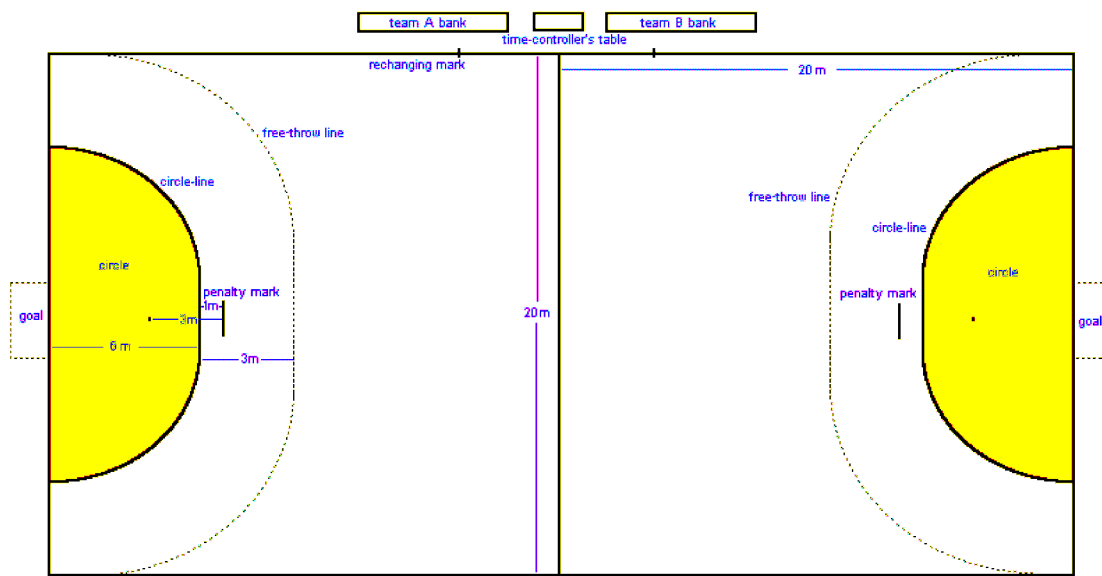


# ΣΥΝΤΟΜΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΧΑΝΤΜΠΟΛ

## Άρθρο 1ο

### ΤΟ ΓΗΠΕΔΟ

- Ορθογώνιο παραλληλόγραμμο
- Διαστάσεις 20 X 40 μέτρα
- 2 περιοχές τέρματος και το υπόλοιπο γήπεδο
- Οι μεγάλες γραμμές ονομάζονται πλάγιες γραμμές
- Οι μικρές γραμμές ονομάζονται γραμμές τέρματος και εξωτερικές γραμμές τέρματος
- Το τέρμα τοποθετείτε στη μέση της γραμμής τέρματος σταθερά στο έδαφος
- Διαστάσεις 2 X 3 μ. Δοκάρια 8 εκ., βαμμένα ανά 20 εκ. με δύο διαφορετικά χρώματα
- Όλες οι γραμμές έχουν πλάτος 5 εκ. εκτός της γραμμής τέρματος που έχει 5 εκ. Περιοχή τέρματος ή γραμμή 6 μ. χαράσσεται:
  - a. Γραμμή μήκους 3 μ. παράλληλη μπροστά από το τέρμα σε απόσταση 6 μ.
  - b. Δύο τεταρτοκύκλια ακτίνας 6 μ. από την πίσω εσωτερική γωνία των κάθετων δοκαριών
- Γραμμή ελεύθερων ρίψεων ή γραμμή 9 μ. διακεκομμένη γραμμή ανά 15 εκ.
- Γραμμή 7 μ. έχει μήκος 1 μ.
- Γραμμή περιορισμού τερματοφύλακα ή γραμμή 4 μ. έχει μήκος 15 εκ.
- Κεντρική γραμμή συνδέει τα μέσα των δύο πλάγιων γραμμών
- Γραμμές αλλαγών έχουν απόσταση 4,5 μ. από το κέντρο και είναι 15 εκ. μέσα και έξω από την πλάγια γραμμή



