



DIRIGIDO A JÓVENES Y ADULTOS CON SÍNDROME DE DOWN

**DOWN**  
España

# Fútbol

## Reglas de juego



Colaboran:







# Fútbol

## Reglas de juego



Colaboran:



**Elaboración de contenidos:**

Xavier Estrada Fernández: Ex árbitro internacional de fútbol

Eva Betbesé Mullet: DOWN LLEIDA

Julian García: Fotógrafo

**Participantes en las fotografías:**

Indiana Solà Sancho

Iker Moreno Cañas

**Con la colaboración de:**

Club Lleida Esportiu

**Lectura fácil:**

Este logotipo identifica los materiales que siguen las directrices internacionales de la IFLA (*International Federation of Library Associations and Institutions*) e *Inclusion Europe* en cuanto a lenguaje, contenido y forma, a fin de facilitar su comprensión.

Lo otorga la Asociación Lectura Fácil -[www.lecturafacil.net](http://www.lecturafacil.net)-

**EDITA:**

DOWN ESPAÑA. 2023

**Diseño y maquetación:**

APUNTO Creatividad

**Revisión e impresión:**

Tortuga Imprime, S.L.

Depósito Legal: M-2741-2024

ISBN: 978-84-09-57117-8

**DOWN ESPAÑA:**

Cruz de Oro de la Orden al Mérito de la Solidaridad Social - Ministerio Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad

Premio CERMI Medios de Comunicación e Imagen Social de la Discapacidad

Premio CERMI a la Mejor Trayectoria Asociativa

Premio Magisterio a los Protagonistas de la Educación

Premio a la Mejor Asociación de Apoyo a las Personas - Fundación Tecnología y Salud

Premio a la Solidaridad de la Asociación Española de Editoriales de Publicaciones Periódicas

Declarada de utilidad pública (UP /F-1322/JS)

# Índice

	Pág.
Presentación .....	6
■ Regla 1 .....	7
■ Regla 2 .....	12
■ Regla 3 .....	13
■ Regla 4 .....	17
■ Regla 5 .....	20
■ Regla 6 .....	28
■ Regla 7 .....	33
■ Regla 8 .....	35
■ Regla 9 .....	39
■ Regla 10 .....	40
■ Regla 11 .....	44
■ Regla 12 .....	46
■ Regla 13 .....	60
■ Regla 14 .....	63
■ Regla 15 .....	66
■ Regla 16 .....	68
■ Regla 17 .....	70

# Presentación

Vivimos en una sociedad marcada por el frenesí de estímulos y tareas, caracterizada, además, por un avance importante en muchos ámbitos, pero donde, las diferencias individuales y la falta de adaptación e inclusión social aún son muy latentes.

La educación, tanto formal como informal, es un derecho básico, y se hace necesario adaptar las metodologías y las formas de aprendizaje a las características de las personas, ofreciéndoles el adecuado soporte, adaptación y flexibilidad para aprender un conjunto de competencias, saberes y habilidades necesarias, teniendo en cuenta el punto de inicio del individuo. Un proceso que tiene que contar con la participación de centros educativos y de aprendizaje, instituciones, clubes, federaciones, agentes sociales implicados en la educación, la participación de las familias y de los propios jóvenes.



Afortunadamente, la inclusividad de las personas es un tema que cada vez cobra mayor relevancia en nuestra sociedad. En un mundo en el que la diversidad es una realidad innegable, es fundamental promover proyectos y metodologías que permitan a todas las personas tener acceso a los mismos derechos y oportunidades.

Es necesario entender que la inclusividad no es solo una cuestión de justicia social, sino también de eficacia y productividad. Cuando las personas son excluidas, se pierden valiosas contribuciones que podrían mejorar la calidad de vida de todos.

En este sentido, es importante destacar que la inclusividad no es solo responsabilidad de un grupo de personas o instituciones, sino de todos y cada uno de nosotros. Desde el ámbito educativo y laboral hasta la cultura y el entretenimiento, debemos trabajar juntos para crear un ambiente en el que todas las personas se sientan valoradas y respetadas.

Por ello, esta adaptación de las reglas de juego del fútbol es una contribución a la promoción de la inclusividad en el deporte y en el arbitraje. A través de una metodología rigurosa y una perspectiva abierta y crítica, se busca fomentar acciones enriquecedoras y constructivas que permitan avanzar hacia una sociedad más inclusiva y justa para todos y que nos permita disfrutar en toda su plenitud de aquello que nos motiva y apasiona.

Xavi Estrada

### El terreno de juego

---

#### 1. Superficie de juego

El terreno de juego será de hierba natural.

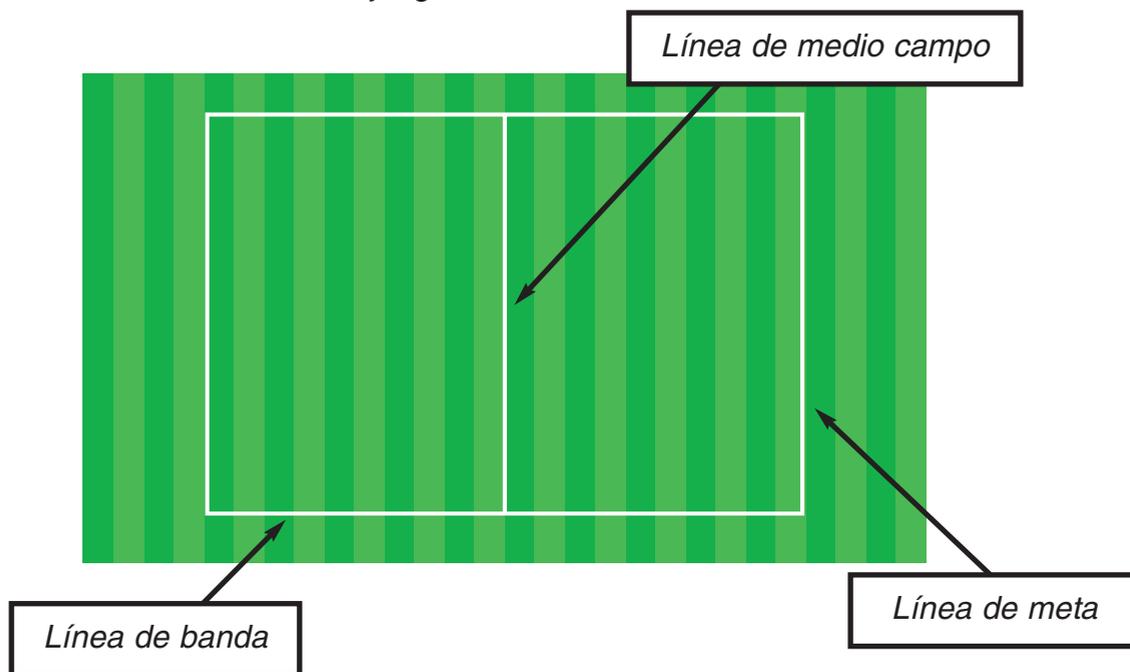
Solo en ocasiones será artificial,  
si lo permite el reglamento de competición.

El color del campo será verde.

