

# Futmatt Challenge

The court competition size should be 10mx20m (outdoor or indoor), not marked with lines that distinguish parts of the place. The ground is covered with mattresses. The walls are covered with rubber for 2 meters high.

- No touchline
- No goal line
- No halfway line
- No center circle
- No center mark
- No penalty spot
- No penalty arc
- No corner arc

## The Objectives

Cardio Futmatt Challenge is the Most Fun Fit Cardiovascular Indoor Sport Activity Challenge, all at the same time by scoring more goals than the opposing team, by kicking the ball past the goalie and into the net. Teams must do this before the time of the match runs out, teams also need to prevent their opponent from shooting the ball into their goal, while adhering the rules regarding fouls on defense. Cardio Futmatt Challenge is a kids and grown up (male and female) fun sport that could be played with or without music. Moving The Ball In Futmatt, players have the freedom to move the ball in any direction. players can only use their feet, head, or chest control and advance the ball, players are not allowed to use their hands, except for the goalkeeper.

## Game Format And Duration

Futmatt matches last 45 minutes and are split into three quarters 15 minutes each. the time break lasts 5 minutes between each quarter, no stoppages or added time period.

## Futmatt Teams And Players

In competition, There are 3 players and 1 goal keeper on each team.

In studios and customized playgrounds, the players varies between minimum of 2players and one goal keeper and could reach up to 6players and one goal keeper, depending on the dimensions of the court.

## Goalkeepers

Each team has one Goalkeeper at a time, they are the only players who are allowed to touch the ball with their hands in any area and distance in the playground, but they have to pass it in 2 seconds whenever he is 2m (2mats) away from the goal area.

## **Futmatt Equipment**

- Jerseys Futmatt Jerseys denotes which team player plays for. Goalkeepers will also wear different so they can be identified. Referee wears Black
- Shorts
- Socks
- Shoes (Futmatt shoes)
- Gloves (for goal keeper)
- Ball (Futmatt special ball)

## **Fouls**

Fouls are given mostly for defending or tackling an attacking player unfairly. this can be if they trip, kick or push an attacking player without a clear successful attempt to play the ball. Fouls are also given for hand balls. excessive fouling or dangerous tackling can result to warning with yellow card. Following the yellow card, the player can receive a black card that suspend him from the game.

## **Scoring And Winning**

The team who scores the most points at the end of the 3rd quarter will be the winner team. If the game ends on tie, the time will be extended till one of the teams gets the golden gold.

## **Futmatt Rules Summary**

- A Futmatt match is 45 minutes long. Split into 3 quarters of 15 minutes each with 5min rest between matches.
- To score a goal, a team must put the ball in the opposing team's net.
- Each team must have one designated Goalkeeper at a time.
- The Goalkeeper is the only player who can hand touch the ball.
- Players can advance the ball with their feet, chest or head.
- If a player is charged with a foul the other team should pass the ball to the side of his goal keeper before starting any attack.
- No free kicks straight to the goal after any foul.
- No out ball
- Rebound from the padded wall or the top into the net is not considered as a goal, the ball goes to the goalkeeper.
- Rebound on the padded wall or the top is counted as pass. Player can also pass the ball through a rebound on the padded wall.
- A minimum of 3m height is considered eligible for the futmatt playground.

## **The goal post**

Goal posts sizes and dimensions are 200 cm high, 270 cm width and 20 cm depth. Nets are covered with rubber for safety.

## **The Ball**

The ball is made from special material to avoid hurting the players or causing any other damage inside the studio (lamps, AC machines, or decoration...)

Futmatt Challenge is played indoor and outdoor.

# تحدي الفوت مات

## حجم ملعب المنافسة

يجب أن يكون حجم ملعب المنافسة 20×10 متر (خارجي أو داخلي) دون وجود خطوط تحدد أجزاء الملعب. الأرضية مغطاة بالمراتب، والجدران مغطاة بالمطاط حتى ارتفاع مترين.

- لا يوجد خط تماس
- لا يوجد خط مرمى
- لا يوجد خط منتصف
- لا توجد دائرة منتصف
- لا توجد علامة منتصف
- لا توجد نقطة جزاء
- لا توجد قوس جزاء
- لا توجد قوس ركنية

## الأهداف

تحدي الكارديو فوت مات هو النشاط الرياضي الداخلي الأكثر متعةً ولياقةً للقلب، حيث يتم الجمع بين المرح والنشاط البدني في وقت واحد. الهدف هو تسجيل عدد أهداف أكثر من الفريق المنافس عن طريق تسديد الكرة في مرمى الخصم. يجب على الفرق تسجيل الأهداف قبل انتهاء وقت المباراة ومنع الفريق الخصم من تسديد الكرة إلى مرماهم، مع الالتزام بالقواعد الخاصة بالأخطاء الدفاعية.