## Άρθρο 2

### **ΧΡΟΝΟΣ ΠΑΙΓΝΙΔΙΟΥ – TIME OUT – ΣΗΜΑ ΛΗΞΗΣ**

#### **Χρόνος παιχνιδιού**

- 2 X 30 λεπτά, - 10 λεπτά διάλειμμα, - άνδρες, γυναίκες μέχρι 16 χρονών
- 2 X 25 λεπτά, - 10 λεπτά διάλειμμα, - από 12 μέχρι 16 χρονών
- 2 X 20 λεπτά, - 10 λεπτά διάλειμμα, - από 8 μέχρι 12 χρονών

#### **Ισοπαλία**

- 5 λεπτά διάλειμμα, - 2 X 5 λεπτά με 1 λεπτό διάλειμμα
- 5 λεπτά διάλειμμα, - 2 X 5 λεπτά με 1 λεπτό διάλειμμα
- Ρίψεις 7 μέτρων

#### **Σήμα λήξης**

- Χρόνος παιχνιδιού αρχίζει με σφύριγμα διαιτητών και τελειώνει με το σφύριγμα του χρονομέτρη
- Ισχύουν ειδικοί περιορισμοί για την εκτέλεση της τελευταίας ελεύθερης ρίψης

#### **Διακοπή χρόνου (Time out)**

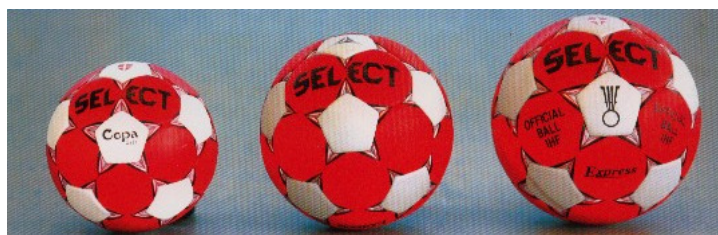
- Υποχρεωτικά time out
- Time out ομάδας 1 σε κάθε ημίχρονο (όχι στην παράταση)

**Σχόλιο:** όταν οι διαιτητές δεν καταλάβουν τη διακοπή από το χρονομέτρη ή από τον Αντιπρόσωπο

## Άρθρο 3

### **Η ΜΠΑΛΑ**

- Κατασκευή από δέρμα ή συνθετικό υλικό
  - Μέγεθος, περιφέρεια, βάρος
- |   |             |               |                                    |
|---|-------------|---------------|------------------------------------|
| 1 | 50 – 52 εκ. | 290 – 330 γρ. | κορασ.(8 – 14 χρ.), παιδ.(8 – 12)  |
| 2 | 54 – 56 εκ. | 325 – 375 γρ. | γυναικ., νεάνιδ., παιδιά (12 – 16) |
| 3 | 58 – 60 εκ. | 425 – 475 γρ. | άνδρες, έφηβοι                     |



- Διαθέσιμες 2 μπάλες σε κάθε αγώνα

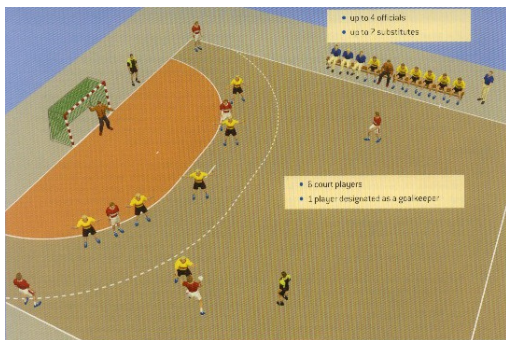
- Η εφεδρική μπάλα χρησιμοποιείται με απόφαση των διαιτητών για να μην υπάρχει καθυστέρηση στο παιχνίδι

## **Άρθρο 4**

### **ΟΜΑΔΑ – ΑΛΛΑΓΕΣ – ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ**

#### **Ομάδα**

- 14 αθλητές το ανώτερο
- 7 παίκτες το πολύ στο γήπεδο 6 + 1 τ/φ
- Για να αρχίσει ένας αγώνας πρέπει να υπάρχουν τουλάχιστον 7 παίκτες παρόντες σε κάθε ομάδα
- Το παιχνίδι συνεχίζεται ακόμα και αν ο αριθμός των παικτών μειωθεί κάτω από 5
- 4 συνοδοί το ανώτερο (υπεύθυνος συνοδός)
- Πότε δικαιούται συμμετοχής παίκτης ή συνοδός



