



Lliga de Veteranes de Futbol 7 del Baix Llobregat



**Document actualitzat 12 de gener de 2026*



ÍNDEX

1.	EL TERRENY DE JOC	3
2.	LA PILOTA.....	5
3.	LES JUGADORES.....	6
4.	EQUIPAMENT DE LES JUGADORES	8
5.	EL TUT@R DE JOC	9
6.	LA DURADA DEL PARTIT	11
7.	L'INICI I LA REPRESA DEL JOC	12
8.	LA PILOTA EN JOC O FORA DE JOC	14
9.	EL RESULTAT DEL PARTIT	15
10.	EL FORA DE JOC	16
11.	FALTES I CONDUCTA INCORRECTA.....	17
12.	EL TIR LLIURE	22
13.	EL PENAL I EL SEU LLANÇAMENT.....	25
14.	EL SERVEI DE BANDA	28
15.	EL SERVEI DE PORTERIA	30
16.	EL SERVEI DE CÓRNER.....	32
17.	CALENDARI DE COMPETICIÓ	34
18.	SUSPENSÍÓ DE PARTITS	35
19.	QUOTES	36

1. EL TERRENY DE JOC

SUPERFÍCIE DE JOC

Podrà ser de terra, herba natural o artificial.

DIMENSIONS

El camp de joc serà un rectangle d'una longitud màxima de 65 metres i mínima de 50 metres, i d'una amplària no major de 45 metres ni menor de 30.

MARCACIÓ DEL TERRENY

El terreny de joc es marcarà amb línies. Aquestes línies pertanyeran a les zones que demarquen. Les dues línies de marcatió més llarga es denominen línies de banda. Les dues més curtes es denominen línies de porteria. El terreny de joc estarà dividit en dues meitats per una línia mitjana. El centre del camp estarà marcat amb un punt en la meitat de la línia mitjana, al voltant de la qual es traçarà un cercle amb un radi de 6 metres. Totes les línies tindran una amplària de 12 centímetres com a màxim.

En cada cantonada del camp es col·locarà una banderola l'asta de la qual, que no serà punxeguda, tindrà una altura d'1,50 metres com a mínim.

ÀREA DE PORTERIA

L'àrea de porteria, situada en els dos extrems del terreny de joc, es determinarà de la manera següent:

Es traçaran dues línies perpendiculars a la línia de porteria, a 3 metres de la part inferior de cada pal de porteria. Aquestes línies s'endinsaran 3 metres en el terreny de joc i s'uniran amb una línia paral·lela a la línia de porteria. L'àrea delimitada per aquestes línies i la línia de porteria serà l'àrea de porteria.

ÀREA DE PENAL

L'àrea de penal, situada en els dos extrems del terreny de joc, es determinarà de la manera següent:

Es traçaran dues línies perpendiculars a la línia de porteria, a 9 metres de la part inferior de cada pal de porteria. Aquestes línies s'endinsaran 9 metres en el terreny de joc i s'uniran amb una línia paral·lela a la línia de porteria. L'àrea delimitada per aquestes línies i la línia de porteria serà l'àrea de penal.

En cada àrea de penal es marcarà un punt (punt de penal) a 9 metres de distància del punt mitjà de la línia entre els pals i equidistant entre aquests. A l'exterior de cada àrea de penal es traçarà un semicercle amb un radi de 6 metres des del punt de penal.

ZONA DE FORA DE JOC

La zona de fora de joc situada en els dos extrems del terreny de joc es delimitarà de la manera següent:

Es traçarà una línia paral·lela a la línia de porteria endinsant-se 12 metres en el terreny de joc i que unirà les dues línies de banda.

La superfície compresa entre aquesta línia i la línia de porteria s'anomenarà zona de fora de joc.

ÀREA DE CÓRNER

Amb un radi de 0,6 metres, mesurat des de cada banderola de córner, es marcaran quatre arcs de circumferència en la part interior del terreny.

ELS MARCS

En el centre de cada línia de porteria es col·locaran els marcs, que estaran formats per dos pals verticals, equidistants de les banderoles de córner, separats 6 metres entre ells (mesura interior) i units en els seus extrems per un travesser horitzontal, la vora inferior del qual estarà a 2 metres del sòl. L'amplària i el gruix dels pals i de la barra transversal hauran de tenir la mateixa amplada.

Podran posar-se xarxes enganxades als pals, al travesser i al sòl per darrere dels marcs, i hauran d'estar subjectes de forma convenient i col·locades de manera que no destorbin el porter.

Està permès l'ús de xarxes fetes de cànem, jute o niló. No obstant això, les cordes de niló no poden ser més primes que les fetes de cànem o jute.

Els pals i travessers hauran de ser de color blanc, de fusta, metall o altre material aprovat i homologat oficialment. Podran tenir forma quadrada, rectangular, rodona o el·líptica i hauran d'estar ancorats fermament al sòl. Es podran utilitzar porteries portàtils en el cas que es compleixi aquesta última condició.

2. LA PILOTA

PROPIETATS I MESURES

La pilota serà esfèrica, la seva coberta serà de cuir o altre material homologat per a aquest efecte. Per a la seva confecció no s'utilitzarà cap material que pugui constituir un perill per a les jugadores.

La pilota tindrà una circumferència no superior a 66 centímetres ni inferior a 62 centímetres. La pilota, a l'inici del partit, tindrà un pes no superior a 390 grams ni inferior a 340 grams, i una pressió equivalent a 0,4-0,6 atmosferes (400-600 g/cm) al nivell del mar. D'acord amb les descripcions tècniques anteriors, aquesta pilota correspon, precisament, a la número 4 de futbol, i és d'ús obligatori per a aquesta modalitat.

REEMPLAÇAMENT D'UNA PILOTA DEFECTUOSA

La pilota no podrà ser canviada o reemplaçada durant el partit sense l'autorització de l'àrbitre.

Si la pilota explota o es danya durant un partit, s'interromprà el joc.

El joc es reprendrà per mitjà d'una pilota a terra, i s'executarà amb la nova pilota i en el lloc on es va danyar la primera.

