

PIŁKA RĘCZNA



ZASADY I PRZEPISY GRY

Piłka ręczna - zespołowa gra sportowa rozgrywana między dwiema drużynami, których celem jest wrzucenie piłki do bramki przeciwnika; zwycięża drużyna, która zdobyła więcej bramek.



CZAS GRY

- czas gry dla mężczyzn i kobiet powyżej 18 lat wynosi 2 x 30 minut. Czas gry dla młodszych junierek i juniorów oraz młodziczek i młodzików wynosi 2 x 25 minut. Dla wszystkich grup wiekowych czas przerwy w spotkaniach jest jednakowy i wynosi 10 minut
- grę rozpoczyna się na gwizdek (sygnał) sędziego z pola z równoczesnym włączeniem zegarów (stoperów), natomiast kończy się na gwizdek (sygnał) sędziego mierzącego czas
- po przerwie następuje zmiana stron boiska



DRUŻYNA

- drużyna składa się z 12 zawodników (10 zawodników grających w polu i 2 bramkarzy). Drużyna musi w każdym przypadku grać z jednym bramkarzem. Na boisku może znajdować się równocześnie najwyżej 7 zawodników jednej drużyny (6 zawodników w polu i bramkarz). Pozostali zawodnicy są rezerwowymi.
- każda drużyna powinna przystąpić do gry najmniej z pięcioma zawodnikami
- zawodnicy należący do tej samej drużyny powinni nosić jednakowe kostiumy - z wyjątkiem bramkarzy, którzy kolorem kostiumów muszą wyraźnie odróżniać się od obu drużyn i bramkarza



PIŁKA

Piłka do gry sporządzona jest z jednokolorowej powłoki skórzanej lub sztucznego tworzywa. Piłka powinna być okrągła. Powłoka nie może być gładka lub błyszcząca.



BRAMKARZ

- bramkarzowi wolno:
 - ✓ w czasie obrony piłki w całym polu bramkowym dotykać jej każdą częścią ciała
 - ✓ opuścić pole bramkowe wyłącznie bez piłki i grać w polu gry



- ✓ po obronie i nieopanowaniu piłki opuścić pole bramkowe w celu zagrania piłką w polu gry
- bramkarzowi nie wolno:
 - ✓ opuścić pole bramkowe z opanowaną piłką (sędzia dyktuje rzut wolny)
 - ✓ po wykonaniu rzutu od bramki dotknąć piłkę poza polem bramkowym dopóki nie zostanie dotknięta przez innego zawodnika (rzut wolny)
 - ✓ wrócić z pola gry do pola bramkowego z piłką (rzut karny)
 - ✓ w czasie obrony rzutu karnego dotykać lub przekroczyć linię ograniczającą jego poruszanie się (linia 4 m) dopóki piłka nie opuści dłoni zawodnika wykonującego rzut karny
 - ✓ zawodnicy z pola gry nie mogą nigdy zastąpić bramkarzy, natomiast bramkarz może zastąpić zawodnika w polu gry



BOISKO

- boisko do gry jest prostokątem o długości 40 m i szerokości 20 m i obejmuje pole do gry oraz dwa pola bramkowe. Dłuższe linie boiska nazywają się bocznymi, krótsze - bramkowymi lub końcowymi
- na środku obu linii bramkowych ustawione są bramki. Wymiary w świetle bramki wynoszą: wysokość 2 m i szerokość 3 m
- linia ograniczająca pole bramkowe nazywa się linią pola bramkowego
- linię rzutów wolnych - 9 m - wyznacza się linią przerywaną, równoległą w odległości 3 m od linii pola bramkowego
- w odległości 7 m od tylnej krawędzi linii bramkowej, na wysokości środka bramki wyznaczona jest linia rzutów karnych o długości 1 m i równoległa do linii bramkowej
- w odległości 4 m od linii bramkowej w kierunku pola, na wysokości środka bramki, winna być równoległa do niej zaznaczona linia długości 15 cm ograniczająca odległość wyjścia bramkarza w czasie wykonywania rzutów karnych
- linia środkowa dzieli boisko na dwie połowy i jest prostopadła do linii bocznych