#### **Αλλαγές παικτών**

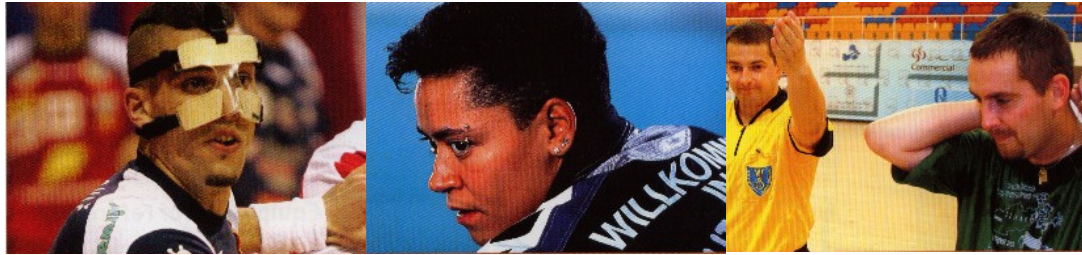
- Οι αλλαγές των παικτών γίνονται ελεύθερα (προϋπόθεση α, β).
- Η λάθος αλλαγή τιμωρείται με 2 λεπτά αποκλεισμό.
- Λάθος αλλαγή γίνεται: α) είσοδος παίκτη γρηγορότερα, β) είσοδος παίκτη από λάθος σημείο, γ) επιπλέον παίκτης
- Το παιχνίδι αρχίζει με ελεύθερη ρίψη για την αντίπαλη ομάδα.

#### **Εξοπλισμός**

- Στολές παικτών ίδιες σε χρώμα και σχέδιο.
- Στολές τ/φ διαφορετικές σε χρώμα και σχέδιο.
- Νούμερα φανέλας κατά προτίμηση από το 1 έως το 20 (μπροστά και πίσω).
- Αθλητικά παπούτσια.

#### **Απαγορεύονται:**

- Προστατευτικά κεφαλιού, προσωπίδες, ωρολόγια, δαχτυλίδια, αλυσίδες, σκουλαρίκια.



- Παίκτης που αιμορραγεί.
- Σε περίπτωση τραυματισμού παίκτη άδεια δυο ατόμων από τους διαιτητές.

### **Άρθρο 5**

## **ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΑΣ**

### **Επιτρέπεται να:**

- ακουμπήσει τη μπάλα με οποιοδήποτε μέρος του σώματός του στην προσπάθεια για να αμυνθεί,
- κινηθεί μέσα στην περιοχή του με τη μπάλα χωρίς τους περιορισμούς που ισχύουν για τους παίκτες,
- εγκαταλείψει την περιοχή του χωρίς τη μπάλα,
- εγκαταλείψει την περιοχή του με την μπάλα χωρίς να την ελέγχει,

### **Δεν επιτρέπεται να:**

- θέτει σε κίνδυνο τον αντίπαλο,
- εγκαταλείψει την περιοχή του έχοντας στην κατοχή του τη μπάλα,
- ακουμπήσει ή να πάρει τη μπάλα που είναι σταματημένη ή κυλά έξω από την περιοχή του, ενώ ο ίδιος βρίσκεται μέσα,
- εισέλθει με τη μπάλα από το γήπεδο στην περιοχή τέρματος,
- ακουμπήσει με το πόδι τη μπάλα που είναι σταματημένη στην περιοχή του ή κυλάει προς το γήπεδο,
- διασχίσει τη γραμμή περιορισμού τ/φ σε εκτέλεση ρίψης 7 μ.

