

Regole Ufficiali ANSPI

CALCIO a 5

REGOLA 1

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

E' consentito l'effettuazione di un numero illimitato di sostituzioni ad eccezione del portiere. In questo caso la sostituzione dovrà avvenire a gioco fermo.

Un giocatore sostituito può a sua volta sostituire un altro giocatore. Le sostituzioni devono essere effettuate con il pallone non in gioco, purché siano rispettate le seguenti norme:

- a) i giocatori sostituiti debbono lasciare il terreno di gioco nella zona della linea laterale detta zona delle sostituzioni;
- b) i giocatori sostituiti non possono entrare nel terreno di gioco prima che i giocatori sostituiti non ne siano usciti, e dovranno farlo dalla zona delle sostituzioni;
- c) i giocatori sostituiti sono soggetti all'autorità dell'arbitro sia che prendano parte o non alla gara.

Il portiere può scambiare il proprio ruolo con qualsiasi altro giocatore, a condizione che l'arbitro ne sia preventivamente informato e che lo scambio dei ruoli (e di maglia) avvenga durante una interruzione del gioco.

PUNIZIONI

- a) per qualsiasi infrazione nella sostituzione del portiere il gioco non deve essere interrotto. I calciatori inadempienti saranno ammoniti immediatamente alla prima interruzione del gioco.
- b) Nel caso di una sostituzione, se il giocatore sostituito entra nel terreno di gioco prima che il giocatore sostituito non ne sia uscito, l'arbitro dovrà arrestare il gioco, fare uscire il giocatore sostituito, ed accordare un calcio di punizione indiretto alla squadra avversaria, dal punto in cui si trovava il pallone nel momento in cui è stato interrotto il gioco. Se questo è all'interno dell'area di rigore, il calcio di punizione indiretto sarà battuto sulla linea dei sei metri, da un punto più vicino possibile a quello dove si trovava il pallone al momento dell'interruzione.
- c) Se il sostituito entra nel rettangolo di gioco o il suo compagno ne esca da un punto diverso della zona delle sostituzioni, l'arbitro non interromperà il gioco e dovrà ammonire l'inadempiente non appena il pallone avrà cessato di essere in gioco.

NUMERO MINIMO DEI CALCIATORI

Una gara non può essere iniziata o proseguita nel caso in cui una squadra si trovi ad avere meno di **tre calciatori** partecipanti al gioco.

REGOLA 2

EQUIPAGGIAMENTO DEI GIOCATORI

Un giocatore non può indossare alcun oggetto che sia pericoloso per se stesso e per gli altri giocatori (catena, braccialetto, orologio, anelli, ecc.), compresi i gioielli di qualsiasi tipo. **Non è ammesso il piercing.**

Il giocatore deve indossare obbligatoriamente una maglia o camicia, calzoncini, calzettoni, calzature e parastinchi.

Il portiere deve indossare la maglia di colore che lo distingue dagli altri calciatori e dall'arbitro e può indossare calzoncini lunghi.

I parastinchi devono essere completamente ricoperti dai calzettoni; sono fatti di un materiale adeguato (gomma, plastica o sostanze similari) che consentono comunque un adeguato grado di protezione.

REGOLA 3

DURATA DELLA GARA

1. PERIODO DI GIUOCO

La durata della gara è stabilita dal COMITATO ORGANIZZATORE ed è indicata nel CALENDARIO consegnato a ciascuna squadra.

La durata di ciascun tempo deve essere prolungata per potere effettuare in calcio di rigore.

L'intervallo di metà gara non potrà superare i 5 minuti;

Quando il regolamento del torneo richiede che ci sia una squadra vincente (per esempio nei casi di FINALE o SEMIFINALE o in altri casi), dopo che la gara regolamentare si è conclusa in pareggio e anche i tempi supplementari, si effettuano i tiri di rigore, secondo le seguenti modalità:

