



Regras Flag Football 5x5

Regulamento montado de acordo com as normas da Liga Paulista de Futebol Americano - LPFA para pratica do Futebol de Bandeira (FLAG)

Apoio: Associação de Futebol Americano e de Bandeira do Brasil - AFAB



Índice

1. O Jogo
2. Campo de Jogo
3. Jogadores
4. Tempo de Jogo / Prorrogação
5. Adiamento de Jogos
6. Pontuação
7. Corridas
8. Recepções
9. Passes
10. Bolas Mortas
11. Corridas ao Quarterback (lançador)
12. Espírito esportivo / Atitudes anti-desportivas
13. Penalidades
14. Faltas de Defesa
15. Faltas de Ataque
16. Falta Técnica
17. Bloqueios
18. Conselho Julgador
19. Equipamento



Resumo Executivo

Essas regras são os primeiros exemplos da parceria que a AFAB e a LPFA estão dando em direção a um promissor e uniformizado futuro para o futebol americano brasileiro.

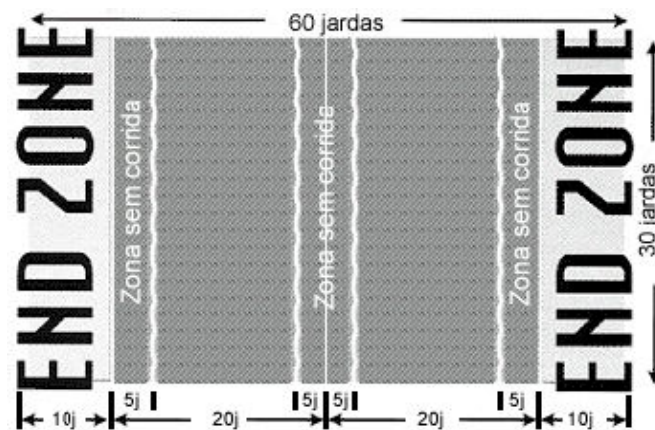
Agregando a expertise da LPFA na modalidade em questão, estamos desenvolvendo esse primeiro trabalho de uniformização de regras e procedimentos, visando não apenas o nivelamento do esporte entre os estados, mas também facilitar a divulgação de eventos e da própria modalidade.

1. O Jogo

- 1.1. Nesta modalidade não existe contato físico e os bloqueios não são permitidos.
- 1.2. O lançamento da moeda determina a primeira posse de bola.
- 1.3. Os vencedores escolhem entre posse de bola ou escolha de campo.
- 1.4. A posse de bola se inverte no segundo tempo.
- 1.5. O time ofensivo tem a posse de bola na linha de 5 jardas do seu próprio campo e possui 3 tentativas (downs) para cruzar a linha de meio campo. Uma vez ultrapassada a linha de meio campo, a equipe terá mais 3 tentativas (downs) para marcar um touchdown. Se o time ofensivo falhar e não conquistar o touchdown, a posse de bola é trocada e a nova equipe ofensiva recomeçará na linha de 5 jardas de seu próprio campo. Automática primeira tentativa (first down) por meio de uma falta também concederá mais 3 tentativas, tanto para cruzar o meio de campo como para marcar um touchdown.
- 1.6. Se o time ofensivo não conseguir cruzar o meio de campo, a posse de bola é trocada e a nova ofensiva recomeçará a partir da linha de 5 jardas de seu próprio campo.
- 1.7. Todas as trocas de posse de bola, exceto as interceptações, recomeçam na linha de 5 jardas do time ofensivo.
- 1.8. O limite máximo de espera para o início do jogo é de 15 minutos, se após esse limite um dos times não aparecer será considerado W.O. (21 X 0).
- 1.9. Caso os dois times não apareçam, será considerada, para efeito de classificação, derrota de ambos (21 X 0).

