

ESTRATTO DEL REGOLAMENTO CALCIO A 5 EDIZ.2022 CON VARIAZIONI OPES

STAGIONE SPORTIVA 2024/2025

Il presente documento raccoglie i punti principali con riferimenti e regole del Regolamento del calcio a/5 edizione 2022

• SQUADRA E NUMERO DEI GIOCATORI

- 1) Il numero legale per poter dare inizio ad una gara è di tre giocatori indistintamente dal ruolo di cui uno obbligatoriamente deve essere il portiere .
- 2) **La squadra che gioca fuori casa o la seconda nominata sceglie il lato della moneta. Quindi chi vince il sorteggio sceglie la metà campo in cui vuole giocare o se battere il calcio d'inizio.**
- 3) E' previsto un tempo di attesa di 5' indipendentemente dal numero di giocatori presenti.
- 4) Gli insulti ed episodi di violenza consumata prevedono sanzioni a chiunque siano diretti (arbitro, avversari, compagni, pubblico e delegati). Espulsione del giocatore o allontanamento del dirigente.
- 5) Le bestemmie, un linguaggio blasfemo ed offensivo comportano un'automatica sanzione. Espulsione del giocatore o allontanamento del dirigente.
- 6) Se un calciatore di riserva entra sul rettangolo di gioco infrangendo la procedura della sostituzione o mette la propria squadra nella condizione irregolare di giocare in sovrannumero, gli arbitri, lo dovranno espellere se impedisce agli avversari una rete o un'evidente opportunità di segnare una rete. Il numero dei calciatori della squadra del colpevole dovrà essere ridotto indipendentemente dal fatto che si sia verificata un'infrazione alla procedura della sostituzione o che la propria squadra abbia giocato con un calciatore in più; in tal caso in aggiunta all'espulsione del calciatore di riserva, uno dei calciatori titolari dovrà uscire dal rettangolo di gioco così che la sua squadra giochi con un calciatore in meno. Un nuovo calciatore subentrerà allo scadere dei 2 minuti o alla segnatura di una rete, secondo le procedure del regolamento.
- 7) L'allenatore e le altre persone indicate sull'elenco dei partecipanti alla gara sono da considerarsi compresi nella dicitura "dirigenti". Chiunque non indicato sull'elenco della squadra come calciatore titolare, di riserva o dirigente sarà considerato un "corpo estraneo". Se un dirigente, un calciatore di riserva (a meno che non sia subentrato tramite una corretta procedura di sostituzione), un calciatore espulso o un corpo estraneo entra sul rettangolo di gioco, gli arbitri devono:
 - interrompere il gioco soltanto se c'è un'interferenza con il gioco
 - fare uscire la persona alla prima interruzione di gioco
 - assumere i provvedimenti disciplinari appropriatiSe il gioco viene interrotto e l'interferenza era da parte di:
 - un dirigente, un calciatore di riserva o espulso, il gioco riprende con un calcio di punizione diretto o di rigore
 - un corpo estraneo, il gioco riprende con una rimessa degli arbitri

• CONCETTO DI INTERFERENZA

Un'infrazione commessa da un giocatore titolare che si trova all'esterno o di riserva che interferisce con il gioco verrà sempre punita con un calcio di punizione diretto dal punto dove è avvenuta l'interferenza (se nel rettangolo di gioco) o dove si trovava il pallone (se fuori dal rettangolo di gioco).

• RESPONSABILITA'

- 1) La sospensione della gara per motivi di ordine pubblico per intemperanze dei giocatori, dirigenti e/o pubblico e in qualunque caso l'arbitro lo ritenga opportuno non comporta la restituzione della quota campo.
- 2) L'arbitro non può essere ritenuto responsabile per :
 - alcun infortunio subito da un calciatore, un dirigente o uno spettatore;
 - alcun danno materiale, qualunque esso sia;
 - alcun danno causato ad una persona fisica, ad una società, ad una compagnia, ad un'associazione o qualunque altro organismo che sia coinvolto o possa essere coinvolto da una decisione presa conformemente alle Regole del Gioco o alle procedure normali previste per organizzare una gara, disputerla o dirigerla.

