

PALLAMANO



Categorie ALLIEVI/M –ALLIEVE/F

JUNIORES/M - JUNIORES/F

**Composizione
squadre**

Le gare vengono disputate con la modalità del 3+1 (3 giocatori di manovra + il portiere) ovvero 4 giocatori intercambiabili con il portiere che può partecipare alla fase offensiva o essere sostituito da altro compagno con la divisa del suo stesso colore (“specialist”).

Ciascuna squadra deve essere composta da giocatori dello stesso genere* nel numero di 8**; per il principio di inclusività del regolamento generale dei campionati, devono partecipare attivamente almeno ad una azione di gioco durante il corso della gara; di queste/i 4 sono schierati in campo, con intercambiabilità per tutta la durata della gara, anche solo per la fase difensiva o solo per quella offensiva, nel rispetto delle regole per il cambio dei giocatori:

- Le zone di cambio sono contrapposte sui lati longitudinali del terreno di gioco
- Prima l’uscita del/la giocatore/trice in campo, poi l’ingresso del giocatore in panchina;
- I giocatori di manovra possono entrare in un punto qualsiasi della linea laterale compresa tra le linee di area;
- Il portiere e lo specialist possono entrare solo dal tratto di linea laterale compreso tra linea di fondo e linea di area dal lato della propria porta
- Tutti i giocatori possono uscire da un punto qualsiasi su tutta la linea laterale dal lato della propria panchina.

*Nelle fasi di istituto è consentita la squadra mista

**Nelle fasi di istituto e nelle fasi provinciali il numero massimo di giocatori può essere di 10 elementi

Tempi di gioco

Due set di 10’ con risultato indipendente. Al termine di ogni set il vincitore conquista 1 punto. In caso di parità allo scadere del tempo, il gioco è interrotto e si riparte con la rimessa dell’arbitro fino a che una delle 2 squadre non realizzi una rete (“golden goal”).

Al termine dei set la gara prosegue con gli shot out: Gli shot out sono un gioco nel gioco.

Consistono in 5 tentativi di tiro in porta alternati per ogni squadra e strutturato come segue:

- Al fischio del direttore di gara, lo specialist (schierato tra i pali), ricevuta la palla dal giocatore designato (che deve essere sempre diverso e posizionato nel punto in cui la linea di area incrocia il fallo laterale), la ripassa a questi mentre si avvicina alla porta avversaria o la tira direttamente in porta.
- La scelta della soluzione viene determinata dal comportamento del portiere avversario che fino al fischio di inizio deve mantenere il posizionamento tra i pali, dopo di che può anche uscire per intercettare il passaggio.