2. Campo de Jogo

- 2.1. Medidas: 60 jardas de comprimento (divididas em dois campos de 20 jardas cada e duas endzones de 10 jardas cada) e 30 de largura. Antes de cada end zone e de cada lado do meio de campo, existem zonas sem corrida de 5 jardas.



3. Jogadores

- 3.1. Os times consistem em até 10 jogadores (5 no campo e 5 na reserva);
- 3.2. Não há limites de substituições;
- 3.3. Os times podem jogar com no mínimo 4 jogadores.
- 3.4. Menos de quatro jogadores a equipe é considerada perdedora (21 X 0).



4. Tempo de Jogo/Prorrogação:

- 4.1. A partida tem a duração de 30 minutos, dividida em dois tempos de 15 minutos corridos cada.
- 4.2. O cronômetro para nas seguintes situações:
 - 4.2.1. Faltas;
 - 4.2.2. Turnovers (troca de posse de bola);
 - 4.2.3. Execução de extra-point.
- 4.3. A partir dos 2 minutos finais de cada tempo, o cronômetro pára nas seguintes situações:
- 4.4. Saída de campo do jogador com posse da bola;
 - 4.4.1. Passes incompletos;
 - 4.4.2. Faltas;
 - 4.4.3. Turnovers (troca de posse de bola);
 - 4.4.4. Execução de extra-point.
- 4.5. Entre os tempos haverá um intervalo de 10 minutos.
- 4.6. Cada time tem 30 segundos para realizar o snap quando a jogada é paralisada, estes sendo avisados por um árbitro nos segundos 30, 15, 10, 5, 4, 3, 2, 1.
- 4.7. Cada time tem direito a um timeout (pedido de tempo) de 1 minuto por tempo de jogo.
- 4.8. Em caso de empate será disputada uma prorrogação, respeitando-se um período de intervalo de 5 minutos para o início da prorrogação.
- 4.9. O lançamento da moeda determina a primeira posse de bola da prorrogação de seu. As equipes jogarão em drives alternados, sendo o time que marcou mais pontos o ganhador. Caso o empate persista, continuam os drives alternados. Não haverá pedidos de tempo durante a prorrogação.
- 4.10. Os árbitros podem parar o cronômetro durante as suas descrições e conferências.

5. Adiamento de Jogos

- 5.1. Caso chova e os jogos não possam ser realizados, estes serão remarcados de acordo com os times e com a Liga.
- 5.2. Se, durante a partida, começar a chover, e os juízes decidirem interrompê-la, será marcado o tempo, a posse de bola, e o lugar onde ela estava, para ser continuado depois, a critério dos juízes e capitães.
- 5.3. O interrompimento da partida é decisão única e exclusiva do árbitro da mesma. Entretanto, o Conselho é que decide se existem condições de continuar a partida, devendo ser consultado pelo árbitro imediatamente após a interrupção, e ficando responsável por indicar quando ela deve ser retomada.

6. Pontuação

- 6.1. Touchdown: 6 pontos
- 6.2. Extra point: 1 ponto (5 jardas)
- 6.3. Extra point: 2 pontos (12 jardas)
- 6.4. Safety: 2 pontos
- 6.5. Interceptação de extra point retornada para touchdown: 2 pontos mais a posse de bola na linha de 5 jardas do seu próprio campo.



