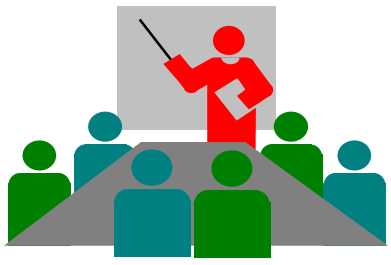
STAFFTdP FOR SUCCESSFUL LIVING PALO 2026



# Regolamento Base

1. **Durata**: Le partite durano **23 minuti per tempo**, con recupero a discrezione dell'arbitro. La pausa tra i tempi è di **4–7 minuti**. In caso di ritardo di una squadra, l'attesa massima sarà di **15 minuti**; oltre tale limite la gara è assegnata **6–0 a tavolino**, con: **1 punto di penalità** e una **sanzione di 5,00 € per ciascun giocatore assente**, a carico della squadra ritardataria, necessaria per proseguire o iscriversi al torneo successivo.
2. **Divise:** Le squadre devono indossare **maglie dello stesso colore**, numerate. E' concesso l'uso di maglie senza numero se i giocatori risultano distinguibili; in caso contrario **l'arbitro dispone** l'obbligo di **pettorine numerate**.
3. **Composizione della squadra:** Ogni squadra schiera **4 giocatori in campo** e **5 riserve**. Le sostituzioni sono libere; **l'entrante può accedere solo dopo l'uscita del compagno.** I cambi avvengono nell'**area davanti alla panchina**, salvo eccezioni autorizzate dall'arbitro. In panchina sono ammessi solo **tesserati** ed un allenatore (non in lista) se riconosciuto dall'arbitro prima dell'inizio. **Atleti e allenatore,** su richiesta dell'arbitro, devono esibire **documento d'identità valido**.
4. **Palla in gioco:** La palla è considerata in gioco finché **non tocca terra fuori dal campo** o **un elemento esterno**.
5. **Riprese di gioco:** Rimesse laterali, calci d'angolo, punizioni e rinvii dal fondo si eseguono con i piedi.
   a. **Rinvio dal fondo** deve essere battuto a palla ferma, da qualsiasi punto dell'area. **Gli avversari devono restare oltre la linea tratteggiata (quella del tiro franco) fino a quando la palla non viene toccata.**
   b. **Calci di Punizioni:** I falli, a discrezione della squadra che ha subito fallo, si battono da uno dei vertici del quadrato in cui sono stati commessi; in ogni caso però fuori dall'area di rigore. La distanza da tenere per l'avversario è corrispondente ad un quadrato. I falli commessi fuori dal campo diventano rimesse laterali o calci d'angolo (eccetto quelli in area, che comportano rigore). Tutte le punizioni sono indirette, tranne rigori e tiri franchi.
   c. **Rimesse laterali e calci d'angolo:** si battono dal vertice del quadrato meno favorevole per chi ha la palla e anche in questo caso la distanza alla quale deve posizionarsi l'avversario è corrispondente ad un quadrato.
6. **Tiro franco:** Ogni squadra può commettere **fino a 5 falli per tempo**; dal **6° fallo** l'avversario ha diritto a **tiro franco**. Nei tempi supplementari i falli si azzerano, ma dal **3° fallo scatta il tiro franco**. Sono conteggiati solo i falli che nel calcio vengono definiti **"di prima"**. Il tiro franco è **fine a sé stesso**: se non porta al **Palo**, il gioco riprende con **rimessa dal fondo** per la squadra che lo ha subito. Durante l'esecuzione tutti i giocatori devono stare **dietro la linea di centrocampo**.
7. **Rigore**: Viene assegnato per **falli** nell'**area di rigore**, **comprensiva del rettangolo di cemento oltre il cordolo**. Durante l'esecuzione tutti i giocatori devono stare **oltre la linea del tiro franco**. Un **fallo di seconda** nell'area non dà rigore, ma si punisce con **calcio di punizione indiretto** fuori dall'area, nel punto d'intersezione dei **quadrati** più vicino all'infrazione.
8. **Palo valido:** Un palo è valido solo se il pallone è stato toccato da un giocatore (**non dall'arbitro**) nella metà campo in cui è posto il palo. I pali segnati dalla propria metà campo non sono validi, e il gioco prosegue. Se il palo viene colpito direttamente da rimesse laterali, calci d'angolo o punizioni, il pallone rimane giocabile, ma non per l'autore del tiro.
9. **Espulsioni e Squalifiche: Falli gravi**, comportamenti antisportivi, **fallo di mano** che interrompe chiara azione da Palo e qualsiasi atteggiamento irrispettoso verso arbitro o avversari comportano **espulsione** (la Commissione stabilirà la **squalifica**). La **bestemmia** prevede **cartellino giallo** e **espulsione temporanea di 8 minuti**. L'espulsione comporta **2 minuti di inferiorità numerica**, riducibili se subìto un Palo. La **squalifica per una partita** scatta alla **seconda ammonizione in gare diverse**; dalle **semifinali** le ammonizioni si azzerano.
10. **Palo non come appiglio:** Non è consentito appendersi volontariamente al palo.
11. **Punteggi, Supplementari e Tiri di Rigore:** La vittoria nei tempi regolamentari assegna 3 punti. In caso di parità, si disputano dieci minuti di tempi supplementari con la formula del golden post, per cui la squadra che realizza il Palo vince l'incontro e ottiene 2 punti, mentre l'alta 1. Qualora la parità persista, nella fase a gironi viene assegnato un punto a ciascuna squadra, mentre nella fase a eliminazione diretta si procede con i calci di rigore, tre per squadra più eventuale oltranza. Durante l'esecuzione dei rigori non è consentito calciare il pallone con la suola.
12. **Partite sospese**: Le partite sospese per maltempo vengono omologate con il risultato maturato sul campo se sono stati disputati almeno sedici minuti del secondo tempo. In caso contrario la gara riprende dal tempo rimanente. Il tempo minimo di attesa prima di un eventuale rinvio è fissato in quarantacinque minuti, salvo diversa decisione dell'organizzazione.

**Per quanto non espressamente indicato, vale il regolamento FIGC.**

**Nota finale:** Il Torneo di Palo si fonda su correttezza, rispetto e divertimento. Giochiamo con spirito sportivo e buon senso.

***PALO 2026***