



Leis do jogo

Walking Football

5ª edição - 2025

Leis do jogo WFP

O Walking Football Portugal (WFP) segue essencialmente as regras do programa European Football for Development Network (EFDN) criadas em 2012 e da Federação Internacional de Walking Football (IWFF) que foram adaptadas à realidade portuguesa ao longo dos anos e que originaram este conjunto de regras¹.

O Walking Football Portugal deve ser uma festa e os torneios um local de convívio, desporto e animação.

Devem ser eliminados todos os comportamentos antidesportivos, como excesso de competição e intensidade e o uso de linguagem e comportamentos inadequados com todos os elementos do jogo.

I. Modalidade:

1. O WFP mais que um desporto, é uma festa.
2. O WF é uma modalidade adaptada do futebol para pessoas com menor mobilidade ou que preferem um jogo sem muito contacto. O WF promove a saúde, o desporto e a interação social.
3. O WFP é um desporto não competitivo, não federado.
4. **O WF é um jogo de não contacto.** Considera-se contacto o uso do corpo para ganhar vantagem, quer a defender ou a atacar. Não é permitido empurrar, forçar a passagem, puxar ou tocar no adversário. A disputa da bola tem que ser sem qualquer contacto físico entre os jogadores e apenas centrada na bola. Não se pode saltar ou cabecear a bola.
5. Cada equipa é constituída por 6 elementos, homens e mulheres, com mais de 50 anos (para os torneios).
6. Não existe guarda-redes. Todos os jogadores desempenham funções de jogadores de campo.

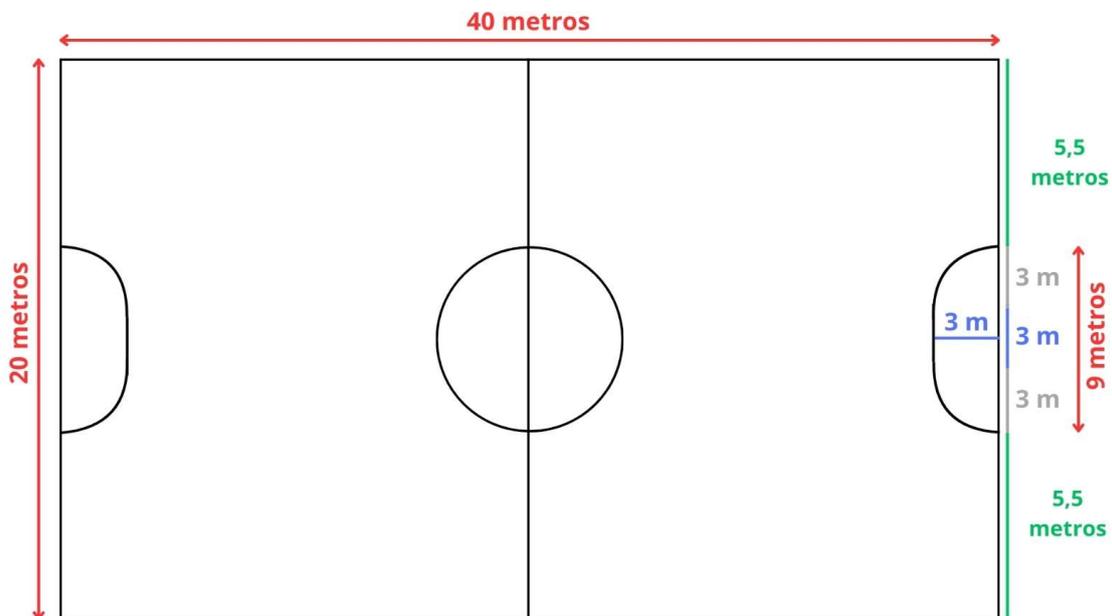
¹ Estas regras foram revistas em Outubro de 2024 por um grupo de jogadores, técnicos, treinadores, dirigentes, árbitros e especialistas.

- Os jogadores só podem caminhar, sendo obrigatório no movimento estar sempre com um pé a tocar no solo, sendo o “correr” punido quando haja interferência ou benefícios diretos na jogada.²

II. Bola e campo

- A bola deve ser de tamanho 4 (com 63.5-66 cm) e ter um peso de 400-440g.
- O campo deve ter aproximadamente 20 metros de largura (18-22) por 40 metros de profundidade (38-42). Semelhante a um campo de futsal de 5 ou andebol. Ver figura 1.