Quanto sopra può riferirsi:

- alla decisione di consentire o di vietare lo svolgimento della gara in conseguenza dello stato del terreno di gioco e dei suoi accessi, o delle condizioni meteorologiche;
- alla decisione di sospendere definitivamente una gara quali che siano i motivi;

- a tutte le decisioni relative allo stato delle attrezzature e degli equipaggiamenti utilizzati durante la gara, ivi compresi i pali delle porte, le sbarre trasversali, le bandierine d'angolo ed il pallone;
- alla decisione di interrompere o meno la gara per ragioni imputabili alle interferenze degli spettatori o a problemi creati nella zona riservata ai medesimi;
- alla decisione di interrompere o meno il gioco per consentire il trasporto di un calciatore infortunato fuori dal terreno di gioco per essere soccorso;
- alla decisione di richiedere od esigere con insistenza il trasporto di un calciatore infortunato fuori dal terreno di gioco per ricevere le cure necessarie;
- alla decisione di consentire o di vietare ad un calciatore di indossare determinati accessori od equipaggiamenti.

- **TEMPI E DURATA DELLA GARA**

- 1) La gara dura due tempi da 25'.
- 2) L'orario di inizio gara è tassativo.
- 3) Il riposo tra le due frazioni di gioco è di massimo 2'; **durante il riposo tra il primo e secondo tempo è obbligatorio il cambio delle panchine.**
- 4) Qualsiasi ripresa di gioco tranne il calcio d'inizio e il calcio di rigore deve essere effettuata entro 4'' da quando il giocatore incaricato è in grado di battere.
- 5) Il portiere può giocare il pallone nella propria metà campo per non oltre 4'' (passati gli stessi sarà accordato un calcio di punizione indiretto nel punto in cui il portiere si trovava al momento dell'interruzione oppure sul punto della linea dell'area di rigore più vicino a quello dove si trovava il portiere). Superata la propria metà campo il portiere diventa un giocatore come gli altri.
- 6) Ogni squadra ha diritto ad un time-out per tempo (non cumulativo), che viene concesso a gioco fermo quando la squadra richiedente è in possesso del pallone; **le squadre non possono uscire dal campo.**
- 7) Se il Direttore di Gara, previa richiesta della squadra che batte, fa rispettare la distanza di 5 metri (solo nei casi di calci d'angolo e calci di punizione) il computo dei 4'' **parte dal fischio dell'arbitro a voce alta obbligatorio almeno il primo numero.**
- 8) Se il pallone è stato giocato regolarmente (su qualunque azione/ripresa di gioco) verso una delle due porte immediatamente prima della fine di un periodo di gioco o della gara, l'arbitro dovrà attendere gli effetti successivi prima di decretarne il termine. Quindi è buona norma fischiare la fine quando gli effetti di un eventuale tiro o giocata si sono esauriti.

- **SEGNATURA**

Una rete può essere segnata direttamente dal calcio di inizio (tiro diretto).

- **EQUIPAGGIAMENTO DEI GIOCATORI**

- 1) Le squadre devono indossare maglie di colore diverso, in caso contrario, la squadra **che gioca fuori casa** o seconda nominata deve indossare una casacca o un fratino. Nel caso non sia possibile reperire delle casacche presso il delegato/impianto, bisognerà comunque dare inizio alla gara, menzionando tutto nel referto.
- 2) I portieri devono essere riconoscibili ed indossare maglie di colore diverso.
- 3) Le maglie dovranno essere numerate e nel caso estremo che queste non lo siano, si consiglia di far scrivere i numeri dei giocatori con un pennarello sulla mano di ognuno. Tutto dovrà essere menzionato nel referto.
- 4) **Tutti i giocatori devono indossare i parastinchi.** Un giocatore senza parastinchi non può prendere parte alla gara. Sono assimilabili a parastinchi anche 2 pezzi di cartone posti sotto i calzettoni.
- 5) Non è ammesso utilizzare scarpe a 12 tacchetti o meno in plastica o in ferro. Devono essere assolutamente utilizzate scarpe idonee al gioco del calcio a 5.
- 6) **E' assolutamente fatto divieto indossare orecchini, orologi, bracciali etc..., occhiali non idonei al gioco.**

