



# 3° CAMPIONATO UISP CALCIO A 5 LICCIANA

## DISPOSIZIONI GENERALI

### Regola 1 - Il terreno di gioco (invariata)

### Regola 2-IL PALLONE-



Le Società devono mettere a disposizione dell'arbitro 2 palloni per ciascuna squadra. I palloni dovranno essere (possibilmente) della tipologia utilizzata per il calcio a 5. Circonferenza 62-64 cm. Peso 400-440 grammi. A rimbalzo controllato. In caso le società non disponessero di palloni di questa tipologia la gara si disputerà comunque con palloni di diversa tipologia, ma l'arbitro segnalerà sul proprio referto, al giudice sportivo, l'anomalia.

### Regola 3-NUMERO DEI CALCIATORI-

Massimo 12 calciatori in distinta. **Solo i calciatori inseriti in distinta prima che la gara abbia regolare inizio potranno partecipare alla gara. Dopo che la gara avrà avuto regolare inizio tale elenco non è più modificabile.**

#### SOSTITUZIONI

Le sostituzioni sono illimitate (tipo basket). Possono essere effettuate ANCHE A GIOCO IN SVOLGIMENTO (con il pallone in gioco), con la seguente procedura:

- Le sostituzioni si effettuano solo dalla zona delle sostituzioni (se tracciata) oppure, se non tracciata, dalla linea mediana, nei pressi della propria panchina.
- Il calciatore che deve entrare aspetta nella propria zona il compagno che uscirà, e gli consegna la pettorina che verrà indossata dal calciatore sostituito che andrà quindi a sedersi in panchina. Soltanto dopo la consegna della pettorina potrà entrare in campo. In caso di infortunio la sostituzione avverrà a gioco fermo (pallone non in gioco)
- Si precisa che la pettorina deve essere **consegnata** e non lanciata o buttata a terra o abbandonata. La sostituzione sarà considerata regolarmente effettuata solo se la procedura sarà rispettata. Diversamente l'arbitro ammonirà il calciatore colpevole o entrambi.

E' obbligatorio che le squadre abbiano un portiere per tutta la partita. Qualsiasi calciatore può sostituire il portiere, autorizzato dall'arbitro, **ma a gioco fermo.**

Numero minimo di calciatori per poter iniziare o proseguire una gara: 3 (tre)

### Regola 4 -EQUIPAGGIAMENTO DEI CALCIATORI-

Sono consentite solo scarpe di gomma, in tela tipo tennis, scarpe morbide con suola in gomma o materiale simile. **L'arbitro non consentirà l'ingresso o la continuazione della gara ai calciatori non in regola con l'equipaggiamento.**

Parastinchi: consigliati, ma non obbligatori.

Regole -5- (primo arbitro) -6- (secondo arbitro) -7- (Cronometristi ufficiali) - (non applicate)

### Regola 8-DURATA DELLA GARA-

2 tempi da 25 minuti ciascuno per qualsiasi categoria di calcio a 5.

Intervallo: massimo 10 minuti tra i due tempi

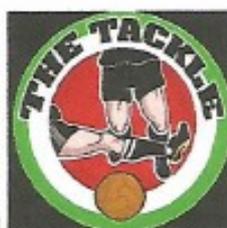
Time out: 1 minuto per ogni squadra e per ogni periodo di gioco. Lo richiede solo l'allenatore (se è in distinta) oppure il capitano, **ma a gioco fermo, e quando la propria squadra è in possesso del pallone**. Il time-out non utilizzato da parte di una squadra nel primo tempo non potrà essere recuperato nel secondo tempo.

### Regola 9-CALCIO DI INIZIO E RIPRESA DEL GIOCO-

Su calcio di inizio, dopo la segnatura di una rete e nella ripresa dopo l'intervallo **non** può essere segnata direttamente una rete. **Su rinvio dal fondo non può essere segnata dal portiere una rete**. Il portiere però può superare la metà campo lanciando il pallone con le mani (se si trova all'interno della propria area di porta). Su rimessa dalla linea laterale non si può segnare direttamente una rete. Su rimessa da parte dell'arbitro non si può segnare direttamente una rete.

### Regola 12-FALLI E SCORRETTEZZE-

*Sono tutti quelli previsti nel calcio a 11, con alcune aggiunte.*



La scivolata

Il tackle scivolato è fallo cumulativo se commesso contro un avversario che ha **possesso e/o controllo del pallone**.