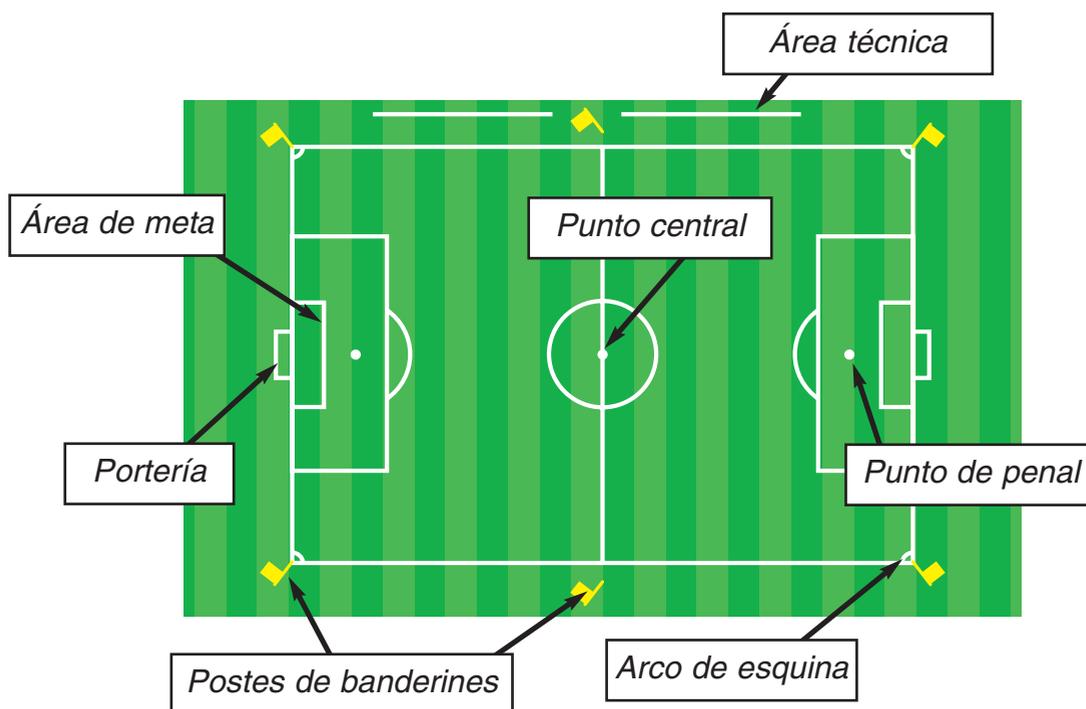
#### 2. Marcación del terreno

El terreno de juego será rectangular.

Unas líneas marcan la zona de juego.



## REGLA 1



### 3. Dimensiones

La línea de banda será de máximo 120 metros y mínimo de 90 metros.

La línea de meta será de máximo 90 metros y mínimo 45 metros.

### 4. Dimensiones en partidos internacionales

En competiciones europeas, la línea de banda será de máximo 110 metros y mínimo de 100 metros.

La línea de meta será de máximo 75 metros y mínimo 64 metros.

### 5. Área de meta

El área de meta está situada dentro del área de penal.

### 6. Área penal

En el área de penal está el punto penal, desde donde se lanza un penalti.

El punto penal está a 11 metros de la portería.

### 7. Área de esquina

La esquina está marcada con un área de 1 metro desde el banderín de esquina.

### 8. Postes de banderines

En cada esquina hay un poste con un banderín. Miden como mínimo 1,5 metros.

### 9. Área técnica

Está marcada fuera del campo.

Hay asientos para:

- Equipo técnico: entrenadores, médico, fisioterapeuta...
- Suplentes: jugadores disponibles para jugar.
- Jugadores sustituidos: jugadores que ya jugaron.

Las personas que están en el área técnica deben comportarse de manera correcta.

Solo puede dar instrucciones a los jugadores una persona a la vez.

### **10. Porterías**

Las porterías tienen dos postes y un travesaño.

La distancia entre los postes será de 7 metros.

La distancia del suelo al travesaño será de 2 metros.

Por seguridad, las porterías están fijadas en el suelo.

### **11. Detección automática de goles (DAG)**

Sirve para comprobar si se ha marcado un gol o no.

### **12. Publicidad comercial**

Durante el partido no puede haber publicidad en el campo.

### **13. Logotipos y emblemas**

Durante el partido no puede haber logos en el campo.

En los banderines de esquina sí puede haber logos.

#### **14. Árbitros asistentes de vídeo (VAR)**

##### **Sala de video**

En la sala de vídeo, los árbitros asistentes de vídeo revisan las jugadas del partido.

Si entra un jugador o alguien del cuerpo técnico será expulsado.

##### **Área de revisión**

El área de revisión está fuera del terreno de juego.

El árbitro revisa las jugadas y toma la última decisión.

Si accede un jugador o alguien del cuerpo técnico será avisado.



### El balón

---

#### 1. Características y medidas

Los balones son esféricos.

Para los partidos, tienen que ser balones oficiales.

La FIFA es quien aprueba los balones oficiales.

#### 2. Sustitución de un balón defectuoso

Si el balón no está en buen estado y no se puede utilizar para jugar, se parará el juego y se cambiará el balón.

Solo el árbitro puede autorizar el cambio de balón.

#### 3. Balones adicionales

Puede haber otros balones oficiales alrededor del terreno de juego si el árbitro lo supervisa.



### Los jugadores

---

#### 1. Número de jugadores

En los partidos juegan dos equipos.

Cada equipo tiene 11 jugadores, como máximo.

Si un equipo tiene menos de 7 jugadores, no podrá jugar.

#### 2. Número de sustituciones

##### Competiciones oficiales

En cada competición se decide cuántos jugadores pueden inscribirse de suplentes (estarán en el banquillo esperando para jugar).

Pueden ser de 3 a 12.

##### Sustituciones ilimitadas

En el fútbol infantil, juvenil, amateur, de veteranos y de personas con discapacidad, se pueden hacer todos los cambios que se quiera. En otros partidos serán 5 cambios.

#### 3. Procedimiento de sustitución

Los suplentes inscritos son los que podrán sustituir a un jugador que esté en el campo de juego.

Antes de hacer una sustitución, se debe avisar al árbitro.

El árbitro indicará cuando se puede entrar en el campo.

Hay que esperar a que el jugador salga  
y entrar a jugar por la línea central.

El jugador que se sustituya ya no podrá volver a jugar.

En el fútbol infantil, de veteranos, amateur  
y de personas con discapacidad, sí podrá volver a jugar.

### 4. Cambio de guardameta

El portero o guardameta también se puede cambiar  
por otro jugador.

Primero hay que informar al árbitro.

### 5. Infracciones y sanciones

- Si un jugador suplente juega como titular,  
no será sancionado, pero, el árbitro informará  
a la autoridad responsable.
- El árbitro tiene que conocer los cambios de jugadores.
- Si un jugador sustituye a otro sin avisar al árbitro,  
no serán sancionados,  
pero el árbitro informará a la autoridad responsable.

### 6. Jugadores y suplentes expulsados

- Si un jugador es expulsado antes de comenzar el partido, un suplente podrá jugar en su posición.
- Si un suplente es expulsado antes de comenzar el partido, no podrá sustituirse.
- Si un jugador es expulsado durante el partido, no podrá ser sustituido.

### 7. Personas no autorizadas en el terreno de juego

Solo pueden estar en el terreno de juego, las personas inscritas en la lista del equipo: jugadores, jugadores suplentes, equipo técnico.

Si un jugador entra en el campo, el árbitro se encargará de que salga del terreno de juego.

Si el juego se tiene que parar por culpa de una persona del equipo de fútbol, el árbitro puede señalar un saque directo o un tiro de penal.

Si el juego se tiene que parar por culpa de un animal u objeto, el árbitro reanudará el juego con un balón a tierra.

### 8. Jugador fuera del terreno de juego

Si un jugador ha salido del terreno de juego, debe esperar a entrar hasta que lo diga el árbitro.