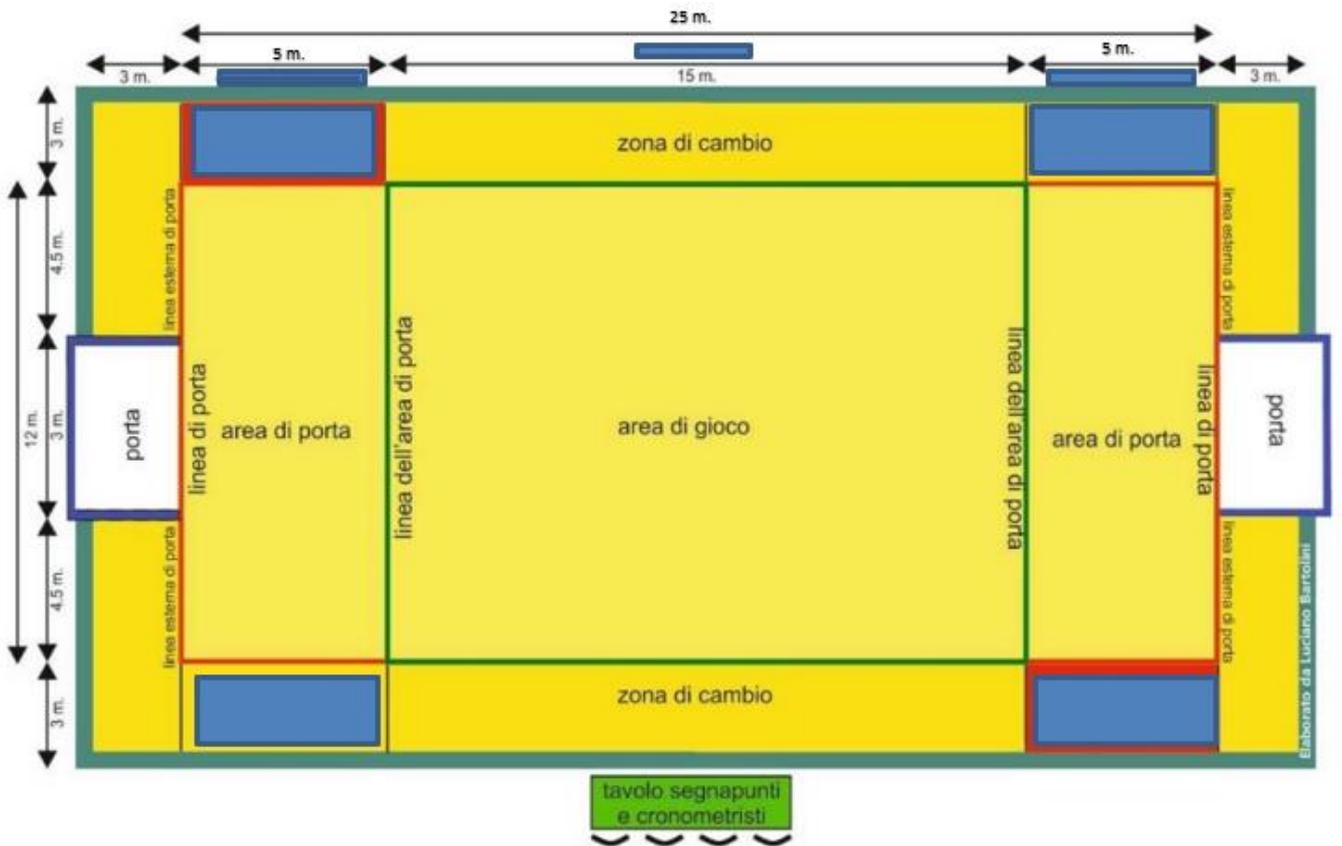
- Il valore della rete corrisponde alle stesse disposizioni date durante le fasi di gioco. Vince la squadra che realizza più punti. In caso di parità dopo 5 tentativi a squadra, si prosegue a oltranza.

Per cui una gara può finire con i soli punteggi di 3 - 0 o 2 - 1 in favore di una squadra.

N.B.: sarà tuttavia cura dell’organismo territoriale, in occasione di fasi preliminari di qualificazione “a concentrazione”, stabilire formule degli incontri e durate di gara diverse, compatibili con il numero di squadre partecipanti ed il tempo di disponibilità degli impianti.