- **RIMESSA LATERALE**

- 1) **Il pallone deve essere posizionato sulla linea laterale, non all'interno o all'esterno della linea laterale, e deve essere fermo; i piedi possono essere posizionati ovunque.**
- 2) La palla deve essere rimessa in gioco entro 4'' da quando il giocatore incaricato è nella possibilità di effettuare la rimessa. Se effettuata in posizione errata, la rimessa verrà assegnata alla squadra avversaria.
- 4) Per la rimessa laterale la distanza di 5 metri è AUTOMATICA e non deve essere richiesta dalla squadra che batte; sarà cura dell'arbitro invitare il giocatore avversario a stare a debita distanza prima che sia battuta la rimessa e comunque senza interrompere il gioco. Un giocatore che staziona nei pressi del pallone impedendo la rapida ripresa del gioco dovrà essere ammonito.

In caso di calcio di punizione o di calcio d'angolo, allo stesso modo un giocatore avversario non può impedire la rapida battuta e quindi è ugualmente passibile di ammonizione. Tuttavia la squadra che batte può chiedere all'arbitro il rispetto dell'esatta distanza. Quindi il gioco sarà ripreso dopo il fischio dell'arbitro.

- 5) Se il pallone non entra nel rettangolo di gioco su rimessa laterale, gli arbitri ordineranno che la stessa sia effettuata da un calciatore della squadra avversaria.

- **INIZIO E RIPRESA DI GIOCO**

L'arbitro lascia cadere il pallone a terra per il portiere della squadra difendente nella propria area di rigore se, quando il gioco è stato interrotto:

- il pallone era nell'area di rigore oppure
- l'ultimo tocco del pallone è avvenuto nell'area di rigore

In tutti gli altri casi, uno degli arbitri lascia cadere il pallone a terra per un calciatore della squadra che per ultima ha toccato il pallone nel punto in cui questo è stato toccato per ultimo da un calciatore, da un "corpo estraneo" o da un ufficiale di gara.

- tutti gli altri calciatori (di entrambe le squadre), devono rimanere ad almeno 2 m dal pallone fino a quando esso non sia in gioco

- il pallone è in gioco non appena tocca il suolo

Non è possibile segnare una rete, se il pallone non viene toccato da almeno 2 calciatori e in questo caso il gioco verrà ripreso con:

1. una rimessa dal fondo se è entrato nella porta avversaria
2. un calcio d'angolo se è entrato nella porta del calciatore a favore del quale era stata effettuata la rimessa.

- **PORTIERE**

1) La rimessa dal fondo si effettua con le mani ed esclusivamente dal portiere. **Il pallone è in gioco appena viene lasciato dal portiere**

2) Ha sempre a disposizione 4'' per spossessarsi del pallone.

3) Quando il portiere si spossa del pallone, lo stesso non gli può essere restituito dal compagno prima che sia stato toccato da un avversario anche se ha superato la metà campo (nel caso di retro passaggio sarà accordata una punizione indiretta dal punto in cui il portiere ha toccato il pallone e se è avvenuto nell'area, sulla linea dell'area stessa nel punto più vicino). La parata non efficace del portiere ovvero il caso in cui il portiere nel tentativo di parare, respinga il pallone senza trattenerlo, non è equivalente ad un possesso del pallone da parte del portiere. Quindi in questo caso il portiere potrà ricevere il pallone nuovamente da un compagno.

Il portiere non può spossarsi del pallone nella propria metà campo verso un compagno, ricevere il pallone di ritorno nella metà campo avversaria e tornare con il pallone nella propria metà campo. Questo comportamento viene sanzionato con un calcio di punizione indiretto.