Si un jugador no espera, el árbitro puede parar el juego y dar un tiro directo, indirecto o penal al equipo contrario.

### 9. Gol marcado con una persona no autorizada en el terreno de juego

Si cuando se marca un gol, el árbitro ve en el terreno de juego una persona que no es un jugador:

- Anulará el gol, si la persona es del equipo que ha marcado el gol.
- No anulará el gol, si es una persona del equipo que ha recibido el gol.

Si hay una persona externa, que no es de ningún equipo, el árbitro parará el juego y lo hará marchar. Después, seguirá el juego.

### 10. Capitán del equipo

El capitán del equipo será el responsable de que su equipo se comporte.

### El equipamiento de los jugadores

---

#### 1. Seguridad

---

Los jugadores no deberán llevar objetos peligrosos.

Está prohibido llevar joyas durante el partido.

El árbitro revisará que los jugadores no lleven ningún objeto peligroso antes de entrar en el terreno de juego.

#### 2. Equipamiento obligatorio

---

El equipamiento obligatorio para un jugador de fútbol es:

- Camiseta con mangas.
- Pantalones cortos.
- Medias.
- Espinilleras.
- Calzado de fútbol.

Los guardametas podrán utilizar pantalones largos.

Si un jugador pierde una bota o una espinillera, debe ponérsela lo antes posible.

Si un jugador marca un gol sin espinillera el gol será válido.

#### 3. Colores

---

Los dos equipos vestirán colores diferentes.

También serán diferentes a los colores de los árbitros.

Los guardametas vestirán colores diferentes al resto de jugadores y árbitros.

La camiseta interior tiene que ser del mismo color que la camiseta de manga corta.

Las mallas serán del mismo color de los pantalones cortos.

### 4. Otro tipo de equipamiento

---

Se permite equipamiento no peligroso: protector de cabeza, máscaras, rodilleras y coderas.

El guardameta puede llevar gorra y gafas de protección.

#### **Protector de cabeza**

Debe ser negro o del mismo color que la camiseta.

No puede sujetarse a la camiseta.

#### **Comunicación electrónica**

Los jugadores no pueden tener ningún aparato electrónico o de comunicación.

El equipo técnico puede utilizar equipos pequeños: micrófono, auricular, teléfono móvil, tableta...

### **Sistemas electrónicos de seguimiento del rendimiento (EPTS)**

La organización comprobará que el dispositivo EPTS no es peligroso para el jugador.

### **5. Esloganes, mensajes, imágenes y publicidad**

---

El equipamiento no puede contener mensajes políticos, religiosos o personales.

El equipamiento sí puede contener el número, el nombre del jugador, el escudo del equipo, mensajes a favor del respeto y publicidad autorizada.

### **6. Infracciones y sanciones**

---

Si un jugador tiene que cambiar su equipamiento saldrá del terreno de juego para cambiarse.

Solo podrá volver a entrar cuando lo diga el árbitro.

Si el jugador no hace caso al árbitro, el árbitro lo amonestará con una tarjeta amarilla.

### El árbitro

---

#### 1. Autoridad del árbitro

---

El árbitro es la persona que dirige el partido y hace cumplir las reglas de juego.

#### 2. Decisiones arbitrales

---

El árbitro decide según las reglas de juego.

Se debe respetar lo que deciden los árbitros.

Cuando el árbitro señala el final de una parte o el final del partido, no se podrá seguir jugando.

#### 3. Facultades y obligaciones

---

El árbitro hará cumplir las Reglas de juego.

Decidirá junto a las otras personas del equipo arbitral.

Cronometrará el tiempo.

Anotará las incidencias en el acta del partido.

Dará la señal para seguir con el juego.

#### La ventaja

Si se produce una infracción, pero el equipo puede beneficiarse, el árbitro dejará que siga el juego.

Si no hay una situación de ventaja, el árbitro marcará la infracción, y, por lo tanto, parará el juego.

### **Medidas disciplinarias**

Cuando haya más de una infracción al mismo tiempo, se castigará la más grave.

Si un jugador comete una infracción, el árbitro le amonestará o expulsará.

El árbitro puede sancionar antes, durante y después del partido, enseñando tarjetas amarillas o rojas.

También puede advertir y amonestar al equipo técnico.

Todos los árbitros pueden indicar incidencias.

### **Lesiones**

Si la lesión es leve, el juego seguirá hasta que el balón se pare.

Si la lesión parece grave, el árbitro parará el juego para que saquen al jugador del terreno de juego.

Una vez tratado el jugador, el árbitro le dirá cuando puede volver al terreno de juego.

## REGLA 5

Si se lesiona el portero,  
puede ser tratado en el campo.

Si se lesionan un portero y un jugador,  
pueden ser tratados en el campo.

Si se lesionan varios jugadores del mismo equipo  
pueden ser tratados en el campo.

Si a un jugador sangra,  
tendrá que abandonar el terreno de juego.

Podrá volver cuando haya parado el juego,  
y tendrá que llevar la ropa limpia.

Si el médico entra en el terreno de juego,  
el jugador tendrá que salir del terreno de juego.

Si se para el juego por una lesión sin infracción,  
después se seguirá jugando con un balón a tierra.

### **Interferencia externa**

Se puede suspender el partido  
temporalmente o definitivamente cuando:

- Hay poca iluminación artificial.
- Un espectador lanza un objeto  
y golpea algún jugador o persona  
del equipo técnico o árbitro.
- Un espectador hace sonar un silbato.

## REGLA 5

- Hay 2 balones en el terreno de juego, o algún objeto o animal.  
Se parará el partido y se reanudará con un balón a tierra.  
Si no molesta, se retirará sin parar el partido.
- Personas no autorizadas entran en el terreno de juego.

### 4. Árbitro asistente de vídeo (VAR)

---

El VAR puede ayudar al árbitro a decidir, cuando se produce un error claro o alguna cosa grave ha pasado inadvertida, como:

- Gol / no gol.
- Penal / no penal.
- Tarjeta roja directa.
- Dudas al expulsar / amonestar un jugador.

El árbitro asistente del vídeo (VAR), verá el vídeo para saber qué ha pasado. Luego, el árbitro tomará la decisión final.

### Revisión tras la reanudación del juego

Si se reanuda el juego, solo se podrá revisar el VAR para confirmar qué jugador ha cometido una infracción grave como: conducta violenta, escupir, morder, insultar, etc.

### 5. Equipamiento del árbitro

---

#### Equipamiento obligatorio

- Silbato.
- Cronómetro.
- Tarjetas rojas y amarillas.
- Cuaderno de notas.

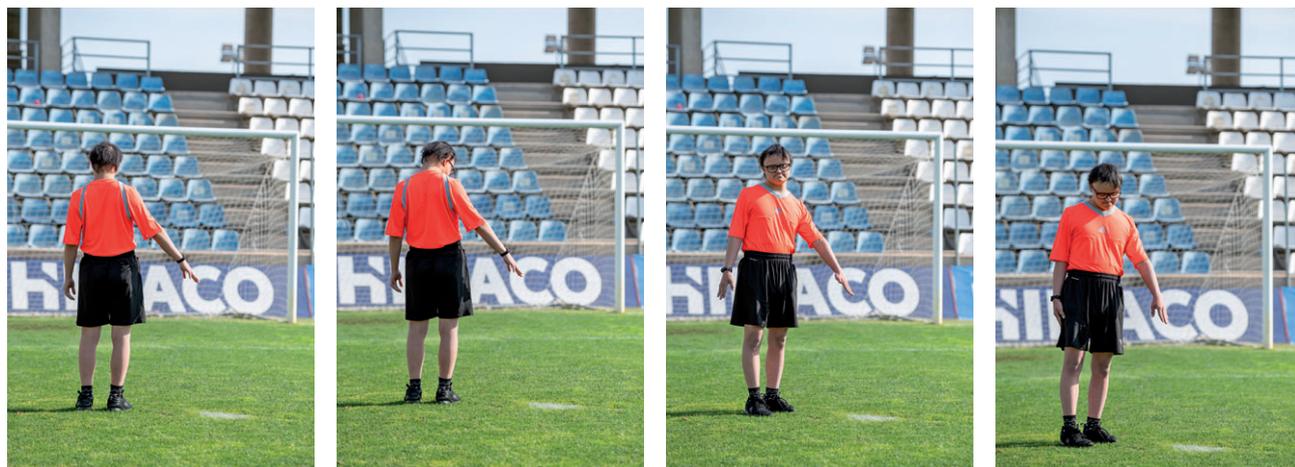
#### Otro equipamiento

- Aparatos para comunicarse con los otros árbitros (Ej. auriculares).
- Sistemas de seguimiento del rendimiento físico.