POLE BRAMKOWE

- w polu bramkowym może poruszać się wyłącznie bramkarz
- przekroczenie pola bramkowego przez zawodnika z pola gry karze się następująco:
 - ✓ rzut wolny – jeżeli zawodnik z piłką przekroczy pole bramkowe
 - ✓ rzut karny – jeżeli zawodnik bez piłki przekroczy pole bramkowe w celach uzyskania jakiegokolwiek korzyści
- jeżeli w czasie obrony zawodnik drużyny broniącej dotknie piłki, którą z kolei chwyci bramkarz lub piłka zatrzyma się w polu bramkowym - gra toczy się dalej
- za rozmyślne i celowe zagranie piłką do własnego pola bramkowego należy:
 - ✓ uznać bramkę jeżeli piłka wpadnie do niej
 - ✓ zarządzić rzut karny - jeżeli piłkę dotknie bramkarz i ta nie wpadnie do bramki
 - ✓ zarządzić rzut wolny - jeżeli piłka zatrzyma się w polu bramkowym lub przekroczy linię końcową poza bramką
 - ✓ gra toczy się dalej - jeżeli piłka przekroczy pole bramkowe bez dotknięcia jej przez bramkarza



- ✓ piłka pozostaje w grze, jeżeli wróci z pola bramkowego z powrotem na pole gry.



GRA PIŁKĄ

Wolno:

- przy użyciu rąk, ramion, głowy, tułowia, kolan i ud - piłkę rzucać, chwycić, zatrzymać, pchać, uderzać i piąstkować
- trzymać piłkę nie dłużej jak 3 sekundy
- poruszać się z utrzymaną piłką najwyżej 3 kroki i zakozłować, w celu dalszego prowadzenia piłki
- piłkę w miejscu i w biegu:
 - ✓ jeden raz odbić o podłoże i ponownie chwycić w jedną lub obie dłonie (wówczas należy piłkę podać)
 - ✓ wielokrotnie odbijać (kozłować) piłkę jedną dłonią o podłoże



ZACHOWANIE SIĘ WOBEC PRZECIWNIKA

Wolno:

- używać rąk w celu wejścia w posiadanie piłki
- otwartą dłonią, z dowolnego kierunku wygarnąć przeciwnikowi piłkę z dłoni
- zastawiać przeciwnika ciałem, również wtedy, kiedy znajduje się on w posiadaniu piłki

Nie wolno:

- przeszkadzać lub zastawiać przeciwnika ramionami, dłońmi lub nogami
- wpychać zawodników drużyny przeciwnej do pola bramkowego
- wrywać lub wbijać jednorącz i oburącz piłki, która była w posiadaniu przeciwnika
- wybijać piłki przeciwnikowi przy użyciu pięści



RZUTY ZZA LINII BOCZNEJ

- Zawodnik wykonujący rzut zza linii bocznej musi stać jedną stopą na linii bocznej dopóki piłka nie opuści dłoni wykonującego rzut
- w czasie wykonania rzutu zza linii bocznej, zawodnicy drużyny przeciwnej muszą znajdować się w odległości co najmniej 3 m od zawodnika wykonującego rzut



RZUT WOLNY

- rzut wolny wykonuje się w następujących przypadkach:
 - ✓ za niezgodne z przepisami postępowanie i przewinienia bramkarza



- ✓ za niezgodne z przepisami postępowanie i zachowanie się zawodników w polu bramkowym
- ✓ za popełnienie błędu w grze piłką
- ✓ za rozmyślny rzut piłką poza linię bramkową lub końcową
- ✓ za grę na czas (pasywną)
- rzut wolny wykonuje się bez gwizdka (sygnału), z miejsca, w którym nastąpiło przerwanie gry w wyniku naruszenia przepisów
- podczas wykonywania rzutu wolnego zawodnicy drużyny przeciwnej muszą znajdować się w odległości 3 m od zawodnika wykonującego rzut



RZUT KARNY

- rzut karny zarządza się za:
 - ✓ wprowadzenie piłki lub wejście z piłką do własnego pola bramkowego przez bramkarza
 - ✓ rozmyślne zagranie piłką do swojego bramkarza znajdującego się we własnym polu bramkowym
- rzut karny winien być wykonany w kierunku bramki w ciągu 3 sek. i po gwizdku (sygnale) sędziego z pola gry
- zawodnikowi wykonującemu rzut karny nie wolno ani dotykać ani przekraczać linii rzutów wolnych tak długo, dopóki nie opuści piłka jego rąk
- jeżeli zawodnik drużyny atakującej przekroczył lub dotknął linię rzutów wolnych, zanim piłka opuściła rękę wykonującego rzut, należy podyktować rzut wolny na korzyść drużyny broniącej
- podczas wykonywania rzutu karnego zawodnicy drużyny przeciwnej muszą znajdować się w odległości 3 m od zawodnika wykonującego rzut karny



