

 **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**

1. 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.
2. Grę rozpoczyna się na gwizdek (sygnał) sędziego z pola z równoczesnym włączeniem zegarów (stoperów), natomiast kończy się na gwizdek (sygnał) sędziego mierzącego czas.
3. Po przerwie następuje zmiana stron boiska.

 **DRUŻYNA**

1. 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.
2. Każda drużyna powinna przystąpić do gry najmniej z pięcioma zawodnikami.
3. 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.



## PILKA

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

## BRAMKARZ

1. Bramkarzowi wolno:

a) w czasie obrony piłki w całym polu bramkowym dotykać jej każdą częścią ciała,

b) opuścić pole bramkowe wyłącznie bez piłki i grać w polu gry.

d) po obronie i nieopanowaniu piłki opuścić pole bramkowe w celu zagrania piłką w polu gry.

3. Bramkarzowi nie wolno:

a) opuścić pole bramkowe z opanowaną piłką ( sędzia dyktuje rzut wolny),

b) po wykonaniu rzutu od bramki dotknąć piłkę poza polem bramkowym dopóki nie zostanie dotknięta przez innego zawodnika (rzut wolny),

c) wrócić z pola gry do pola bramkowego z piłką (rzut karny),

d) 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.

e) bramkarze nie mogą nigdy zastąpić zawodników w polu gry, natomiast zawodnik z pola może zastąpić bramkarza.



 **BOISKO**

1. 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.
2. Na środku obu linii bramkowych ustawione są bramki. Wymiary w świetle bramki wynoszą: wysokość 2 m i szerokość 3 m
3. Linia ograniczająca pole bramkowe nazywa się linią pola bramkowego.
4. Linię rzutów wolnych - 9 m - wyznacza się linią przerywaną, równoległą w odległości 3 m od linii pola bramkowego.
5. 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.
6. W odległości 4 m od linii bramkowej w kierunku pola, na wysokości środka bramki, winna być równoległe do niej zaznaczona linia długości 15 cm ograniczająca odległość wyjścia bramkarza w czasie wykonywania rzutów karnych.
7. Linia środkowa dzieli boisko na dwie połowy i jest prostopadła do linii bocznych.

 **POLE BRAMKOWE**

1. W polu bramkowym może poruszać się wyłącznie bramkarz.
2. Przekroczenie pola bramkowego przez zawodnika z pola gry karze się następująco:
  - a) rzut wolny - jeżeli zawodnik z piłką przekroczy pole bramkowe,
  - b) rzut karny - jeżeli zawodnik bez piłki przekroczy pole bramkowe w celach uzyskania jakiegokolwiek korzyści,



3. 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.
4. Za rozmyślne i celowe zagranie piłką do własnego pola bramkowego należy:
  - a) uznać bramkę jeżeli piłka wpadnie do niej,
  - b) zarządzić rzut karny - jeżeli piłkę dotknie bramkarz i ta nie wpadnie do bramki,
  - c) zarządzić rzut wolny - jeżeli piłka zatrzyma się w polu bramkowym lub przekroczy linię końcową poza bramką
  - d) gra toczy się dalej - jeżeli piłka przekroczy pole bramkowe bez dotknięcia jej przez bramkarza,
  - e) piłka pozostaje w grze, jeżeli wróci z pola bramkowego z powrotem na pole gry.

## GRA PIŁKĄ

Wolno:

1. Przy użyciu rąk, ramion, głowy, tułowia, kolan i ud - piłkę rzucać, chwycić, zatrzymać, pchać, uderzać i piąstkować.
2. Trzymać piłkę nie dłużej jak 3 sekundy.
3. Poruszać się z trzymaną piłką najwyżej 3 kroki i zakozłować, w celu dalszego prowadzenia piłki.
4. Piłkę w miejscu i w biegu:
  - a) jeden raz odbić o podłoże i ponownie chwycić w jedną lub obie dłonie (wówczas należy piłkę podać)
  - b) wielokrotnie odbijać (kozłować) piłkę jedną dłonią o podłoże.