7. Corridas

- 7.1. O center é o jogador que dá a bola ao quarterback (lançador) via snap.
- 7.2. O center não pode receber uma entrega de bola direta (direct hand-off) do quarterback, para realizar uma jogada.
- 7.3. O quarterback será o jogador que recebe a bola diretamente do snap.
- 7.4. O quarterback não pode correr com a bola ultrapassando a linha de scrimmage se não tiver recebido a bola por um hand-off.
- 7.5. O ataque pode realizar múltiplas entregas diretas de bola (direct hand-offs, hand-offs e passes laterais), antes da linha de scrimmage.
- 7.6. Lançamento ou passe por baixo (shovel), ambos para frente e antes da linha de scrimmage são permitidos e são jogadas de corridas.
- 7.7. "Zonas sem corridas", estão localizadas a 5 jardas na frente de cada end zone e de ambos os lados do meio de campo.
- 7.8. Quando a bola estiver dentro da linha de 5 jardas os jogadores deverão estar dentro da end zone (área de touchdown) ou além do meio de campo para receber do passe.
- 7.9. O jogador que receber uma entrega de bola (hand-off) ou um passe lateral pode correr com a bola ultrapassando a linha de scrimmage.
- 7.10. Uma bola que é passada lateralmente, entregue (hand-off) ou feita de conta que é entregue (fake), todos os jogadores da defesa podem cruzar a linha de scrimmage e correr na direção deste que está com a bola. Contudo deve-se esperar a passagem ou o fake ser executado. Caso contrário será interpretada como ataque ao quarterback antes das 7 jardas regulamentares.
- 7.11. Giros para dribles são permitidos.
- 7.12. Mergulhos não são permitidos.
- 7.13. A bola é colocada na posição do pé que está à frente do jogador que tem a posse de bola quando a flag é puxada.

8. Recepções:

- 8.1. Todos os jogadores estão aptos a receberem passes (inclusive o quarterback se a bola for entregue por um hand-off ou um lançamento antes da linha de scrimmage).
- 8.2. Ao center é permitido receber a bola somente estando à frente da linha de scrimmage, portanto, após ter realizado o snap ele não pode retornar para trás da linha de scrimmage e receber um hand-off.
- 8.3. Somente um jogador ofensivo pode se movimentar de cada vez, porém não pode ultrapassar a LOS. Na defesa, um jogador se movimenta por vez, e pode ultrapassar a LOS, desde que não toque em nenhum adversário, e volta antes do snap ser realizado. Neste caso, da defesa passando a LOS, continua-se a jogada normalmente, é marcado ao final um OFFSIDE e o time do ataque pode ou não declinar a falta
- 8.4. O jogador deve ter pelo menos um pé em contato com o solo, dentro de campo, para que a recepção seja validada (Nenhuma parte de seu corpo poderá estar tocando o lado de fora do campo, se não a recepção não será validada).
- 8.5. O domínio da bola se caracteriza em a bola estar fora de movimento e em contato com o corpo do jogador (assim, as recepções com as pernas, ou com o jogador



- parado). E o jogador deve ao menos tocar um pé, o joelho ou os ombros no chão, de posse da bola. No momento em que a bola toca o chão, ela está morta.
- 8.6. O jogador não pode dirigir o seu corpo de forma que possa colocar em situação de risco a integridade física do oponente.

9. Passes:

- 9.1. Somente os jogadores que partirem a uma distancia de 7 jardas da linha de scrimmage poderão correr em direção ao quarterback (lançador).
- 9.2. O quarterback (lançador) possui 7 segundos para efetuar o passe. Se não ocorrer o passe, a jogada é paralisada, haverá perda da tentativa (down) e a jogada será recomeçada cinco jardas atrás da linha de scrimmage anterior. Uma bola entregue (hand-off), lançada, fingida ter sido passada (play action), a regra dos 7 segundos para o lançamento não mais estará vigorando.
- 9.3. Nas intercepções, troca-se a posse de bola.
- 9.4. As intercepções podem ser retornadas pela defesa.
- 9.5. As intercepções que ocorrerem dentro da end zone serão iniciadas a partir da linha de 5 jardas da equipe de posse da bola, caso o jogador que interceptou seja parado dentro da própria end zone.
- 9.6. Quando uma bola interceptada é carregada para fora da end zone, e a jogada é morta posteriormente, o snap deverá ser executado pela equipe que fez a intercepção, no exato local onde a jogada foi interrompida.
- 9.7. Caso uma bola que tenha sido carregada para fora da end zone retorne a ela novamente, e a jogada seja interrompida, puxada da flag, por exemplo, isso acarretará num safety.