● **Sostanzialmente:** se c'è l'avversario a distanza di gioco (anche prendendo solo il pallone, cioè senza contatto) l'arbitro sanzionerà l'intervento in scivolata come "fallo di gioco che costituisce pericolo".

Questa regola non vale, e quindi la scivolata è consentita:

- al portiere dentro l'area di rigore; senza contatto con l'avversario
- se l'avversario non è in possesso e/o controllo del pallone; (pallone libero)
- se la scivolata è diretta a calciare il pallone con l'avversario posizionato a una distanza tale che non consente a quest'ultimo il controllo e il possesso del pallone;
- se è diretta unicamente ad evitare: che il pallone esca dal rettangolo di gioco, la segnatura di una rete, un'azione avversaria intercettando un passaggio, un tiro verso la propria porta.

### Falli cumulativi

- sono quelli sanzionati con un calcio di punizione diretto;

i calci di punizione indiretti: **NON** sono cumulativi;

- i primi cinque falli cumulativi commessi da ciascuna delle due squadre durante ogni periodo di gioco saranno opportunamente registrati (a gioco fermo);

A partire dal sesto fallo, per ogni periodo di gioco, (per tutti i falli cumulativi successivi), verrà assegnato il tiro libero. Nell'intervallo si azzerano i falli cumulativi.

### Il portiere.



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

- dopo essersi spossessato del pallone, lo tocca di nuovo (anche di piede) in seguito a un passaggio intenzionale di un compagno di squadra prima che il pallone stesso abbia superato la linea mediana o sia stato giocato o toccato da un avversario;
- tocca o controlla il pallone con le mani dopo che è stato volontariamente passato con i piedi verso di lui da un compagno di squadra;
- tocca o controlla con le mani il pallone dopo averlo ricevuto direttamente da un compagno di squadra su rimessa dalla linea laterale;
- tocca o controlla il pallone con le mani o con i piedi nella propria metà del rettangolo di gioco per più di quattro secondi.

- **Nota bene:** Non sarà considerato retropassaggio quello ricevuto direttamente dal portiere da un proprio compagno che si trovi nella metà campo di attacco avversaria (opposta a quella dove si trova il portiere).

### RIPRESE DEL GIOCO

Nei calci di punizione, nei calci d'angolo e nelle rimesse laterali i giocatori avversari non possono avvicinarsi a meno di 5 metri dal punto di esecuzione.

Nei calci di rigore e nel tiro libero inoltre devono tutti (tranne il portiere avversario) stare dietro la linea del pallone a minimo 5 metri di distanza dal pallone stesso.

Un calcio di punizione indiretto accordato alla squadra attaccante nell'area di rigore della squadra avversaria deve essere battuto dalla linea dell'area di rigore, nel punto più vicino a quello in cui è stata commessa l'infrazione.

### **Il tiro libero**

Dal sesto fallo cumulativo e per ogni fallo cumulativo successivo la squadra avversaria potrà usufruire di un tiro libero.

- il calciatore che esegue il tiro libero deve calciare con l'intenzione di segnare una rete e non può passare il pallone ad un compagno;
- dopo che il tiro libero è stato eseguito, nessun calciatore potrà toccare il pallone fino a quando questo non sia stato toccato dal portiere difendente, non sia rimbalzato dal palo o dalla traversa, o non sia uscito dal rettangolo di gioco;

Il portiere nel tiro libero (ma non nel calcio di rigore) può muoversi in avanti dopo il fischio dell'arbitro ma dovrà rimanere nella propria area di rigore.

### **La rimessa laterale.**

**Si esegue con i piedi.**

**Una rete non può essere segnata direttamente su rimessa dalla linea laterale.**

Il pallone:

- deve essere fermo sulla linea laterale e non oltre 25 cm da dove è uscito;
- può essere rimesso in gioco in qualsiasi direzione.

Il calciatore incaricato della rimessa dalla linea laterale:

- deve avere tutti e due i piedi sulla linea laterale o all'esterno del rettangolo di gioco (non dentro il rettangolo) quando esegue la rimessa.

I calciatori della squadra difendente:

- si devono trovare ad almeno m. 5 dal punto in cui viene eseguita la rimessa.

**Il conteggio dei 4 secondi:** inizia quando il pallone è giocabile e parte quindi se il pallone viene tenuto in mano, o fermo per terra con la mano, o anche se non ci sia qualcuno a battere la rimessa mentre il pallone è già sulla linea. Se la palla viene battuta in movimento o viene commessa una infrazione alle norme sopra esposte, la rimessa viene invertita.

