

“

O Walking Football (WF) teve origem em Inglaterra e veio para Portugal através da Fundação Benfica em 2017.

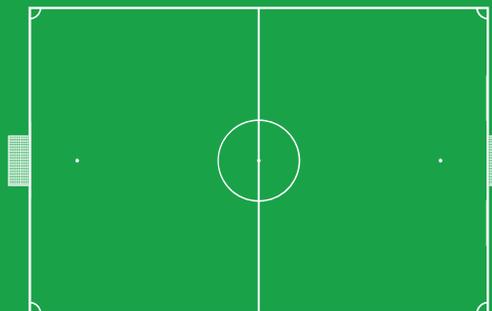
Em 2018 a RUTIS (Associação Rede de Universidades Seniores) iniciou o projeto com a FB com o objetivo de promover esta modalidade entre os seniores.

Em 2022 a RUTIS criou o “Walking Football Portugal”.



Objetivos

- Incentivar a prática desportiva, neste caso do WF
- Promover o envelhecimento activo
- Aumentar a atividade física dos seniores
- Criar equipas de WF em todo o país e promover torneios regionais e nacionais
- Promover o desportivismo e o convívio entre os atletas
- Formar técnicos e dirigentes
- Estabelecer as regras de funcionamento do WF



Impacto na vida social e na saúde *

- 1 - Aumento da interação social e do convívio.
- 2 - Melhora a coordenação psicomotora e condição física dos participantes bem como produz atitudes positivas em relação à actividade física.
- 3 - Permite que grupos heterogéneos de pessoas, de ambos os sexos e com mais de 50 anos, incluindo as que apresentam limitações físicas participem em actividades desportivas, e apresentem melhorias no seu estado geral de saúde física, mental e bem-estar.

*EFDN Walking Football Practitioner´s Guide (2018) pág. 8

Entre em Contacto



www.walkingfootball.pt
 geral@walkingfootball.pt



Apresentação

Walking

Football

“Walking Football (WF) é simples! É Futebol a andar.”

Desde 2017

Regras Básicas

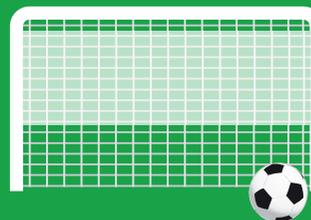
- Cada equipa é constituída por 6 elementos, homens e/ou mulheres.
- O campo tem 21 metros por 42 metros (campo de futsal).
- O tamanho da baliza é de 3 metros de largura por 1 metro de altura.
- A baliza pode estar limitada por uma faixa a meio.
- Não existe guarda-redes.
- Não existe número limite de substituições.
- Jogadores que foram substituídos podem voltar a entrar.
- As substituições são realizadas pela linha da baliza.
- Não existe regra de fora de jogo.
- É proibido entradas em “carrinho” e qualquer contacto físico entre os jogadores.



- É proibido correr, só podem caminhar, sendo obrigatório no movimento estar sempre com um pé a tocar o solo, sendo o “correr” punido com livre indireto.
- Não existe penaltis, apenas livres indiretos.
- Os jogadores deverão manter uma distância de 3 metros da baliza.
- A bola não pode ser jogada acima da cintura.
- As decisões do árbitro são finais e devem ser respeitadas.
- Os golos só contam se forem marcados do meio campo ofensivo.

+ de 40 Equipas

Circuito Nacional de Torneios (Continente e Ilhas)



Apoio Técnico

- Guia técnico WF
- Ações de formação para técnicos e dirigentes
- Organização de torneios
- Planos de treinos
- Site e redes sociais



Parceiros