Si la pilota explota o es danya en un moment en què no està en joc (servei inicial, servei de porteria, servei de córner, tir lliure, tir de penal o servei de banda): el partit es reprendrà conforme a les regles.

Si la pilota es deteriora durant l'execució d'un penal o d'una tanda de penals, mentre es mou cap endavant i abans que toqui a una jugadora, o un dels pals de la porteria, es tornarà a executar el tir de penal.

3. LES JUGADORES

1. Totes les jugadores hauran d'estar inscrites al programa gestor de llicències Playoff i amb llicència tramitada. Les llicències d'esportista podran obtenir-se durant tota la temporada, sense cap limitació.
2. Les jugadores que s'inscriguin a un equip, no podran obtenir llicència amb el CEBLLOB ni alinear-se amb un altre club diferent al d'origen durant la mateixa temporada.
3. No es permetrà la participació de cap jugadora amb llicència federada de la Federació Catalana de Futbol.
4. L'edat de les jugadores ha de ser superior a 30 anys. Es permetrà la participació de com a màxim 4 jugadores que tinguin entre 18 i 30 anys, que no podran coincidir en el terreny de joc en cap moment del partit. Aquest requisit no es tindrà en compte si una de les jugadores menors de 30 anys és la portera. En aquest cas, podrà jugar la portera i una jugadora menor de 30 anys de forma simultània.
5. Si un tècnic/ tècnica no pot assistir a un partit, una de les jugadores haurà d'assolir el rol de tècnica de forma puntual. Aquesta jugadora, també podrà jugar el partit. L'equip afectat haurà d'avisar, en la mesura del possible, a l'organització i informar a l'àrbitre del partit abans de l'inici del mateix. Aquest fet, no eximeix als equips de tenir una persona designada com entrenador/a en el moment de crear l'equip.
6. El partit serà jugat per dos equips compostos cada un d'ells per set jugadores, una de les quals actuarà com a portera.
7. Cada equip podrà iniciar el partit amb, almenys, cinc jugadores, i s'hi podrà incorporar posteriorment la resta.
8. No obstant el que s'ha dit anteriorment, solament podran incorporar-se jugadores fins al final del descans de mitja part (entre el segon i tercer quart), i es considerarà com a tal la sortida de l'àrbitre al terreny de joc per iniciar el tercer període.
9. Cada equip podrà presentar, abans d'iniciar-se el partit, fins a catorze llicències de jugadores, com a màxim, les quals figuraran inscrites en l'acta d'aquest.
10. Al llarg dels períodes es podran efectuar canvis volants prèvia autorització del tut@r de joc.
11. Quan, durant el desenvolupament d'un partit, un equip, per les circumstàncies que siguin, quedi amb menys de cinc jugadores sobre el terreny de joc, el Tut@r de joc donarà per conclòs aquest partit i ho farà constar en l'acta perquè el Comitè de Competició decideixi, en el seu moment, respecte a això.

12. Qualsevol jugadora podrà canviar el seu lloc amb la portera sempre que l'àrbitre hagi estat prèviament informat, i sempre també que el canvi sigui efectuat durant una detenció reglamentària del joc.

- **INFRACCIONS/SANCIONS:**

Si un membre del cos tècnic, substituït/a, jugadora substituïda, jugadora expulsada o agent extern entra al terreny de joc, el Tut@r de joc haurà de:

- Aturar el joc únicament si hi ha una interferència en el joc.
- Fer que la persona surti del terreny de joc quan es detingui el joc.
- Prendre la mesura disciplinària apropiada.

Si es deté el joc i la interferència va ser causada per un membre del cos tècnic, substituït/a, jugadora substituïda o jugadora expulsada, es reprendrà el joc amb un tir lliure directe o un penal; si va ser causada per un agent extern, es reprendrà el joc amb pilota a terra.

Si la pilota va entrar a la porteria i la interferència no impedeix que una jugadora defensora jugui la pilota, es concedeix gol si la pilota entra a la porteria (fins i tot si es produeix un contacte amb la pilota), tret que la pilota entri a la porteria de l'adversari.

4. EQUIPAMENT DE LES JUGADORES

EQUIPAMENT BÀSIC

L'equip bàsic, obligatori d'una jugadora, consisteix en una samarreta amb mànigues, pantaló curt, mitges, canyelleres i calçat, que serà l'adequat a la superfície del terreny de joc.

Per motius de seguretat, cap jugadora no podrà utilitzar equipament o objectes que siguin perillosos per a elles mateixes o per a les altres jugadores (inclòs qualsevol tipus de joia).

Es podran utilitzar lents correctores.

La portera vestirà colors que el diferenciïn de les altres jugadores i dels Tut@rs de joc.

Les canyelleres hauran d'estar cobertes completament per les mitges i hauran de ser d'un material apropiat i oferir una protecció adequada.

• INFRACCIONS/SANCIONS

El Tut@r de joc ordenarà que abandoni el terreny de joc, o en permetrà el reemplaçament, a qualsevol jugadora que infringeixi aquesta regla, perquè posi en ordre el seu equipament o equipatge o algun element que li falti d'aquest, en l'ocasió següent que el joc estigui parat, si no és que en aquest moment la jugadora no l'ha corregit. Qualsevol jugadora infractora d'aquesta regla solament podrà tornar al camp de joc després d'haver-se presentat al Tut@r de joc, qui haurà de cerciorar-se personalment que l'equip bàsic d'aquesta jugadora està en ordre, en ocasió d'una detenció del joc.

Si una jugadora que hagi estat obligada a abandonar el terreny de joc per infracció d'aquesta regla reingressa en el terreny de joc sense l'autorització del Tut@r de joc, provocant una interrupció del joc, serà sancionada amb un tir lliure indirecte, executat des del lloc on es trobava la pilota en el moment de la interrupció.

5. EL TUT@R DE JOC

Serà reglamentàriament obligatòria la designació d'un Tut@r de Joc per dirigir cada partit. Les seves competències, en l'exercici de les funcions que li són pròpies, començaran en el moment de la seva entrada en el terreny de joc i finalitzaran quan abandoni les instal·lacions.