## **ZACHOWANIE SIĘ WOBEC PRZECIWNIKA**

Wolno:

1. Używać rąk w celu wejścia w posiadanie piłki.
2. Otwartą dłonią, z dowolnego kierunku wygarnąć przeciwnikowi piłkę z dłoni.
3. Zastawiać przeciwnika ciałem, również wtedy, kiedy znajduje się on w posiadaniu piłki.

Nie wolno:

1. Przeszkadzać lub zastawiać przeciwnika ramionami, dłońmi lub nogami.
2. Wpychać zawodników drużyny przeciwnej do pola bramkowego.
3. Wyrywać lub wbijać jednorącz i oburącz piłki, która była w posiadaniu przeciwnika.
4. Wybijać piłki przeciwnikowi przy użyciu pięści.



## **RZUT ZZA LINII BOCZNEJ**

1. Zawodnik wykonujący rzut zza linii bocznej musi stać jedną stopą na linii bocznej dopóki piłka nie opuści dłoni wykonującego rzut.
2. 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**

1. Rzut wolny wykonuje się w następujących przypadkach :
  - a) za niezgodne z przepisami postępowanie i przewinienia bramkarza,
  - b) za niezgodne z przepisami postępowanie i zachowanie się zawodników w polu bramkowym,
  - c) za popełnienie błędu w grze piłką,
  - d) za rozmyślny rzut piłką poza linię bramkową lub końcową
  - e) za grę na czas (pasywną),



2. Rzut wolny wykonuje się bez gwizdka (sygnału), z miejsca, w którym nastąpiło przerwanie gry w wyniku naruszenia przepisów.
3. Podczas wykonywania rzutu wolnego zawodnicy drużyny przeciwnej muszą znajdować się w odległości 3 m od zawodnika wykonującego rzut.

## **RZUT KARNY**

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

## **KARY**

1. Jeżeli zawodnik lub osoba z kierownictwa otrzymują upomnienie, sędzia musi pokazać żółtą kartkę w wysoko podniesionej dłoni.



2. Wykluczenie (zejście z boiska na 2 minuty) musi być udzielone za:

- a) nie pozostawienie piłki w miejscu bez nadania jej siły i kierunku w sytuacji ukarania drużyny posiadającej piłkę,
- b) powtarzające się nie sportowe zachowanie.

3. 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.

4. Dyskwalifikacja musi być udzielona za:

- a) ciężkie przewinienie w zachowaniu się wobec przeciwnika,
- b) trzecie wykluczenie tego samego zawodnika,
- c) czynne znieważenie przeciwnika,



