



**Walking football** (WF) ou **fútbol caminando** es un nuevo deporte para personas mayores que se ha incrementado en Europa.

El fútbol Caminando en Portugal es un proyecto deportivo desarrollado por la Red Portuguesa das Universidades para Mayores (RUTIS) y la Fundación Benfica (FB), con el apoyo de IPDJ (Instituto Português del Deporte y la Juventud), con el objetivo de promover el ejercicio físico y la competencia saludable entre los estudiantes das Universidades para Mayores.

El impacto en la vida social y la salud del WF es\*:

- 1 - Mayor interacción social y convivencia.
- 2 - Mejora las medidas antropométricas y la condición física de los participantes, además de generar actitudes positivas sobre la actividad física
- 3 - Permite en un grupo heterogéneo de personas, de ambos sexos mayores de 50 años, incluyendo que participen personas con limitaciones físicas en actividades deportivas, y presentando mejoras su estado general de salud física, mental y bienestar

El proyecto empezó en febrero de 2018 con 10 universidades superiores y finalizó la temporada 2020/2022 con 26 equipos inscritos. Las inscripciones ya están abiertas a los equipos para la nueva temporada.

\* EFDN Walking Football Practitioner's Guide (2018), p.8

### **Concepto**

El fútbol a pie o caminando es una variante del fútbol, destinadas a las personas mayores de 50 años, donde no pueden correr, solo caminar. Los equipos están formados por seis jugadores de campo, preferiblemente de ambos sexos, sin portero.

El campo de juego utilizado es similar al campo de fútbol de sala (futsal), los postes de la portería son de 3 m x 1 m (generalmente se usa una cinta o una tira para adaptar los postes normales al modo) y la pelota no puede elevarse por encima de 1 metro de altura.

La organización de los equipos, los juegos y el Torneo Nacional es responsabilidad de RUTIS y FB, con el apoyo de Masterfoot (arbitraje) e IPDJ.

## **Equipos**

Cualquier universidad puede ingresar a un equipo en el Torneo Nacional de Fútbol Caminando. Los equipos pueden tener de 6 a 22 elementos. El registro de equipos y torneos es gratuito.

Hay dos tipos de equipos:

- Competitivo: para equipos con más potencia atlética y técnica.
- Lúdico: para equipos con un ritmo más bajo y menos experimentados.

Los equipos pueden inscribirse en torneos en Competitivo, Ludico o ambos. Los equipos deben entrenar 1 o 2 veces por semana.

## **Torneos Regionales y Nacionales**

Ya se han realizado varios torneos nacionales. El primer torneo tuvo lugar de mayo a junio de 2018 y el segundo torneo de noviembre de 2018 a junio de 2019. El IV torneo nacional tuvo lugar de octubre de 2020 a junio de 2021. La participación de los equipos en los torneos es opcional e gratis.

Hay tres tipos de torneos: local, regional y nacional.

- Los torneos locales se llevan a cabo particularmente entre equipos cercanos, no están programados y no cuentan con el apoyo logístico de RUTIS y FB.
- Los torneos regionales se llevan a cabo de noviembre a junio, en varios puntos del país de acuerdo con el cronograma presentado previamente por RUTIS y FB. Los torneos involucran de 4 a 10 equipos.
- El torneo nacional final tendrá lugar a finales de junio en el Estadio da Luz de Lisboa y todos los equipos inscriptos para el Torneo Nacional pueden participar.

En los torneos, dependiendo del tipo y número de equipos ingresados, puede haber juegos competitivos y lúdicos o solo uno. En los torneos hay medallas otorgadas a todos los participantes.



### **Formación**

Todos los años, a principios de octubre, hay una sesión de capacitación / información en el Estadio de la Luz en Lisboa para los entrenadores e líderes de equipo, impartida por FB. También hay un manual técnico para apoyar a los líderes de equipo.