A més:

- Aplicarà les Regles.
- S'abstindrà de castigar en aquells casos en què, en fer-ho, pugui beneficiar l'equip infractor.
- Prendrà nota de les incidències i exercirà de cronometrador.
- Tindrà poder discrecional per detenir el joc quan es cometin infraccions de les Regles i per interrompre o suspendre definitivament l'encontre quan ho estimi necessari.
- Des del moment en què entri en el terreny de joc, tindrà facultat discrecional per sancionar, segons que correspongui.
- No permetrà que persones no autoritzades entrin en el terreny de joc.
- Reprendrà el joc després d'una interrupció.
- Decidirà si la pilota disposada per al partit respon al que preveu la regla 2.
- Interromprà el joc si estima que alguna jugadora ha patit un cop o lesió que necessita l'atenció pertinent, i haurà de donar prioritat, sobre qualsevol altra circumstància o interès competencial, a l'adequada assistència de la jugadora, fins i tot sobre el mateix terreny de joc, sense detriment de qualsevol altra decisió tècnica que consideri pertinent adoptar.
- S'assegurarà que l'equipament de les jugadores compleixi les exigències de la regla 4.
- Exigirà que tota jugadora que pateixi una hemorràgia surti del terreny de joc. Aquesta jugadora només podrà reingressar-hi després del senyal de l'àrbitre, qui se cerciorarà que la ferida o circumstància que l'han motivada hagi deixat de sagnar o d'existir.
- Castigarà la infracció més greu quan una jugadora en cometi més d'una al mateix temps.
- Prendrà mesures disciplinàries contra les jugadores que cometin infraccions mereixedores d'amonestació o expulsió. No està obligat a prendre mesures

immediatament, però haurà de fer-ho tan bon punt s'aturi el joc.

- Prendrà mesures contra els oficials dels equips que no es comportin de forma correcta i podrà, si ho creu necessari, expulsar-los del terreny de joc i dels voltants.
- Remetrà a les autoritats corresponent un informe del partit, amb dades sobre totes les mesures disciplinàries preses contra jugadores o oficials dels equips i sobre qualsevol altre incident que hagi ocorregut abans, durant i després del partit.

6. LA DURADA DEL PARTIT

La durada dels partits serà de: 4 parts de 15 minuts amb 2 minuts de descans entre el 1r/ 2n quart i el 3r/4rt quart, i 5 minuts de descans entre el 2n/3r quart.

El Tut@r de joc haurà d'afegir, a cada període de temps abans indicat, aquell que estimi oportú d'acord amb el que s'hagi perdut a conseqüència de lesions i assistència a les jugadores que en necessitin, pèrdues de temps o altres causes, i haurà de comunicar-ho als dos equips adversaris.

La durada de cada partit, en qualsevol cas, haurà de ser prolongat a fi de permetre l'execució d'un penal.

7. L'INICI I LA REPRESA DEL JOC

INTRODUCCIÓ

Es farà un sorteig i l'equip que el guanyi decidirà la direcció en què atacarà el primer període del partit.

L'altre equip efectuarà el segon i quart servei.

L'equip que guanyi el sorteig efectuarà el servei inicial per iniciar el primer i tercer períodes. Entre el segon i tercer període (mig temps), els equips canviaran de meitat de camp i atacaran en la direcció oposada.

SERVEI INICIAL

El servei inicial és una forma d'iniciar o reprendre el joc:

- Al començament de cada període.
- Després d'haver marcat un gol.
- Al començament de cada temps supletori si n'hi ha.

No es podrà anotar un gol directament d'un servei inicial.

• PROCEDIMENT

- Totes les jugadores hauran de trobar-se en el propi camp.
- Les jugadores de l'equip contrari a aquell que efectuarà el servei inicial hauran de trobar-se, com a mínim, a 6 metres de la pilota fins que sigui jugada.
- La pilota estarà immòbil en el punt central.
- La pilota entrarà en joc, quan el Tut@r de joc doni la senyal a aquest efecte, en el moment en què sigui jugada amb el peu i es mogui clarament.
- L'executora del servei no podrà tocar la pilota per segona vegada abans que aquesta sigui jugada per una altra jugadora.
- Després que un equip marqui un gol, l'equip contrari efectuarà el servei inicial.

• INFRACCIONS/SANCIONS

En el cas que l'executora del servei toqui la pilota per segona vegada, abans que sigui jugada per una altra jugadora:

- Es concedirà un tir lliure indirecte a l'equip adversari, que es llançarà des del lloc on s'ha comès la infracció.

Per a qualsevol altra contravenció del procediment de servei inicial: Es repetirà el servei.

PILOTA A TERRA

La pilota a terra és una forma de reprendre el joc després d'una interrupció temporal necessària, quan aquesta està en joc, i a causa de qualsevol incident no recollit en les Regles de Joc.

• PROCEDIMENT

1. El Tut@r de Joc deixarà caure la pilota en el lloc on es trobava quan va ser interromput el joc, i es considerarà reprès quan aquella toqui el terra.
2. Es tornarà a deixar caure novament la pilota, anul·lant l'execució:
 - Si és tocada per una jugadora abans de tocar el sòl.
 - Si la pilota surt del terreny de joc després de tocar el sòl, sense haver estat tocada per una jugadora.

• CIRCUMSTÀNCIES ESPECIALS:

1. Un tir lliure, concedit a l'equip defensor en la seva àrea de porteria, podrà ser llançat des de qualsevol part d'aquesta àrea.
2. Un tir lliure indirecte, concedit a l'equip atacant en l'àrea de porteria adversària, serà llançat des de la línia de l'àrea de porteria paral·lela a la línia de porteria, en el punt més proper al lloc on ha ocorregut la infracció.
3. Una pilota a terra per reprendre el partit, després que el joc hagi estat interromput temporalment dins de l'àrea de porteria, serà executada en la línia de l'àrea de porteria paral·lela a la línia de porteria, en el punt més proper al lloc on es trobava la pilota quan es va detenir el joc.