Está prohibido llevar joyas o equipos electrónicos.

### 6. Señales del árbitro

---



Penal

# REGLA 5



**Ventaja**



**Tiro libre directo**



**Tiro libre indirecto**

# REGLA 5



**Saque de meta**



**Saque de esquina**



**Tarjeta amarilla**



**Tarjeta roja**



**Chequeo, un dedo a la oreja  
con el brazo extendido**



**Revisión señal de televisión**



### 7. Responsabilidad del equipo arbitral

---

Los árbitros y su equipo son responsables de:

- Decidir si se juega un partido cuando el terreno de juego está en mal estado o si hace muy mal tiempo.
- Suspender un partido definitivamente.
- Detener un partido por un problema con los espectadores.
- Detener el partido porque un jugador lesionado tiene que salir del terreno de juego.
- Pedir atención médica para un jugador.
- Permitir o no ciertas prendas de ropa a un jugador.
- Permitir la presencia cerca del terreno de juego de personas como equipo técnico, personal de seguridad o prensa.
- Tomar cualquier decisión de acuerdo a las Reglas de Juego.

### Los otros miembros del equipo arbitral

---

Para un partido el equipo arbitral está formado por:

- 1 árbitro principal.
- 2 árbitros asistentes.
- 1 cuarto árbitro.
- 1 árbitro de vídeo (VAR).
- Al menos 1 un asistente del VAR (AVAR).

En otros partidos pueden estar:

- 4 árbitros asistentes.
- 1 árbitro asistente de reserva.

Todos ayudarán al árbitro principal, que es quien toma las decisiones finales.

En el terreno de juego el equipo arbitral ayudará al árbitro principal:

- Cuando ellos vean mejor una falta e infracción.
- Para inspeccionar el terreno de juego, los balones y el equipamiento de los jugadores.
- Para mantener registros de tiempo, goles, detectar conducta incorrecta, etc.

### 1. Árbitros asistentes

---

Sus tareas son:

- Indicar si el balón ha salido del terreno de juego, qué equipo tiene que sacar, y desde donde (esquina, meta o banda).
- Indicar si un jugador está fuera de juego para sancionarlo.
- Pedir una sustitución.
- Verificar si es gol cuando se lanza un tiro penal.

### 2. Cuarto árbitro

---

Sus tareas son:

- Supervisar una sustitución.
- Comprobar el equipamiento de los jugadores y los suplentes.
- Permitir que un jugador pueda volver al terreno de juego, cuando el árbitro lo indique.
- Supervisar los balones de reserva.
- Mostrar el tiempo que el árbitro añade a cada periodo.
- Comunicar al árbitro cuando alguna persona del área técnica tiene un comportamiento incorrecto.

### 3. Árbitros asistentes adicionales

---

Pueden indicar:

- Cuando el balón atraviesa la línea de meta y es gol.
- Qué equipo debe sacar de esquina o de meta.
- Si cuando se tira un penal, el guardameta cumple con las normas y si se marca gol.

### 4. Árbitro asistente de reserva

---

Reemplazará un árbitro asistente o al cuarto árbitro cuando estos no pueden continuar con sus tareas.

### 5. Miembros del equipo arbitral de vídeo

---

El árbitro de vídeo (VAR) ayuda al árbitro a tomar una decisión, con la ayuda de imágenes.

El árbitro de vídeo toma una decisión si es muy clara.

El árbitro de vídeo ayuda al árbitro en temas como:

- Gol o no gol.
- Roja directa.
- Confusión de jugador.
- Incidente muy grave.

El asistente del árbitro asistente de vídeo (AVAR) ayuda a:

- Ver las imágenes de televisión, mientras el VAR revisa la jugada.

# Fútbol · Reglas de juego

## REGLA 6

- Registrar los incidentes, problemas de comunicación, problemas con la tecnología.
- Ayudar al VAR y el árbitro cuando están revisando una jugada.
- Llevar un registro del tiempo «perdido».

### 6. Señales del árbitro asistente

---



**Sustitución**



1



2

**Tiro libre para el defensor**

# Fútbol · Reglas de juego

## REGLA 6



**Saque de banda para el atacante**



**Saque de banda para el defensor**



**Saque de esquina**



**Saque de meta**



**Fuera de juego**



**Fuera de juego en un punto cercano del campo**



**Fuera de juego a la altura del centro del campo**



**Fuera de juego en la parte más alejada del campo**

### La duración del partido

---

#### 1. Periodos de juego

---

El partido tiene dos periodos de 45 minutos.

#### 2. Pausa del medio tiempo

---

Hay una pausa de 15 minutos, entre los dos periodos.

Se permite una pausa breve para beber en caso de prórroga.

#### 3. Recuperación del tiempo perdido

---

El árbitro podrá alargar cada periodo si considera que se ha perdido tiempo por:

- Una sustitución.
- Un jugador se lesiona.
- Se ha perdido tiempo expresamente.
- Ha habido sanciones disciplinarias.
- Cuando se hace una pausa porque se ha decidido que los jugadores puedan beber e hidratarse.
- Revisiones del VAR.
- Otros motivos como: celebraciones de goles, etc.

El cuarto árbitro indicará el tiempo mínimo a añadir.

Y el árbitro decidirá el tiempo final.

### **4. Tiro de penal**

---

Si hay que tirar un penal al final de un periodo, se chutará igual aunque el tiempo haya terminado.

### **5. Partido suspendido definitivamente**

---

Si un partido se suspende definitivamente, se volverá a jugar más adelante.

### Inicio y reanudación del juego

---

El juego empezará con un saque de inicio (saque de centro).

También se sacará del centro del terreno de juego cuando:

- Empieza un periodo nuevo.
- Se marque un gol.

Se puede reanudar el juego con:

- Una falta.
- Un penal.
- Un saque de banda.
- Un saque de portería.
- Un saque de esquina.

#### 1. Saque inicial

---

##### Procedimiento

Para saber qué equipo sacará se sortea lanzando una moneda al aire.

El equipo que gana el sorteo elige el lado del campo donde jugará el primer tiempo o hacer el saque inicial.

El equipo que no gana el sorteo hará el saque inicial o elegirá el lado del campo, dependiendo de lo que haya decidido el ganador.

## REGLA 8

En el segundo tiempo se cambia de campo,  
y hace el saque inicial  
el equipo que no lo ha hecho al principio de partido.

Cuando se marca un gol,  
el equipo al que le han marcado el gol,  
reanuda el juego con un saque inicial (de medio campo).