10. Bolas Mortas:

- 10.1. No snap a bola deve ser passada por entre as pernas do center, para se iniciar uma jogada.
- 10.2. As substituições somente poderão ser realizadas quando a bola estiver morta.
- 10.3. A jogada é morta quando:
- 10.3.1. Um árbitro assoprar seu apito;
 - 10.3.2. A flag do jogador em posse de bola for puxada;
 - 10.3.3. Pontos conquistados;
 - 10.3.4. Quando parte da bola, mesmo que segura pelas mãos, tocar o solo;
 - 10.3.5. Quando os joelhos do jogador em posse da bola tocarem o solo;
 - 10.3.6. A flag de quem estiver com a bola cair, sendo que a bola será colocada no local onde caiu a flag.
 - 10.3.7. Se a flag de um jogador cair, este não poderá receber passes. Nesse caso, o jogador deve permanecer parado até o final da jogada, a fim de não interferir em sua realização. Caso contrário, será falta.
 - 10.3.8. Nota: Se a bola cair no chão, ela não poderá ser recuperada por nenhuma das equipes (fumble) e deverá ser colocada no local do primeiro contato da bola com o solo.



11. Corridas ao Quarterback (lançador):

- 11.1. Todos os jogadores que forem correr em direção ao quarterback devem estar no mínimo a 7 jardas da linha de scrimmage quando do snap da bola.
- 11.2. Vários jogadores podem correr ao quarterback.
- 11.3. Jogadores que não correm ao quarterback podem defender a linha de scrimmage.
- 11.4. Uma vez que a bola é entregue (hand-off), ou um fake é realizado, a regra das 7 jardas não estará vigorando e todos os jogadores podem ir para trás da linha de scrimmage.
- 11.5. Uma marca especial ou um dos árbitros designará as 7 jardas de distância da linha de scrimmage.

12. Espírito esportivo / Atitudes antidesportivas:

- 12.1. Se o árbitro observar atos de flagrante contato, empurrões (tackle), cotoveladas, bloqueios ou qualquer atitude antidesportiva, o jogo será interrompido e o jogador será excluído do jogo.
- 12.2. Palavrões são ilegais. Os árbitros determinam quando o linguajar é ofensivo. (quando forem utilizados palavrões aos árbitros, jogadores, times ou espectadores)
- 12.3. Se palavrões estiverem ocorrendo, o arbitro dará um aviso. Se continuar, o jogador será excluído da partida.
- 12.4. No caso de provocações, o primeiro a provocar será excluído, a não ser que o outro retruque. Nesse caso, ambos serão excluídos do jogo, e julgados pelo conselho depois.

13. Penalidades:

- 13.1. Todas as penalidades são de 5 jardas e devem ser comunicadas.
- 13.2. Excessão Interferencia no passe pela defesa (vide abaixo)
- 13.3. Nas penalidades defensivas volta-se para o primeiro down.
- 13.4. Nas penalidades ofensivas perde-se o down atual. Excessão Saída Falsa (vide abaixo)
- 13.5. O time que sofreu a falta pode escolher entre aceita-la ou declina-la.
- 13.6. Caso uma falta Defensiva tenha sido cometida a menos de cinco jardas da própria End Zone, o ataque recomeça a próxima jogada na metade da distância entre o local onde ocorreu a falta e a end zone e no primeiro down.
- 13.7. Qualquer arbitro, inclusive o responsável pelo cronometro, pode assinalar uma falta, para isso lançando a Flag Amarela ao chão. A jogada deve continuar normalmente, e após sua finalização, o arbitro principal se reúne para analisar a falta e aplicar a penalidade devida.
- 13.8. Excessão: caso a falta ocorra antes do snap, saída falsa por exemplo, a jogada é interrompida imediatamente, preferencialmente com um apito, para avisar todos os jogadores.