8. LA PILOTA EN JOC O FORA DE JOC

PILOTA EN JOC

La pilota estarà en joc en tot altre moment, fins i tot quan:

- Reboti en els pals, travessar o pal de córner i resti en el terreny de joc.
- Reboti en el Tut@r e joc.

PILOTA FORA DEL JOC

La pilota estarà fora del joc quan:

- Hagi traspasat completament una línia de banda o de porteria, sigui per terra o sigui per aire.
- El joc hagi estat aturat per l'àrbitre.

9. EL RESULTAT DEL PARTIT

1. S'haurà marcat un gol quan la pilota hagi traspasat totalment la línia de porteria entre els pals i per sota del travesser sempre que l'equip anotador no hagi contravingut prèviament les Regles de Joc.
2. L'equip que hagi marcat el major nombre de gols guanyarà el partit.
Si no ha marcat cap gol o si els dos equips han marcat els mateixos gols, el partit acabarà en empat.
3. La classificació s'establirà en base al següent criteri de puntuació:
 - 3 punts per partit guanyat
 - 1 punt per partit empatat
 - 0 punts per partit perdut.

En cas d'empat a la classificació es tindrà en compte pel desempat:

1. Major diferència de gols entre els anotats – rebuts en els partits disputats entre ambdós equips.
2. Major diferència de gols entre els anotats – rebuts en el còmput global de la competició.
3. Si la igualtat persisteix, es jugarà un partit de desempat en data, hora i camp neutral.

10. EL FORA DE JOC

POSICIÓ DE FORA DE JOC

El fet d'estar en una posició de fora de joc no constitueix una infracció en si mateix.

- 1.** Una jugadora estarà en fora de joc si estant en la zona de fora de joc:
 - Es troba més a prop de la línia de porteria contrària que la pilota i la penúltima adversària.

Una jugadora no estarà en posició de fora de joc si:

- Es troba fora de la zona de fora de joc.
 - Està a la mateixa altura que la penúltima adversària.
 - Està a la mateixa altura que les dues últimes adversàries.
- 2.** Una jugadora en posició de fora de joc serà sancionada solament si, en el moment que la pilota toca o és jugada per una de les seves companyes, es troba, segons el parer de l'àrbitre:
 - Interferint el joc, o
 - Interferint una jugadora contrària
 - Intentant guanyar avantatge en aquesta posició.
- 2.** No existirà infracció de fora de joc si la jugadora rep la pilota directament de:
 - Un servei de córner
 - Un servei de banda
 - Un servei de porteria

- **INFRACCIONS/SANCIONS**

Per qualsevol infracció de fora de joc, el Tut@r de joc haurà d'atorgar un tir lliure indirecte a l'equip adversari, que serà llançat des del lloc on s'ha produït, llevat que sigui en l'àrea de porteria, i en aquest cas s'executarà tal com es contempla en la regla 7, en el capítol de "Circumstàncies especials".

11. FALTES I CONDUCTA INCORRECTA

- 1.** Es concedirà un tir lliure directe a l'equip adversari si una jugadora comet una de les infraccions següents d'una manera que, el Tut@r de joc consideri imprudent, temerària o amb ús d'una força excessiva:
 - Donar o intentar donar un cop de peu a una adversària.
 - Fer la traveta a una jugadora adversària.
 - Saltar sobre una adversària
 - Carregar violentament o perillosament contra una adversària.
 - Colpejar o intentar colpejar una adversària.
 - Empènyer una adversària.
 - Fer una entrada a una adversària per guanyar la posició de la pilota tocant-la abans que a aquesta.
 - Tocar la pilota deliberadament amb les mans (llevat de la portera en l'àrea de penal).
 - Subjectar una contrària.
 - Escopir una adversària.
 - Obstaculitzar a un adversari amb contacte físic.

- 2.** Es concedirà un llançament de penal (regla 13) si una jugadora comet una de les deu infraccions abans esmentades, dins de la seva pròpia àrea de penal, independentment de la posició de la pilota i sempre que estigui en joc.

- 3.** Es concedirà un tir lliure indirecte a l'equip adversari si una portera comet una de les infraccions següents abans esmentades, dins de la seva àrea de penal:
 - Tarda més de sis segons a posar la pilota en joc després d'haver-la controlat amb les mans.
 - Torna a tocar la pilota amb les mans després d'haver-la posat en joc i sense que qualsevol altra jugadora l'hagi tocat.
 - Toca la pilota amb les mans després que la jugadora del seu equip l'hi hagi cedit amb el peu.
 - Toca la pilota amb les mans després d'haver-la rebut directament d'un servei

de banda fet per una companya.

4. Es concedirà un tir lliure indirecte a l'equip adversari si una jugadora, en opinió del Tut@r de joc:
 - Juga de forma perillosa.
 - Obstaculitza l'avanç d'una adversària sense contacte físic.
 - Impedeix que la portera pugui treure la pilota amb les mans.
 - Comet qualsevol altra infracció que no hagi estat esmentada anteriorment en les Regles, per la qual el joc sigui interromput per amonestar-la o expulsar-la.
5. El tir lliure directe o indirecte es llançarà des del lloc on s'ha comès la infracció o, en qualsevol cas, atenent a les normes i regles de joc respecte a això.

- **INFRACCIONS/SANCIONS**

Sancions disciplinàries

Les sancions disciplinàries són de dos tipus:

1. La targeta groga s'utilitza per comunicar a l'entrenador/a, delegat/da la jugadora, la substituta o la jugadora substituïda que ha estat amonestada.
2. La targeta vermella s'utilitza per comunicar a l'entrenador/a, delegat/da, la jugadora, la substituta o la jugadora substituïda que ha estat expulsada.

Les targetes es poden mostrar a:

- A l'entrenador/a, delegat/da, les jugadores, a les substitutes o a les jugadores substituïdes.