Impianti e attrezzature	<p>Le dimensioni ideali sono di 27 m in lunghezza e 12 m in larghezza.</p> <p>La linea dell'area (tracciata orizzontalmente, parallela alla linea di fondo, larga come tutte le altre linee del campo di gioco 5 cm) dista dai 5 ai 6 m dalla porta.</p> <p>Le porte di gioco, con palo rotondo o quadrato, possono essere in legno, lega leggera o in ferro delle dimensioni di 2 m di altezza e di 3 m di larghezza e con diametro o sezione quadrata di 8 cm per lato e devono essere ancorate al terreno. Possono essere utilizzate anche porte di tipo gonfiabile e di tipo SMILE-ITA (pali e traversa di nastro e struttura reggente composta da tubicini telescopici).</p> <p>È suggerito giocare sulla sabbia.</p> <p>Ogni squadra dovrà presentarsi alle gare con almeno un pallone n° 1 per le femmine e n°2 per i maschi.</p>
Regole di base	<p>Viene sorteggiata la porta e il lato di cambio. La gara inizia con "la palla a due" tra un giocatore di ogni squadra.</p> <p>È consentito 1 time-out di 1 minuto per set per ogni squadra. Durante gli shot out il time-out non è previsto.</p>
Valore delle reti	<p>Le reti "normali" valgono 1 punto, mentre valgono 2 punti se vengono realizzate:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. dal portiere (in qualsiasi punto del campo); b. dallo "specialist" (che sostituisce il portiere); c. al volo (ricezione e tiro nella stessa fase di volo); d. con due mezzi spin shot (2 rotazioni di 180° su proprio asse longitudinale); e. in spin shot (1 rotazione di 360° su proprio asse longitudinale). <p>Il rigore viene tirato dalla linea dell'area di porta (senza toccarla). Quando viene concesso, alla squadra che ne beneficia è assegnato un "punto tecnico" più un ulteriore punto se trasformato.</p> <p>Il palleggio è vietato, tuttavia la palla può essere appoggiata al suolo e ripresa entro i 3 secondi.</p> <p>Il mancato rispetto del principio di inclusività (tutti i giocatori devono partecipare alla gara) determina la perdita dell'incontro 0-3</p>
Abbigliamento	<p>Il portiere e lo "specialist" devono indossare una maglia dello stesso colore, ma diverso da quello delle/dei compagne/i di squadra e delle/gli avversarie/i; la numerazione è libera.</p>
Criteri di classifica	<p>Nei tornei con formula di girone all'italiana, in caso di parità di punti, la squadra che passa al turno successivo è determinata nell'ordine dai seguenti criteri:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) risultati conseguiti negli incontri diretti; 2) differenza set negli incontri diretti; 3) differenza set complessiva (set vinti e set persi); 4) maggior numero di reti realizzate; 5) squadra con l'età media più bassa (squadra più giovane).
Norme COVID	<p>Si fa riferimento alle disposizioni attuative vigenti in materia di prevenzione e controllo della situazione pandemica in corso.</p>
Norme generali	<p>Per quanto non espressamente indicato, si fa riferimento al Progetto tecnico dei Campionati Studenteschi e al regolamento tecnico della F.I.G.H.</p>

Planimetria campo.
Misure massime 25x12
Misure minime 20x12



CAMPIONATI STUDENTESCHI 2023/2024

SCUOLA SECONDARIA DI SECONDO GRADO

ESTRATTO DELLE REGOLE DI GIOCO DELL'HANDBALL

– cat. Allievi/e e Juniores/M e F –

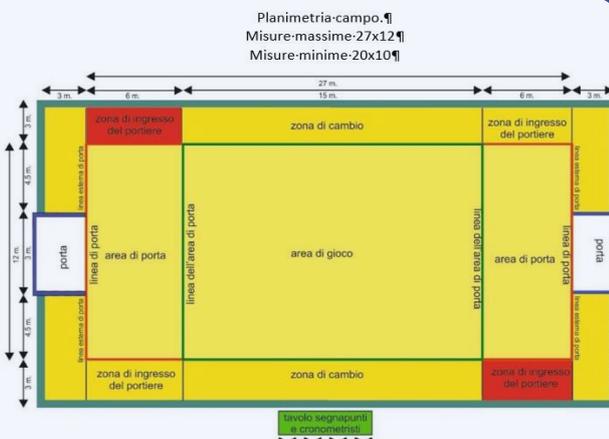
Il terreno di gioco:

È un rettangolo lungo 20-27 m e largo almeno 12 suddiviso in una zona di gioco e due aree di porta.

La superficie di gioco può essere omogenea e di vario tipo (legno, plastica, cemento).

Le zone di sicurezza attorno al terreno di gioco devono essere di 1-3 m.

Le aree di porta hanno una lunghezza dai 5 ai 6 m.



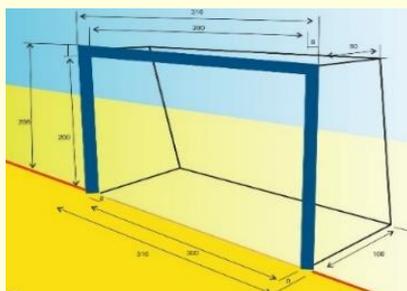
Si può giocare anche sulla sabbia

† N.B.: per questa categoria è prevista la tracciatura della linea "area di porta" a 5 m dalla linea di fondo. †

La porta:

ha una forma rettangolare alta 2 m e larga 3 m.

