

Reglamento para la “COPA EDAD DE ORO 2026” de Fútbol caminando

El Fútbol Caminando es una modalidad del fútbol orientada a la inclusión, la seguridad y el bienestar físico. Su objetivo principal es promover la actividad física mediante un juego sin carrera, sin contacto físico, priorizando el pase, la coordinación y el juego colectivo.

Los principios del fútbol caminando son:

- Inclusión y accesibilidad.
- Seguridad y prevención de lesiones.
- Respeto entre los participantes.
- Priorizar evitar el contacto físico.

Por lo tanto, es indispensable que cada futbolista inscrito disfrute la nueva modalidad, respetando las siguientes reglas:

REGLA No. 1 EL BALÓN Y LA CANCHA

- Se utilizará balón del número 5.
- **La cancha** será de usos múltiples o fútbol rápido, con dimensiones acordes a la sede, recomendando las siguientes:
 - Largo: mínimo 40 m o máximo 50 m.
 - Ancho: mínimo 25 m o máximo 30 m.
- **La portería**
 - Altura: mínimo 1.50 m o máximo 2 m.
 - Largo: mínimo 2 m o máximo 3 m.

- **El área del portero:** servirá para delimitar el espacio donde el portero puede tomar el balón con las manos:
 - Largo de 4 m.
 - Ancho de 6 m.

REGLA No. 2 UNIFORME:

- Para poder ingresar al partido, todo jugador(a) debe contar con:
 - **Camiseta con mangas:** Puede ser de manga corta o larga, con número en la espalda. Si se usa una camiseta térmica debajo, las mangas deben ser del mismo color que predomina en la camiseta oficial.
 - **Short:** Si se usan mallas térmicas debajo, estas deben ser del mismo color que el short. Los porteros son los únicos autorizados a usar pantalones largos.
 - **Medias:** Deben cubrir completamente las espinilleras. Si se usa cinta adhesiva externa, esta debe ser del mismo color que la parte de la media sobre la que se aplica.
 - **Espinilleras:** Deberán estar fabricadas de un material que ofrezca protección al participante.
 - **Calzado:** Tenis de fútbol adecuados para la superficie de juego.

En caso de ser necesario, se autoriza el uso de protectores de cabeza, máscaras faciales, rodilleras y/o coderas siempre que sean de materiales blandos, ligeros y acolchados.

- **Seguridad y Prohibiciones**

Se prohíbe todo tipo de accesorios (collares, anillos, brazaletes, pendientes, bandas de cuero o goma, etc.), no se permitirá cubrirlos con cinta o vendas, tampoco el uso de eslóganes, mensajes o imágenes de carácter político, discriminatorio, religioso o personal en los uniformes.

Si el árbitro considera que los uniformes se pueden confundir, se podrá hacer uso de casacas, siempre y cuando cuenten con número.

REGLA No. 3 NÚMERO DE JUGADORES:

- Los equipos se conformarán de un mínimo de 6 jugadores y un máximo de 10.
- En cancha participan 6 jugadores, asegurando que siempre haya al menos 1 persona de cada género en juego.
- Las sustituciones serán ilimitadas (los jugadores sustituidos podrán reingresar al terreno de juego) y se podrán realizar en cualquier momento. Si se realiza una sustitución de portero, se deberá avisar al árbitro para que este detenga el partido.
- Si un equipo cuenta con menos de 5 jugadores elegibles, pierde por default.

REGLA No. 4 DURACIÓN DEL PARTIDO:

- El partido se disputará en dos periodos iguales de 20 minutos. Entre ambos tiempos se concederá un descanso obligatorio de 5 minutos efectivos.
- El reloj de juego no se detendrá y tampoco se agregará tiempo.

REGLA No. 5 EL JUEGO, INICIO Y REANUDACIÓN:

- Al inicio del juego o después de anotar un gol, el saque se realizará desde el centro del campo mediante un pase a un compañero/a.
- Los saques de banda, meta y tiros de esquina se realizarán desde el suelo con el pie.
- Cuando el arquero tome el balón en su propia área penal, podrá proseguir el juego jugándola con la mano o el pie.
- Las reanudaciones a balón parado deberán realizarse conservando una circunferencia de 1 metro y medio desde la ubicación del balón, donde no puede haber jugadores del equipo rival.

REGLA No. 6 MODALIDAD CAMINANDO:

Está prohibido correr en cualquier momento del juego, se considera correr cuando ambos pies dejan de tener contacto con el suelo o existe un impulso evidente de carrera, el árbitro será el encargado de juzgar si un desplazamiento se realizó corriendo; el jugador o jugadora que incumpla esta regla será sancionado(a) de la siguiente manera:

- **Primera incidencia:** advertencia verbal.
- **Segunda incidencia:** tiro libre indirecto para el equipo rival.
- **Tercera incidencia:** amonestación (tarjeta amarilla) al infractor más tiro libre indirecto para el equipo rival.
- **Cuarta incidencia:** segunda amonestación y expulsión, aunado a un tiro libre indirecto para el equipo rival.