## **SĘDZIOWIE**

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

## **WARTO KLIKNĄĆ**



<http://www.zprp.pl/>



<http://www.zprp.pl/page/4>



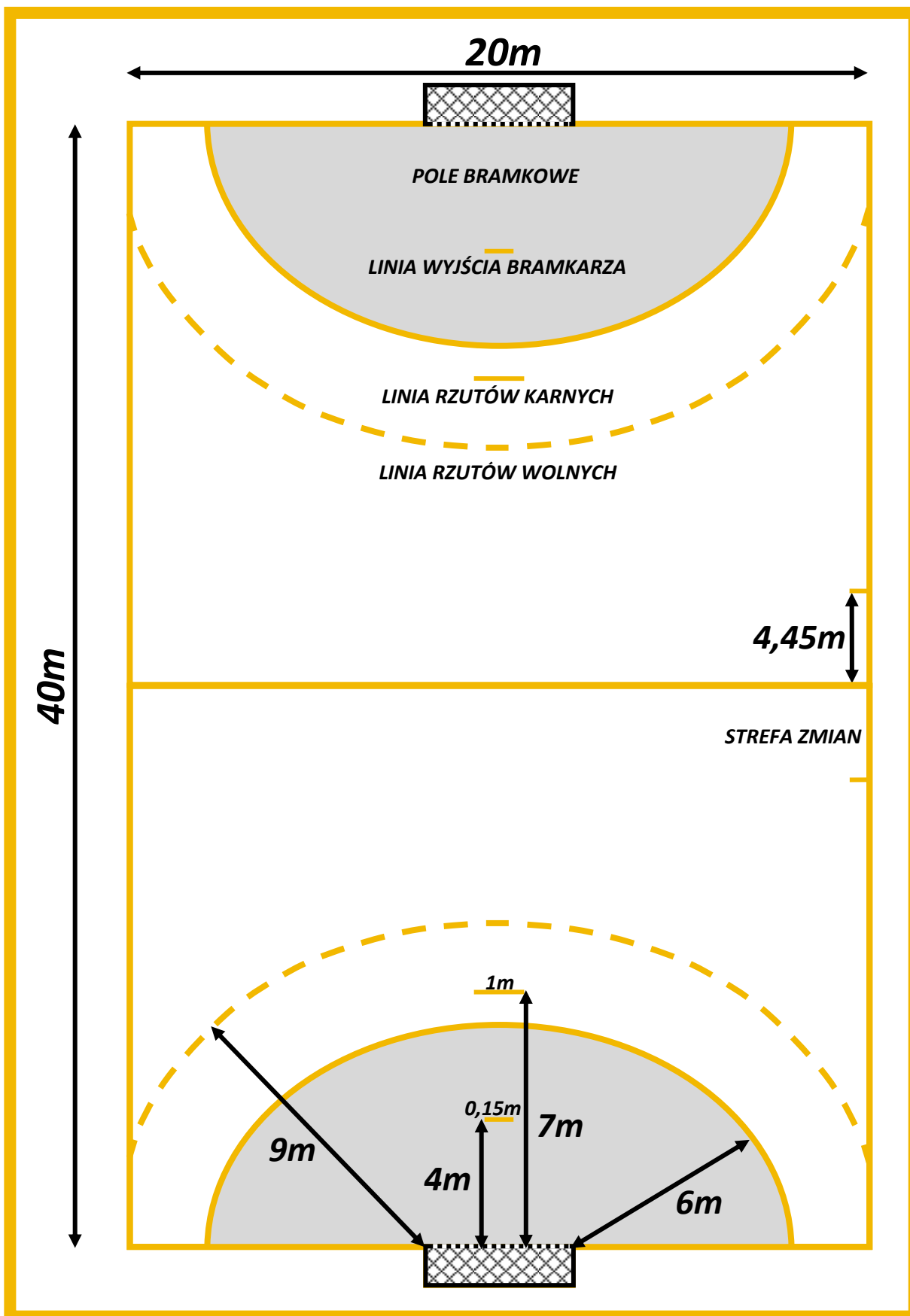
<http://www.handball.pl/>



<http://www.pilka-reczna.org/>

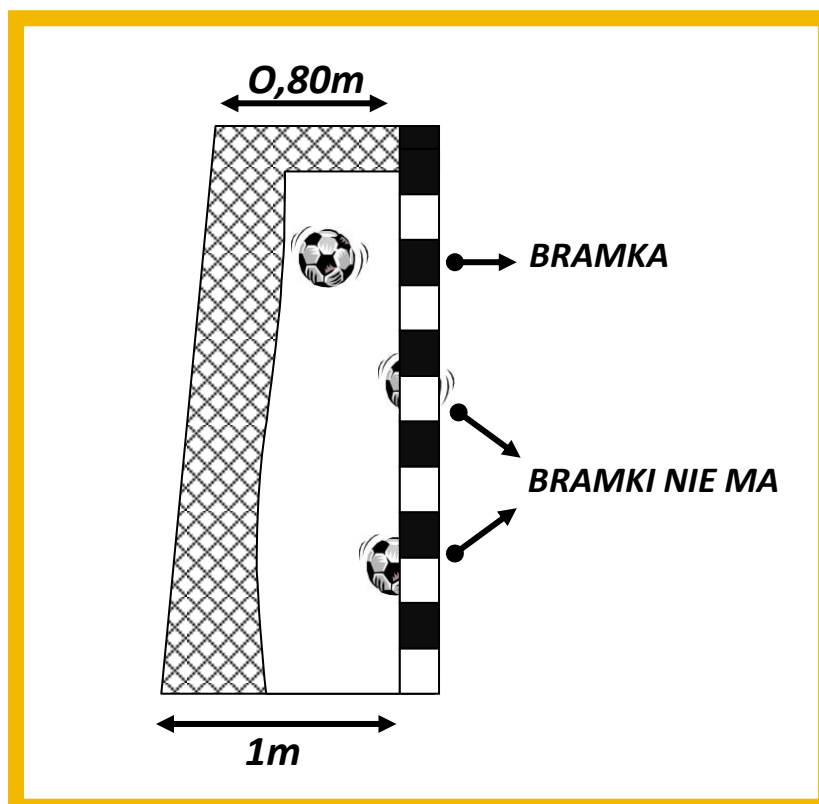
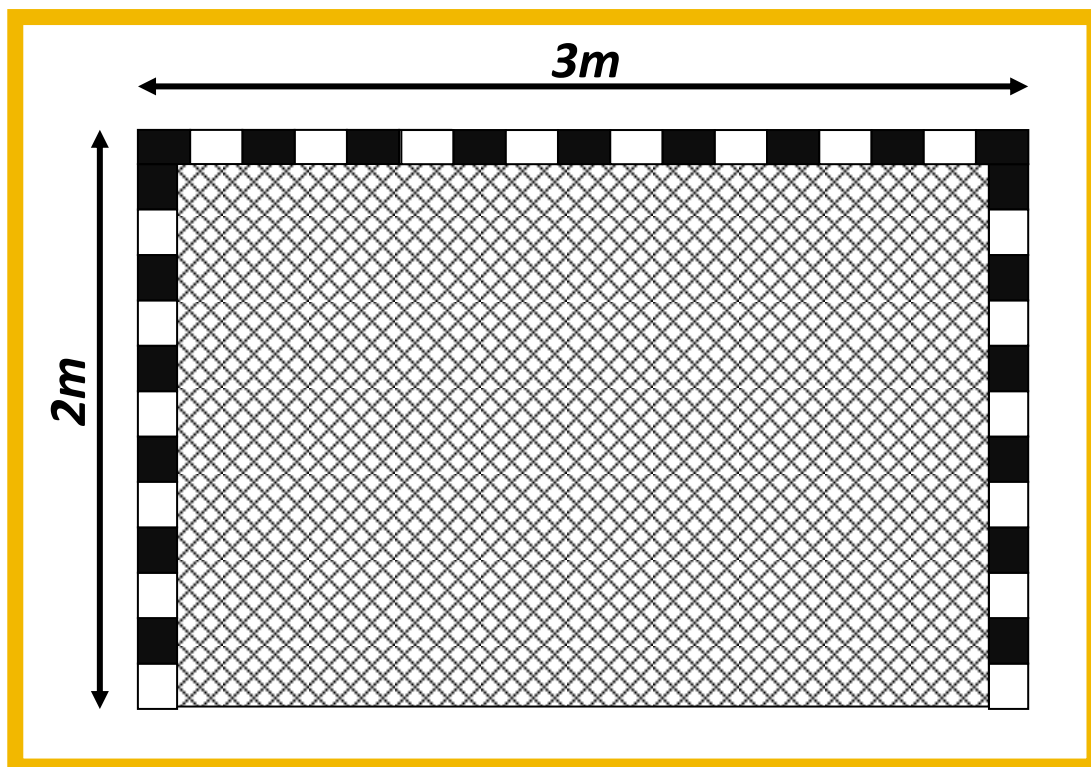