Le porte, dotate di rete, possono essere di legno, lega leggera o ferro, gonfiabili e SMILE-ITA. Devono essere ancorate al terreno.



Zone di cambio:

Corrispondono alla zona di sicurezza su ambo i lati lunghi del campo.

Ogni lato ospita la zona di cambio di una squadra.

I portieri entrano solo attraverso l'area di porta, mentre i giocatori di manovra solo attraverso l'area di gioco.

Tutti escono lungo tutta la linea laterale.

Tempi di gioco:

La gara si articola su tre periodi: due set di 10' + gli shoot out.

Tra i due set l'intervallo è di 5' (nel secondo set le squadre cambiano le porte ma non le panchine).

Tra secondo set e shoot out non c'è intervallo.



Time out di squadra:



Ogni squadra può usufruire di un Time out di 1' per ogni set.

La squadra:



La Squadra è composta da 5 a 8 elementi dello stesso genere (minimo 4 per iniziare la gara). In campo vanno 3 giocatori più un portiere, gli altri devono restare nella zona di cambio **SEDUTI o IN GINOCCHIO**.

Durante tutta la gara la squadra deve sempre schierare un portiere che può anche partecipare alle azioni di attacco (SPECIALIST).

Un giocatore di movimento in ogni momento può diventare portiere/specialist e viceversa.

La palla:



Femmine taglia 1:
peso 290/330 gr. E circonferenza 50/52 cm.
Maschi taglia 2:
peso 325/375 gr. E circonferenza 54/56 cm.

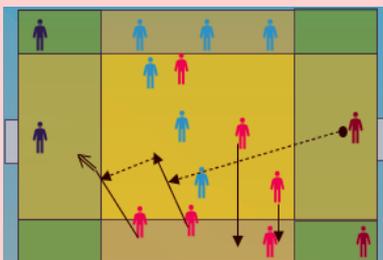
CAMPIONATI STUDENTESCHI 2023/2024

SCUOLA SECONDARIA DI SECONDO GRADO ESTRATTO DELLE REGOLE DI GIOCO DELL'HANDBALL

– cat. Allievi/e e Juniores/M e F –

Sostituzioni:

Si effettuano senza chiedere il permesso ai giudici di gara in qualsiasi momento, ma dopo che i giocatori da sostituire hanno lasciato il terreno di gioco.



Equipaggiamento:

Ogni squadra dovrebbe disporre di due serie di divise: 1 per i giocatori di manovra e 1 per i portieri/specialist. È ammesso l'utilizzo di casacche indossate sulla divisa dei giocatori di manovra (di colore diverso anche rispetto agli avversari) per distinguere portieri/specialist.



Portiere:

Può:

- toccare la palla con qualsiasi parte del corpo con intenzione difensiva e muoversi all'interno dell'area di porta senza restrizioni regolamentari.
- abbandonare l'area di porta quando non è in possesso di palla e giocarla nell'area di gioco.



Non può:

- rientrare nell'area di porta con la palla
- Riprendere la palla sull'area di gioco dopo che l'ha lanciata, prima che l'abbia toccata un altro giocatore.

Quando il portiere partecipa alle azioni di attacco prende il nome di SPECIALIST e al di fuori dell'area di porta è considerato un giocatore di manovra.

Trattamento della palla:

È permesso:

- lanciare, prendere, fermare, spingere o colpire la palla con le mani (aperte o chiuse), le braccia, la testa, il tronco, le cosce e le ginocchia;
- posare la palla al suolo e riprenderla entro 3";
- passarsi la palla da una mano all'altra;
- giocare la palla in ginocchio, da seduti o sdraiato.

Non è permesso:

- trattenere la palla per più di 3";
- eseguire più di 3 passi con la palla tra le mani;
- palleggiare con una mano;
- toccare la palla più di una volta salvo che nel frattempo non abbia toccato il suolo, un altro giocatore o la porta.