La doble targeta groga o la targeta vermella suposa:

- Expulsió per la jugadora que està jugant i no podrà ser substituïda, per tant, el seu equip jugarà amb inferioritat numèrica.
- Expulsió a una jugadora suplent, la qual des del moment de la expulsió no podrà jugar més.
- Expulsió abans del partit: Si una jugadora (titular o suplent) és expulsa/da abans del xiulet inicial, no pot jugar. Si era titular, pot ser reemplaçada per un suplent sense que es resti una substitució permesa, deixant la banqueta amb un forat.
- Expulsió mentre es fa un canvi: si una jugadora és expulsada just quan havia de ser substituïda, el canvi no es realitza i no es pot substituir la jugadora expulsada.

- Expulsió a un/a entrenador/a i delegat/da expulsat/da i no podrà ser substituït/da.

Un/a entrenador/a, un delegat/da, una jugadora o una jugadora substituïda expulsada haurà d'abandonar els voltants del terreny de joc i l'àrea tècnica.

El Tut@r de joc té l'autoritat per prendre mesures disciplinàries des del moment en que ingressa en el terreny de joc fins que l'abandona després del xiulet final.

*Si una jugadora comet una infracció sancionable amb una amonestació o una expulsió, ja sigui dins o fora del terreny de joc, contra una adversària, una companya, el Tut@r de joc, o contra qualsevol altra persona, serà castigada conforme a la naturalesa de la infracció comesa.

Infraccions sancionables amb una amonestació

Una jugadora serà amonestada i se li mostrarà la targeta groga si comet una de les següents set infraccions:

1. Ser culpable de conducta antiesportiva
2. Desaprovar amb paraules o accions
3. Infringir persistentment les Regles de Joc
4. Retardar la represa del joc
5. No respectar la distància reglamentària en un córner, tir lliure o servei de banda
6. Entrar o tornar a entrar en el terreny de joc sense el permís del Tut@r de joc
7. Abandonar deliberadament el terreny de joc sense el permís del Tut@r de joc

Una substituïda o una jugadora substituïda serà amonestada si comet una de les següents tres infraccions:

- Ser culpable de conducta antiesportiva
- Desaprovar amb paraules o accions
- Retardar la represa del joc

Infraccions sancionables amb una expulsió

Una jugadora, una substituïda o una jugadora substituïda serà expulsada si comet una de les següents set infraccions:

- Ser culpable de joc brusc greu
- Ser culpable de conducta violenta
- Escopir a una adversària o qualsevol altra persona
- Emprar llenguatge ofensiu, groller o obscè i/o gestos de la mateixa naturalesa
- Rebre una segona amonestació en el mateix partit

Una substituta o una jugadora substituïda expulsada haurà d'abandonar els voltants del terreny de joc i l'àrea tècnica.

DECISIONS DE L'INTERNATIONAL F. A. BOARD

Decisió 1

Si una jugadora comet una infracció digna de sanció amb una expulsió temporal o definitiva, sigui dins o fora del terreny de joc, contra una adversària, una companya, el Tut@r de joc o contra qualsevol altra persona, serà castigada conforme a la naturalesa de la infracció comesa.

Decisió 2

Es considerarà que la portera controla la pilota quan la toca amb qualsevol part de les mans o braços. La possessió de la pilota inclourà, així mateix, la parada intencionada de la portera, però no inclourà la pilota que –segons el Tut@r de joc– rebotja accidentalment en la portera, per exemple, després d'efectuar una parada.

Decisió 3

En virtut de les estipulacions de la regla 7, una jugadora podrà passar la pilota a la seva portera utilitzant el cap, el pit o el genoll, etc. No obstant això, si en opinió del tut@r de joc, una jugadora utilitza un truc deliberat per evadir les Regles, mentre la pilota està en joc, la jugadora serà sancionada amb un tir lliure indirecte a executar per l'equip adversari des del lloc on s'ha comès la infracció.

En aquestes circumstàncies, serà irrellevant si la portera toca o no posteriorment la pilota amb les mans. La infracció és comesa per la jugadora que intenta eludir tant la lletra com l'esperit de la regla 7.

Decisió 4

Una entrada per darrere que posi en perill la integritat física d'una adversària haurà de ser sancionada com a joc brusc greu.

Decisió 5

Tota simulació en el terreny de joc que tingui per finalitat enganyar el tut@r de joc serà sancionada com a conducta antiesportiva.

Decisió 6

La jugadora que es tregui la samarreta en celebrar un gol haurà de ser sancionada per conducta antiesportiva.

12. EL TIR LLIURE

TIPUS DE TIRS LLIURES

Els tirs lliures poden ser directes o indirectes.

Tant per als tirs lliures directes com per als indirectes, la pilota haurà d'estar immòbil quan es llança el tir, i l'executora no podrà tornar a jugar la pilota abans que aquesta hagi tocat una altra jugadora.

- **EL TIR LLIURE DIRECTE**

Si s'introdueix directament en la porteria contrària un tir lliure directe jugat amb el peu, es concedirà gol únicament si el tir lliure ha estat efectuat des de camp contrari.

Si s'introdueix en la pròpia porteria un tir lliure directe jugat amb el peu, es concedirà un servei de córner a l'equip contrari.

- **EL TIR LLIURE INDIRECTE**

Senyalització:

El Tut@r de joc indicarà un tir lliure indirecte aixecant el braç per sobre del cap. Haurà de mantenir el braç en aquesta posició fins que el tir hagi estat executat i conservar la senyalització fins que la pilota hagi tocat una altra jugadora o hagi sortit del terreny de joc.

La pilota entra a la porteria:

- El gol serà vàlid si la pilota toca una altra jugadora abans d'entrar a la porteria.
- Si s'introdueix directament a la porteria contrària un tir lliure indirecte jugat amb el peu, es concedirà servei de porteria.
- Si un tir lliure indirecte jugat amb el peu s'introdueix directament en la pròpia porteria, es concedirà un servei de córner a l'equip contrari.

- **POSICIÓ EN EL TIR LLIURE**

Tir lliure dins de l'àrea de penal:

1. Tir lliure directe o indirecte a favor de l'equip defensor:

- Totes les adversàries hauran de trobar-se, com a mínim, a 6 metres de la pilota i, en tot cas, fora de l'àrea de penal fins que la pilota estigui en joc.

