



GRUPO DESPORTIVO CULTURAL FIDELIDADE



Regras do Jogo 4x4 no Torneio GDC Fidelidade

1. Modelo

- **Equipas:** 4 jogadores de campo contra 4 jogadores de campo (4x4) e 1 suplente por equipa.
- **Guarda-redes:** Não há guarda-redes fixo. Todos os jogadores defendem e atacam.
- **Substituições:** Ilimitadas e "ao voo" (o jogo não para), ocorrendo na linha de meio-campo.
- **Tempo de Jogo:** Jogos de 10 minutos corrido, só parando no último minuto se o árbitro assim entender.
- **Sistema de Pontuação:** Os golos marcados nos primeiros e últimos 60 segundos de cada jogo valem a dobrar. O Cartão Amarelo vale um golo da equipa adversária (o vermelho é a dobrar).

2. O Campo e Bola

- **Campo:** Campo em piso de relva sintética de 50 mm de 35m x 18 (ou 20) metros com limite de painéis nos topos e laterais.
- **Balizas:** Reduzidas (2m x 1m)
- **Bola:** tamanho 4.

3. Regras de Jogo

- **Fora de Jogo:** Não existe fora de jogo.
- **Recomeço de Jogo (Lançamentos):** Quando a bola sai do campo ou toca nos painéis nos topos, a reposição é feita com pontapé (kick-in). A bola não sai quando toca nos painéis laterais (permite-se tabelas)
- **Pontapés Livres:** A equipa que sofre a falta pode optar:
 - Marcar livre indireto no local da falta, ou
 - Marcação de penálti no meio-campo sem oposição pelo jogador que sofreu a falta (ou o seu substituto em caso de lesão). Neste caso se falhar o penálti a posse de bola passa para o adversário junto à área defensiva.
- **Distância na Barreira:** Os adversários devem estar a pelo menos 3 metros da bola em qualquer reposição em jogo da bola.
- **Área de Baliza:** Não é permitido defender dentro da área arcada à frente da baliza.
- **Cabeceamento:** O cabeceamento deliberado é proibido, resultando em pontapé livre (indireto no local da falta ou penálti).



GRUPO DESPORTIVO CULTURAL FIDELIDADE



Regras do Jogo 4x4 no Torneio GDC Fidelidade

4. Marcação de Golo

- **Validação:** A bola deve cruzar totalmente a linha de golo.
- **Regra de Zona:** O golo só pode ser marcado após a equipa passar a linha de meio-campo (ataque no campo ofensivo).
- **Após o Golo:** O jogo recomeça com um pontapé de saída no meio-campo pela equipa que sofreu o golo.

5. Código de conduta

- **Não é permitido contacto físico** excessivo, estilo basquetebol (evitar "box out" ou colisões).
- O **"Goal-hanging"** (ficar apenas à espera da bola perto da baliza adversária) é desencorajado, embora não seja estritamente fora de jogo.