L'errata ricezione non è penalizzata.

Rimessa del portiere (rinvio):

Si esegue quando:

- un avversario entra nell'area di porta;
- dopo una rete;
- il portiere controlla la palla nell'area di porta;
- la palla esce dal fondo campo toccata dal portiere o da un avversario.

Viene considerata eseguita quando la palla, giocata dal portiere, esce dall'area di porta.

Se il portiere deve essere sostituito, prima di uscire deve eseguire la rimessa.

CAMPIONATI STUDENTESCHI 2023/2024

SCUOLA SECONDARIA DI SECONDO GRADO ESTRATTO DELLE REGOLE DI GIOCO DELL'HANDBALL

– cat. Allievi/e e Juniores/M e F –

Falli e condotta antisportiva:

È permesso:

- usare le braccia e le mani per bloccare la palla;
- usare la mano aperta per togliere la palla dalle mani dell'avversario;
- usare il proprio corpo per sbarrare la strada all'avversario;
- usare le braccia flesse per controllare e seguire i movimenti dell'avversario.

È vietato:

- colpire o strappare la palla dalle mani dell'avversario;
- bloccare o strattonare l'avversario;
- cinturare, trattenere, spingere, correre o saltare addosso all'avversario;
- interferire, ostacolare o mettere in pericolo l'avversario.

Tiro di punizione:

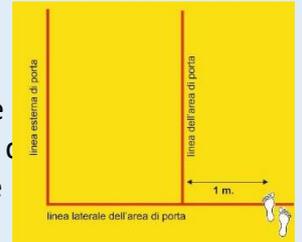
(O Tiro Franco) si esegue quando la squadra avversaria commette un'infrazione o un fallo.

Si esegue nel punto dove è stata commessa l'infrazione, o comunque ad 1 m dalla linea dell'area di porta. Gli avversari devono posizionarsi alla distanza di 1 m. dal tiratore.

Rimessa in gioco:

si esegue:

- quando la palla esce lateralmente o dal fondo se toccata per ultimo da un difensore.
- nel punto dove è uscita, o a 1 m dalla linea dell'area di porta, se esce dal fondo (se toccata da un difensore) o lateralmente dell'area di rigore.



Punteggio:

Ogni fase di gioco ha un proprio punteggio deve avere un vincitore, per cui: se un set finisce pari, si procede con il golden goal, mentre gli shoot out procedono ad oltranza.

Quando la palla entra in porta viene sempre assegnato un punto in favore della squadra avversaria. Tuttavia il gol vale 2 punti se:

- segna il portiere (in qualsiasi punto del campo);
- segna lo "specialist" (che sostituisce il portiere);
- tiro al volo (ricezione e tiro nella stessa fase di volo);
- tiro con due mezzi spin shot (2 rotazioni di 180° su proprio asse longitudinale);
- tiro in spin shot (1 rotazione di 360° su proprio asse longitudinale).



Esito della gara:

Alla fine della gara la somma dei periodi vinti determina il vincitore.

Le gare possono terminare con il punteggio di 3-0 o 2-1 a favore di una squadra, quindi non è previsto il pareggio.



CAMPIONATI STUDENTESCHI 2023/2024

SCUOLA SECONDARIA DI SECONDO GRADO ESTRATTO DELLE REGOLE DI GIOCO DELL'HANDBALL

– cat. Allievi/e e Juniores/M e F –

Sanzioni e penalizzazioni:

Le sanzioni previste a carico dei giocatori sono le esclusioni (durano fino al primo cambio palla): massimo 1 esclusione per ogni giocatore. Un giocatore già escluso alla seconda sanzione è squalificato e non può più rientrare in campo, né tirare lo shot out.



Chi subisce l'esclusione deve immediatamente abbandonare il campo.

Chi è squalificato non può più rientrare e al cambio palla deve essere sostituito in campo da un altro giocatore.

Contatto tra i giocatori:

Il contatto non è ammesso.

In caso si verifichi valgono i principi:

- chi ha occupato per primo il volume in cui avviene il contatto ha ragione;
- un attaccante si in fase di rotazione per effettuare uno spin shot o 2 mezzi spin shot (tentativo di un'azione acrobatica) deve essere tutelato.