- La pilota estarà en joc tan bon punt hagi estat jugada amb el peu directament més en enllà de l'àrea de penal.
- Un tir lliure concedit en l'àrea de porteria podrà ser llançat des de qualsevol punt d'aquesta àrea.

2. Tir lliure indirecte a favor de l'equip atacant:

- Totes les adversàries hauran de trobar-se com a mínim a 6 metres de la pilota fins que estigui en joc, llevat que es trobin ubicades sobre la seva pròpia línia de porteria, entre els pals de porteria.
- La pilota estarà en joc en el moment en què sigui jugada amb el peu i es posi en moviment.
- Un tir lliure indirecte concedit en l'àrea de porteria es llançarà des del punt de la línia de l'àrea de porteria, paral·lela a la línia de porteria, més proper al lloc on s'ha comès la infracció.

3. Tir lliure fora de l'àrea de penal:

- Totes les adversàries hauran de trobar-se com a mínim a 6 metres de la pilota fins que estigui en joc.
- La pilota estarà en joc en el moment en què sigui jugada amb el peu i es posi en moviment.
- El tir lliure es llançarà des del lloc on s'ha comès la infracció.

• INFRACCIONS/SANCIONS

Si en efectuar un tir lliure, una adversària es troba més a prop de la pilota que la distància reglamentària, es repetirà el tir lliure.

Si l'equip defensor llança un tir lliure jugat amb el peu des de la seva pròpia àrea de penal sense que la pilota entri directament en joc, es repetirà el tir.

TIR LLIURE LLANÇAT PER QUALSEVOL JUGADORA (EXCEPTE LA PORTERA)

1. Si la pilota està en joc i l'executora del tir lliure toca per segona vegada la pilota (excepte amb les mans) abans que aquesta hagi estat tocada per una altra jugadora:
 - Es concedirà un tir lliure indirecte a l'equip contrari.
2. Si la pilota està en joc i l'executora del tir lliure toca intencionadament la pilota amb les mans abans que aquesta hagi estat tocada per una altra jugadora:

- Es concedirà un tir lliure directe a l'equip contrari.
- Es concedirà un tir de penal si la infracció s'ha comès dins de l'àrea de penal de l'executora.

TIR LLIURE LLANÇAT PER LA PORTERA

- 1.** Si la pilota està en joc i la portera toca per segona vegada la pilota (excepte amb les mans) abans que aquesta hagi estat tocada per una altra jugadora:
 - Es concedirà un tir lliure indirecte a l'equip contrari.
- 2.** Si la pilota està en joc i la portera toca intencionadament la pilota amb les mans abans que aquesta hagi estat tocada per una altra jugadora:
 - Es concedirà un tir lliure indirecte a l'equip contrari si és dins de l'àrea de porteria.
 - Si és fora de l'àrea, serà un tir lliure directe.

13. EL PENAL I EL SEU LLANÇAMENT

EL TIR DE PENAL

Es concedirà un tir de penal contra l'equip que cometi, dins la seva pròpia àrea de penal, i mentre la pilota estigui en joc, una de les deu infraccions tipificades en la regla 12 i sancionades amb un tir lliure directe.

Es podrà marcar un gol directament d'un tir de penal.

Es concedirà temps addicional per poder executar un tir de penal al final de cada període o al final dels períodes de temps suplementari.

POSICIÓ DE LA PILOTA I DE LES JUGADORES

- **LA PILOTA:**
 - Es col·locarà en el punt de penal.
- **L'EXECUTORA DEL TIR DE PENAL:**
 - Haurà de ser degudament identificada.
- **LA PORTERA DEFENSORA:**
 - Haurà de mantenir-se sobre la seva pròpia línia de porteria, davant l'executora del tir i entre els pals de la porteria, fins que la pilota estigui en joc.
- **LES JUGADORES, EXCEPTE L'EXECUTORA DEL TIR, ESTARAN UBICADES:**
 - En el terreny de joc
 - Fora de l'àrea de penal
 - Darrere del punt de penal
 - A un mínim de 6 metres del punt de penal
- **EL TUT@R DE JOC**
 - No donarà el senyal d'executar el tir de penal fins que totes les jugadores es trobin ubicades en una posició conforme a la regla.
 - Decidirà quan s'ha consumat el tir de penal.
- **PROCEDIMENT:**
 - L'executora d'un tir de penal jugarà la pilota cap endavant amb el peu.
 - No podrà tornar a jugar la pilota fins que aquesta no hagi tocat una altra

jugadora.

- La pilota estarà en joc en el moment que sigui jugada amb el peu i es posi en moviment.

Quan s'executa un tir de penal durant el curs normal d'un partit o quan el període de joc s'ha prolongat en el primer temps o al final del temps reglamentari amb l'objectiu de llançar o tornar a llançar un tir de penal, es concedirà un gol si, abans de passar entre els pals i sota el travesser:

- La pilota toca un o els dos pals, o el travesser o la portera.

- **CONTRAVENCIONS/SANCIONS:**

Si el Tut@r de joc dona el senyal d'executar el tir de penal, abans que la pilota estigui en joc, té lloc una de les situacions següents:

1. L'executora del tir infringeix les Regles de Joc:

- El Tut@r de joc permetrà que continuï la jugada.
- Si la pilota entra a la porteria, es repetirà el tir.
- Si la pilota no entra a la porteria, no es repetirà el tir.

2. La portera infringeix les Regles de Joc:

- El Tut@r de joc permetrà que continuï la jugada.
- Si la pilota entra a la porteria, es concedirà un gol.
- Si la pilota no entra a la porteria, es repetirà el tir i la portera serà amonestada.

3. Una companya de l'executora del tir penetra en l'àrea de penal o es col·loca davant del punt de penal o a menys de 6 metres:

- El Tut@r de joc permetrà que continuï la jugada.
- Si la pilota entra a la porteria, es repetirà el tir.
- Si la pilota no entra a la porteria, no es repetirà el tir.
- Si la pilota rebotja en la portera, el travesser o en un pal de la porteria i és tocada per aquesta jugadora, el Tut@r de joc interromprà el partit i el reprendrà amb un tir lliure indirecte a favor de l'equip defensor.