- a) Il primo arbitro sceglie la porta verso la quale dovranno essere battuti i tiri;
- b) Il primo arbitro procede, con i capitani, al sorteggio per stabilire quale squadra effettuerà il primo tiro;
- c) Il primo arbitro annota per iscritto la sequenza di ciascun tiro battuto;
- d) Ciascuna delle due squadre esegue cinque tiri di rigore conformemente alle seguenti procedure:
 1. saranno calciati 5 tiri di rigori, alternativamente dalle due squadre, da cinque giocatori diversi;
 2. i nomi e i numeri dei giocatori che battono i primi cinque tiri di rigore devono essere comunicati all'arbitro dai capitani delle squadre, prima dell'esecuzione dei tiri di rigore e debbono essere compresi nella distinta presentata all'inizio della gara;
 3. la squadra che termina la gara con un numero di giocatore utilizzabili maggiore rispetto all'altra squadra è tenuta a ridurlo uguagliando il numero di quest'ultima;
 4. se al termine della serie dei cinque rigori le squadre fossero ancora in parità si procederà ad oltranza, sempre alternativamente e con lo stesso ordine, fino a quando una squadra avrà realizzato una rete più dell'altra a parità di tiri;
 5. I giocatori che dovranno battere i tiri ad oltranza dovranno essere diversi da coloro che hanno calciato i primi cinque tiri utilizzando tutti i giocatori indicati nella distinta e presenti sul rettangolo di gioco, esauriti questi riprenderanno a tirare i giocatori che hanno battuto i primi cinque tiri seguendo lo stesso ordine;
 6. i giocatori espulsi non potranno prendere parte ai tiri di rigore;
 7. soltanto i giocatori indicati e gli ufficiali di gara sono autorizzati a sostare sul terreno di giuoco durante l'esecuzione dei tiri di rigore;
 8. tutti i giocatori eccetto colui che esegue il tiro ed i due portieri devono sostare nella metà campo opposta a quella a cui vengono eseguiti i tiri di rigore. Spetta al secondo arbitro il controllo di questa parte del campo e dei giocatori che vi sostano;
 9. il portiere, il cui compagno esegue il tiro di rigore, deve restare sul terreno di giuoco, senza intralciare lo sviluppo del giuoco;
 10. se durante l'effettuazione dei tiri di rigore un giocatore viene espulso, l'altra squadra dovrà eliminare il giocatore in esubero a sua scelta.

2. TIME-OUT

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

- a) Il time-out di un minuto può essere chiesto all'arbitro in qualsiasi momento, ma deve essere concesso soltanto se la squadra è in possesso del pallone;
- b) Quando viene accordato il time-out i giocatori devono rimanere all'interno del rettangolo di giuoco. Se devono ricevere istruzioni dal proprio allenatore, ciò può avvenire soltanto dal bordo campo, all'altezza della propria panchina. La persona che darà loro istruzioni non potrà entrare nel terreno di giuoco;
- c) Se una squadra non ha chiesto il time-out al quale aveva diritto nel primo tempo non lo potrà recuperare nel secondo.

REGOLA 4

CALCIO D'INIZIO E RIPRESA DEL GIUOCO

All'inizio della gara o dei tempi supplementari si dovrà effettuare il sorteggio per la scelta del campo o del calcio di inizio.

Il calcio d'inizio consiste in un calcio piazzato battuto verso la opposta metà del terreno di giuoco, all'inizio della gara, all'inizio del secondo periodo di giuoco e dopo la segnatura di una rete.

Su calcio d'inizio e ad ogni ripresa del giuoco dal dischetto del centro campo, un giocatore non può segnare direttamente una rete nella porta avversaria.

REGOLA 5

PALLONE IN GIUOCO E NON IN GIUOCO

Il pallone non è in giuoco:

1. quando ha oltrepassato interamente, sia per terra che per aria, le linee perimetrali del terreno di giuoco;
2. quando la gara, stata è interrotta dall'arbitro;
3. a seguito di una infrazione alle Regole del Giuoco anche se l'arbitro sia impossibilitato ad emettere il fischio o questi tardi ad arrivare.

Il pallone è in giuoco in ogni momento, dall'inizio alla fine della gara, inclusi i seguenti casi:

1. se rimbalza sul terreno dopo aver colpito un palo o la sbarra trasversale della porta;
2. se rimbalza sul terreno di giuoco dopo aver colpito l'arbitro o il suo secondo che si trovino all'interno del terreno stesso.

REGOLA 6

SEGNATURA DELLE RETI

Una rete risulterà segnata quando il pallone avrà interamente oltrepassato la linea di porta, tra i pali e sotto la sbarra trasversale, sempre che:

1. il pallone sia entrato in condizioni regolamentari;
2. non siano state commesse infrazioni da parte degli attaccanti;
3. non sia stato toccato da persona o cosa estranea al giuoco.

La squadra che avrà segnato il maggior numero di reti vincerà la gara.