- **FALLIE SCORRETTEZZE**

1) Un calcio di punizione diretto è assegnato se un calciatore commette una delle seguenti infrazioni contro un avversario in un modo considerato dagli arbitri negligente, imprudente o con vigoria sproporzionata:

- caricare
- saltare addosso
- dare o tentare di dare un calcio
- spingere
- colpire o tentare di colpire (compreso con la testa)
- effettuare un tackle o un contrasto
- sgambettare o tentare di sgambettare

Un calcio di punizione diretto è parimenti assegnato se un calciatore commette una delle seguenti infrazioni:

- un fallo di mano (ad eccezione del portiere nella propria area di rigore)
- trattiene un avversario
- ostacola un avversario venendo a contatto con lui
- morde o sputa a qualcuno
- lancia/calcia un oggetto contro il pallone, un avversario o un ufficiale di gara o tocca il pallone con un oggetto tenuto in mano.

Tutte le infrazioni elencate in questa sezione sono da considerare falli cumulativi.

- **IL FALLO DI MANO**

Ai fini della determinazione del fallo di mano, il limite superiore del braccio è in linea con la parte inferiore dell'ascella. Non ogni contatto del pallone con una mano o un braccio di un calciatore costituisce un'infrazione. È un'infrazione se un calciatore:

- tocca intenzionalmente il pallone con la mano o il braccio, per esempio muovendo la mano o il braccio verso il pallone
- tocca il pallone con le proprie mani/braccia quando queste sono posizionate in modo innaturale aumentando lo spazio occupato dal corpo. Si considera che un calciatore stia aumentando lo spazio occupato dal proprio corpo in modo innaturale quando la posizione delle sue mani/braccia non è conseguenza del movimento del corpo per quella specifica situazione o non è giustificabile da tale movimento. Avendo le mani/braccia in una tale posizione, il calciatore si assume il rischio che vengano colpite dal pallone e di essere quindi sanzionato
- realizza una rete nella porta avversaria:
 - direttamente con le proprie mani/braccia, anche se in modo accidentale, compreso il portiere;
 - immediatamente dopo che il pallone ha toccato le sue mani/braccia anche se in modo accidentale

Se una rete non viene realizzata immediatamente dopo il tocco accidentale del pallone con la mano o il braccio, il gioco non deve essere interrotto, a condizione che la mano o il braccio non abbiano reso il corpo innaturalmente più grande.

2) Un calcio di punizione indiretto è assegnato se un calciatore:

- gioca in modo pericoloso (come definito qui di seguito);
- ostacola la progressione di un avversario senza che ci sia contatto fisico;
- protesta, usa un linguaggio e/o dei gesti offensivi, ingiuriosi o minacciosi o compie altre infrazioni verbali;
- impedisce al portiere di liberarsi del pallone che ha tra le mani oppure calcia o tenta di calciare il pallone quando il portiere è in procinto di spossarsene o lanciarlo;
- commette qualunque altra infrazione, non menzionata nelle Regole del Calcio a Cinque, per la quale il gioco viene interrotto per ammonire o espellere un calciatore.

Un calcio di punizione indiretto è parimenti accordato se un portiere commette una delle seguenti infrazioni:

- controlla il pallone con le mani o con i piedi nella propria metà del rettangolo di gioco per più di quattro secondi
- dopo aver giocato il pallone, in qualsiasi punto del rettangolo di gioco, lo tocca di nuovo nella propria metà del rettangolo di gioco, dopo che gli è stato passato volontariamente da un compagno di squadra senza che sia stato toccato o giocato da un avversario

- tocca il pallone con le mani o con le braccia all'interno della propria area di rigore dopo che gli è stato volontariamente passato con i piedi da un compagno di squadra
- tocca il pallone con le mani o con le braccia all'interno della propria area di rigore dopo averlo ricevuto direttamente da una rimessa laterale eseguita da un compagno di squadra
- laddove ciò sia vietato dalle Regole della competizione, lancia il pallone oltre la linea mediana, (il calcio di punizione deve essere eseguito dal punto in cui il pallone ha oltrepassato la linea mediana).

