

REGLAMENT D'HANDBOL

TERRENY DE JOC: 20 x 40m

NOMBRE DE JUGADORS A PISTA: 5 Jugadors de camp, més el porter.

NOMBRE TOTAL DE JUGADORS: 10

LA PILOTA: 54-56 cm i 325-375 gr. (Mida 2 de la IHF)

DURADA DEL PARTIT: Dos temps de 20 minuts, més 5 minuts de descans.

La pròrroga es juga després de 5 minuts de descans, si el partit està empatat al final de la durada normal de la trobada i s'ha de determinar un guanyador. El període de pròrroga consta de dos temps de 5 minuts, amb un minut de descans entre ambdós.

Si el partit continua empatat després del primer període de pròrroga, es juga un segon període després de 5 minuts de descans. Aquest període de pròrroga també consta de dos temps de 5 minuts cadascú amb un minut de descans.

Si el partit segueix encara empatat, el guanyador es determinarà, sempre d'acord amb les regles particulars de la competició, amb llançaments de 7 metres com a forma de desempatar.

COMENÇAMENT DE PARTIT: Des de la línia de centre.

SERVEI DE GOL: Línia de centre.

SERVEI DE FALTA O COP FRANC : Dins de la línia de punt o fora (nou metres).

PENALS: Set metres

SERVEI DE BANDA: Cal trepitjar la línia amb un peu per fer el servei, si no es considerarà falta de servei.

FALTES INTENCIONADES: exclusió de dos minuts (criteri arbitral).

Si un jugador penetra en el terreny de joc mentre està complint una exclusió de 2 minuts, se'l sancionarà amb 2 minuts més addicionals d'exclusió. Aquesta exclusió ha de començar immediatament, de manera que l'equip es redueix de nou en el terreny de joc durant la coincidència entre la primera i segona exclusió.

CANVIS DE JUGADORS:

En qualsevol moment amb l'autorització de la taula.

La taula de l'anotador i el cronometrador i els bancs de reserves han d'estar situats de tal manera que les línies de canvis puguin ser visibles per a l'anotador i el cronometrador. La taula ha d'estar col·locada més a prop de la línia de banda que els bancs de reserva, però separada d'aquesta com a mínim 50 cm

Un jugador, que arribi després d'haver començat el partit, ha d'obtenir l'autorització del cronometrador -anotador per jugar i ha de ser inscrit en l'acta de partit

EQUIPAMENT

Tots els jugadors de camp d'un mateix equip han de vestir uniformes idèntics. La combinació de colors i dissenys per als dos equips s'hauran de distingir clarament. Los jugadors que facin de porters en un equip, han de portar el mateix color, que s'ha de distingir alhora del dels jugadors de camp d'ambdós equips i del porter (s) de l'equip contrari.

Els jugadors han de portar sabatilles esportives. No està permès portar objectes que puguin ser perillosos per als jugadors, com ara, protecció al cap, màscara facial, braçalets, rellotges, anells, "pírcings" visibles, collarets o cadenes, arracades, ulleres sense bandes protectores o muntura sòlida, o qualsevol objecte que pugui ser perillós. Poden ser autoritzats els anells plans, arracades petites i "pírcings" visibles, sempre que estiguin coberts de manera que no comportin perill per als altres jugadors. Estan permeses les cintes de cabell sempre que estiguin fetes de material elàstic i suau.

Als jugadors que incompleixin aquestes normes no se'ls permetrà participar en el joc fins que resolguin el problema

EL PORTER

Es permet al porter:

* Tocar la pilota amb qualsevol part del seu cos, sempre que ho faci amb intenció defensiva sobre l'àrea de porteria.

* Desplaçar-se amb la pilota dins l'àrea de porteria sense estar subjecte a cap de les restriccions que s'apliquen als jugadors de camp, no obstant això, al porter no li és permès retardar l'execució d'un servei de porteria.

* Abandonar l'àrea de porteria sense estar en possessió de la pilota i prendre part en el joc, si ho fes, estaria subjecte a les regles que s'apliquen als jugadors de camp.

Es considera que el porter es troba fora de l'àrea de porteria des del moment en que qualsevol part del seu cos toca el terra fora de la línia de l'àrea de porteria.

* Abandonar l'àrea de porteria amb la pilota i jugar de nou en l'àrea de joc, si no ha pogut controlar-la.

Al porter no li està permès:

* Posar en perill al contrari en una acció defensiva.

* Abandonar l'àrea de porteria amb la pilota controlada. Aquesta acció es sanciona amb un cop franc, si els àrbitres havien xiulat per l'execució del servei de porteria. En cas contrari el servei de porteria simplement es repeteix.

* Tocar la pilota quan està aturada o rodant per terra, fora de l'àrea de porteria, estant el porter dins d'ella.