Figura 1: Medidas do Campo de WF



- A área terá 3 metros. Deve traçar-se uma linha paralela à linha de baliza com 3 m, com um raio de 3m a partir dos postes, traçar dois quartos de círculo a conectar com aquela linha de 3 m.
- As balizas usadas devem ter as medidas de 1 x 3 m. Podem ser usadas balizas de futsal (2 x 3m), em pé com uma faixa horizontal ou fita a dividir a baliza ou deitadas no chão, ficando em ambos os casos com as dimensões de 1 x 3 m, ou balizas feitas com as medidas certas. As balizas devem estar fixas ao chão. Ver figura 2.

² Exemplo: Se um jogador correr num sitio do campo onde não está a bola e não haja qualquer interferência com o jogo, neste caso não é marcada falta. Caso contrário sempre que houvesse uma jogada de golo de uma equipa, um adversário podia correr em qualquer parte do campo e o arbitro tinha que marcar falta, o que claramente beneficiava o infrator.

Figura 2: Balizas

III. Jogadores

1. As equipas devem ser essencialmente mistas, com homens e mulheres, podendo haver equipas só de um género.
2. Devem-se promover formas de que todos os atletas participem nos jogos e torneios, de modo a evitar que apenas alguns jogadores toquem na bola.
3. Se houver uma equipa só com homens que realize um jogo com uma equipa mista, deverá ser feito um acordo antes do início do jogo entre as equipas para definir a composição das equipas. Podem decidir jogar seis contra seis ou a equipa só masculina jogar só com 5 (cinco) elementos e neste caso a equipa mista terá que ter pelo menos uma senhora durante todo o jogo. Se não houver acordo, jogam 5 contra 6.
4. O jogo não pode ser realizado com menos de 4 elementos.
5. Se uma equipa não tiver jogadores suficientes para jogar, pode participar com jogadores “emprestados” de outras equipas.

6. Os jogadores podem ser substituídos sem autorização expressa do árbitro, saindo em qualquer local do campo e entrando na zona de substituições (meio-campo) e só depois do jogador substituído já ter saído, tipo substituições volantes.
7. Não existe número limite de substituições. Os jogadores que forem substituídos podem voltar a entrar.
8. A idade mínima para jogar nos torneios é de 50 anos.

IV. Equipamento

1. O árbitro deve verificar os equipamentos (camisolas, meias e calções/calças), sapatilhas e o número de jogadores. As duas equipas devem usar cores que as distingam entre si e também do árbitro.
2. As equipas devem estar equipadas, no mínimo com camisolas iguais. Na falta destas jogam com coletes identificativos iguais.
3. Os jogadores podem usar calças desportivas ou calções. É também permitido o uso de bonés, ajudas técnicas e óculos.
4. Não é permitido os jogadores usarem sapatilhas com pitons (Exceto mini-pitons de borracha, tipo Astro turf (TF)), nem usarem caneleiras. Ver figura 3.

Figura 3: Sapatilhas com pitons autorizados



Nota: O WF tem uma parceria com a Gsport em que as equipas podem adquirir equipamentos completos personalizados desde 20€/pessoa (Camisola, calções e meias). Para adquirirem equipamentos, enviem um e-mail para geral@walkingfootball.pt.

V. Jogo

1. Não há limites de toques na bola.
2. Um jogador não pode reter deliberadamente a bola parada, mais que 5 segundos.
3. A bola não pode ser jogada acima da cintura humana/barra de baliza, aproximadamente 1 metro de altura. Quando a bola ultrapassar a altura definida o jogo deve ser interrompido e ser marcado um livre indireto contra a equipa infratora
4. Quando um jogador estiver no chão, não pode jogar ou tentar jogar a bola.
5. A bola nunca deve ser disputada dentro da grande área, sendo a permanência de um jogador punível com falta indireta desde que interfira com a jogada e influencie a mesma. Nota: O árbitro só deve apitar falta pelos mesmos motivos referidos no ponto 6 da Modalidade.
6. Quando a bola parar na área é autorizado que um jogador da equipa que defende ir buscar a bola e colocá-la fora da área, junto à linha da área, e recomeçar o jogo.
7. Não há livres diretos, nem livres dentro da área.
8. Não se pode tirar a bola por detrás do adversário, mesmo não tocando no jogador.
9. É permitido fazer barreira nos livres indiretos, devendo esta estar a 3 metros da bola.
10. Os livres indiretos perto da área, devem ser marcados a 3 metros da linha da área.
11. Não existe regra de fora de jogo.
12. Não existem penaltis, nem livres diretos, apenas livres indiretos. Os jogadores adversários deverão manter uma distância de 3 metros da bola.
13. Quando a bola ultrapassar a linha lateral, deverá ser reposta em jogo no mesmo sítio em que saiu sendo a reposição efetuada com o pé. Os jogadores adversários deverão permanecer a 3 metros da bola.
14. Quando a bola atravessar a linha final deverá ser aplicado canto ou pontapé de baliza. O pontapé da baliza pode ser marcado a toda a extensão da linha final e