KARY

- jeżeli zawodnik lub osoba z kierownictwa otrzymują upomnienie, sędzia musi pokazać żółtą kartkę w wysoko podniesionej dłoni
- wykluczenie (zejście z boiska na 2 minuty) musi być udzielone za:
 - ✓ nie pozostawienie piłki w miejscu bez nadania jej siły i kierunku w sytuacji ukarania drużyny posiadającej piłkę
 - ✓ powtarzające się nie sportowe zachowanie
- pierwsze i drugie wykluczenie następuje na 2 minuty. Zawodnik wykluczony nie może być zastąpiony przez innego zawodnika w czasie odbywania kary wykluczenia. Trzecie wykluczenie tego samego zawodnika następuje również na 2 minuty, i zawodnika należy zdyskwalifikować. Drużyna przed upływem czasu kary wykluczenia nie może zostać uzupełniona.
- dyskwalifikacja musi być udzielona za:
 - ✓ ciężkie przewinienie w zachowaniu się wobec przeciwnika
 - ✓ trzecie wykluczenie tego samego zawodnika
 - ✓ czynne znieważenie przeciwnika



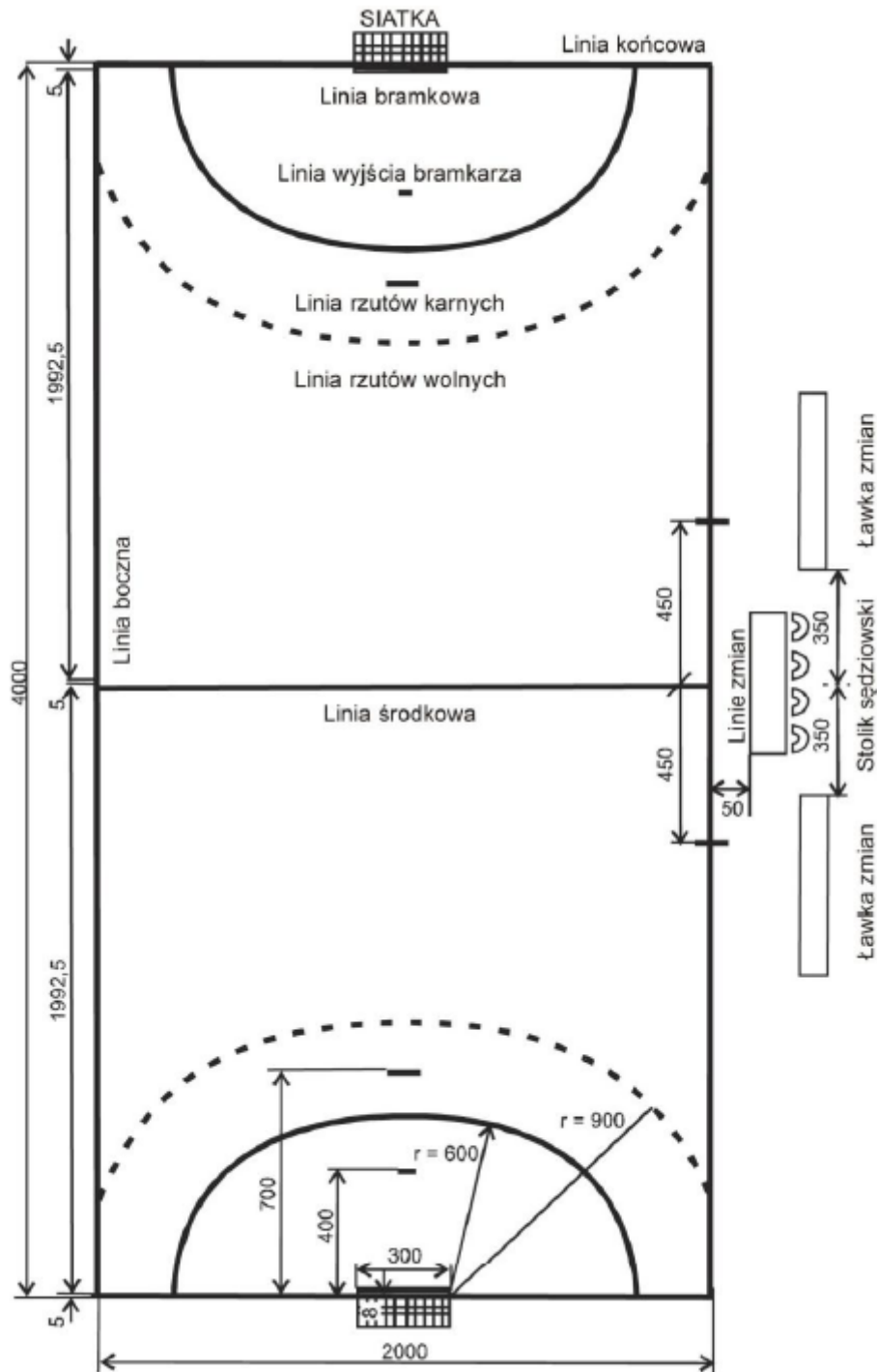


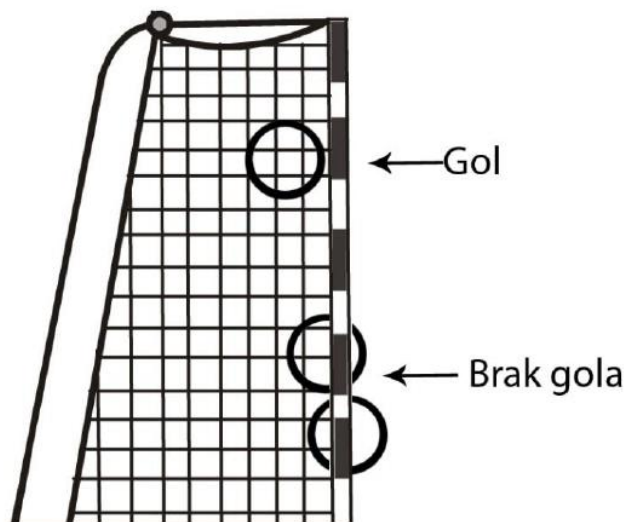
SĘDZIOWIE

Zawody prowadzi dwóch równorzędnych sędziów głównych, którym pomagają: jeden sekretarz i jeden mierzący czas.



WYMIARY BOISKA


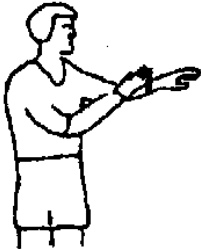



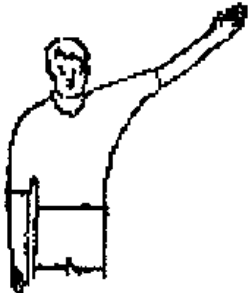










SYGNALIZACJA SĘDZIEGO