Si considera che un portiere abbia il controllo del pallone quando:

- il pallone è tra le sue mani o tra la mano e una superficie qualsiasi (ad esempio: il rettangolo di gioco, il proprio corpo) o toccandolo con qualsiasi parte delle braccia o delle mani:
- tiene il pallone sulla mano aperta
- fa rimbalzare il pallone sul rettangolo di gioco o lo lancia in aria.

3) Al raggiungimento del 6° fallo cumulativo, si ha diritto alla concessione di un tiro libero a 10 mt dalla linea di porta o dal punto in cui è avvenuta l'infrazione, se questo è più vicino alla linea della porta, comunque a discrezione della squadra che batte (per tutti i falli punibili con un calcio di punizione diretto). Un tiro libero non può essere battuto a meno di 6 metri dalla linea di porta in ogni caso!

5) La scivolata è AMMESSA a condizione che non avvenga da tergo, che non tocchi l'avversario e che sia praticata con eccessiva vigoria fisica, negligenza o imprudenza.

- **AMMONIZIONE**

- a) comportamento antisportivo
- b) proteste con parole e gesti nei confronti degli ufficiali di gara.
- c) infrangere ripetutamente le regole del gioco.
- d) ritardare la ripresa del gioco.
- e) non rispettare la prescritta distanza.
- f) entrare o rientrare nel rettangolo di gioco senza la preventiva autorizzazione dell'arbitro o errata sostituzione.
- g) abbandonare deliberatamente il rettangolo di gioco senza l'autorizzazione dell'arbitro.

Un giocatore sarà ammonito tutte le volte che impedisce ad un avversario di entrare in possesso del pallone, avendo toccato lo stesso pallone con la mano/braccio in modo volontario.

Un giocatore sarà ammonito anche nel caso in cui simula di aver subito un fallo. In questa fattispecie rientra sia l'assenza totale di contatto con l'avversario, sia la forte accentuazione di un contatto non falloso.

- **ESPULSIONE**

- a) commettere un grave fallo di gioco
- b) condotta violenta
- c) sputare contro un avversario o qualsiasi altra persona
- d) impedire alla squadra avversaria la segnatura di una rete o l'evidente opportunità di segnare una rete. Per chiara occasione da rete si intende l'occasione con chiaro possesso di palla, in direzione della porta, e con un solo difendente fra l'attaccante e la porta stessa.
- e) Usare un linguaggio o fare gesti offensivi, ingiuriosi o minacciosi.
- f) ricevere una seconda ammonizione nella medesima gara.

La squadra che subisce un espulsione dovrà rimanere in inferiorità numerica per 2', salvo che entro gli stessi la squadra avversaria non segni una rete. Il giocatore espulso deve abbandonare il recinto di gioco. Se entrambe le squadre giocano 4 contro 4 a causa di espulsioni e una rete viene segnata, le squadre rimangono con lo stesso numero di giocatori.

- **NEGARE LA SEGNATURA DI UNA RETE O L'EVIDENTE OPPORTUNITA' DI SEGNARE UNA RETE (D.O.G.S.O)**

Se un calciatore nega alla squadra avversaria la segnatura di una rete o un'evidente opportunità di segnare una rete con un fallo di mano, il calciatore dovrà essere espulso, a prescindere dal punto in cui avviene l'infrazione.

Se un calciatore, all'interno della propria area di rigore, commette un'infrazione contro un avversario, al quale nega un'evidente opportunità di segnare una rete e gli arbitri assegnano un calcio di rigore, il calciatore colpevole dovrà essere ammonito se l'infrazione deriva da un tentativo di giocare il pallone; in tutte le altre circostanze (ad esempio: trattenere, spingere, tirare, mancanza di possibilità di giocare il pallone, ecc.) il calciatore colpevole dovrà essere espulso.