Per cui il difensore deve preoccuparsi di evitare il contatto ed eventualmente la sua unica arma è murare il tiro.



Tiro dai 5 m. (rigore):

È assegnato quando si interrompe una chiara occasione di rete:

- Irregolarmente (su tutto il terreno di gioco);
- l'interferenza di una persona esterna (fischio, intervento, ...).



Il tiratore si posiziona con un piede nei pressi del centro dell'area di porta e non deve né toccarla, né superarla. Al fischio può solo tirare in porta.

Tutti gli altri giocatori devono stare ad una distanza di 1 m. dal punto di esecuzione.

Quando si assegna un rigore la squadra che ne beneficia ottiene **1 punto di bonus** a prescindere dalla trasformazione del rigore stesso.

Inizio Gara:

Si sorteggia la porta e la zona di cambio. Il set e i Golden Goal iniziano con la contesa a centro campo. Nel secondo set, si invertono le sole porte. Per gli shoot out si sorteggia la squadra che tira per prima e le porte.

CAMPIONATI STUDENTESCHI 2023/2024

SCUOLA SECONDARIA DI SECONDO GRADO ESTRATTO DELLE REGOLE DI GIOCO DELL'HANDBALL

– cat. Allievi/e e Juniores/M e F –

Shoot out:

Sono un gioco nel gioco

Svolgimento:

- tirano alternativamente 5 giocatori per squadra;
- vince la squadra che al termine ha più punti;
- in caso di parità si tirano ulteriori 5 tiri cambiando le porte;
- la serie si interrompe appena una delle due squadre riesce ad avvantaggiarsi nel punteggio con lo stesso numero di tiri eseguiti.

Esecuzione:

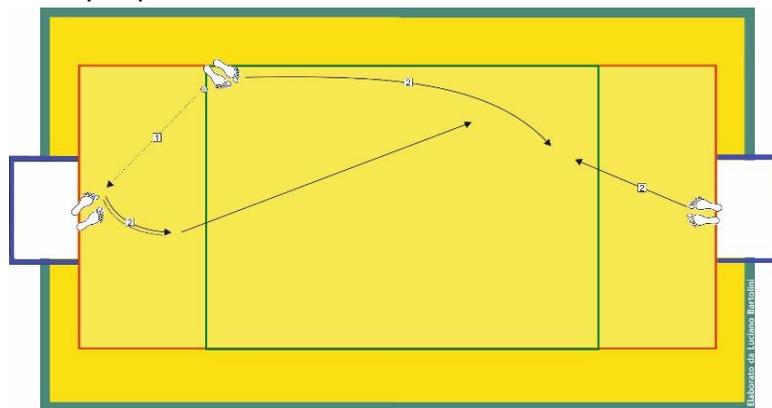
Il portiere (che difende) e lo specialist (che attacca) si trovano con almeno un piede sulla linea di porta. Il giocatore deve stare sul terreno di gioco con almeno un piede sulla «T» (sul punto dove la linea di porta incrocia la linea laterale) a destra o a sinistra.

Quando l'arbitro fischia, il giocatore passa la palla al suo portiere sulla linea di porta. Durante il passaggio la palla non deve toccare il suolo. Appena la palla lascia la mano del giocatore, entrambi i portieri possono muoversi.

Lo specialist con la palla si può muovere all'interno dell'area di porta ed entro 3" deve passare o tirare in porta. Durante il passaggio dello specialist la palla non può toccare il suolo.

Il giocatore, dopo aver ricevuto la palla, senza infrangere le regole, deve cercare di realizzare la rete.

È permesso al portiere andare ad intercettare difendere senza contatto alcuno lasciando l'area di porta e ritornarvi in qualsiasi momento per parare.



Il valore dei punti segue lo stesso criterio dei set, quindi esistono tiri da 1 e da 2.

Se il portiere tocca il tiratore è rigore e squalifica del portiere.

Se il giocatore cerca di forzare l'entrata in uno spazio occupato dal portiere è fallo di sfondamento.