da linha limite da área. A distância de referência para os jogadores adversários é a mesma das regras anteriores, 3 metros em relação à bola.

15. Se um atleta comete uma infração e impede claramente um golo, este é validado. Se não for golo é marcado livre indireto fora da área, no local da infração cometida, a 3 metros da área.
16. Em caso de falta, que não evite um golo, (toque/entrada por trás/lado, jogo com a mão, bola alta, etc.) é marcado livre indireto e os jogadores adversários devem estar a 3 metros da bola.
17. O ressalto da bola não será punido. É considerado ressalto um corte ou uma interceção não intencional ou um mal domínio da bola.
18. O golo é validado quando a bola passar a linha de baliza.
19. Depois de cada golo, retoma-se o jogo no meio da linha central do campo.
20. Não serão considerados válidos os golos marcados antes do meio campo (da zona defensiva).
21. O jogo tem a duração do tempo acordado antes do torneio começar.
22. A duração dos jogos varia dos 10, 12 ou 15 minutos de acordo com o número de equipas e com o ponto anterior.
23. O tempo contado é o tempo corrido.
24. O árbitro decide o campo de cada equipa e quem começa a jogar.
25. O jogo começa com o árbitro ao meio e cada equipa alinhada do seu lado direito e esquerdo.
26. Os jogadores de cada equipa cumprimentam-se antes do jogo começar.
27. No pontapé de saída, cada equipa deve estar do seu lado no campo.

VI. Arbitragem

1. O WFP deve proporcionar sessões de formação para os árbitros.
2. Os torneios devem ter uma equipa de árbitros, constituída por um árbitro por grupo/campo. Não há fiscais de linha ou árbitros auxiliares.
3. Os árbitros devem estar identificados com camisola ou colete, de forma diferente das equipas participantes.

4. Os árbitros devem estar munidos de um apito, de um relógio e de cartões amarelos, brancos e vermelhos. O árbitro deve apontar os golos de cada equipa.
5. O árbitro pode ordenar a substituição ou expulsar qualquer jogador que apresente um comportamento agressivo ou linguagem imprópria ou que esteja fisicamente incapaz.
6. As decisões do árbitro são soberanas e devem ser respeitadas.
7. Quando um jogador tiver um cartão vermelho direto ou por acumulação de amarelos não poderá jogar mais no torneio.
8. O cartão amarelo deve ser usado quando um jogador correr mais que 3 vezes, cometer uma falta mais dura (como fazer um “carrinho”, interromper o jogo com faltas recorrentes ou manifestar um comportamento antidesportivo).
9. Um jogador e ou treinador, poderá receber o cartão branco, que reconhece e destaca comportamentos eticamente relevantes, durante o jogo de Walking Football, no âmbito do projeto Cartão Branco / Fairplay do [Plano Nacional de Ética no Desporto](#) do qual a RUTIS/WFP é aderente.
10. O WFP pode pedir a uma equipa para não utilizar um determinado jogador nos torneios, se esse atleta persistir em comportamentos antidesportivos.



Notas:

- a) Excepcionalmente e na promoção do desporto para todos pode haver equipas com jogadores mais novos (convidados, parceiros, patrocinadores, etc.), desde que as restantes equipas sejam previamente informadas. Equipas com jogadores mais novos jogam com 5 elementos.
- b) Em determinados torneios, nomeadamente internacionais, pode-se jogar na versão com guarda-redes e de acordo com o regulamento próprio desse torneio.
- c) Na Taça de Portugal se o jogo tiver que ser decidido por penalties, após um empate, o penalti é marcado do centro do meio campo para a baliza, sem obstáculos. O jogador só pode dar dois passos para trás para ganhar balanço. Primeiro haverá um serie de 5 remates e depois será um a um até alguém falhar.