En el saque inicial:

- Solo el jugador que saca puede colocarse en el lado de campo que quiere.  
El resto del equipo está en su propia mitad de campo.
- El balón está en el punto central.
- El balón se golpea cuando el árbitro lo señala.
- Si se saca de medio campo  
y el balón entra directamente a la portería contraria,  
es gol.
- Si se saca de medio campo  
y el balón entra directamente a la portería  
del equipo que saca,  
es un saque de esquina para el contrario.

### **Infracciones y sanciones**

El jugador que hace el saque inicial,  
no puede tocar el balón dos veces seguidas.

Si la toca dos veces, se marca indirecto o directo si la toca con las manos.

### 2. Balón a tierra

---

#### Procedimiento

El árbitro concederá un balón a tierra al portero del equipo que defiende, si al parar el juego:

- El balón está en el área penal del portero.
- El último toque de balón es dentro del área penal.

En el resto de casos, el árbitro concederá un balón a tierra al último jugador que haya tocado el balón, des del sitio donde ha tocado el balón.

El resto de jugadores (de los dos equipos), deberán estar como mínimo a 4 metros de distancia.

#### Infracciones y sanciones

Se repetirá el balón a tierra si:

- Toca a un jugador antes de tocar al suelo.
- Sale del terreno de juego sin haber tocado un jugador.

Un balón a tierra debe tocar como mínimo a dos jugadores antes de entrar a la portería.

## REGLA 8

Si un balón a tierra no lo tocan dos jugadores antes de entrar a la portería, no será gol. Será esquina o meta.

### Balón en juego

---

#### 1. Balón no en juego

---

El balón no estará en juego cuando:

- Pasa la línea de meta (gol) o de banda (fuera del terreno de juego).
- El árbitro para el juego.
- El balón toca a uno de los árbitros.

Excepto si:

- Se inicia un ataque muy bueno.
- Se marca gol.
- El balón cambia al otro equipo.

En estas situaciones, se reanudará con un balón a tierra.

#### 2. Balón en juego

---

Cuando un balón está en el campo y toca un árbitro, el poste de la portería o el banderín, seguirá el juego.

### El resultado de un partido

---

#### 1. Gol válido

---

Un gol es válido si atraviesa la línea de meta (entre los postes y debajo del travesaño).

Si un guardameta saca con la mano y hace gol directamente a la portería contraria, no será gol.

#### 2. Equipo ganador

---

El equipo que marca más goles es el ganador del partido.

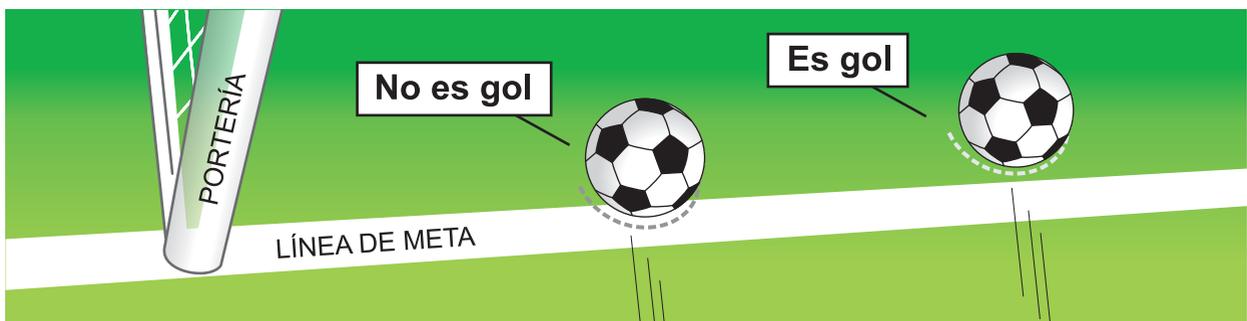
Si no marcan ningún gol o marcan el mismo número de goles, es empate.

Si el reglamento pide que haya un equipo ganador, se tendrá en cuenta:

- Quién ha marcado más goles fuera de casa.
- Se jugarán dos periodos más de 15 minutos cada uno.
- Habrá una tanda de penales.

#### 3. Dibujo líneas de gol

---



### 3. Tanda de penales

---

La tanda de penales se hará cuando termine el partido.

Los jugadores expulsados no podrán chutar un penal.

#### **Procedimiento**

Antes de comenzar la tanda de penales:

- El árbitro realizará un sorteo con una moneda para decidir en qué portería se hará la tanda de penales.
- El árbitro hará otro sorteo con una moneda para decidir qué equipo empieza a lanzar los penales.
- Solo participarán los jugadores que estaban jugando cuando se ha señalado el final del partido.
- El árbitro no sabrá el orden de los jugadores que van a chutar.
- Si al finalizar el partido, un equipo tiene menos jugadores, el equipo contrario tendrá que quitar el mismo número de jugadores.
- Si el guardameta no está en condiciones de seguir, se podrá sustituir.

Durante la tanda de penales:

- En el terreno de juego solo habrá los jugadores que van a lanzar y los árbitros.

## REGLA 10

- Los jugadores que esperen para lanzar estarán en el interior del círculo central.
- Al guardameta que no le toque, esperará al lado, fuera del área penal.
- El guardameta se puede cambiar por otro jugador autorizado.
- El árbitro controlará los lanzamientos.
- Si el guardameta comete una infracción, se le advertirá la primera vez y si repite, se amonestará con tarjeta amarilla.
- Si el lanzador comete una infracción, el gol no será bueno y se amonestará con tarjeta amarilla.

Cada equipo hará cinco lanzamientos teniendo en cuenta:

- Los tiros se harán por turnos.
- Cada lanzamiento lo hará un jugador diferente.
- Si un equipo, antes de los 5 tiros, ha marcado más goles que el otro equipo, se termina la tanda de penales.
- Si se terminan los 5 tiros, y hay empate, se seguirá hasta que un equipo marque un gol más que el otro equipo.

## REGLA 10

- La tanda de penales no esperará a ningún jugador.  
Si un jugador no llega a tiempo, será un gol no marcado.

Sustituciones y expulsiones durante la tanda de penales:

- Se podrá amonestar o expulsar a jugadores, suplentes, jugadores sustituidos y entrenadores.
- Si se expulsa al guardameta, se sustituirá por un jugador autorizado.
- Un jugador no se podrá sustituir.
- Si un equipo se queda con menos de 7 jugadores, el árbitro no suspenderá el partido.

### El fuera de juego

---

#### 1. Posición de fuera de juego

---

Un jugador está fuera de juego:

- Si cuando recibe el balón, su cabeza, cuerpo o pierna, está total o parcialmente por delante de la línea del medio campo.
- Si cuando recibe el balón, su cabeza, cuerpo o pierna está más cerca de la línea de meta contraria que el balón y el penúltimo jugador contrario.

Un jugador no está fuera de juego cuando:

- Las manos y los brazos están en posición de fuera de juego.
- Está a la misma altura que el último o penúltimo adversario.

#### 2. Infracción por fuera de juego

---

Un jugador será sancionado por estar en posición de fuera de juego si recibe el balón de un compañero y lo juega.

Jugar el balón implica tocar el balón, participar en el juego o sacar ventaja de su posición, partiendo siempre de una posición de fuera de juego.

### 3. Situaciones que no son infracción

---

No será fuera de juego,  
si un jugador recibe un balón directamente de:

- Saque de meta.
- Saque de banda.
- Saque de esquina.

### 4. Infracciones y sanciones

---

Si el árbitro señala fuera de juego,  
se concederá un libre indirecto al equipo contrario  
des del lugar donde se produjo.

