



REGOLAMENTO DI GIOCO CALCIO SEDUTO - Edizione 2025

Art. 1 - CAMPO DI GIOCO

Campo indoor con pavimentazione che permetta lo scivolamento in modo agevole.

Dimensioni del campo da gioco: 9 × 6 metri.

Dimensioni porte: 1–1,2 × 1,5–1,8 metri.

L'area adibita al ruolo del portiere si posiziona davanti ad esse estendendosi per una superficie di circa 3 × 1,5 metri.

Art. 2 - ATTREZZATURA

I giocatori partecipano senza l'utilizzo di calzature, sopra calzettoni da gara, agevolando così il gesto di scivolamento e riducendo il rischio di contusioni.

Il portiere può utilizzare guanti, ma non è obbligatorio.

Non è richiesto l'uso di parastinchi.

È consentito ogni equipaggiamento necessario e non pericoloso.

Il pallone di gioco è in gomma, misura 4, peso compreso tra 100 e 150 grammi.

Art. 3 - NUMERO DI GIOCATORI

Ogni gara è disputata tra due squadre, ciascuna composta da massimo 6 giocatori (titolari), incluso il portiere.

Non esiste un limite alle sostituzioni: un giocatore sostituito può rientrare nel corso della partita, a gioco fermo e previa autorizzazione del DDG (Direttore di Gara).

Art. 4 - TEMPI DI GIOCO

Durata complessiva della partita: 36 minuti, suddivisi in 3 tempi da 12 minuti ciascuno.

Il risultato finale è dato dalla somma dei goal realizzati nei tre tempi.

In caso di parità, si procede con 3 shoot out (vedi definizione all'Art. 6) per squadra per determinare il vincitore.



Art. 5 - REGOLAMENTO DI GIOCO

Il DDG è responsabile del rispetto del regolamento e interviene in caso di infrazioni. Durante la gara è assistito da due dirigenti, uno per squadra, per velocizzare le rimesse in gioco.

Non sono previste rimesse laterali tradizionali:

- Se la palla esce lateralmente, viene riconsegnata al giocatore avversario più vicino al punto di uscita.
- Se esce dal fondo, la palla viene consegnata manualmente al portiere.
- Il calcio d'angolo viene battuto normalmente.

Il DDG può utilizzare cartellini per sanzionare le irregolarità:

- Cartellino rosso → espulsione e sostituzione obbligatoria, il giocatore non può rientrare.
- Cartellino blu → espulsione temporanea, la durata è stabilita dal DDG.

Tutti i calci di punizione sono diretti, indipendentemente dal tipo di fallo.

Se l'infrazione avviene in area, si concede uno shoot out al giocatore interessato.

Art. 6 - SHOOT OUT

Variante del classico calcio di rigore.

Il giocatore incaricato posiziona la palla sul dischetto di centrocampo e attende il fischio del DDG.

Da quel momento ha 5 secondi per concludere l'azione.

Il portiere può intervenire liberamente.

Se la palla viene respinta ma rimane giocabile entro i 5 secondi, il giocatore può tentare di nuovo.

Scaduto il tempo, la palla viene consegnata al portiere e il gioco riprende normalmente.



Art. 7 - RIMESSE IN GIOCO

Prima dell'inizio della gara, il DDG dispone due dirigenti (uno per squadra) a circa un metro dai lati lunghi del campo.

Essi si occupano di recuperare rapidamente il pallone e riconsegnarlo, su indicazione del DDG, al giocatore più vicino al punto d'uscita.

- Se la palla esce lateralmente, viene restituita al giocatore avversario più vicino.
- Se esce dal fondo, viene consegnata al portiere o posizionata all'angolo del campo.

Art. 8 - VOLONTARIETÀ DEL FALLO DI MANO

Data la natura del gioco, che prevede costante contatto delle mani con il suolo, il DDG valuta la volontarietà del fallo di mano.

Non è sanzionabile il contatto tra mano e pallone se:

- la mano è appoggiata a terra,
- il gesto è coerente con il movimento o l'equilibrio.

È invece sanzionato il contatto intenzionale con la mano o l'uso dell'arto superiore per interrompere la traiettoria del pallone.

Queste regole valgono per tutti i giocatori, incluso il portiere al di fuori dell'area di rigore.

Art. 9 - MOVIMENTO CON E SENZA PALLA

I giocatori si muovono sul terreno di gioco in posizione di quadrupedia o supina, mantenendo sempre il contatto con il terreno tramite glutei o arti.

Il DDG punisce l'eventuale distacco dal suolo con un calcio di punizione a favore degli avversari.

È consentito condurre la palla con qualsiasi parte del corpo eccetto gli arti superiori, purché resti in contatto con il terreno.

Il pallone può essere trattenuto solo tra le gambe durante lo spostamento; se trattenuto in stazionamento, il DDG sanziona la "trattenuta".

I portieri possono uscire dalla propria area di rigore, ma possono toccare la palla con le mani solo all'interno di essa.



Art. 10 - SITUAZIONI DI PALLA DA FERMO

Tutti i calci piazzati sono diretti: si può segnare calciando direttamente in porta.

Durante le riprese di gioco, gli avversari devono mantenere una distanza di 1,5 metri dal punto di battuta.

Se richiesto, il DDG può allontanare i difensori fino a 3 metri, dando tempo al portiere di posizionare la barriera. Il gioco riprende dopo il segnale del DDG.