## WYMIARY BOISKA

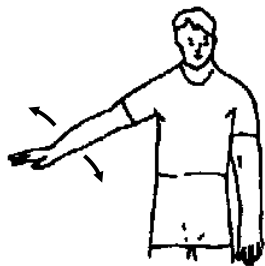




## WYMIARY BRAMKI



**SYGNALIZACJA SĘDZIEGO**



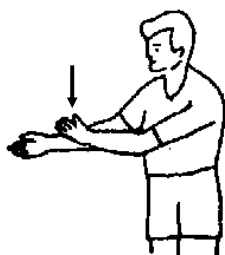
**NARUSZENIE POLA BRAMKOWEGO**

*Ruchy poziome wyciągniętą dłonią.*



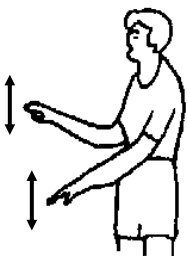
**BŁĄD KROKÓW, BŁĄD 3 SEKUND**

*Obroty dłońmi.*



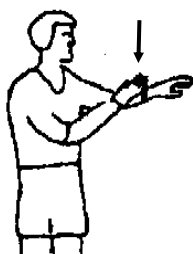
**UDERZANIE**

*Uderzanie kantem dłoni w przegub*



**BŁĄD PODWÓJNEGO CHWYTU  
I KOZŁOWANIA**

*Ruch klepania dłońmi.*



**GRA NA CZAS**

*Uchwyt dłonią za przegub.*

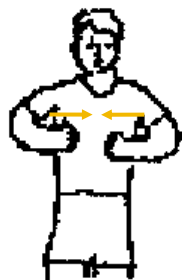


**TRZYMANIE, KLINCZOWANIE,  
KLAMROWANIE**

*Poziome usytuowanie zaciśniętych pięści na wysokości piersi.*



## SYGNALIZACJA SĘDZIEGO



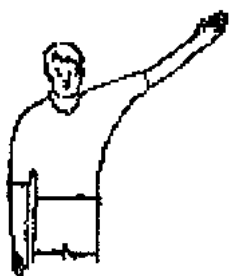
**PCHANIE, WBIEGANIE,  
WSKAKIWANIE**

*Uderzanie zaciśniętych pięści.*



**RZUT ZZA LINII BOCZNEJ**

*Wyciągnięte ręce na wysokości  
ramion.*



**RZUT WOLNY (tylko kierunek)**

*Wyciągnięta ręka wskazująca  
kierunek.*



**NIEZACHOWANIE ODLEGŁOŚCI 3 m**

*Podniesienie przedramion w górę.*



**WYKLUCZENIE 2 minuty**

*Pokazanie dwóch palców w górę.*



**PRZERWA CZASU GRY (TIME OUT)**

*Kształt litery „T” utworzony z dłoni.*



## SYGNALIZACJA SĘDZIEGO

	<b>ZDOBYCIE BRAMKI</b> (sędzia w polu gry i sędzia bramkowy) <i>Otwarta dłoń ponad głową.</i>
	<b>RZUT OD BRAMKI</b> <i>Palce wskazują linie pola bramkowego.</i>
	<b>RZUT SĘDZIOWSKI</b> <i>Palce w górze.</i>
	<b>UPOMNIENIE (żółta kartka)</b> <b>DYSKWALIFIKACJA (czerwona kartka)</b> <i>Pokazanie żółtej lub czerwonej kartki jedną ręką, a drugą wskazanie winnego.</i>
	<b>USUNIĘCIE Z GRY</b> <i>Skrzyżowanie przegubów ponad głową.</i>
	<b>ZEZWOLENIE NA WEJŚCIE</b> <b>DODATKOWYCH OSÓB NA BOISKO</b> (tylko po „time out“)