Se non sarà segnata alcuna rete o se le squadre avranno segnato un eguale numero di reti, la gara risulterà conclusa in parità.

REGOLA 7

FALLI E COMPORTAMENTO ANTISPORTIVO

Calcio di punizione diretto

Un giocatore che commette intenzionalmente uno dei seguenti falli, viene punito con un calcio di punizione diretto :

- 1) dare o tentare di dare un calcio ad un avversario;
- 2) fare o tentare di fare lo sgambetto ad un avversario;
- 3) saltare su un avversario;
- 4) caricare un avversario in modo violento o pericoloso;
- 5) caricare da tergo un avversario, salvo che questi frapponga ostacolo;
- 6) colpire o tentare di colpire un avversario, o puntargli contro;
- 7) trattenere un avversario;
- 8) spingere un avversario;
- 9) giocare con la mano o con il braccio il pallone, ad eccezione del portiere nella propria area di rigore;

Il calcio di punizione diretto va battuto nel punto in cui viene commesso il fallo.

I falli sopra elencati sono considerati falli cumulativi.

Calcio di Rigore

Se un giocatore della squadra difendente commette intenzionalmente, all'interno della sua area di rigore, uno dei suddetti nove falli, deve essere punito con un calcio di rigore.

Un calcio di rigore può essere concesso indipendentemente dalla posizione del pallone, se questo, in gioco, nel momento in cui viene commesso uno dei detti falli all'interno dell'area di rigore.

Calcio di punizione indiretto.

Un giocatore che commette intenzionalmente uno dei seguenti cinque falli, viene punito con un calcio di punizione indiretto:

1. gioca in modo pericoloso ;
2. carica regolarmente, cioè di spalla, quando il pallone non , a distanza di gioco dai calciatori interessati e questi non siano effettivamente in procinto di giocare;
3. ostacola il portiere nell'atto di liberarsi del pallone che ha tra le mani;
4. commette qualsiasi altra infrazione, non menzionata precedentemente, o il gioco viene interrotto per ammonire o espellere un giocatore.

Inoltre alla squadra avversaria viene concesso un calcio di punizione indiretto, quando il portiere commette una delle seguenti infrazioni:

1. dopo aver rilanciato il pallone, lo riceve di ritorno da un compagno prima che abbia sorpassato la linea mediana o senza che sia stato giocato o toccato da un avversario;
2. tocca o controlla il pallone con le mani (nella propria area di rigore) dopo che questi gli sia stato volontariamente passato da un compagno di squadra;
3. tocca o controlla con le mani (nella propria area di rigore) il pallone passatogli direttamente sulla rimessa laterale, effettuata da un compagno di squadra;
4. tocca o controlla il pallone con le mani o con i piedi, in qualsiasi parte del campo, per di più quattro secondi, tranne quando ciò avviene nella metà del rettangolo di gioco della squadra avversaria.

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

REGOLA 8

CALCI DI PUNIZIONE

I calci di punizione sono distinti in :

1. **Diretti** per mezzo dei quali può essere segnata direttamente una rete soltanto contro la squadra che ha commesso il fallo;
2. **Indiretti** per mezzo dei quali una rete non può essere segnata se il pallone, prima di oltrepassare la linea di porta, non sia stato giocato o toccato da un giocatore diverso da quello che ha battuto la punizione.

Quando un giocatore batte un calcio di punizione diretto o indiretto tutti i calciatori della squadra avversaria devono trovarsi ad una distanza non inferiore a mt. 5 dal pallone prima che questo sia giuocato. Il pallone è in giuoco dopo che è stato toccato e si muove.

INFRAZIONI E SANZIONI

- a) Quando un giocatore della squadra avversaria non rispetta la distanza prescritta per l'esecuzione di un calcio di punizione, lo stesso deve essere ripetuto.
- b) Se il giocatore che ha battuto il calcio di punizione tocca una seconda volta il pallone prima che questo sia stato toccato o giocato da un altro giocatore deve essere concesso, a favore della squadra avversaria, un calcio di punizione indiretto nel punto in cui è stata commessa l'infrazione. Tuttavia se quest'ultima è stata commessa all'interno dell'area di rigore, il calcio di punizione indiretto sarà battuto dalla linea dell'area di rigore, nel punto più vicino a quello in cui l'infrazione è stata commessa;
- c) Se la squadra che deve battere un calcio di punizione impiega più di 4 secondi per eseguirlo, sarà accordato un calcio di punizione indiretto alla squadra avversaria.