- * Introduir la pilota dins l'àrea de porteria quan està aturada o rodant pel terra fora de l'àrea de porteria.
- * Tornar a entrar a l'àrea de porteria des de l'àrea de joc amb la pilota.
- * Tocar la pilota amb el peu o la cama per sota del genoll, quan està aturada o al terra en l'àrea de porteria o es dirigeix cap a l'àrea de joc.

COM ES POT JUGAR LA PILOTA

Està permès:

- * Llançar, agafar, aturar, empènyer i colpejar la pilota utilitzant les mans (obertes o tancades), braços, cap, tronc, cuixes i genolls.
- * Retenir la pilota durant un màxim de 3 segons, tant a les mans com si es troba al terra.

- * Donar 3 passos com a màxim amb la pilota. Es considera que es fa un "pas" quan:
 - a) un jugador, amb els dos peus en contacte amb el terra, n'aixeca un i el torna a posar a terra, o desplaça un peu d'un lloc a un altre.
 - b) un jugador amb un peu en contacte amb el terra agafa la pilota i a continuació toca el terra amb l'altre peu.
 - c) un jugador en suspensió toca el terra amb un sol peu i torna a saltar amb el mateix peu, o toca el terra amb l'altre peu.
 - d) un jugador en suspensió toca el terra amb els dos peus simultàniament i després aixeca un peu i el torna a col·locar al terra, o desplaça un peu d'un lloc a un altre.

Comentari :

Es considera que es fa un pas si un peu es desplaça d'un lloc a un altre i després l'altre peu es porta a l'altura del primer,

* Tant parat com en cursa:

a) botant la pilota una vegada i agafant-la de nou amb una o ambdues mans;

b) botant la pilota repetidament amb una mà (driblar) i després recollint-la de nou amb una o amb dues mans;

c) rodant la pilota sobre el terra de forma continuada amb una mà i després recollint-la amb una o dues mans)

*Tan bon punt la pilota s'agafa amb una o dues mans, ha de jugar-se dins dels 3 segons següents o després de tres passos com a màxim.

*Es considera que es comença a driblar o botar la pilota quan el jugador el toca amb qualsevol part del seu cos i el dirigeix directament a terra.

*Després que la pilota ha tocat a un altre jugador o la porteria, es permet al jugador tocar la pilota o botar-la i agafar-la de nou.

* Passar la pilota d'una mà a una altra sense perdre el contacte amb ell.

* Jugar la pilota quan està de genolls, assegut o estirat a terra, això vol dir que està permès executar un llançament (per exemple un cop franc) inclosa l'exigència de tenir una part d'un peu a constant contacte amb el terra.

No està permès:

* Després que la pilota hagi estat controlada, tocar-la més d'una vegada sense que aquesta hagi tocat mentrestant el terra o a un altre jugador o la porteria. Malgrat això, tocar-la més d'una vegada, no es sanciona si el jugador ha tingut una "recepció defectuosa" (per exemple, el jugador no aconsegueix controlar la pilota quan tracta d'agafar-la o aturar-la).

* Tocar la pilota amb un peu o cama per sota del genoll, excepte quan la pilota ha estat llançada al jugador per un contrari. El joc continua si la pilota toca a l'àrbitre en el terreny de joc.

* Si un jugador en possessió de la pilota surt del terreny de joc amb un o tots dos peus (mentre la pilota està encara dins el terreny), per exemple per evitar un jugador defensor, es sancionarà amb un cop franc per a l'equip contrari.

Si un jugador de l'equip en possessió de la pilota es situa fora del terreny de joc mentre no té la pilota, els àrbitres li indicaran que ha de situar-se dins del terreny. Si el jugador no ho fa, o si l'acció és posteriorment repetida pel mateix equip, es sancionarà amb un cop franc favorable a l'equip contrari sense que sigui necessari realitzar cap advertència posterior. Aquestes accions no impliquen una sanció disciplinària.

FALTES I CONDUCTA ANTIESPORTIVA

Està permès:

- a) utilitzar els braços i les mans per bloquejar la pilota o per apoderar-se d'ella.
- b) treure la pilota al contrari amb la mà oberta i des de qualsevol lloc;
- c) utilitzar el cos per a obstruir el camí al contrari, tot i que l'oponent no estigui en possessió de la pilota;
- d) entrar en contacte corporal amb un contrari de front, amb els braços flexionats i, mantenint aquest contacte, controlant-lo i acompanyant-lo.

No està permès:

- a) arrencar la pilota al contrari, ni colpejar quan es troba entre les seves mans;
- b) bloquejar o empènyer al contrari amb els braços, mans o cames;
- c) retenir al contrari, subjectar (per el cos o l'uniforme), empènyer, o llançar-se contra ell en carrera o en salt;
- d) posar en perill el contrari (amb o sense pilota).

* Es poden produir infraccions a la regla en la lluita per la pilota; però, quan l'acció està dirigida principal o exclusivament cap al contrari i no a la pilota, han de ser sancionades progressivament.