- Il retropassaggio dalla rimessa laterale direttamente al portiere si può fare ma quest'ultimo può riprendere il pallone solo con i piedi e liberarsene entro 4 secondi.
- Il calcio d'angolo va effettuato con i piedi entro 4 secondi, altrimenti si riprende con una rimessa dal fondo da parte del portiere

## **Il rinvio dal fondo**

### **Procedura**

- il pallone deve essere lanciato con le mani dal portiere da un punto qualsiasi all'interno dell'area di rigore;
- i calciatori della squadra avversaria devono rimanere all'esterno dell'area di rigore fino a quando il pallone non sarà in gioco;
- il portiere non può giocare il pallone una seconda volta fino a quando questo non sarà stato toccato da un avversario o gli sarà stato ripassato da un compagno di squadra dopo che il pallone ha superato la linea mediana;
- il pallone è considerato in gioco quando è stato lanciato direttamente al di fuori dell'area di rigore.

### **Infrazioni e sanzioni**

Se il pallone non viene lanciato direttamente al di fuori dell'area di rigore:

- la rimessa dal fondo dovrà essere ripetuta (pallone non in gioco);

Se, dopo che il pallone è in gioco, il portiere lo tocca una seconda volta, prima che sia stato toccato da un calciatore avversario o abbia superato la linea mediana:

- dovrà essere accordato un calcio di punizione indiretto in favore della squadra avversaria dal punto in cui è stata commessa l'infrazione.

**Se la rimessa dal fondo non viene eseguita entro quattro secondi dal momento in cui il portiere entra in possesso del pallone:**

- dovrà essere accordato un calcio d'angolo in favore della squadra avversaria

**Non può essere segnata direttamente una rete da rinvio dal fondo.**

**Su rimessa dal fondo il portiere non può effettuare un drop, cioè calciare il pallone subito dopo averlo lasciato rimbalzare al suolo.**

**In questo caso la rimessa dal fondo deve essere ripetuta se l'infrazione avviene all'interno dell'area di rigore.**

**Se invece il portiere, subito dopo aver effettuato la rimessa dal fondo in maniera regolare, calcia il pallone quando questo è uscito dall'area di rigore e prima che venga toccato da un altro calciatore, gli arbitri dovranno interrompere il gioco per accordare un calcio di punizione indiretto in favore della squadra avversaria nel punto in cui è stata commessa l'infrazione.**

**Il drop è invece ammesso dopo una parata ed a volte il portiere lo utilizza per tentare di segnare una rete dalla propria area di rigore.**

**LA RIMESSA LATERALE, IL RINVIO DAL FONDO, I CALCI D' ANGOLO, I CALCI DI PUNIZIONE DEVONO ESSERE EFFETTUATI ENTRO 4 SECONDI.**

**In caso di superamento del tempo limite ci sarà inversione di ripresa per l'altra squadra.**



### **ESPULSIONE**

Rispetto al Calcio a 11 non cambiano le infrazioni che vengono punite con l'espulsione.

**Cambiano però gli effetti:**

**1-Un calciatore che è stato espulso non può più prendere parte alla gara, non può sedere sulla panchina della squadra e deve abbandonare il recinto di gioco. (l'espulsione è sempre definitiva).**

**2- Il sostituto potrà entrare nel rettangolo di gioco solamente trascorsi due minuti dall'espulsione del compagno di squadra. Se però viene segnata una rete durante i due minuti si possono verificare i seguenti casi:**

- se la squadra che segna la rete è quella numericamente inferiore, il gioco proseguirà senza modificare il numero di calciatori
- se le squadre stanno giocando con cinque calciatori contro quattro e la squadra numericamente superiore segna una rete, la squadra con soli quattro calciatori potrà essere completata con un quinto calciatore
- se entrambe le squadre stanno giocando con tre o quattro calciatori e viene segnata una rete, le due squadre dovranno rimanere con lo stesso numero di calciatori
- se le squadre stanno giocando con cinque calciatori contro tre, oppure quattro contro tre e la squadra numericamente superiore segna una rete, la squadra con tre calciatori potrà aggiungerne soltanto un altro

In caso di espulsione di un calciatore alla fine del primo periodo di gioco, il conteggio del tempo di penalizzazione deve essere proseguito nel secondo periodo di gioco.