Si un jugador sale del terreno de juego  
sin el permiso del árbitro,  
y a efectos de determinar el fuera de juego  
se considerará que está sobre la línea de meta o de banda.

### Faltas y conducta incorrecta

---

Las faltas directas o indirectas y los tiros de punto penal solo se señalarán cuando el balón está en juego.

#### 1. Tiro libre directo

---

El árbitro señalará falta directa cuando un jugador de manera imprudente, temeraria o con una fuerza excesiva comete una de estas faltas contra un adversario:

- Carga.
- Salta encima.
- Intenta o da una patada.
- Empuja.
- Golpea.
- Hace una entrada.
- Intenta o hace la zancadilla.

Una acción **imprudente** es cuando un jugador disputa el balón sin precaución. No se amonestará.

Una acción **temeraria** es cuando un jugador disputa el balón con riesgo físico. Se amonestará.

Una acción con **fuerza excesiva** es cuando un jugador se excede de fuerza pudiendo lesionar al contrario. Será expulsado.



- Intenta saltarse las reglas.
- Hace cualquier falta que no permitan las Reglas de Juego.

Es falta indirecta si un portero:

- Tarda más de 6 segundos en sacar el balón.
- Después de sacar, toca el balón con las manos o brazos, antes que lo toque otro jugador.
- Un jugador le tira el balón desde un saque de banda o se la pasa y toca el balón con las manos.

El guardameta dispondrá del balón y nadie se lo podrá disputar cuando:

- Retenga el balón entre las manos, o con una mano y el cuerpo, o con una mano y el suelo.
- Coja el balón con la mano abierta.
- Haga rebotar el balón en el suelo o lo lance al aire.

### **Juego peligroso**

Se considera juego peligroso cuando al jugar el balón, el jugador puede lesionar a otro jugador o hacerse daño a sí mismo.

### **Obstaculizar el avance de un adversario sin contacto**

Significa ponerse en medio del camino de un jugador para impedirle jugar.

### **3. Medidas disciplinarias**

---

El árbitro es quien tomará medidas disciplinarias durante todo el partido.

Si antes de empezar el partido un jugador o una persona del cuerpo técnico comete una conducta incorrecta, el árbitro puede expulsarlo e impedir que participe en el partido.

Con la **tarjeta amarilla** se comunica una amonestación.

Con la **tarjeta roja** se comunica una expulsión.

Las tarjetas se muestran a jugadores, suplentes, jugadores sustitutos o miembros del cuerpo técnico.

### **Jugadores, suplentes y jugadores sustituidos**

#### **Retrasar la reanudación del juego para mostrar una tarjeta.**

Si un árbitro decide enseñar tarjeta a un jugador, el juego se parará hasta que se haya mostrado la tarjeta.

Solo seguirá el juego  
si el equipo que no ha hecho la infracción  
sigue porque tiene una buena ocasión de marcar un gol.

Cuando termine la jugada, se enseñará la tarjeta.

### **Ventaja**

Si el árbitro decide dar ventaja,  
la amonestación o expulsión,  
se aplicará cuando el balón pare.

No se dará ventaja si el juego es brusco y grave.

El árbitro detendrá el juego,  
expulsará el jugador  
y seguirá el juego con saque directo.

Si el árbitro no ha detenido el juego,  
expulsará el jugador en la siguiente ocasión  
y reanudará el juego con indirecto.

Si un defensor sujeta un jugador fuera del área  
y sigue hasta dentro del área,  
el árbitro señalará tiro penal.

### **Infracciones sancionables con amonestación**

Se amonestará un jugador por:

- Retrasar el juego.
- Mostrar desacuerdo con palabras o gestos

## REGLA 12

- Salir y entrar el campo de juego sin permiso del árbitro.
- No respetar la distancia en los saques.
- Incumplir varias veces las Reglas de juego.
- Tener una conducta antideportiva.
- Entrar en el área de revisión.
- Insistir en que se haga una "revisión".

Se amonestará al suplente o jugador sustituido por:

- Retrasar el juego.
- Mostrar desacuerdo con palabras o gestos.
- Salir y entrar el campo de juego sin permiso del árbitro.
- Tener una conducta antideportiva.
- Entrar en el área de revisión.
- Insistir en que se haga una "revisión".

### **Amonestaciones por conducta antideportiva**

Acciones que se consideran conducta antideportiva:

- Intentar engañar al árbitro.
- Cambiarse con el portero sin permiso del árbitro.
- Tocar el balón con la mano para impedir un buen ataque.
- Hacer una falta directa de forma temeraria.
- Interferir con falta un buen ataque.
- Evitar una ocasión clara de gol con un penal en disputa del balón.

- Tocar el balón con la mano para intentar marcar gol o para evitar que marquen un gol.
- Hacer marcas en el terreno de juego.
- Jugar el balón al salir del terreno de juego.
- No respetar el espíritu del fútbol o las Reglas de juego.
- Distraer al adversario cuando vuelve a empezar el juego.

### **Celebración de un gol**

Los jugadores pueden celebrar un gol sin perder mucho tiempo.

Si salen del terreno de juego para celebrar un gol, deben volver lo antes posible.

No está permitido para celebrar un gol:

- Trepár a las vallas o acercarse mucho a los espectadores.
- Actuar de manera provocadora.
- Cubrirse la cabeza o cara con algún objeto.
- Quitarse la camiseta o taparse la cabeza con la camiseta.

### **Retrasar la reanudación del juego**

Los árbitros amonestarán a los jugadores que retrasen el juego con algunas de estas acciones:

- Simular que sacan, y de repente dan el balón a otro jugador para que saque.
- Salir lentamente del terreno de juego cuando son sustituidos.
- Perder tiempo cuando hay que seguir con el juego.
- Lanzar el balón lejos o esconderlo.
- Sacar desde un sitio erróneo para forzar la repetición.

### **Infracciones sancionables con expulsión**

Se expulsará a un jugador, suplente o jugador sustituto cuando cometa alguna de estas infracciones:

- Impedir un gol con la mano.
- Jugar de manera brusca y grave.
- Escupir o morder a alguien.
- Tener una conducta violenta.
- Insultar o actuar de mala manera.
- Recibir dos amonestaciones en el mismo partido.
- Entrar en la sala de vídeo.

Los jugadores, suplentes o jugadores sustituidos expulsados, abandonarán el terreno de juego y el área técnica.

### **Evitar un gol o una ocasión manifiesta de gol**

Si se produce una falta dentro de la propia área para evitar una ocasión clara de gol, el árbitro señalará tiro penal, el jugador será amonestado si juega el balón o expulsado si no hay posibilidad de jugar el balón.

Cuando un jugador evita un gol con la mano será expulsado.

Cualquier jugador que entre en el terreno de juego sin permiso del árbitro y moleste en el juego, evitando un posible gol, será expulsado.

No obstante, se tendrá en cuenta:

- La distancia desde el punto de la falta y la portería.
- La dirección del juego.
- La probabilidad de mantener o recuperar el balón.
- La posición y el número de defensores.

### **Juego brusco y grave (falta de extrema dureza)**

Las entradas o disputas del balón donde un jugador puede hacer daño al adversario se sancionarán como "juego brusco y grave".

### **Conducta violenta**

Si un jugador actúa con fuerza contra cualquier persona, sin jugar el balón, se considerará conducta violenta.

### **Miembros del cuerpo técnico**

Si una persona del cuerpo técnico comete una infracción, y no se sabe quién ha sido, se sancionará al primer entrenador.

### **Advertencia**

Se advertirá a la persona del cuerpo técnico que cometa alguna de estas infracciones:

- Entrar en el terreno de juego.
- No cooperar con un árbitro.
- Estar en desacuerdo con una decisión.
- Salir del área técnica.