4. Una companya de la portera penetra a l'àrea de penal o es col·loca davant del punt de

penal o a menys de 6 metres:

- El Tut@r de joc permetrà que continui la jugada.
 - Si la pilota entra a la porteria, es concedirà un gol.
 - Si la pilota no entra a la porteria, es repetirà el tir.
- 5.** Una jugadora de l'equip defensor i una altra de l'equip atacant infringeixen les Regles de Joc:
- Es repetirà el tir.
- 6.** Si després que s'hagi llançat un tir de penal, l'executora del tir toca per segona vegada la pilota (excepte amb les mans) abans que la pilota hagi tocat una altra jugadora:
- Es concedirà un tir lliure indirecte a l'equip contrari, que es llançarà des del lloc on s'ha comès la infracció.
- 7.** L'executora toca intencionadament la pilota amb les mans abans que la pilota hagi tocat una altra jugadora:
- Es concedirà un tir lliure directe a l'equip contrari, que es llançarà des del lloc on s'ha comès la infracció.
- 8.** La pilota toca qualsevol altre objecte en el moment en què es mou cap endavant:
- Es repetirà el tir.
- 9.** La pilota rebota cap al terreny de joc en la portera, el travesser o els pals, i després toca qualsevol altre objecte:
- El Tut@r de joc detindrà el joc.
 - El joc es reprendrà amb pilota a terra, que es llançarà des del lloc on ha tocat l'objecte.

14. EL SERVEI DE BANDA

1. El servei de banda és, també, una altra forma de reprendre el joc.
2. D'un servei de banda, en cap cas, no es podrà anotar un gol directament.
3. Es concedirà servei de banda:
 - a) Quan la pilota hagi traspasat, en la seva totalitat, la línia de banda, sigui per terra o per aire, i s'haurà d'executar des del punt per on aquella hagi sortit del terreny de joc.
 - b) El servei de banda correspondrà fer-lo a una de les jugadores contraries a aquella que ha tocat la pilota per última vegada i abans de sortir del rectangle de joc.
4. En el llançament de serveis de banda, l'executora haurà de:
 - a) Estar de cara al terreny de joc tenint una part dels dos peus sobre la línia de banda o a l'exterior d'aquesta.
 - b) Servir-se de les dues mans per llançar la pilota des del darrer i per sobre del cap, i no podrà tornar-la a jugar fins que aquesta no hagi estat tocada o jugada per una altra jugadora.
 - c) La pilota estarà en joc tan aviat com aquesta hagi entrat en el terreny de joc.
5. Si el servei de banda no ha estat fet conforme a la regla, el Tut@r de Joc determinarà efectuar un nou servei que, en aquest cas, haurà d'executar una jugadora de l'equip contrari.
6. Servei de banda executat per qualsevol jugadora excepte la portera:
 - a) Si la pilota està en joc i l'executora del servei de banda toca per segona vegada la pilota (excepte amb les mans) abans que aquesta hagi estat tocada per una altre jugadora:
 - Es concedirà un tir lliure indirecte a l'equip contrari.
 - b) Si la pilota està en joc i l'executora del servei de banda toca intencionadament la pilota amb les mans abans que aquesta hagi estat tocada per una altra jugadora:
 - Es concedirà un tir lliure directe a l'equip contrari, que llançarà des del lloc on s'ha comès la infracció.

- Es concedirà un tir de penal si la infracció s'ha comès dins de l'àrea de penal de l'executora.

c) Servei de banda executat per la portera:

- Si la pilota està en joc i la portera toca per segona vegada la pilota (excepte amb les mans) abans que aquesta hagi estat tocada per una altra jugadora:
 - Es concedirà un tir lliure indirecte a l'equip contrari, que es llançarà des del lloc on s'ha comès la infracció.

Si la pilota està en joc i la portera toca intencionadament la pilota amb les mans abans que aquesta hagi estat tocada per una altra jugadora:

- Es concedirà un tir lliure directe a l'equip contrari.
- Si la infracció s'ha comès dins de l'àrea del penal de l'executora, es concedirà un tir lliure indirecte en el punt més proper al lloc on s'ha produït la infracció.

15. EL SERVEI DE PORTERIA

1. El servei de porteria és, igualment, una forma de reprendre el joc.
2. D'un servei de porteria no es podrà anotar un gol directament.
3. Es concedirà servei de porteria:
 - a) Quan la pilota hagi traspassat, en la seva totalitat, la línia de porteria, sigui per terra o per aire, i això després d'haver tocat en darrer lloc una jugadora de l'equip atacant i, en tot cas, si no s'ha marcat un gol conforme a la regla 9.
4. En el servei de porteria:
 - a) Una jugadora de l'equip defensor jugarà la pilota amb el peu des de qualsevol punt de la seva àrea de porteria. En cas de no existir l'àrea de porteria, es jugarà la pilota amb el peu des de la línia imaginària situada a tres metres de la línia de meta.
 - b) Les jugadores de l'equip posseïdor de pilota poden estar dintre de l'àrea de porteria i de l'àrea de penal.
 - c) Les jugadores contràries hauran de restar fora de l'àrea de penal fins que la pilota estigui en joc.
 - d) La jugadora que executi el servei no podrà tornar a jugar al pilota fins que aquesta no hagi estat jugada per una altra jugadora.
 - e) La pilota es considerarà en joc quan hagi estat colpejada amb el peu i es mogui clarament.
 - **INFRACCIONS/SANCIONS**
 - Si la pilota no es posa en joc correctament, es repetirà el servei.
5. Servei de porteria executat per qualsevol jugadora excepte la portera:
 - a) Si la pilota està en joc i l'executora del servei de porteria toca per segona vegada la pilota (excepte amb les mans) abans que aquesta hagi tocada per una altra jugadora:
 - Es concedirà un tir lliure indirecte a l'equip contrari, que és

llançarà des del lloc on s'ha comès la infracció.

b) Si la pilota està en joc i l'executora del servei de porteria toca intencionadament la pilota amb les mans abans que aquesta hagi tocat per una altra jugadora:

- Es concedirà un tir lliure directe a l'equip contrari, que s'executarà des del lloc on s'ha comès la infracció.
- Es concedirà un tir de penal si la infracció s'ha comès dins de l'àrea de penal de l'executora.