Això significa que, a més d'un cop franc o llançament de 7 metres, és també necessària una sanció personal, començant amb una amonestació i incrementant la severitat de les sancions, fins arribar a l'exclusió o desqualificació.

No obstant això, els àrbitres tenen dret a determinar si una infracció particular requereix una exclusió immediata de 2 minuts, fins i tot si el jugador no hagués estat amonestat prèviament.

* Les expressions físiques i verbals que siguin contràries a l'esperit esportiu es consideren constitutives de conducta antiesportiva. Això s'aplica tant als jugadors com als oficials d'equip, dins o fora del terreny de joc. La sanció progressiva també s'aplica en el cas de conducta antiesportiva.

* Un jugador que ataca un contrari i posa en perill la integritat física de l'adversari ha de ser desqualificat, especialment si:

a) des d'un costat o per darrere, colpeja o tira cap enrere el braç del jugador que està efectuant un llançament o passant la pilota;

b) realitza qualsevol acció en que el contrari sigui colpejat al cap o al coll;

c) colpeja deliberadament el cos del contrari amb el peu o genoll o de qualsevol altra forma, això inclou la traveta;

d) empeny al contrari que està en carrera o saltant, o li ataca de tal forma que aquest perdi el control del seu cos, també s'aplica aquesta regla quan un porter abandona l'àrea de porteria per impedir un contraatac dels contraris;

e) quan, en l'execució d'un cop franc en un llançament directe a porteria, la pilota colpeja a un defensor al cap, assumint que el defensor no estava en moviment, o quan colpeja al porter al cap en un llançament de 7 m, assumint que el porter no estava en moviment.

Comentari 1

Fins i tot una falta amb un impacte físic molt petit pot ser molt perillosa i tenir conseqüències potencials molt greus si es comet en un moment en que l'adversari està indefens i desprevingut. És el risc al jugador, i no la naturalesa aparentment minsa del contacte corporal, el que ha de considerar-se en el moment de decidir que és apropiada una desqualificació.

* El comportament antiesportiu greu d'un jugador o oficial d'equip dins o fora del terreny de joc es sancionarà amb desqualificació.

* El jugador que cometi una agressió durant el temps de joc haurà ser expulsat. L'agressió fora del temps de joc porta també a la desqualificació. L'oficial d'equip que cometi una agressió serà igualment desqualificat.

Comentari 2

Segons aquesta regla, l'agressió es defineix com un atac fort i deliberat contra el cos d'una altra persona (jugador, àrbitre, cronometrador-anotador, oficial d'equip, delegat, espectador...) En altres paraules, no és simplement un acte reflex si no el resultat de mètodes desproporcionats o excessius. Escopir a una altra persona està específicament considerat com una agressió si és que aquesta persona rep l'impacte.

* Les infraccions contra les regles es sancionen amb un llançament de 7 metres a favor dels contraris, quan, directament per mitjà d'aquesta infracció, o indirectament a causa de la interrupció que aquesta provoca, s'hagués evitat una clara ocasió de gol dels contraris. En cas contrari, la infracció se sanciona amb un cop franc a favor dels adversaris.

Aquest reglament d'handbol serà vigent a partir d'aquest moment en totes les competicions organitzades per ACCELL.

SANCIONS LLIGA CATALANA D'HANDBOL

Per quatre targetes grogues..... **1 partit de sanció**

Per targeta vermella directe..... **1 partit de sanció**

En cas d'insults (incloent les actituds racistes) o amenaces al àrbitre abans de començar o després de finalitzar el partit..... **2 a 3 partits de sanció**

En cas d'insults o amenaces al àrbitre durant el transcurs del partit es targeta vermella directe i **2 a 3 partits de sanció**

En cas de agressió al àrbitre..... **4 a 6 partits de sanció**

En cas d'insults (incloent les actituds racistes) o amenaces entre jugadors (de equips diferents o del mateix equip) durant el partit es targeta vermella directe i **2 partits de sanció**

En cas de agressió entre jugadors (de equips diferents o del mateix equip) es targeta vermella directe i **3 a 5 partits de sanció**

Aquestes sancions son també valides pels entrenadors i delegats.

Baralles multitudinàries o qualsevol tipus de incident, menyspreu, agressions, insults, un cop acabats els partits o dins del recinte esportiu quedarà sotmès a valoració pel Comitè de Competició.

Qualsevol equip o club que els seus jugadors, entrenadors o acompanyants no respectin les regles del joc net i el respecte i es comportin reiteradament de manera antiesportiva por ser expulsat de la competició.

Aquest comitè te jurisdicció dins de tot el recinte esportiu i durant tot el horari de competició.

Aquest Comitè pot actuar de ofici. Per tant no necessàriament han de estar els fets descrits al acta del partit per imposar sancions.

Comitè de Competició
Departament d'esports
ACELL