14. Faltas de Defesa:

- 14.1. Fora de posição (Offsides);
- 14.2. Faltas de substituições (jogador entra e toca na bola ou 6 jogadores em campo);
- 14.3. Interferência no passe - 1st down no local da falta. Caso ocorra dentro da End Zone 1str a 1 jarda da End Zone
- 14.4. Corrida ilegal (iniciar a corrida dentro da marca de 7jardas);
- 14.5. Contato ilegal. Ex: envolver, bloquear, etc. – 1st down e 5 jardas no local da falta. Caso ocorra dentro da End Zone 1str a 1 jarda da End Zone;
- 14.6. Puxada ilegal da flag antes do recebedor ter a posse de bola;

15. Faltas de Ataque:

- 15.1. Proteger a flag;
- 15.2. Atraso de jogo;
- 15.3. Faltas de substituição;
- 15.4. Movimentação ilegal (mais de um jogador se movimentando antes do snap);
- 15.5. Saída falsa - 5 jardas e mantem-se o down;
- 15.6. Snap ilegal;
- 15.7. Segurar;
- 15.8. Jogadores que saíram do campo (jogadores que saíram de campo não podem retornar e pegar a bola);
- 15.9. Passe ilegal para o ataque (segundo passe para frente ou após a bola já ter cruzado a linha de scrimmage);
- 15.10. Interferência do atacante no passe (contato ilegal, puxada no defensor para fora da jogada);

16. Falta Técnica

- 16.1. A falta se caracteriza por conduta anti-desportiva ou excessos de ordem comportamental por um ou vários integrante(s) de uma equipe.
- 16.2. Punições:
- 16.3. Caso a equipe que esteja atacando cometa a falta: A posse de bola é invertida no local da última L.O.S., com 1º down automático.
- 16.4. Caso a equipe que esteja defendendo cometa a falta: A equipe que se beneficiou da falta recebe 1º down automático e avanço de 10 jardas.
- 16.5. Dependendo da gravidade da infração, a falta técnica pode ser eliminatória para o jogador.

17. Bloqueios:

- 17.1. Não serão permitidos nenhum tipo de bloqueio, caso aconteçam será marcada falta.
- 17.2. Nenhum jogador do ataque poderá entrar na trajetória da jogada após essa começar, exceto o jogador que estiver com a posse de bola e os defensores que tentarem parar a jogada.
- 17.3. Nenhum jogador poderá mover-se para proteger a retirada da flag de seu companheiro de time ou com o intuito de impedir a passagem de um jogador sem posse de bola.



17.4. Um jogador do mesmo time que está com a posse de bola pode acompanhar a jogada em prosseguimento, sem participar da mesma trajetória, pois pode receber um passe lateral.

18. Conselho Julgador:

- 18.1. Será formado um conselho julgador, representado por um integrante de cada time participante da Liga, para eventuais decisões que precisem ser tomadas, como por exemplo:
- 18.2. Adiamento de jogos;
- 18.3. Análise de questões disciplinares;
- 18.4. Punição de jogadores;
- 18.5. O conselho terá um presidente, a ser escolhido pelas equipes, que será responsável pela organização do próprio.

Observações:

- 18.6. Os árbitros determinam o contato acidental podendo resultar numa jogada normal;
- 18.7. Somente o capitão do time pode se dirigir ao árbitro;
- 18.8. As partidas não podem terminar numa falta da defesa, a menos que o time de ataque desista da falta;

19. Equipamento:

- 19.1. Bonés devem estar bem presos à cabeça, para que não caiam durante a jogada. Caso caiam e atrapalhem a jogada, será marcada falta.
- 19.2. Chuteiras são permitidas, porém dever ter travas de borracha.
- 19.3. Inspeções podem ser feitas.
- 19.4. Todos os jogadores que usam aparelho dentário fixo devem usar protetores de boca.
- 19.5. Brincos, piercings, óculos, etc., devem ser retirados antes do jogo, caso seja possível, para evitar acidentes.