**Fallo da ultimo uomo, espulsione del calciatore reo. ( condotta gravemente sleale)**

**ATTENZIONE: La regola è diversa dal calcio a 7 e a 11:**

L'espulsione di un difensore (compreso il portiere) che ferma un avversario lanciato verso la porta che ha una chiara occasione da rete, ci sarà solo se la porta è totalmente sguarnita, quindi senza più nemmeno il portiere (o un difensore qualunque). Rimane invariata la regola se viene evitata la rete attraverso un fallo di mano volontario:(espulsione e calcio di rigore se il difendente si trova all'interno della propria area).

TEMPI DI ATTESA - Il termine massimo per la presentazione delle squadre sul terreno di gioco è fissato in 20 minuti dall'orario di inizio ufficiale, trascorsi i quali si perde a tavolino. In ogni caso le distinte di gara vanno consegnate personalmente all'arbitro almeno 15 minuti prima dell'orario prefissato per non incorrere in multe. Tali distinte dovranno contenere per ogni giocatore il numero della tessera sportiva UISP e/o del documento d'identità se previsto.

COLORI SOCIALI - Nel caso di colori uguali delle maglie spetterà alla società prima menzionata in calendario o la sostituzione delle stesse od indossare le apposite pettorine.

**Altre disposizioni: FUORIGIOCO****Il fuorigioco non esiste nel calcio a 5.**

Disposizione Finale: Per quanto non previsto esplicitamente nella presente circolare vale, per quanto applicabile, il regolamento del calcio Uisp a 7 e a 11 e la vigente normativa generale.

## Formulazione del Campionato

Il **campionato** sarà diviso nelle seguenti fasi.

La prima fase con inizio il 17 Novembre 2016 vedrà lo svolgersi di un campionato a 6 squadre con girone "all'italiana" andata e ritorno.

La seconda fase vedrà la prima classificata accedere direttamente alla finale e dalla seconda alla quinta play off di andata e ritorno per accedere alla finalissima territoriale.

## Coppa Amatori

Prima della seconda fase del campionato si svolgerà la COPPA AMATORI con tutte e sei le squadre con sorteggio (Tipo Coppa Italia).

Primo turno partite di andata e ritorno.

Si qualificano al secondo turno le vincenti e la migliore eliminata.

Semifinali andata e ritorno e Finalissima gara unica.

## Coppa Lega Calcio.

Durante i Play OFF la squadra PRIMA CLASSIFICATA del campionato giocherà contro la SESTA classificato per la Coppa di Lega con gare di andata e ritorno.

## Coppa Interprovinciale

La squadra vincente del Campionato e quella della Coppa Amatori svolgeranno le finali con la Sezione di La Spezia per la Coppa Interprovinciale (tutte e due le squadre potranno accedere alla fase regionale ed eventualmente alla fase nazionale).

Presentazione delle Squadre

BAR HARD ROCK CAFFE'

MULINO ZANCANI

I BARBAPAPA'

REAL BIRRE & SALSICCE

U.S. CESERANO

AUTOLAVAGGIO MILLEBOLLE

**1ª GIORNATA**

|                     |                       |            |       |
|---------------------|-----------------------|------------|-------|
| Bar Hard Rock Caffè | Mulino Zangani        | 24/11/2016 | 19,30 |
| I Barbapapa'        | Real Birre e Salsicce | 24/11/2016 | 20,30 |
| U.S. Ceserano       | Autolav. Millebolle   | 24/11/2016 | 21,30 |

**2ª GIORNATA**

|                       |                     |            |       |
|-----------------------|---------------------|------------|-------|
| Bar Hard Rock Caffè   | I Barbapapa'        | 01/12/2016 | 19,30 |
| Mulino Zangani        | Autolav. Millebolle | 01/12/2016 | 20,30 |
| Real Birre e Salsicce | U.S. Ceserano       | 01/12/2016 | 21,30 |

**3ª GIORNATA**

|                     |                       |            |       |
|---------------------|-----------------------|------------|-------|
| U.S. Ceserano       | Bar Hard Rock Caffè   | 09/12/2016 | 19,30 |
| Autolav. Millebolle | Real Birre e Salsicce | 09/12/2016 | 20,30 |
| I Barbapapa'        | Mulino Zangani        | 09/12/2016 | 21,30 |

**4ª GIORNATA**

|                     |                       |            |       |
|---------------------|-----------------------|------------|-------|
| Bar Hard Rock Caffè | Autolav. Millebolle   | 15/12/2016 | 19,30 |
| I Barbapapa'        | U.S. Ceserano         | 15/12/2016 | 20,30 |
| Mulino Zangani      | Real Birre e Salsicce | 15/12/2016 | 21,30 |

