



## ZÁKLADNÍ PRAVIDLA

### Hráči

- Věk **50 let a více**, muži i ženy.
- Doporučený počet **5 + 1**, hraje se dle možností a dohody týmů 3-6 + 1.
- Maximální počet hráčů v týmu je **10 + 2** brankáři.
- Možnost střídání dalších hráčů, vystřídaný hráč se může opět vrátit na hřiště
- Střídání je možné pouze ve vymezené zóně u postranní čáry a v přerušené hře.
- Kterýkoli hráč se může v přerušené hře vystřídat s brankářem, musí ale splnit odlišnost dresu.

### Hřiště

- Hřiště: čtvrtina fotbalového hřiště, **minimálně 12 x 30 metrů** a **maximálně 20 x 40 metrů**.
- Hřiště bude vždy ohraničeno lajnami nebo vytyčovacími metami, dle zvoleného rozměru.
- Branky: 3-5 x 2 metry, **doporučeno 5 x 2 metry**, brankové území: **8 x 5 metrů**.
- Značka pokutového kopu ve vzdálenosti **šest metrů** od branky.
- Brankové území bude vyznačeno (lajnami nebo vytyčovacími metami).
- Brankář toto území nesmí opustit. Pokud území opustí v důsledku předchozího zákroku uvnitř území, nejedná se o porušení pravidel. Při pohybu v tomto území nesmí běhat.

### Vybavení

- Míč velikost **pět**.
- Hráči nesmí nosit žádné doplňky, které by mohly ohrozit zdraví ostatních hráčů (řetízky, prsteny, atd.).
- Chrániče holení nejsou povinné, pouze doporučené.
- Týmy musí mít dresy, případně alespoň rozlišovací trika.
- Brankář musí mít jinou barvu dresu než jeho spoluhráči.



## Utkání

- Hrací doba je **2 x 10 minut** (minimálně, může být dohodnuto i více).
- Poločasová přestávka je maximálně **pět minut**.
- Všechny volné kopy jsou nepřímé a musí být rozehrány.
- Zed' musí stát minimálně **tři metry** od míče.
- Žlutá karta neznamena vyloučení hráče.
- Je zakázáno běhat. Při první prohřešku hráče se nařizuje nepřímý volný kop, při druhém se uděluje žlutá karta, při třetím následuje červená karta a vyloučení na 3 minuty, hráč se poté může vrátit do hry.
- Za běh je považováno, pokud jsou obě nohy současně ve vzduchu. Jedna noha se vždy musí dotýkat země. Platí pravidlo, pokud se zdá, že se jedná o běh, většinou to běh je a jedná se o porušení pravidel. Pokud jsou obě nohy ve vzduchu během výskoku nebo skoku po míči, o porušení pravidel se nejedná.
- Rychlochůze je povolena.
- Dovoleny jsou pouze lehké fyzické kontakty, např. během souběžné chůze. Tvrší fyzické kontakty jsou trestány nařízením nepřímého kopu, případně oceněny žlutou, nebo červenou kartou, dle závažnosti.
- Pokud hráč obdrží červenou kartu za hrubé nesportovní chování (nepřiměřená tvrdost, vulgární vyjadřování, udeření, plivnutí, atd.), je vyloučen do konce utkání a jeho tým dohrává s nižším počtem hráčů.
- Rozhodčí je jeden (může být laik vybraný po dohodě týmů).
- Pokud brankář chytí míč ve hře, může hrát neomezeně. Pokud míč přejde brankovou čáru mimo branku, může hrát brankář rukou přes půlicí čáru, nohou pouze po položení míče na zem. Brankář musí míč rozehrát do **čtyř vteřin**, při delším čase je to považováno za zdržování hry a je nařízen nepřímý volný kop ze vzdálenosti **tři metry** od nejbližší hranice pokutového území.
- Neplatí ofsajd.
- Auty i rohy se rozehrávají nohou ze země.