REGLA No. 7 FALTAS Y TIROS LIBRES:

Se considerarán como faltas, las siguientes acciones:

- Contactos físicos: Patear, dar zancadillas, recargar (incluso con el hombro), empujar o sujetar a un oponente.
- Acciones de juego prohibidas: Realizar barridas para disputar el balón o jugar desde el suelo.
- Uso ilegal de manos: Tocar o contactar deliberadamente el balón con la mano o el brazo (excepto el portero dentro de su propia área).
- Juego aéreo: Deliberadamente jugar el balón con la cabeza.

Adicionalmente, el portero incurrirá en una falta si realiza una de las siguientes acciones:

- Tardar más de seis segundos en poner el balón en juego después de haberlo controlado con sus manos (el balón está en juego una vez que el portero lo pone en el suelo para jugar con el pie o lo pasa con la mano a un compañero).
- Volver a tocar el balón con las manos después de haberlo puesto en juego y sin que cualquier otro jugador(a) lo haya tocado.
- Tocar el balón con las manos después que un jugador(a) de su equipo se lo haya cedido.

Es importante señalar que, en esta modalidad, todas las faltas serán sancionadas con un tiro libre indirecto.

REGLA No. 8 AMONESTACIONES Y EXPULSIONES:

Todas las sanciones descritas a continuación quedan sujetas exclusivamente a la apreciación y criterio del árbitro, quien posee la autoridad final para interpretar la gravedad de las faltas y aplicar las normas según el contexto del juego con el objetivo de garantizar la seguridad y bienestar de los jugadores.

- **Tarjeta Amarilla** (Amonestación): Sanción disciplinaria que será comunicada al infractor, mostrándole una tarjeta amarilla; dos amonestaciones al mismo jugador(a) en un partido o miembro del cuerpo técnico darán lugar a su expulsión.
- **Tarjeta Roja** (Expulsión): Sanción disciplinaria en la que se obliga al jugador(a) a abandonar el terreno de juego (y sus inmediaciones) por lo que resta del partido por haber cometido una infracción merecedora de expulsión o por acumular dos tarjetas amarillas, lo cual se indicará mediante una tarjeta roja. Los miembros del cuerpo técnico también pueden ser expulsados.

REGLA No. 9 TIRO PENAL:

- Se otorga un tiro penal a un equipo que comete cualquiera de las ofensas ya mencionadas de la Regla No. 7 (jugadores de campo) siempre y cuando sea dentro del área del portero adversario.
- Se establecerá un punto de penal frente a la portería, a una distancia de 6 metros, medidos de forma perpendicular a la línea de gol y en el centro de la portería.

REGLA No. 10 DESEMPATE:

- Cuando un partido de fase de eliminación directa termine en empate, se procederá de manera directa a penales, considerando lo siguiente:
 - Cada equipo deberá de elegir 3 tiradores, que serán los encargados de ejecutar los penales.
- Si después de los 3 tiros por equipo el marcador sigue empatado, se entra a la fase de muerte súbita:
 - **Uno a uno:** Se ejecuta un tiro por equipo de forma alterna.
 - **El criterio de victoria:** Si un equipo anota y el otro falla en la misma ronda de disparos, el que anotó gana el partido.
 - **Nuevos tiradores:** No pueden repetir tiradores hasta que todos los jugadores elegibles de su equipo (incluyendo al portero) hayan pateado una vez.

Regla No. 11 ARBITRAJE:

El cuerpo arbitral se conformará por un árbitro central y un árbitro auxiliar, quienes actuarán como mediadores del juego, interpretando las acciones conforme al reglamento, privilegiando la continuidad, el juego limpio, la seguridad y el respeto entre los(as) participantes. A continuación, se detallan sus funciones principales:

Árbitro central: como la máxima autoridad, responsable de aplicar las reglas, tomar decisiones disciplinarias irrevocables.

- Función principal: Aplicar medidas disciplinarias (tarjetas amarillas/rojas) desde su entrada al terreno de juego hasta su salida.
- Control del tiempo: Cronometrar el partido y tomar nota de las incidencias.

- Reanudación: Supervisar y dar señal para la reanudación del juego.

Árbitro auxiliar: Apoyo total de árbitro central.

- Infracciones: Informar al árbitro central de faltas o conductas antideportivas que no haya visto directamente.
- Control de jugadores en banca: Regular la conducta de los jugadores y cuerpo técnico que se encuentren en la zona de banca e informar al árbitro central de cualquier incidencia.