	<p>Naruszenie pola bramkowego (ruchy poziome wyciągniętą ręką)</p>
	<p>Błąd kroków. Błąd „3 sekund” (obroty dłońmi)</p>
	<p>Uderzenie (uderzenie kantem dłoni o przegub)</p>






	<p>Błąd podwójnego chwytu i kolejowania (ruch klepania dłońmi)</p>
	<p>Gra na czas (uchwyt dłonią za przegub)</p>
	<p>Trzymanie, klinczowanie, kłamrowanie (poziome usytuowanie zaciśniętych pięści na wysokości piersi)</p>
	<p>Pchanie, wbieganie, wskakiwanie (uderzanie zaciśniętych pięści)</p>
	<p>Rzut zza linii bocznej (wyciągnięte ręce na wysokości ramion)</p>
	<p>Rzut wolny – tylko kierunek (wyciągnięta ręka wskazująca kierunek)</p>



	<p>Niezachowanie odległości 3 metrów (podniesienie przedramion w górę)</p>
	<p>Wykluczenie 2 minuty (pokazanie dwóch palców w górę)</p>
	<p>Przerwa czasu gry – Time Out (kształt litery T utworzony z dłoni)</p>
	<p>Zdobycie bramki (otwarta dłoń ponad głową)</p>
	<p>Rzut od bramki (palce wskazują linie pola bramkowego)</p>
	<p>Rzut sędziowski (ręce w górę)</p>



	<p>Upomnienie – żółta kartka Dyskwalifikacja – czerwona kartka (pokazanie żółtej lub czerwonej kartki jedną ręką, a drugą wskazanie winnego)</p>
	<p>Usunięcie z gry (skrzyżowanie przegubów ponad głową)</p>
	<p>Zezwolenie na wejście dodatkowych osób na boisko – tylko po „time out”</p>