تحدي الكارديو فوت مات هو رياضة ممتعة للأطفال والكبار (ذكوراً وإناثاً) ويمكن ممارستها مع الموسيقى أو بدونها.

## تحريك الكرة

في فوت مات، يتمتع اللاعبون بحرية تحريك الكرة في أي اتجاه باستخدام القدم، الرأس، أو الصدر، مع حظر استخدام اليدين باستثناء حارس المرمى.

## صيغة المباراة ومدة اللعب

- تستمر مباريات فوت مات لمدة 45 دقيقة موزعة على ثلاثة أشواط، مدة كل شوط 15 دقيقة.
- مدة الاستراحة بين الأشواط 5 دقائق.
- لا يتم إضافة وقت بدل ضائع.

## الفرق والملاعبون

- في المنافسات، يتكون كل فريق من 3 لاعبين وحارس مرمى.
- في الاستديوهات أو الملاعب المصممة خصيصاً، يمكن أن يتراوح عدد اللاعبين بين 2 لاعب وحارس مرمى إلى 6 لاعبين وحارس مرمى، وذلك حسب أبعاد الملعب.

## حراس المرمى

- كل فريق لديه حارس مرمى واحد في وقت معين.
- حارس المرمى هو اللاعب الوحيد الذي يمكنه لمس الكرة بيديه في أي منطقة من الملعب.
- يجب على الحارس تمرير الكرة خلال ثانيتين إذا كان على بُعد 2 متر (مرتين) من منطقة المرمى.

## معدات فوت مات

- **القمصان:** تشير قمصان الفرق إلى الفريق الذي ينتمي إليه اللاعب. يتميز حارس المرمى بزي مختلف. يرتدي الحكم الأسود.
- **الشورت**
- **الجوارب**
- **الأحذية - أحذية فوت مات**
- **القفاذات - لحارس المرمى**
- **الكرة - كرة فوت مات خاصة**

## الأخطاء

- تُحتسب الأخطاء عادةً عندما يقوم اللاعب بالدفاع أو اعتراض لاعب مهاجم بطريقة غير عادلة، مثل التعثر، الركل، أو الدفع بدون محاولة واضحة للعب الكرة.
- تُحتسب الأخطاء أيضاً عند لمس الكرة باليد.
- يمكن أن تؤدي الأخطاء المتكررة أو العنيفة إلى تحذير بالبطاقة الصفراء.
- بعد البطاقة الصفراء، يمكن أن يحصل اللاعب على بطاقة سوداء تعني طرده من المباراة.

## التسجيل والفوز

- الفريق الذي يسجل أكبر عدد من النقاط في نهاية الشوط الثالث يعتبر الفريق الفائز.
- إذا انتهت المباراة بالتعادل، يتم تمديد الوقت حتى يسجل أحد الفرق هدف الفوز الذهبي.

## ملخص قواعد فوت مات

1. مدة المباراة 45 دقيقة موزعة على 3 أشواط، مدة كل شوط 15 دقيقة مع استراحة 5 دقائق بين الأشواط.
2. لتسجيل الهدف، يجب على الفريق إدخال الكرة في مرمى الخصم.
3. كل فريق يجب أن يكون لديه حارس مرمى واحد في الوقت ذاته.
4. حارس المرمى هو اللاعب الوحيد الذي يمكنه لمس الكرة بيده.
5. يمكن للاعبين تحريك الكرة باستخدام القدم، الصدر، أو الرأس.
6. في حالة ارتكاب خطأ، يجب على الفريق الآخر تمرير الكرة إلى جانب حارس مرماه قبل بدء الهجوم.
7. لا تُحتسب الركلات الحرة مباشرة نحو المرمى بعد الأخطاء.
8. لا توجد كرة خارجية.
9. أي ارتداد من الجدران المبطننة أو السقف إلى المرمى لا يُحتسب كهدف.
10. الارتداد من الجدران يُعتبر تمريرة، ويمكن للاعب تمرير الكرة باستخدام الجدار المبطن.
11. يجب أن يكون ارتفاع الملعب الأدنى 3 أمتار ليكون معتمداً.

## مرمى الهدف

- أبعاد المرمى: ارتفاع 200 سم، عرض 270 سم، عمق 20 سم.
- الشبكات مغطاة بالمطاط للحماية.

## الكرة

- الكرة مصنوعة من مادة خاصة لتجنب إصابة اللاعبين أو إحداث أضرار داخل الاستوديو (مثل المصابيح، أجهزة التكييف، أو الديكور).

## ملاحظات إضافية

تُمارس لعبة الكارديو فوت مات في الداخل والخارج.