



Calcio camminato per persone con malattia di Parkinson

Regolamento di gioco e allenamento

1. Partecipazione e inclusione

- **Apertura a tutti:** Il calcio camminato è aperto a uomini e donne di tutte le età, senza distinzione di genere. Le squadre possono essere miste, promuovendo l'inclusione e la socializzazione tra i partecipanti.
- **Certificato medico:** Tutti i partecipanti devono presentare un certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica, rilasciato dal medico curante o da un medico specializzato in medicina dello sport.

2. Durata della partita e scelta della durata

- **Durata standard:** La partita ha una durata compresa tra 20 e 40 minuti, suddivisa in due tempi di eguale durata, con un intervallo di 5 minuti tra i tempi.
- **Scelta della durata:** La durata della partita viene decisa prima dell'inizio dell'incontro dall'arbitro e dai capitani delle squadre, in base alle condizioni fisiche dei partecipanti e alla natura dell'evento.
- **Durata nei tornei ufficiali:** Nei tornei e nelle competizioni ufficiali, la durata è stabilita dall'organizzazione dell'evento e comunicata ai partecipanti in anticipo.



3. Regole di gioco specifiche

- **Camminata obbligatoria:** È vietato correre o trotterellare. Almeno un piede deve essere sempre a contatto con il suolo. La violazione sarà sanzionata con un calcio di punizione indiretto.
- **Uso delle mani:** I giocatori non possono toccare il pallone con le mani o con le braccia, eccetto il portiere all'interno della propria area di rigore.
- **Colpo di testa vietato:** È vietato colpire il pallone con la testa per ridurre il rischio di infortuni.
- **Altezza del pallone:** Il pallone non deve superare 1,20 metri di altezza durante il gioco. Se supera questa altezza, il gioco sarà interrotto e verrà assegnato un calcio di punizione indiretto alla squadra avversaria.
- **Contatto fisico vietato:** Sono vietati contrasti, spinte o qualsiasi contatto fisico irruento.
- **Regole sull'area di rigore:** Solo il portiere può stare all'interno dell'area di rigore. Se un difensore entra nell'area, verrà assegnato un calcio di rigore alla squadra avversaria.
- **Calci di punizione:** Tutti i calci di punizione sono indiretti. Gli avversari devono mantenere una distanza di almeno 3 metri dal pallone.

4. Numero di giocatori e sostituzioni

- **Composizione della squadra:** Ogni squadra gioca con 6 giocatori in campo, incluso il portiere. È possibile avere fino a 6 giocatori in panchina per le sostituzioni.
- **Sostituzioni:** Sono permesse sostituzioni illimitate, effettuabili previa comunicazione all'arbitro.
- **Numero minimo di giocatori:** Se una squadra ha meno di 4 giocatori disponibili in campo, la partita sarà interrotta e la squadra in inferiorità numerica perderà l'incontro per forfait.

5. Arbitraggio e disciplina

- **Autorità dell'arbitro:** L'arbitro ha piena autorità sulla partita e le sue decisioni sono definitive.
- **Sanzioni:**
 - **Cartellino giallo:** sospensione di 5 minuti.
 - **Cartellino rosso:** espulsione definitiva dal gioco.



- **Comportamento e fair play:** Atteggiamenti di protesta, linguaggio offensivo o comportamento antisportivo saranno sanzionati con ammonizione o espulsione.

6. Allenamenti e formazione degli allenatori

- **Durata dell'allenamento:** Gli allenamenti devono avere una durata media di **90 minuti**.
- **Focus su equilibrio e deambulazione:** Almeno **45 minuti** di ogni sessione di allenamento devono essere dedicati ad esercizi specifici per il miglioramento della **deambulazione, equilibrio e mobilità funzionale**, essenziali per i giocatori con malattia di Parkinson.
- **Formazione degli allenatori:**
 - Gli allenatori delle squadre devono frequentare un **corso di formazione specifico presso la federazione**, con particolare attenzione agli aspetti legati alla malattia di Parkinson e alla metodologia del calcio camminato.
 - Ogni federazione deve individuare un **responsabile della formazione** degli allenatori, che garantisca il rispetto delle linee guida e la qualità della preparazione tecnica e sanitaria.

7. Equipaggiamento e sicurezza

- **Scarpe da gioco:** Devono essere adatte alla superficie di gioco (erba sintetica o parquet). È vietato l'uso di scarpe con tacchetti.
- **Gioielli e oggetti:** Devono essere rimossi prima della partita per evitare infortuni.
- **Superficie di gioco:** Le partite si svolgeranno su campi artificiali o con erba sintetica per ridurre il rischio di cadute.

8. Benefici del calcio camminato

Il calcio camminato favorisce la mobilità, l'equilibrio e la coordinazione, migliorando la qualità della vita dei partecipanti. È anche un'occasione per la socializzazione e il benessere psicologico, offrendo un'esperienza sportiva inclusiva e sicura.

9. Fair play e saluto finale

- **Saluto iniziale e finale:** prima dell'inizio e al termine di ogni partita, le squadre devono schierarsi sul campo per effettuare un saluto reciproco, sottolineando il rispetto e la



sportività.

- **Procedura di saluto:** al termine della gara, i giocatori delle due squadre si avvicineranno al centro del campo per stringersi la mano e congratularsi reciprocamente. Successivamente, si recheranno presso la panchina avversaria per salutare gli allenatori, i dirigenti e lo staff tecnico.
- **Comportamento durante il saluto:** È fondamentale mantenere un atteggiamento rispettoso e cordiale durante tutto il processo di saluto. Qualsiasi comportamento antisportivo o mancanza di rispetto sarà soggetto a sanzioni disciplinari.