I seguenti criteri devono essere presi in considerazione nel determinare se si tratta di una situazione di DOGSO:

- La distanza tra il punto in cui è stata commessa l'infrazione e la porta
- La direzione generale dell'azione di gioco
- La probabilità di mantenere o guadagnare il controllo del pallone
- La posizione, ed il numero dei calciatori di movimento difendenti, e del portiere
- Se la porta è presidiata oppure meno

Se un portiere si trova proprio davanti alla propria porta a difesa di essa, si considera che non possa essere commessa un'infrazione di DOGSO, anche se la situazione di gioco soddisfa gli altri criteri per la DOGSO.

Se un portiere nega alla squadra avversaria una rete o un'evidente opportunità di segnare una rete toccando il pallone con le mani fuori dall'area di rigore quando la sua porta è incustodita o presidiata da un solo calciatore difendente, che si trova dietro al portiere, il portiere è considerato colpevole di un'infrazione da espulsione

Se il numero dei calciatori attaccanti è uguale o maggiore del numero dei calciatori difendenti (eccetto il portiere) quando la porta non è presidiata dal portiere e gli altri criteri per il D.O.G.S.O. sono soddisfatti, questa si può considerare una situazione di D.O.G.S.O.

RETROPASSAGGIO PUNIBILE:

Nel caso in cui il portiere nel tentativo di impedire un'autorete, blocchi il pallone in maniera fallosa (per esempio con la mano fuori dalla sua area di rigore), pur in assenza di avversari, dovrà essere espulso per condotta gravemente sleale.

Se un portiere riceve nuovamente il pallone da un compagno, dopo essersene spossessato, e lo tocca con le mani all'interno della sua area di rigore per evitare che un avversario ne entri in possesso, sarà ammonito per condotta antisportiva e verrà assegnato un calcio di punizione indiretto alla squadra avversaria.

Se un portiere riceve nuovamente il pallone da un compagno, dopo essersene spossessato, e atterra un avversario in maniera fallosa per evitare che entri in possesso del pallone, sarà espulso per condotta gravemente sleale.

Se un portiere riceve nuovamente il pallone da un compagno, dopo essersene spossessato, e valutando che sarebbe entrato in possesso di un avversario, lo gioca una seconda volta fuori area con le mani, sarà espulso per condotta gravemente sleale.

• RIPRESA DI GIOCO DOPO FALLI E SCORRETTEZZE

Se il pallone non è in gioco, il gioco sarà ripreso secondo la decisione precedente. Le seguenti riprese di gioco si applicano se il pallone è in gioco e un calciatore (titolare) commette un'infrazione fisica all'interno del rettangolo di gioco contro:

- un avversario – calcio di punizione indiretto, diretto o di rigore
- un compagno, un calciatore di riserva o espulso, un dirigente o un ufficiale di gara – calcio di punizione diretto o di rigore
- un'altra persona – rimessa dell'arbitro

Tutte le infrazioni verbali sono sanzionate con un calcio di punizione indiretto.

Se quando il pallone è in gioco:

- un calciatore (titolare) commette fuori del rettangolo di gioco un'infrazione contro un ufficiale di gara o un calciatore avversario titolare o di riserva o espulso, o un dirigente;

oppure

- un calciatore di riserva sostituito o espulso, o un dirigente commette fuori del rettangolo di gioco un'infrazione contro, o interferisce con, un calciatore avversario o un ufficiale di gara;

il gioco sarà ripreso con un calcio di punizione eseguito dalla linea perimetrale nel punto più vicino a quello in cui è accaduta l'infrazione/interferenza; sarà assegnato un calcio di rigore se è un'infrazione punibile con un calcio di punizione diretto e il punto più vicino si trova sulla parte della linea di porta che appartiene all'area di rigore della squadra del calciatore colpevole.

Se un'infrazione viene commessa fuori del rettangolo di gioco da un calciatore titolare contro un calciatore titolare o di riserva o un dirigente della propria squadra, il gioco sarà ripreso con un calcio di punizione indiretto sulla linea perimetrale più vicina al punto in cui si è verificata l'infrazione.