Si estas acciones se repiten se podrá amonestar o expulsar.

### **Amonestación**

Se amonestará a la persona del cuerpo técnico que cometa alguna de estas infracciones:

- No respetar de manera clara los límites del área técnica de su equipo.
- Retrasar la reanudación del juego.
- Entrar intencionadamente en el área técnica del equipo contrario.
- Estar en desacuerdo con una decisión con palabras o acciones.

- Entrar en el área de revisión.
- Pedir con gestos exagerados o insistir en que se muestre tarjeta, o revisión del VAR.
- Tener un comportamiento inaceptable.

### **Expulsión**

Las infracciones que merecen expulsión son:

- Retrasar que siga el juego cuando le toca al equipo contrario.
- Abandonar el área técnica para protestar al árbitro.
- Entrar en el área técnica del equipo contrario con intención de enfrentarse.
- Lanzar un objeto al terreno de juego.
- Entrar en el terreno de juego para:
  - Enfrentarse a un árbitro.
  - Molestar en el juego de un jugador o árbitro.
- Entrar en la sala de vídeo.
- Comportarse de manera agresiva con cualquier persona.
- Recibir una segunda amonestación en el mismo partido.
- Insultar o actuar de mala manera.

- Utilizar equipos electrónicos no autorizados para comunicarse.
- Tener una conducta violenta.

### **Infracciones relacionadas con el lanzamiento de objetos (o del balón)**

El árbitro siempre tomará la siguiente media disciplinaria:

- Temeraria: se amonestará a la persona por conducta antideportiva.
- Fuerza excesiva: se expulsará a la persona por conducta violenta.

### **4. Reanudación del juego tras faltas y conducta incorrecta**

---

Si el balón está parado,  
el partido seguirá según la decisión del árbitro.

Si el balón está en juego  
y un jugador hace una falta,  
el árbitro decidirá si se lanza falta indirecta o directa  
o tiro penal.

Si el balón está en juego  
y un suplente, sustituido, expulsado o cuerpo técnico  
hace una falta, el árbitro decidirá si se lanza falta directa  
o tiro penal.

Todas las infracciones verbales se sancionarán con saque indirecto.

Si un jugador comete una infracción a una persona externa, el árbitro parará el partido, y luego se seguirá con un balón a tierra.

Si el jugador abandona el terreno de juego para cometer una infracción a una persona externa, el árbitro concederá tiro libre indirecto.

Si un jugador comete infracción fuera del terreno de juego contra árbitros o jugadores contrarios, se reanudará con tiro libre o penal.

Si un suplente, sustituido, expulsado o cuerpo técnico comete infracción contra árbitros o jugadores contrarios fuera del terreno de juego, se reanudará con tiro libre o penal.

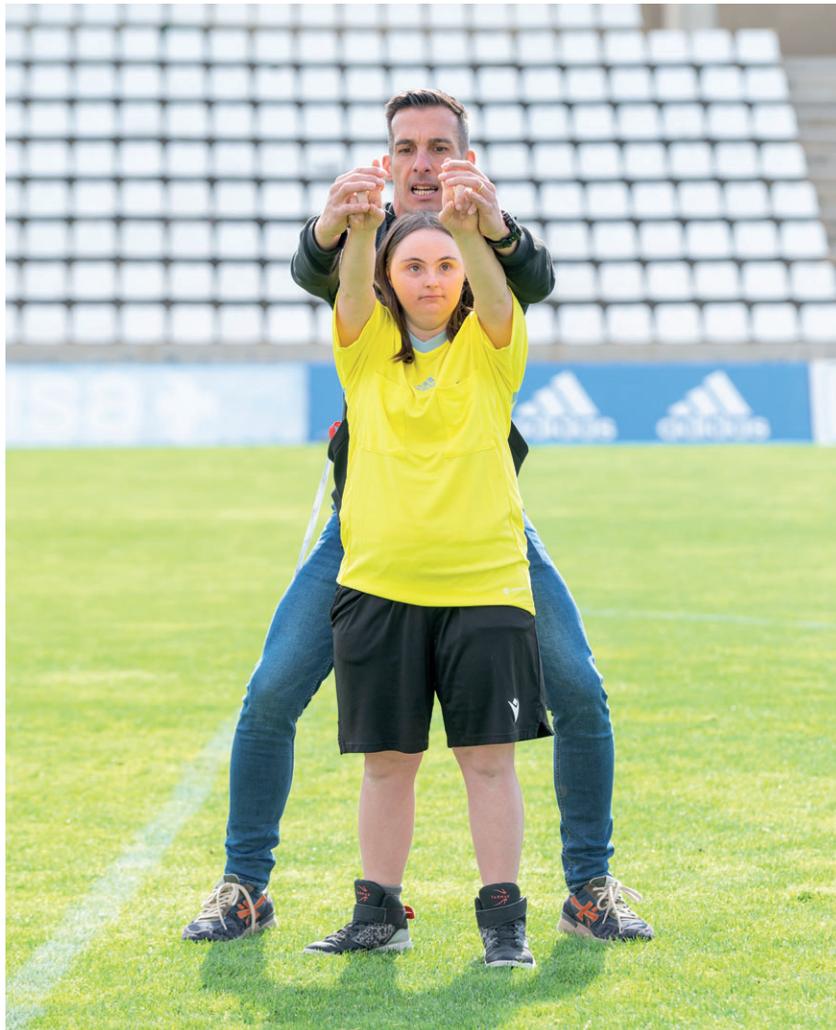
Si un jugador situado fuera del campo comete una infracción contra un miembro del mismo equipo se reanudará con tiro libre indirecto.

Cuando un jugador lanza un objeto contra otra persona, se seguirá con el juego con un saque directo.  
O tiro penal si es dentro del área.

# Fútbol · Reglas de juego

## REGLA 12

Si un suplente, sustituido o cuerpo técnico lanza un objeto al terreno de juego e interfiere en el juego o golpea contra un contrario o árbitro, se reanudará el juego con un libre directo.



### Tiros libres

---

#### 1. Tipos de tiros libres

---

##### Señal de tiro libre indirecto

Para indicar un tiro libre indirecto, el árbitro levanta un brazo por encima de la cabeza.

Con este tiro no se puede marcar gol directamente.

##### El balón entra en la portería

Si un tiro libre directo entra directamente en la portería contraria, es gol.

Si un tiro libre indirecto entra directamente en la portería, no es gol.

Si un tiro libre directo o indirecto entra directamente en la propia portería, no es gol, y sí saque de esquina.

#### 2. Procedimiento

---

Todos los tiros libres se chutarán desde donde se haya cometido la infracción.

Excepto:

- Los tiros libres indirectos dentro del área contraria se chutarán desde el área de meta por los atacantes.

- Los tiros indirectos o directos dentro del área de penal se chutarán desde cualquier sitio por los defensores.
- Las infracciones fuera del campo se sancionarán con tiro libre directo.
- El balón estará inmóvil.
- El juego empezará cuando se chute el balón con el pie y se mueva.
- El jugador que hace el saque, no puede tocar el balón dos veces seguidas.
- Los jugadores se mantendrán a distancia del balón.

### 3. Infracciones y sanciones

---

- Si el defensor no está a distancia, se repetirá el saque.
- Si el defensor molesta en el saque recibirá la tarjeta amarilla.
- Si un atacante juega en el área contraria antes que el balón esté en juego, se repetirá el tiro.
- Si el jugador que chuta el tiro toca dos veces seguidas el balón:
  - se dará un libre indirecto.
  - Se dará un libre directo si toca el balón con la mano.