L'arbitro segnerà il calcio di punizione indiretto, alzando il suo braccio al di sopra della testa. Egli manterrà tale posizione finché la punizione non sia stata battuta regolarmente.

REGOLA 9

FALLI CUMULATIVI

Falli cumulativi

I falli cumulativi sono quelli puniti con un calcio di punizione diretto.

I primi cinque falli accumulati da ciascuna delle due squadre durante ogni tempo, saranno registrati sul referto.

Posizione del calcio di punizione

Per i primi cinque falli cumulativi registrati per ciascuna squadra durante ogni tempo:

- I calciatori della squadra avversaria possono formare una barriera per difendersi da un calcio di punizione;
- Tutti i calciatori avversari debbono trovarsi ad almeno 5 metri di distanza dal pallone finché esso non è in gioco;
- Una rete può essere segnata direttamente con un calcio di punizione.

Dal sesto fallo cumulativo per ciascuna squadra durante ogni tempo:

- I calciatori della squadra avversaria non potranno formare una barriera per difendersi dal calcio di punizione;
- Il giocatore che esegue il tiro deve essere debitamente identificato;
- Il portiere deve rimanere nella propria area di rigore ad almeno 5 metri dal pallone;
- Tutti gli altri giocatori non devono oltrepassare la linea immaginaria che attraversa il pallone, parallelamente alla linea di porta, fuori dall'area di rigore. Debbono trovarsi a 5 metri dal pallone e non possono ostacolare il giocatore che effettua il tiro libero. Nessun giocatore può oltrepassare la linea immaginaria fino a quando il pallone non sia regolarmente in gioco.

Procedura

La procedura per il tiro libero è la seguente:

- Il giocatore che effettua il tiro libero deve calciare con l'intenzione di segnare una rete e non può passare il pallone ad altri giocatori;
- Dopo che il tiro libero sia stato effettuato, nessun giocatore potrà toccare il pallone fino a quando questo non sia stato toccato o giocato dal portiere, non sia ribalzato sul palo o dalla traversa;
- **Tutti i tiri liberi saranno calciati dal dischetto del tiro libero;**
- Se un giocatore commette il sesto fallo della sua squadra nella metà del rettangolo di gioco avversario o nella parte del rettangolo compresa la linea mediana e la parallela immaginaria passando per il punto del tiro libero, il tiro libero deve essere battuto nel punto del tiro libero;
- Se un giocatore commette il sesto fallo della sua squadra nella propria metà del campo, tra la linea dei 10 metri e la linea di porta, la squadra alla quale è stato assegnato il calcio di punizione può scegliere se battendo dal secondo punto di rigore o dal punto in cui è stata commessa l'infrazione;
- Se un incontro si prolunga nei tempi supplementari, tutti i falli (cumulativi) commessi nel secondo tempo andranno sommati a quelli cumulativi dei tempi supplementari.

Infrazioni e sanzioni

1. Se un giocatore della squadra difendente commette un'infrazione a questa regola:

- Il tiro libero dovrà essere ripetuto solo se non è stata segnata una rete;
 - Il tiro libero non verrà ripetuto se la rete è stata segnata;
2. Se un giocatore della stessa squadra di quello che batte il tiro libero, commette un'infrazione a questa regola:
- Il tiro libero dovrà essere ripetuto se viene segnata una rete;
 - Il tiro libero dovrà essere ripetuto se non è stata segnata una rete;
3. Se il giocatore che batte il tiro libero commette un'infrazione a questa regola:
- Verrà assegnato un calcio di punizione indiretto alla squadra avversaria che sarà battuto dal punto in cui è stata commessa l'infrazione, salvo che ciò sia avvenuto nell'area di rigore. In questo caso il calcio di punizione indiretto sarà battuto dalla linea dell'area di rigore, dal punto più vicino a quello in cui è stato commesso il fallo. Il tiro libero dovrà essere ripetuto solo se non è stata segnata una rete;

REGOLA 10

CALCIO DI RIGORE

Viene decretato un calcio di rigore quando un giocatore della squadra difendente commette nella propria area di rigore uno dei nove falli indicati nella regola punibili con calcio di punizione diretto. Il calcio di rigore viene eseguito dal punto del rigore.

Tutti i giocatori, ad eccezione del portiere e di colui che batte, fino a tiro effettuato, debbono :

- a) sostare ad almeno 5 mt. dal pallone;
- b) essere all'interno del campo di gioco;
- c) rimanere all'esterno dell'area di rigore.

