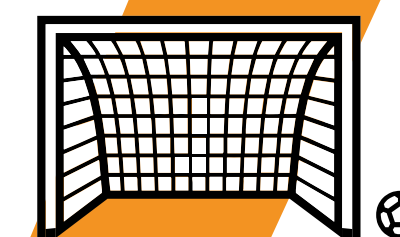
Cada equipa é composta por 6 jogadores, homens e/ou mulheres, com guarda-redes.

35/40mX20/35m



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

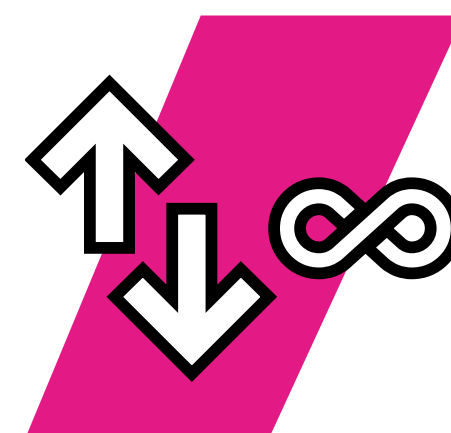
3X2m



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