### **Άρθρο 6**

## **ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΕΡΜΑΤΟΣ**

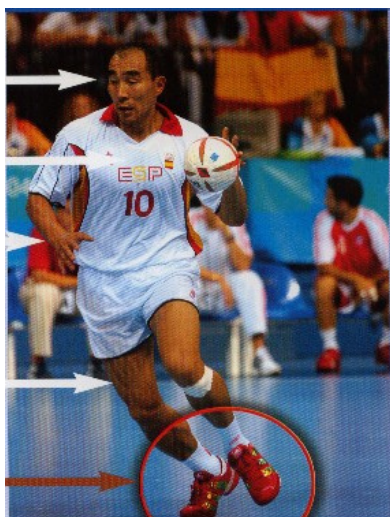
- Μόνο ο τ/φ επιτρέπεται να βρίσκεται στην περιοχή τέρματος.
- Όταν παίκτης γηπέδου εισέλθει στην περιοχή τέρματος:
  - a. Επιθετικός
  - b. Αμυντικός
  - c. Αμυντικός 7 μ.
- Η μπάλα θεωρείται εκτός παιχνιδιού όταν βρίσκεται στην περιοχή τέρματος. Το παιχνίδι ξαναρχίζει με ρίψη τ/φ.
- Όταν η μπάλα αναπηδά στην περιοχή τέρματος μπορεί να παιχτεί από όλους τους παίκτες.

## Άρθρο 7

### **ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ ΜΠΑΛΑΣ – ΠΑΘΗΤΙΚΟ ΠΑΙΓΝΙΔΙ**

#### **Επιτρέπεται να:**

- ρίξει, πιάσει, χτυπήσει, σπρώξει τη μπάλα με τη γροθιά, τα χέρια, βραχίονες, κεφάλι, μηρούς, γόνατα
- κρατήσει τη μπάλα μέχρι 3 δευτ.
- κάνει 3 βήματα με τη μπάλα στα χέρια
- κάνει τρίπλα
- κυλά τη μπάλα
- περάσει τη μπάλα από το ένα χέρι στο άλλο
- παίξει τη μπάλα γονατιστός, καθισμένος ή πεσμένος στο δάπεδο
- εκτελέσει μια ελεύθερη ρίψη από τέτοια θέση



#### **Δεν επιτρέπεται να:**

- Κάνει διπλή τρίπλα
- Ακουμπήσει τη μπάλα κάτω από το γόνατο (κνήμη, πόδι)
- Κινείται με τη μπάλα έξω από το γήπεδο με το ένα ή δυο πόδια (η μπάλα μέσα στο γήπεδο), για να αποφύγει αμυντικό παίκτη

#### **Παθητικό παιχνίδι**

- Τι είναι παθητικό παιχνίδι ?
- Προειδοποιητικό σήμα.
- Πότε μια ομάδα παίζει παθητικά ?
- Απευθείας παθητικό.

## Άρθρο 8

### **ΣΦΑΛΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΝΤΙΑΘΛΗΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ**

#### **Επιτρέπεται στον παίκτη να:**



- χρησιμοποιεί τους βραχίονες, τα χέρια για να πάρει την κατοχή της μπάλας
- χρησιμοποιεί το σώμα για να εμποδίσει τον αντίπαλο με ή χωρίς τη μπάλα
- χρησιμοποιεί λυγισμένα τα χέρια για να ελέγχει και να ακολουθεί τον αντίπαλο



### **Απαγορεύεται να:**

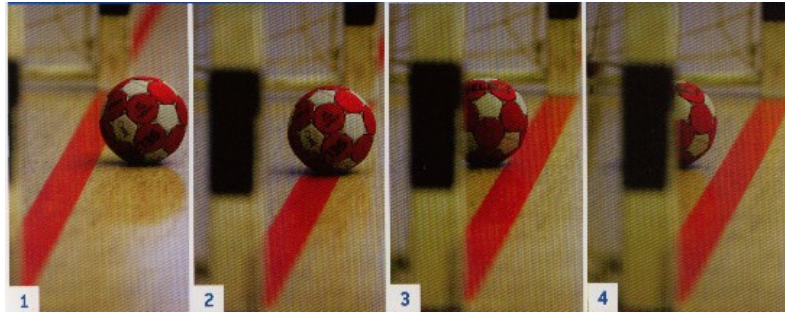
- χτυπά ή να τραβά τη μπάλα από τα χέρια αντιπάλου
- σπρώχνει, κρατά, πηδά πάνω στον αντίπαλο
- θέτει σε κίνδυνο τη σωματική ακεραιότητα του αντιπάλου (με ή χωρίς τη μπάλα)



## **Άρθρο 9**

### **ΤΕΡΜΑ**

- Τέρμα επιτυγχάνεται όταν ολόκληρη η μπάλα διασχίσει τη γραμμή τέρματος.
- Ο διαιτητής τέρματος επιβεβαιώνει το τέρμα με δύο σύντομα σφυρίγματα. Το τέρμα που κατακυρώθηκε δε μπορεί να ακυρωθεί αφότου ο διαιτητής σφύριξε για την εκτέλεση της εναρκτήριας ρίψης.
- Το τέρμα καταχωρείται στο Φ.Α. αμέσως μόλις κατακυρωθεί από τους διαιτητές.