Il portiere avversario deve rimanere fermo con i piedi appoggiati sulla linea di porta fino a tiro effettuato.

Per qualsiasi infrazione a questa regola, se commessa :

- a) da un giocatore difendente , il calcio di rigore deve essere ripetuto se la rete non è stata segnata;
- b) da un giocatore della squadra attaccanti, diverso da quello che ha calciato il pallone, se la rete è stata segnata, questa sarà annullata ed il calcio di rigore ripetuto;

REGOLA 11

RIMESSA DALLA LINEA LATERALE

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

Una rete non può essere segnata direttamente su rimessa laterale.

- 1) **La rimessa laterale viene concessa** : quando il pallone oltrepassa interamente una linea laterale, sia in terra che in aria o colpisce il soffitto; la palla viene rimessa in gioco dal punto in cui ha oltrepassato la linea laterale dalla squadra avversaria del giocatore che ha toccato per ultimo il pallone.
- 2) **Posizione del pallone e dei calciatori**
 - il pallone deve essere fermo sulla linea laterale e deve essere rimesso in gioco in qualsiasi direzione;

- il giocatore che esegue la rimessa dalla linea laterale deve avere una parte di ciascun piede o sulla linea laterale o sul campo per destinazione;
- i calciatori della squadra difendente si devono trovare ad almeno 5 m. dal pallone.

3) Procedura

- il giocatore che esegue la rimessa laterale deve farlo entro 4 secondi dal momento in cui viene in possesso del pallone;
- il giocatore che effettua la rimessa non può giocare il pallone una seconda volta prima che sia toccato o giocato da un altro giocatore;
- il pallone è in gioco immediatamente dopo che è stato calciato o toccato.

4) infrazioni e sanzioni

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

REGOLA 12

RIMESSA DAL FONDO

Una rete non può essere segnata direttamente su rimessa dal fondo.

La rimessa dal fondo viene concessa quando il pallone, toccato per ultimo da un giocatore della squadra attaccante, oltrepassa interamente la linea di porta, sia in terra che in aria, e non è stata segnata una rete.

Procedura

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

Infrazioni e sanzioni

- a) se il pallone non viene lanciato direttamente fuori dall'area di rigore, viene ripetuta la rimessa dal fondo;
- b) se, dopo che il pallone è in gioco, il portiere tocca il pallone una seconda volta, prima che sia stato toccato o giocato da un altro giocatore, viene concesso un calcio di punizione indiretto alla squadra avversaria dal punto in cui è stata

commessa l'infrazione, salvo che ciò sia avvenuto nell'area di rigore, nel qual caso il calcio di punizione indiretto sarà battuto dalla linea dell'area di rigore, dal punto più vicino a quello in cui è stato commesso il fallo.

- c) Se il portiere, dopo aver rimesso in gioco il pallone, lo riceve di ritorno da un compagno di squadra, viene concesso, alla squadra avversaria, un calcio di punizione indiretto dal punto della linea dell'area di rigore più vicino a quello in cui è stata commessa l'infrazione.
- d) Se il pallone è giocato dopo 4 secondi, sarà accordato un calcio di punizione indiretto alla squadra avversaria che sarà battuto sulla linea dell'area di rigore nel punto più vicino a quello in cui l'infrazione è stata commessa.

REGOLA 13

CALCIO D'ANGOLO

Se il pallone esce dal campo oltrepassando la linea della porta dopo essere stato toccato da un giocatore della squadra difendente, viene concesso alla squadra avversaria un calcio d'angolo. Il calcio d'angolo consiste in un tiro libero, calciato dalla squadra attaccante.

Il pallone viene colpito nei pressi dell'angolo, e deve essere collocato all'interno dell'arco d'angolo, che si trova più vicino al punto in cui il pallone è uscito dal campo.

I giocatori avversari non possono avvicinarsi a meno di m.5 prima che il calcio d'angolo sia stato effettuato. ***Una rete può essere segnata direttamente su calcio d'angolo.*** Il giocatore che ha effettuato il tiro d'angolo non può rigiocare il pallone prima che lo stesso sia stato toccato da un altro giocatore. L'infrazione a tale norma viene punita con un calcio di punizione indiretto.

Per tutte le altre regole non comprese o omesse in questo prontuario si farà riferimento al regolamento della FEDERAZIONE ITALIANA CALCIO A 5.