6. Servei de porteria executat per la portera:

a) Si la pilota està en joc i la portera toca per segona vegada la pilota (excepte amb les mans) abans que aquesta hagi estat tocat per una altra jugadora:

- Es concedirà un tir lliure a l'equip contrari, que es llançarà des del lloc on s'ha comès la infracció.

b) Si la pilota està en joc i la portera toca intencionadament la pilota amb les mans abans que aquesta hagi estat tocat per una altra jugadora:

- Es concedirà un tir lliure directe a l'equip contrari si és fora de l'àrea, que s'executarà des del lloc on s'ha comès la infracció.
- Si la infracció s'ha comès dins de l'àrea de penal de l'executora, es concedirà un tir lliure indirecte a l'equip contrari en el lloc on s'ha produït la infracció.

c) Per a qualsevol altra contravenció de la regla:

- Es repetirà el servei.

16. EL SERVEI DE CÓRNER

1. Com en casos anteriors, el servei de córner és, així mateix, una forma de reprendre el joc.
2. D'un servei de córner es podrà anotar directament un gol, però solament serà vàlid contra l'equip adversari.
3. Es concedirà servei de córner:

a) Quan la pilota hagi traspasat, en la seva totalitat, la línia de porteria, sigui per terra o per aire, i després d'haver tocat per última vegada en una jugadora de l'equip defensor i sempre que, igualment, no s'hagi marcat un gol de conformitat amb la regla 9.

4. En el servei de córner:

a) La pilota es col·locarà a l'interior del quadrat de córner més proper al lloc per on aquesta ha sortit, i no estarà permès que per executar-lo pugui treure's el pal d'aquest banderó de córner.

b) Les jugadores contraries a l'executora hauran de mantenir-se a una distància mínima de 6 metres de la pilota i fins que aquesta estigui en joc.

c) La pilota haurà de ser jugada amb el peu per una jugadora de l'equip atacant, i no podrà jugar-la per segona vegada fins que no hagi estat tocada per una altra jugadora.

d) La pilota es considerarà en joc a tots els efectes en el moment en què sigui jugada amb el peu i sigui posada en moviment.

- **INFRACCIONS/SANCIONS**

Servei de córner executat per qualsevol jugador excepte el porter:

e) Si la pilota està en joc i l'executora del servei de córner toca per segona vegada la pilota (excepte amb les mans) abans que aquesta hagi estat tocada per una altra jugadora:

- Es concedirà un tir lliure indirecte a l'equip contrari, que es llançarà des del lloc on s'ha comès la infracció.

f) Si la pilota està en joc i l'executora del servei de córner toca intencionadament la

pilota amb les mans abans que aquesta hagi estat tocada per una altra jugadora:

- Es concedirà un tir lliure directe a l'equip contrari si és fora de l'àrea, que es llançarà des del lloc on s'ha comès la infracció.
- Es concedirà un tir de penal si la infracció s'ha comès dins de l'àrea de penal de l'executor.

Servei de córner executat per la portera:

- a) Si la pilota està en joc i la portera toca per segona vegada la pilota (excepte amb les mans) abans que aquesta hagi estat tocada per una altra jugadora:
 - Es concedirà un tir lliure indirecte a l'equip contrari.
- b) Si la pilota està en joc i la portera toca intencionadament la pilota amb les mans abans que aquesta hagi estat tocada per una altra jugadora:
 - Es concedirà un tir lliure directe a l'equip contrari, si és fora de l'àrea de l'executor, que es llançarà des del lloc on s'ha comès la infracció.
 - Si la infracció s'ha comès dins de l'àrea de penal de l'executora, es concedirà un tir lliure indirecte a l'equip contrari, que es llançarà des del lloc on s'ha comès la infracció.

Per a qualsevol altra contravenció de la regla:

- Es repetirà el servei.

17. CALENDARI DE COMPETICIÓ

CALENDARI COMPETICIÓ 2025-2026

SETEMBRE						
DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Formació de Tut@rs de Joc CEBLLOB

Jornada de recuperació

Jornada de Joc grup de 8

2-3sem Jornada de Joc Grup de 7-8

Campió lliga 25/26

Possibles dates Copa de la Dona

OCTUBRE						
DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

NOVEMBRE						
DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

DESEMBRE						
DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

GENER						
DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

FEBRER						
DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

MARC						
DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

LLIGA REGULAR 2 VOLTES						
DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

COPA DE LA DONA						
DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ABRIL						
DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

MARC						
DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

JUNY						
DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

CALENDARI COMPETICIÓ 2025-2026

ACTUALITZAT A 04/05/2025

18. SUSPENSÍO DE PARTITS

En cas de suspensió d'un partit per causa de força major, abans o després del seu començament, els clubs podran posar-se d'acord per celebrar-ho o continuar-lo, havent d'informar per escrit de comú acord, al CEBLLOB (esportpopular@cebllob.cat) amb una antelació com a mínim, de 7 dies a la nova data de celebració.

Si s'acorda recuperar partits, aquests hauran de realitzar-se durant les dues setmanes de descans posteriors a la data inicial del partit. En cas contrari, els partit serà tractat pel Comitè de Competició

19. QUOTES

Per a la participació en la Lliga de Futbol 7 de Dones Veteranes del Baix Llobregat caldrà **assumir dues quotes:**

- **Quota individual** de 75€ per l'assegurança de cada esportista i de 23,50€ per entrenador/a.
- **Quota col·lectiva** per equip inscrit. Aquesta es destinarà a la gestió i a l'organització de la lliga i per fer front al pagament dels/les Tut@rs de Joc*. Aquesta quota està pendent de quantificar ja que pot variar en funció dels equips inscrits i del nombre total de jornades de competició.

****Per cobrir la quota corresponent als desplaçaments dels Tut@rs de joc, s'emetrà una factura trimestral a les entitats que haurà d'abonar-se durant els 15 dies posteriors a la seva emissió.***