ESTRATTO DEL REGOLAMENTO UISP DI GIOCO DEL CALCIO A 5

Calcio d'inizio e ripresa del gioco

Una rete NON può essere realizzata direttamente su calcio d'inizio e ripresa del gioco.
Alla ripresa del gioco, il pallone può essere giocato anche all'indietro.
La squadra che vince il sorteggio, sceglie la porta contro cui attaccherà nel primo periodo di gioco.

Durata della gara

2 tempi da 25 minuti
Time Out: 1 minuto per tempo, concesso in possesso palla.

Sostituzioni

Le sostituzioni sono libere e si possono effettuare anche durante il gioco.
Il calciatore sostituito deve uscire dal rettangolo di gioco oltrepassando la linea laterale della propria zona delle sostituzioni; il sostituto deve entrare dalla propria zona delle sostituzioni, non prima che il calciatore sostituito abbia completamente oltrepassato la linea laterale.
Il portiere può scambiare il proprio ruolo con quello di qualsiasi altro giocatore, ma solo a gioco fermo.

Rimessa laterale

Il calciatore dovrà giocare il pallone entro 4 secondi (dal momento in cui ne entra in possesso), mettendolo fermo sulla linea laterale o entro 20 cm esterni alla linea e tenendo i piedi fuori del terreno di gioco.

Il portiere

Su rimessa dal fondo può fare battere il pallone nella metà campo avversaria.
Dopo una parata efficace, può calciare al volo il pallone senza che questo prima tocchi il terreno di gioco e, in questo modo, può segnare una rete.
Dovrà rimettere in gioco il pallone entro 4 secondi (dal momento in cui ne entra in possesso) pena una punizione indiretta sulla linea dell'area di rigore nel punto più vicino a quello in cui l'infrazione è stata commessa.
Quando gioca il pallone con i piedi, nella metà campo avversaria, non ha l'obbligo del rispetto dei 4 secondi.
Se il portiere, dopo aver rimesso in gioco il pallone, lo riceve la prima volta di ritorno da un compagno di squadra prima che oltrepassi la metà campo o prima che sia toccato o giocato da un avversario e lo tocca con i piedi, sarà punito con un calcio di punizione indiretto nel punto in cui è stata commessa l'infrazione. Nel caso d'infrazione nell'area di rigore, il calcio di punizione indiretto, sarà battuto sulla linea dell'area di rigore, nel punto più vicino a quello in cui ha commesso l'infrazione.

Regola 12: Falli

E' calcio di punizione diretto se il calciatore tenta di giocare il pallone intervenendo in scivolata su un avversario che abbia il possesso del pallone o che sia in procinto di giocarlo (contrasto scivolato) anche se, il calciatore che entra in scivolata, prende il pallone, ovviamente con l'avversario a distanza di gioco.
Il calcio di punizione deve essere battuto entro 4 secondi, salvo quando si chiede la distanza e conseguentemente si dovrà aspettare il fischio dell'arbitro.
il tiro libero verrà assegnato dopo cinque falli diretti commessi durante ognuno dei due tempi. Non verranno cumulati i falli tra il primo e il secondo tempo di gioco.

Sanzioni

Il giocatore espulso non può prendere più parte alla gara.
Potrà essere sostituito, da un compagno di squadra, dopo due minuti di gioco.

Tiri di rigore per determinare la squadra vincente

I nomi dei calciatori che eseguono i primi 5 tiri, dovranno essere indicati dal capitano all'arbitro e dovranno essere scelti tra quelli elencati nella distinta presentata prima della gara. In caso d'altra parità, i tiri ad oltranza dovranno essere calciati dai restanti giocatori sempre iscritti nella distinta.

Per tutto quanto non previsto e/o menzionato nel suddetto Estratto, vale il Regolamento di Gioco del Calcio a 5 UISP.