

# Regole e regolamenti del Walking Football

Il **Walking Football** è una attività motoria e sportiva in crescita e le regole del gioco variano leggermente in tutto il mondo.



## **20 regole 20**

1. I giocatori devono sempre CAMMINARE, e quindi “avere sempre un piede per terra”. Se un giocatore corre, l'arbitro assegnerà il possesso di palla alla squadra avversaria.
2. E' vietato il contrasto e il contatto fisico.
3. Non è consentito giocare la palla sopra la testa dei giocatori (non è ammesso il colpo di testa).
4. La partita si gioca con sei giocatori per squadra in campo (6 contro 6). 5 di movimento ed 1 portiere.
5. La dimensione standard del campo è di 20 metri per 40 metri.
6. La dimensione della porta è di 4 m (larghezza) e 2 m (altezza) (4x2 m).
7. Il pallone da utilizzare deve essere di taglia FIFA 5 .
8. Le partite durano due tempi da 10 minuti, con una breve pausa dopo il primo tempo.
9. Tutti i giocatori (ad esclusione del portiere) stanno fuori dalle aree di porta tracciate davanti alla porta.
10. Non esiste una regola del fuorigioco.
11. I giocatori possono cambiare a rotazione durante la partita. Il numero di sostituzioni è illimitato. Un giocatore che è stato sostituito può tornare in sostituzione di un altro giocatore.
12. I calci di punizione sono indiretti. I giocatori avversari devono mantenere una distanza di 3 metri dalla palla.
13. Nel caso di rimessa laterale, la palla verrà posizionata nel punto in cui è uscita ed un giocatore rimetterà in gioco la palla. Tutti i giocatori della squadra avversaria devono mantenere una distanza di 3 metri.
14. Il calcio d'angolo. La palla verrà piazzata all'angolo più vicino e la squadra avversaria dovrà mantenere una distanza di 3 metri dall'angolo.
15. Dopo ogni goal, il gioco riprende con un calcio d'inizio al centro del campo.
16. Le squadre non possono segnare dalla propria parte del campo.
17. Se un goal viene impedito in modo illegale (ad esempio con le mani o correndo verso la palla), sarà assegnato un calcio di rigore. (concetto di “chiara occasione da goal”)
18. Se un giocatore riceve un cartellino “Blu” (“camminata ripetuta, contatto ”deciso”, ecc.), il giocatore deve lasciare il campo per 3 minuti ma può essere sostituito da un altro giocatore.
19. Nel caso in cui il giocatore riceva un cartellino “Rosso” (abuso verbale o gioco scorretto continuo, ecc.), il giocatore viene escluso dal resto del gioco (ma può essere sostituito da un altro giocatore, dopo 5 minuti giocati dalla squadra in inferiorità numerica).
20. La decisione dell'arbitro in merito ai fatti o ad una situazione della partita è definitiva. Le decisioni dell'arbitro devono essere sempre rispettate.



# Cosa è il Walking Football

Il Walking Football (Calcio Camminato) condivide con il calcio tradizionale e con il calcio a 5 alcuni spazi e disposizioni, ma si differenzia da questi per alcune specifiche regole che hanno l'obiettivo di preservare la sicurezza e la salute dei praticanti.

In particolare la **corsa** ed il **contatto** sono vietati.

Queste due regole fondamentali sono la base di questo gioco, una attività motoria che può essere praticata ad ogni età ed è particolarmente consigliato per tutti coloro che abbiano superato i cinquant'anni per il settore maschile e quarant'anni per quello femminile.



## Le due “anime” del Walking Football

Siamo di fronte ad **un diverso modo di vivere e interpretare il gioco del calcio**.

Anzi, per essere precisi, ci sono due modi di “interpretare” questo gioco:

- la componente maggiormente “ludica”
- la componente maggiormente sportiva”

### LA COMPONENTE MAGGIORMENTE “LUDICA”

Una modalità che in poco tempo ha incontrato il favore di tante persone e che incrocia una politica dell'associazione: **stili di vita attivi a tutte le età**.

I dati statistici sui livelli di sedentarietà sono preoccupanti e per questo cerchiamo in ogni modo di supportare lo sport per tutti, soprattutto per gli anziani. Vogliamo che lo sport sia a disposizione di ognuno nonostante i limiti imposti dall'età.

Riuscire a conciliare l'attività motoria alla socializzazione è inoltre un obiettivo fondamentale che IWFF (International Walking Football Federation) si prefigge in tutte le sue attività, valorizzando i principi dell'integrazione e dello sport adatto a tutti, nessuno escluso.

### LA COMPONENTE MAGGIORMENTE “SPORTIVA”

Oltre alla parte ludica c'è anche quella competitiva (attraverso la partecipazione a tornei, campionati, manifestazioni o eventi) che vedono la partecipazione di diverse categorie di età in modo da avere come compagni di gioco ed avversari calciatori della stessa fascia di abilità.

Per gli sportivi, si tratta della possibilità di proseguire l'attività sportiva e la competizione; e questo anche se già afflitti da problemi muscolari, cartilaginei, cardiaci, alle anche, di complessità ridotta, senza il rischio di infortuni seri.



# Chi può praticare il Walking Football

Il Walking Football è una attività che favorisce ad agevola le persone a rimanere in forma ed a mantenere uno stile di vita attivo indipendentemente dall'età, dal genere o dalla forma fisica.

Nel mondo si contano ormai diverse migliaia di giocatori, incluse persone di 70 e 80 anni, tanto che vi sono stati incontri in cui tre generazioni della stessa famiglia hanno giocato tutti insieme nella medesima squadra.



## Benefici per la salute nel Walking Football

- Un'attività adatta a tutti.
- Migliora la salute (mentale e fisica), la forma fisica e il benessere.
- Aiuta un invecchiamento attivo
- Si sviluppa attraverso il gioco ed il divertimento.
- Suscita il piacere di incontrare nuove persone, di fare nuove amicizie.
- Crea un sentimento di appartenenza (a qualcosa).

È un ottimo modo di mantenersi in forma ed in salute; gli studi fatti a questo proposito (di cui possiamo fornire ampia documentazione soprattutto provenienti da ricerche universitarie) hanno dimostrato che può essere efficace nel trattamento di ipertensione, da lieve a moderata, e può produrre un'elevata attività aerobica con marcati miglioramenti nell'ossidazione dei grassi.

E non solo: il Walking Football offre una moltitudine di benefici per la salute delle persone che lo praticano quali la riduzione ed il rischio di malattie cardiovascolari, diabete di tipo 2 e ictus. Promuove cambiamenti positivi nell'equilibrio posturale, pressione sanguigna, colesterolo, frequenza cardiaca a riposo, livelli di zucchero nel sangue e densità delle ossa.

Ci sono anche molti vantaggi psicologici per la salute mentale nel giocare a Walking Football, ottenendo alti livelli di serenità personale e soddisfazione. Per chi si sente isolato dalla comunità questo sport dona la sensazione di essere coinvolti in qualcosa di davvero gradevole, frequentare ed interagire di nuovo con amici ed in generale aumentare il livello della qualità di vita.

È importante sottolineare che i benefici si ottengono in simbiosi a piacere e divertimento, il che rende le persone molto più propense a fare esercizio fisico piuttosto che semplice lavoro di routine.