**ΟΧΙ**

**ΟΧΙ**

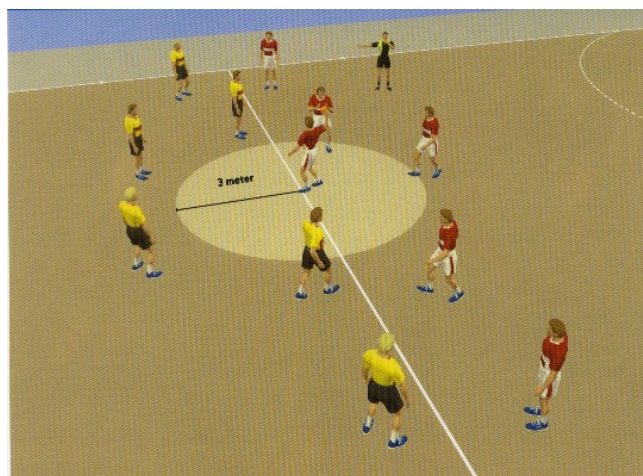
**ΟΧΙ**

**ΝΑΙ**

## **Άρθρο 10**

### **ΕΝΑΡΚΤΗΡΙΑ ΡΙΨΗ**

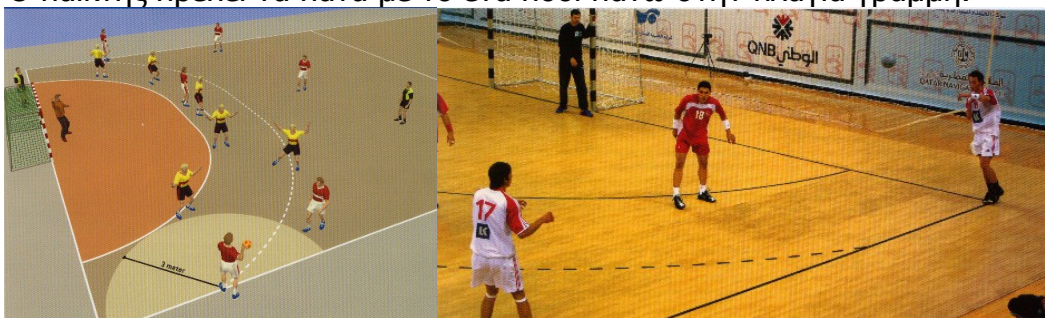
- Η έναρκτήρια ρίψη εκτελείται από την ομάδα που κέρδισε στην κλήρωση και επέλεξε να ξεκινήσει με τη μπάλα.
- Οι ομάδες αλλάζουν τέρματα για το δεύτερο ημίχρονο. Η έναρκτήρια ρίψη στο δεύτερον ημίχρονο εκτελείται από την άλλη ομάδα.
- Μετά από κάθε τέρμα το παιχνίδι ξαναρχίζει με έναρκτήρια ρίψη από την ομάδα που το δέχτηκε.
- Η έναρκτήρια ρίψη εκτελείται από το κέντρο του γηπέδου προς οποιαδήποτε κατεύθυνση, μετά από σφύριγμα του διαιτητή.



## Άρθρο 11

### ΠΛΑΓΙΑ ΡΙΨΗ

- Πλάγια ρίψη καταλογίζεται όταν η μπάλα διασχίσει ολόκληρη την πλάγια γραμμή.
- Εκτελείται χωρίς σφύριγμα.
- Εκτελείται από το σημείο όπου η μπάλα διέσχισε (πέρασε) την πλάγια γραμμή. Όταν η μπάλα περάσει την εξωτερική γραμμή τέρματος από αμυντικό παίκτη, η ρίψη εκτελείται από τη συμβολή της πλάγιας και της εξωτερικής γραμμής τέρματος.
- Ο παίκτης πρέπει να πατά με το ένα πόδι πάνω στην πλάγια γραμμή.