Se un calciatore tocca il pallone con un oggetto (scarpa, parastinchi, ecc.) tenuto in mano, il gioco sarà ripreso con un calcio di punizione diretto (o calcio di rigore).

Se un calciatore titolare, che è all'interno o all'esterno del rettangolo di gioco lancia o calcia un oggetto (diverso dal pallone di gara) contro un calciatore avversario titolare, o lancia o calcia un oggetto (compreso il pallone) contro un calciatore di riserva o espulso o un dirigente avversario, o un ufficiale di gara o contro il pallone di gara, il gioco viene ripreso con un calcio di punizione diretto dal punto in cui l'oggetto ha colpito o stava per colpire la persona o il pallone, o con un calcio di rigore, se tale punto è all'interno dell'area di rigore del calciatore colpevole. Se questa posizione è fuori del rettangolo di gioco il calcio di punizione verrà eseguito dal punto più vicino sulla linea perimetrale; sarà assegnato un calcio di rigore se il punto più vicino sulla linea perimetrale si trova sulla parte della linea di porta che appartiene all'area di rigore della squadra del calciatore colpevole.

Se un calciatore di riserva o espulso, un calciatore titolare temporaneamente fuori dal rettangolo di gioco o un dirigente lancia o calcia un oggetto sul rettangolo di gioco e interferisce con il gioco, con un avversario o con un ufficiale di gara, il gioco verrà ripreso con un calcio di punizione diretto dal punto in cui l'oggetto ha interferito con il gioco o ha colpito o stava per colpire l'avversario, l'ufficiale di gara o il pallone (o con un calcio di rigore se questo è all'interno dell'area di rigore del colpevole).

Se gli arbitri interrompono il gioco per un'infrazione commessa da un calciatore, dentro o fuori dal rettangolo di gioco, contro qualsiasi altra persona esterna, il gioco riprende con una rimessa da parte dell'arbitro, a meno che non venga assegnato un calcio di punizione per aver lasciato il campo senza il permesso degli arbitri.

• CALCI DI PUNIZIONE

Tutti i calci di punizione vengono eseguiti:

- entro quattro secondi;

- dal punto in cui viene commessa l'infrazione, tranne:

- un calcio di punizione a favore della squadra difendente, all'interno della propria area di rigore, che può essere eseguito da un punto qualsiasi di detta area;

- un calcio di punizione indiretto, per una infrazione commessa all'interno dell'area di rigore (dalla squadra difendente) o per una infrazione sanzionata (alla squadra difendente) quando il gioco è stato interrotto con il pallone

all'interno dell'area di rigore, che verrà eseguito sulla linea dell'area di rigore nel punto più vicino a quello dove l'infrazione è stata commessa o dove il pallone si trovava, seguendo la linea immaginaria parallela alla linea laterale.

- calci di punizione per infrazioni commesse da un calciatore che entra, rientra o abbandona il rettangolo di gioco senza autorizzazione, che verranno eseguiti nel punto in cui si trovava il pallone quando il gioco è stato interrotto, a meno che lo stesso non sia stato interrotto con il pallone all'interno dell'area di rigore, nel qual caso il calcio di punizione sarà eseguito sulla linea dell'area di rigore nel punto più vicino a quello dove si trovava il pallone quando il gioco è stato interrotto, seguendo la linea immaginaria parallela alla linea laterale (vedi l'immagine sopra).

In ogni caso, se il calciatore commette un'infrazione al di fuori del rettangolo di gioco, il gioco riprenderà con un calcio di punizione sulla linea perimetrale più vicina al punto dove l'infrazione è stata commessa; viene assegnato un calcio di

rigore se questa è una infrazione punibile con un calcio di punizione diretto e il punto della linea perimetrale più vicino si trova sulla parte della linea di porta appartenente all'area di rigore di colui che ha commesso l'infrazione.

- che le regole stabiliscano una diversa posizione.