**5ª GIORNATA**

|                       |                     |            |       |
|-----------------------|---------------------|------------|-------|
| U.S. Ceserano         | Mulino Zangani      | 22/12/2016 | 19,30 |
| Real Birre e Salsicce | Bar Hard Rock Caffè | 22/12/2016 | 20,30 |
| Autolav. Millebolle   | I Barbapapa'        | 22/12/2016 | 21,30 |

**6ª GIORNATA**

|                       |                     |            |       |
|-----------------------|---------------------|------------|-------|
| Autolav. Millebolle   | U.S. Ceserano       | 19/01/2017 | 19,30 |
| Mulino Zangani        | Bar Hard Rock Caffè | 19/01/2017 | 20,30 |
| Real Birre e Salsicce | I Barbapapa'        | 19/01/2017 | 21,30 |

**7ª GIORNATA**

|                     |                       |            |       |
|---------------------|-----------------------|------------|-------|
| I Barbapapa'        | Bar Hard Rock Caffè   | 26/01/2017 | 19,30 |
| Autolav. Millebolle | Mulino Zangani        | 26/01/2017 | 20,30 |
| U.S. Ceserano       | Real Birre e Salsicce | 26/01/2017 | 21,30 |

**8ª GIORNATA**

|                       |                     |            |       |
|-----------------------|---------------------|------------|-------|
| Bar Hard Rock Caffè   | U.S. Ceserano       | 02/02/2017 | 19,30 |
| Mulino Zangani        | I Barbapapa'        | 02/02/2017 | 20,30 |
| Real Birre e Salsicce | Autolav. Millebolle | 02/02/2017 | 21,30 |

**9ª GIORNATA**

|                       |                     |            |       |
|-----------------------|---------------------|------------|-------|
| Autolav. Millebolle   | Bar Hard Rock Caffè | 09/02/2017 | 19,30 |
| Real Birre e Salsicce | Mulino Zangani      | 09/02/2017 | 20,30 |
| U.S. Ceserano         | I Barbapapa'        | 09/02/2017 | 21,30 |

**10ª GIORNATA**

|                     |                       |            |       |
|---------------------|-----------------------|------------|-------|
| Mulino Zangani      | U.S. Ceserano         | 16/02/2017 | 19,30 |
| I Barbapapa'        | Autolav. Millebolle   | 16/02/2017 | 20,30 |
| Bar Hard Rock Caffè | Real Birre e Salsicce | 16/02/2017 | 21,30 |



**AMMONIZIONI 1<sup>a</sup> Giornata**

| <b><i>Giocatore</i></b> | <b><i>Squadra</i></b> |
|-------------------------|-----------------------|
|                         |                       |
|                         |                       |
|                         |                       |
|                         |                       |

**AMMONIZIONI CON DIFFIDA**

| <b><i>Giocatore</i></b> | <b><i>Squadra</i></b> |
|-------------------------|-----------------------|
|                         |                       |

**ESPULSI**

| <b><i>Giocatore</i></b> | <b><i>Squadra</i></b> |
|-------------------------|-----------------------|
|                         |                       |

**SQUALIFICHE**

| <b><i>Giocatore</i></b> | <b><i>Squadra</i></b> | <b><i>Giornate</i></b> | <b><i>ART.</i></b> |
|-------------------------|-----------------------|------------------------|--------------------|
|                         |                       |                        |                    |
|                         |                       |                        |                    |
|                         |                       |                        |                    |
|                         |                       |                        |                    |

**AMMENDE****COPPA DISCIPLINA**

|                                  |          |
|----------------------------------|----------|
| <b>AUTOLAVAGGIO MILLEBOLLE</b>   | <b>0</b> |
| <b>BAR HARD ROCK CAFFE'</b>      | <b>0</b> |
| <b>I BARBAPAPA'</b>              | <b>0</b> |
| <b>MULINO ZANGANI</b>            | <b>0</b> |
| <b>REAL BIRRE &amp; SALSICCE</b> | <b>0</b> |
| <b>U.S. CESERANO</b>             | <b>0</b> |

**UISP : Calcio Amatoriale  
Un altro sport è possibile**

**COMITATO LA SPEZIA VAL DI MAGRA CALCIO**

**Via XXIV Maggio, 351 19125 SP tel. 0187.501056 fax 00187.501770  
laspeziaevaldimagra@uisp.it  
www.uisp.it/laspezia**

**Via Landinelli, 88 19038 Sarzana (SP) tel. 626658 fax 0187.627823  
sarzana.laspeziaevaldimagra@uisp.it  
www.uisp.it/laspezia**