## Άρθρο 12

### ΡΙΨΗ ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΑ

- **Ρίψη τερματοφύλακα καταλογίζεται όταν:**
  - a. Παίκτης αντίπαλης ομάδας μπει στην περιοχή τέρματος,
  - b. Ο τ/φ ελέγχει τη μπάλα στην περιοχή του,
  - c. Παίκτης της αντίπαλης ομάδας ακουμπήσει τη μπάλα που βρίσκεται μέσα στην περιοχή τέρματος,
  - d. Όταν η μπάλα διασχίσει την εξωτερική γραμμή τέρματος και τελευταίος την ακούμπησε ο τ/φ ή αντίπαλος παίκτης.
- Εκτελείται από τον τ/φ χωρίς σφύριγμα του διαιτητή. Θεωρείται ότι εκτελέστηκε όταν η μπάλα περάσει πάνω από τη γραμμή τέρματος.
- Οι παίκτες της αντίπαλης ομάδας μπορούν να παίξουν τη μπάλα όταν αυτή περάσει έξω από τη γραμμή περιοχής τέρματος.





## **Άρθρο 13**

### **ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΡΙΨΗ**

- Το παιχνίδι ξαναρχίζει με ελεύθερη ρίψη όταν διαπράττεται παράβαση των κανονισμών από μια ομάδα.
- Εκτελείται από το σημείο που έγινε η παράβαση χωρίς σφύριγμα του διαιτητή.
- Οι αντίπαλοι παίκτες πρέπει να βρίσκονται 3 μ. μακριά από τον παίκτη που εκτελεί τη ρίψη.
- Όλες οι ελεύθερες ρίψεις που κερδίζονται στην αντίπαλη περιοχή ανάμεσα στα 6 και 9 μέτρα εκτελούνται έξω από τη γραμμή των 9 μέτρων.

## **Άρθρο 14**

### **ΡΙΨΗ 7 ΜΕΤΡΩΝ**

- **Ρίψη 7 μ. καταλογίζεται όταν:**
  - a. Καταστρέφεται, αντικανονικά, μια καθαρή ευκαιρία για τέρμα οπουδήποτε μέσα στο γήπεδο από παίκτη ή συνοδό της αντίπαλης ομάδας,
  - b. Υπάρχει αδικαιολόγητο σφύριγμα κατά τη στιγμή μιας καθαρής ευκαιρίας για τέρμα,
  - c. Καταστραφεί μια καθαρή ευκαιρία για τέρμα από την ανάμειξη κάποιου που δεν συμμετέχει στο παιχνίδι.
- Η ρίψη 7 μ. είναι μια ρίψη απευθείας προς το τέρμα.
- Πρέπει να εκτελείται μέσα σε 3 δευτ. μετά το σφύριγμα του διαιτητή.
- Ο παίκτης που εκτελεί τη ρίψη δεν επιτρέπεται να ακουμπήσει τη γραμμή των 7 μ. πριν η μπάλα φύγει από το χέρι του.
- Όταν εκτελείται η ρίψη όλοι οι παίκτες πρέπει να βρίσκονται έξω από τα 9 μ.



## Άρθρο 15

### **ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΩΝ ΡΙΨΕΩΝ**

- Ο ρίπτης πρέπει να βρίσκεται στη σωστή θέση και να κρατά τη μπάλα.
- Κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης ο ρίπτης θα πρέπει να έχει ένα μέρος του ποδιού του σταθερό στο έδαφος (εκτός της ρίψης τ/φ).
- Η ρίψη θεωρείται ότι εκτελέστηκε όταν η μπάλα φύγει από το χέρι του ρίπτη.
- Τέρμα μπορεί να σημειωθεί απευθείας από όλες τις ρίψεις.



## Άρθρο 16

### **ΟΙ ΠΟΙΝΕΣ**

- **Παρατήρηση (κίτρινη κάρτα) δίνεται για:**
  - a. παραβάσεις σε αντίπαλο που τιμωρούνται προοδευτικά,
  - b. αντιαθλητική συμπεριφορά παίκτη ή συνοδού
- Κάθε παίκτης μπορεί να δεχτεί μια παρατήρηση ενώ το σύνολο των παικτών της ίδιας ομάδας όχι πάνω από τρεις.