Il pallone

- deve essere fermo e chi lo calcia non deve toccarlo di nuovo prima che sia stato toccato da un altro calciatore;
- è in gioco quando viene calciato e si muove chiaramente;

Finché il pallone non è in gioco, tutti gli avversari devono rimanere:

- ad almeno 5 m dal pallone;
- all'esterno dell'area di rigore per i calci di punizione che sono eseguiti all'interno dell'area di rigore avversaria.

Laddove due o più calciatori della squadra difendente formino una "barriera", tutti i calciatori della squadra attaccante devono rimanere ad almeno un metro dalla "barriera" fino a che il pallone non sia in gioco.

Se, quando un calcio di punizione viene eseguito, un calciatore della squadra attaccante si trova a meno di un metro dalla "barriera" formata da due o più calciatori della squadra difendente, verrà assegnato un calcio di punizione indiretto.

- **PROCEDURE PER DETERMINARE LA VINCENTE DI UNA GARA**

Il regolamento della competizione può prevedere che siano giocati due ulteriori periodi di gioco di uguale durata che non eccedano i 3 o 5 minuti ciascuno. In caso di ulteriore parità la serie dei tiri di rigore è pari a 3, dopo di ch  si proceder  ad oltranza.

- **NORMA DEL VANTAGGIO**

1) Il vantaggio   ammesso.

2) Ogni vantaggio concesso relativo a fallo punibile con calcio di punizione diretto, comporta comunque il conteggio di un fallo cumulativo. E' buona norma non concedere mai il vantaggio quando si   gi  arrivati al 5° fallo, a meno che il giocatore non stia nell'immediatezza di depositare la palla in rete senza alcun impedimento.

3) Se un calciatore che commette un'infrazione viene espulso per la seconda ammonizione o direttamente dopo che   stato applicato il vantaggio, e la sua squadra subisce una rete a seguito dell'applicazione di tale vantaggio prima che egli venga espulso, il numero dei calciatori della sua squadra non verr  ridotto, dato che l'infrazione   stata commessa prima che fosse segnata la rete.

4) Se viene concesso il vantaggio per un fallo imprudente (ammonizione) o con vigoria spropositata (espulsione) e il vantaggio si concretizza, il provvedimento disciplinare deve essere derubricato al grado inferiore. Da rosso diventa giallo e da giallo non si assume alcun provvedimento disciplinare.

- **LUOGHI COMUNI DA SFATARE**

1) Non   vero che da terra non si pu  giocare. E' sempre consentito il gioco da terra purch  non si commetta fallo.

2) Non   vero che non si pu  giocare in 2 o pi  giocatori contro 1 avversario. Lo si pu  sempre fare purch  non si commetta fallo.

3) Non   vero che non si pu  dire "lascia" per entrare in possesso del pallone. La regola dice che non si pu  disturbare l'avversario con qualsiasi frase o gesto. Quindi se con questa frase o gesto non   stato disturbato alcun avversario, che sarebbe altrimenti entrato in possesso del pallone, il gioco deve continuare.

- **GESTUALITA'**

1) Inizio e ripresa del gioco

2) Calcio di punizione diretto o di rigore

3) Calcio di punizione indiretto

4) Segnalazione quinto fallo

5) Applicazione del vantaggio su fallo cumulativo

6) Applicazione del vantaggio su fallo punibile con calcio di punizione indiretto

7) Calcio d'angolo

8) Rimessa laterale

9) Conteggio dei 4'' a voce alta obbligatorio il primo numero

10) Segnalazione di conteggio di fallo cumulativo a seguito di applicazione del vantaggio

11) Ammonizione

12) Espulsione

13) Time-out

Nonostante i 4'' vengano contati in tutte le riprese di gioco eccetto il calcio d'inizio, l'arbitro deve mostrarne il computo, quindi alzando la mano e contando visivamente e a voce alta (obbligatoriamente almeno il primo numero), nei casi di rimessa laterale, calcio d'angolo e tutte le volte che il portiere ne ha il possesso nella propria met  campo. In tutti gli altri casi il computo sar  mentale.

Per tutto quello che non   stato menzionato si faccia riferimento all'ultimo regolamento FIGC del gioco del calcio a 5 edizione 2022.