### **Equipo de juego:**

- Cada equipo tendrá que jugar con el mismo equipo (camiseta, pantalones cortos y medias).
- RUTIS proporcionará camisetas y pelotas de entrenamiento técnico a todos los equipos

### **Reglas del torneo:**

1. Los equipos estarán formados por 6 miembros de ambos géneros, mayores de 50 años en juegos de 6x6. Durante el juego cada equipo debe tener elementos de ambos géneros. En el lado competitivo puede haber jugadores de un solo sexo.
2. Todos los jugadores que deseen pueden participar en la práctica.
3. Los juegos duran 14 minutos, con un breve descanso después de los primeros 7 minutos.
4. Las dimensiones del campo, interior o exterior, deben estar entre 19-22 metros y 40-44 metros.
5. El tamaño de la portería será de 3 metros de largo y 1 metro de altura.
6. No hay portero, por lo que nadie puede tocar el balón con la mano.
7. La pelota que se utilizará debe ser del tamaño FIFA 4 (63.5-66 cm).
8. Todos los jugadores deben mantener una distancia de 3 metros desde la portería durante el juego.
9. No hay un número máximo de sustituciones y deben realizarse junto a la meta.
10. No hay una regla de fuera de juego.

11. Las entradas de "Carrito" y cualquier contacto físico entre jugadores están prohibidos.
12. Los jugadores solo pueden caminar, y es obligatorio en el movimiento tener siempre un pie tocando el suelo, y "correr" se castiga con un tiro libre indirecto.
13. No hay penalizaciones, solo tiros libres indirectos y todos los jugadores deben mantener una distancia de 3 metros. Excepto en algunos juegos que terminan en empate y si el ganador tiene que ser determinado, entonces habrá pena (pênalty).
14. La pelota no puede lanzarse por encima de la barra de gol (cintura humana).
15. Cuando la pelota exceda la línea lateral, se devolverá al juego en el mismo lugar donde fue pateada. Los jugadores opuestos deben permanecer a menos de 3 metros de la pelota.
16. Cuando el balón cruza la línea final, se lanzará un saque de esquina o gol. La distancia de referencia para los jugadores oponentes es la misma que las reglas anteriores: 3 metros.
17. Después de cada gol, el juego se reiniciará con un saque inicial en el centro del campo.
18. Los goles defensivos del mediocampo no se considerarán válidos.
19. Si se evita ilegalmente un gol (por ejemplo, balonmano. Correr para evitar que la pelota entre. No alcanza los 3 m de distancia del gol) se validará sin falta.
20. El árbitro puede ordenar la sustitución de cualquier jugador que muestre un comportamiento agresivo o lenguaje inapropiado.
21. Si un jugador recibe una tarjeta amarilla, debe ser reemplazada y debe permanecer en el banco durante 5 minutos.
22. Un jugador que recibe una tarjeta roja (amarilla o recta) debe abandonar el campo de juego dejando a su equipo en inferioridad numérica.
23. Todas las decisiones del árbitro en cualquier situación del partido deben cumplirse y respetarse.
24. Los jugadores del equipo deben estar vestidos con el mismo atuendo.
25. En los torneos se pueden crear dos tipos de equipos (uno más competitivo y otro más juguetón).
26. Los jugadores, entrenadores, seguidores y otros participantes deben seguir las reglas de ética y comportamiento deportivo. Cualquier comportamiento antideportivo o éticamente objetable será sancionado.

Para más información, consultar [www.walkingfootball.pt](http://www.walkingfootball.pt) o <https://walkingfootball.pt/walking-football-es/>

Luis Jacob (Coordinador do Walking Football Portugal)

WWW.WALKINGFOOTBALL.PT

# Mantenha-se Ativo e Saudável



Venha treinar connosco

**Sabia que o Walking football melhora a saúde, a**

**condição física e promove convívio?**

\*EFDN Walking Football Practitioner's Guide(2018), p8



Para  
ambos  
os sexos



**Contacto**



**WALKING  
FOOTBALL  
PORTUGAL**

RUTIS / Fundação Benfica / IPDJ / MasterFoot