- **Αποκλεισμός δίνεται για:**
  - a. λανθασμένη αλλαγή,

- b. επαναλαμβανόμενη αντιαθλητική συμπεριφορά και επαναλαμβανόμενα σφάλματα που τιμωρούνται προοδευτικά
  - Ο αποκλεισμός ισχύει πάντα για 2 λεπτά.
  - Ο τρίτος αποκλεισμός στον ίδιο παίκτη οδηγεί σε αποβολή (κόκκινη κάρτα).
  - Ο διαιτητής πρώτα διακόπτει το χρόνο και μετά δείχνει τον αποκλεισμό.
  - Ο χρόνος του αποκλεισμού αρχίζει με το σφύριγμα για την επανέναρξη του παιχνιδιού.
- **Αποβολή (κόκκινη κάρτα) δίνεται για:**
    - a. αντιαθλητική συμπεριφορά συνοδού αφού οι συνοδοί της ομάδας του έχουν προηγουμένως δεχτεί παρατήρηση και αποκλεισμό,
    - b. σφάλματα που βάζουν σε κίνδυνο την σωματική ακεραιότητα του αντιπάλου,
    - c. σοβαρή αντιαθλητική συμπεριφορά,
    - d. βιαιοπραγία πριν την έναρξη του αγώνα,
    - e. βιαιοπραγία συνοδού,
    - f. τρίτο 2 λεπτό αποκλεισμό
  - Ο διαιτητής διακόπτει το χρόνο και μετά δείχνει την αποβολή.
- **Αποβολή χωρίς αντικατάσταση δίνεται για:**
    - a. βιαιοπραγία παίκτη
  - Η ομάδα παίζει μέχρι το τέλος του παιχνιδιού με ένα παίκτη λιγότερο.
- **Πριν τον αγώνα** μπορεί να δοθεί παρατήρηση ή αποβολή, σε περίπτωση αντιαθλητικής ή σοβαρής αντιαθλητικής συμπεριφοράς, σε παίκτη ή συνοδό.
  - **Μετά τον αγώνα** κάνουμε γραπτή αναφορά.

## Άρθρο 17

### **ΟΙ ΔΙΑΙΤΗΤΕΣ**

- Κάθε αγώνας διευθύνεται από δυο διαιτητές με τις ίδιες αρμοδιότητες.
- Επιβλέπουν τη συμπεριφορά των παικτών και των συνοδών από τη στιγμή που θα φτάσουν στο γήπεδο μέχρι να αναχωρήσουν.
- Είναι υπεύθυνοι να επιθεωρούν το γήπεδο, τα τέρματα, τις μπάλες, να ελέγχουν το Φ.Α., τον εξοπλισμό των παικτών και τις στολές τους.
- Είναι υπεύθυνοι για τη μέτρηση του σκορ και του χρόνου παιχνιδιού.



## Άρθρο 18

### **Ο ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣ ΚΑΙ Ο ΣΗΜΕΙΩΤΗΣ**

- Οι διαιτητές στο παιχνίδι βοήθιούνται από ένα χρονομέτρη και ένα σημειωτή.
- **Ο χρονομέτρης είναι κυρίως υπεύθυνος για:**
  - b. το χρόνο του παιχνιδιού,
  - c. τις διακοπές του χρόνου (time-out),
  - d. το χρόνο αποκλεισμού των παικτών
- Εάν δεν υπάρχει πίνακας με χρονόμετρο τότε ο χρονομέτρης πρέπει να ενημερώνει τον υπεύθυνο συνοδό της κάθε ομάδας για το χρόνο που απομένει.
- **Ο σημειωτής είναι κυρίως υπεύθυνος για:**
  - a. τον κατάλογο των παικτών,
  - b. τη συμπλήρωση του Φ.Α.,
  - c. την είσοδο των παικτών των παικτών που δε δικαιούνται συμμετοχής
- **Κοινά καθήκοντα είναι:**
  - a. ο έλεγχος του αριθμού των παικτών και συνοδών στην περιοχή των αναπληρωματικών,
  - b. οι αλλαγές των παικτών