## REGLA 13

- Se dará un tiro penal si toca el balón con la mano dentro del área de penal.
- Se dará libre indirecto si el portero toca el balón dentro del área de penal.



### El penal

---

Se tirará un tiro penal cuando un defensa cometa una infracción de libre directo en el área de penal.

Se puede marcar gol directamente de un tiro de penal.

#### 1. Procedimiento

---

- El balón estará inmóvil en el punto de penal.
- El portero estará en su línea de meta.
- Los jugadores estarán a un mínimo de 9.15 metros del punto de penal.
- Los estarán jugadores fuera del área de penal.
- El juego empezará cuando se lance el balón con el pie hacia delante.

#### 2. Infracciones y sanciones

---

- El lanzador del penal o un jugador de su equipo comete una infracción:
  - Si el balón entra en la portería, se repetirá el penal.
  - Si el balón no entra en la portería, se dará un tiro indirecto.

- El lanzador del penal o un jugador de su equipo comete una infracción, entre o no entre el balón:
  - Si se lanza hacia atrás, se dará un tiro indirecto.
  - Si lanza otro lanzador se mostrará la amarilla, y se dará un tiro indirecto.
  - Si el lanzador se para antes de golpear el balón se mostrará tarjeta amarilla y se dará un tiro indirecto.
- El portero comete una infracción:
  - Si el balón entra en la portería, es gol.
  - Si el portero para el balón, se repite el penal.
- El lanzador y el defensor cometen una infracción:
  - Se repetirá el penal.
- El jugador que lanza toca dos veces seguidas el balón:
  - Se dará un tiro indirecto.
- Un objeto toca el balón:
  - Se repetirá el tiro.

# Fútbol · Reglas de juego

## REGLA 14



### El saque de banda

---

Es saque de banda cuando el balón sale por la línea de banda y el último en tocar el balón es un jugador del equipo contrario.

No se puede marcar gol directamente cuando se saca de banda.

Si el balón entra directamente en propia portería, es saque de esquina para el equipo contrario.

Si el balón entra directamente en la portería contraria, es saque de meta para el contrario.

#### 1. Procedimiento

---

- El juego empieza cuando se lanza el balón con las manos.
- Los jugadores del equipo contrario deben mantener distancia mínima de 2 metros de donde se haga el saque.

#### 2. Infracciones y sanciones

---

- El jugador que hace el saque de banda no puede tocar el balón dos veces seguidas.
- Si el jugador que saca toca dos veces seguidas el balón:
  - se dará un libre directo.
  - Se dará un tiro penal si toca el balón dentro del área de penal.

- Se dará libre indirecto si el portero toca el balón dentro del área penal.
- El jugador que molesta el saque será amonestado.



### El saque de meta

---

Es saque de meta cuando el balón sale por la línea de meta y el último en tocar el balón es un jugador del equipo atacante.

Se puede marcar gol directamente sacando de la portería.

Si el balón entra en la propia portería, es gol para el equipo contrario.

#### 1. Procedimiento

---

- El balón debe estar inmóvil.
- El juego empieza cuando se toca el balón con el pie.
- Los jugadores adversarios deben estar fuera del área de penal.

#### 2. Infracciones y sanciones

---

El jugador que hace el saque de meta no puede tocar el balón dos veces seguidas.

Si el jugador que saca toca el balón dos veces seguidas:

- Se dará un libre indirecto.
- Se dará libre directo si toca el balón con la mano.

## REGLA 16

- Se dará un tiro penal si toca el balón dentro del área de penal.
- Se dará libre indirecto si el portero toca el balón dentro del área de penal.



### El saque de esquina

---

Es saque de esquina cuando el balón sale del terreno de juego por la línea de meta y lo toca un jugador defensor.

Cuando se saca desde una esquina se puede marcar gol directamente a la portería del equipo contrario.

#### 1. Procedimiento

---

- Se saca desde la esquina más próxima a la salida del balón.
- El balón debes estar inmóvil.
- Saca un jugador del equipo que ataca.
- El juego empieza cuando se toca el balón con el pie.
- Los jugadores adversarios deben mantener distancia con la esquina.

#### 2. Infracciones y sanciones

---

El jugador que hace el saque de esquina no puede tocar el balón dos veces seguidas.

Si el jugador que saca toca el balón dos veces seguidas:

- Se dará un libre indirecto.
- Se dará libre directo si toca el balón con la mano.
- Se dará un tiro penal si toca el balón dentro del área de penal.



# Fútbol

## Reglas de juego



[www.sindromedown.net](http://www.sindromedown.net)  
[www.mihijodown.com](http://www.mihijodown.com)  
[www.centrodocumentaciondown.com](http://www.centrodocumentaciondown.com)  
[www.creamosinclusion.com](http://www.creamosinclusion.com)

**ANDALUCÍA:** Down Andalucía · Down Almería · Down El Ejido · Fundación Los Carriles · Down Barbate-Asiquipu · Besana-Asociación Síndrome de Down Campo de Gibraltar · Down Cádiz-Lejeune · Down Chiclana-Asodown · Cedown · Down Jerez-Aspanido Asociación · Down Jerez-Aspanido Fundación · Down Córdoba · Down Granada · Down Huelva-Aones · Down Huelva Vida Adulta · Down Jaén · Down Málaga · Down Ronda y Comarca. Asidoser · Down Sevilla y Provincia · Down 21 Sevilla **ARAGÓN:** Down Huesca · Down Zaragoza · Up & Down Zaragoza **ASTURIAS:** Down Principado de Asturias **BALEARES:** Fundación Asnimo · Down Menorca **CANARIAS:** Down Las Palmas · Down Tenerife-Trisómicos 21 **CANTABRIA:** Fundación Síndrome de Down de Cantabria **CASTILLA Y LEÓN:** Down Castilla y León · Down Ávila · Down Burgos · Down León-Amidown · Down Palencia · Down Salamanca · Down Segovia · Down Valladolid · Asociación Síndrome de Down de Zamora · Fundabem **CASTILLA LA MANCHA:** Down Castilla La Mancha · aDown Valdepeñas · Down Ciudad Real-Caminar · Down Cuenca · Down Guadalajara · Down Talavera · Down Toledo **CATALUÑA:** Coordinadora Down Catalunya · Down Sabadell-Andi · Down Girona-Astrid 21 · Down Lleida · Down Tarragona · Fundació Catalana Síndrome de Down · Fundació Projecte Aura · Fundación Talita **CEUTA:** Down Ceuta **EXTREMADURA:** Down Extremadura · Down Badajoz · Down Don Benito-Villanueva de la Serena · Down Mérida · Down Zafra · Down Cáceres · Down Plasencia **GALICIA:** Federación Down Galicia · Fundación Down Compostela · Down Coruña · Down Ferrol-Teima · Down Lugo · Down Ourense · Down Pontevedra-Xuntos · Down Vigo **MADRID:** Danza Down · Fundación Aprocor · Down Tres Cantos-Sonrisas Down · Fundación Unicap · Madrid21 **MURCIA:** Águilas Down · Asido Cartagena · Assido Murcia · Fundown · Fundación SD de la Región de Murcia · Down Lorca · Down Murcia-Aynor **NAVARRA:** Down Navarra **PAÍS VASCO:** Down Araba-Isabel Orbe · Fundación Síndrome de Down del País Vasco **LA RIOJA:** Down La Rioja-Arsido **COMUNIDAD VALENCIANA:** Down Alicante · Asociación Síndrome de Down de Castellón · Fundación Síndrome de Down Castellón · Downval Treballant Junts · Extraordinarios T21

Síguenos en:

