

# PALLAMANO

## Categorie **CADETTI – CADETTE**

**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 giocatore di manovra.

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:

- Prima l'uscita del/la giocatore/trice in campo, poi l'ingresso del giocatore in panchina;
- I giocatori di manovra devono "scambiarsi il 5";
- l'eventuale cambio portiere che esce con giocatore di manovra che entra c'è l'obbligo di "scambiarsi il 5";
- Il cambio giocatore di manovra che esce portiere che entra è facoltativo "scambiarsi il 5";
- Tutti i cambi si effettuano su tutta la linea laterale compreso tra le linee di area;
- Le panchine sono contrapposte).

\*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** La durata di un incontro è di **20 minuti** suddivisi in **2 tempi di 10 minuti** ciascuno; è previsto un intervallo tra il 1° e 2° tempo di 1 minuti con inversione di campo. Per ogni tempo è facoltativo utilizzare un Team Time Out di 1 minuto

*N.B.: sarà tuttavia cura dell'organismo territoriale, in occasione di fasi preliminari di qualificazione "a concentramento", 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** In assenza di un impianto di gioco omologato dalla FIGH, è ammesso qualsiasi impianto in possesso delle seguenti **dimensioni minime: 12 m** di larghezza e **20 m** di lunghezza. Le dimensioni ideali sono **25 m** di lunghezza e **12 m** di larghezza (vedasi esempio Planimetrico).

La linea dell'area (tracciata orizzontalmente, parallela alla linea di fondo, larga come tutte le altre linee del campo di gioco 5 cm) dista **5 m** dalla porta.

Le porte di gioco, con palo rotondo o quadrato, possono essere in legno, lega leggera o in ferro delle dimensioni di **1,6 - 2 m** di altezza e di **2,4 - 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).

Ogni squadra dovrà presentarsi alle gare con almeno un pallone: n° **2 (maschi)** e **1 (femmine)**.

**Regole di base** Viene sorteggiata la porta e il lato di cambio. La gara inizia con la palla a due lanciata dall'arbitro.

Dopo la segnatura di una rete il gioco riprende direttamente dal portiere.

Altre regole generali di gioco: si possono effettuare fino a 3 passi senza utilizzare il palleggio; si può trattenere fino a 3 secondi la palla prima di passare o tirare; ci si deve posizionare a 1 metri dalla palla al momento della ripresa del gioco dopo le punizioni e le rimesse in gioco. Per il  **tiro franco** (c.d. tiro di punizione a ridosso dei 5 m d'area), la squadra in possesso della palla dovrà arretrare a 1 m di distanza dalla linea d'area, nella direzione del punto dov'è avvenuta l'azione fallita.

ATTENZIONE: allo scopo di favorire le collaborazioni tra i giocatori è consentito palleggiare la palla per un massimo di 2 volte durante le singole azioni personali, per cui il terzo palleggio sarà considerato fallo tecnico.

**Sanzioni e penalizzazioni** Le sanzioni previste a carico dei giocatori sono:

- ammonizione (cartellino giallo): è consentita una sola ammonizione alla giocatrice/tore e 3 ammonizioni alla squadra.
- Esclusione (il tempo di un possesso palla): massimo tre volte per ogni giocatrice/tore. Dopo la terza esclusione, la/o stessa/o atleta, viene squalificata/o e non può più rientrare in campo. Chi subisce l'esclusione deve immediatamente abbandonare il campo ed essere sostituito da un compagno o, in assenza di sostituti, la squadra rimane con un giocatore in meno.

Il mancato rispetto del principio di inclusività (tutti i giocatori devono partecipare alla gara) determina la perdita dell'incontro 0-5.

**Disposizioni tecniche** Il gioco deve stimolare nel ragazzo capacità di iniziativa, pertanto sono da evitare organizzazioni difensiva su una linea sola e marcatura individuale allo scopo di isolare un singolo avversario. È assolutamente vietato il GIOCO VIOLENTO. Il contatto fisico deve permettere di fermare l'avversario senza arrecare danni alla persona. Interventi di gioco violenti dovranno essere prontamente sanzionati.

**Abbigliamento** Il portiere deve indossare una maglia di colore diverso da quello delle/dei compagne/i di squadra e delle/gli avversarie/i; la numerazione consentita è libera.

**Criteri di classifica** Il risultato finale è la sommatoria dei goal realizzati in entrambi i tempi. 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:

- 6) risultati conseguiti negli incontri diretti;
- 7) differenza reti negli incontri diretti;
- 8) differenza reti complessiva (reti realizzate e reti subite);
- 9) maggior numero di reti realizzate;
- 10) squadra con l'età media più bassa (squadra più giovane).

**Norme COVID** Si fa riferimento alle disposizioni attuative vigenti in materia di prevenzione e controllo della situazione pandemica in corso.

**Norme generali** Per quanto non espressamente indicato, si fa riferimento al Progetto tecnico dei Campionati Studenteschi e al regolamento tecnico della F.I.G.H.

### Planimetria campo.

Misure massime 25x12

Misure minime 20x12  
25 m.



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

## CAMPIONATI STUDENTESCHI 2023/2024

### SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

#### ESTRATTO DELLE REGOLE DI GIOCO DELL'HANDBALL – cat. Cadetti/e

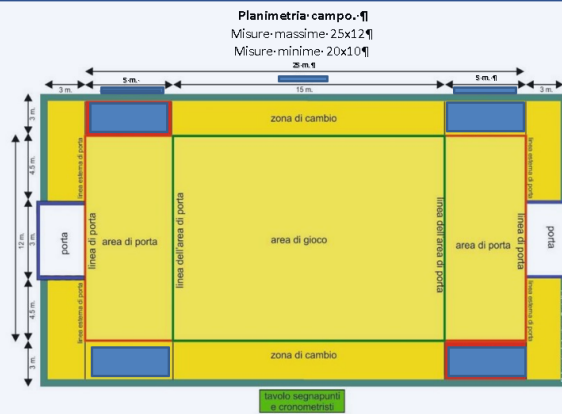
##### Il terreno di gioco:

È un rettangolo lungo 20-25 m e largo 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 di 5m.

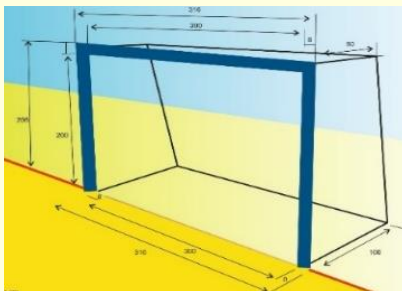


N.B.: per questa categoria è prevista la tracciatura della linea "area di porta" a 5m dalla linea di fondo. ¶

##### La porta:

ha una forma rettangolare di una altezza compresa tra 1.6 e 2 m. e larghezza tra 2,4 e 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:

Corrispondente all'area di gioco (parte centrale del rettangolo).

Disposte su entrambi i lati del terreno di gioco.

Ogni lato ospita la panchina di una squadra.

##### Tempi di gioco:

La gara si gioca su due tempi della durata di 10' ciascuno.

L'intervallo tra di essi è di 1'.

(dopo l'intervallo le squadre invertono la direzione del gioco).



##### Time out di squadra:



1 per tempo di 1' (facoltativo).

##### La squadra:



La Squadra è composta da 8 elementi dello stesso genere. In campo vanno 3 giocatori più un portiere, gli altri devono restare nella zona di cambio **SEDUTI**.

Durante tutta la gara la squadra può sostituire il portiere con un giocatore di manovra per le azioni di attacco. Comunque, solo il giocatore con la maglia da portiere può giocare all'interno della propria area di porta.

Un giocatore di campo in ogni momento può diventare portiere e viceversa indossando la divisa adeguata.

##### 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.

##### Equipaggiamento:



Le divise di gioco devono essere dello stesso colore. Quella del portiere deve essere diversa sia dai compagni che dagli avversari. La numerazione consentita è libera.

## CAMPIONATI STUDENTESCHI 2023/2024

### SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

#### ESTRATTO DELLE REGOLE DI GIOCO DELL'HANDBALL – cat. Cadetti/e

##### 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.



La sostituzione può avvenire su tutta la linea laterale dell'area di gioco.

È obbligatorio per i giocatori di manovra che al momento del cambio si scambino il "5" fuori dal terreno di gioco. Altresì lo scambio del "5" è facoltativo durante il cambio del portiere (che entra) con un giocatore di manovra (che esce)

##### 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 giocare 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.

##### 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;
- palleggiare con una mano (**max 2 rimbalzi**);
- 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;
- riprendere il palleggio dopo averlo interrotto e palleggiare più di 2 volte;
- 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.

##### 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 stratonare l'avversario;
- cinturare, trattenere, spingere, correre o saltare addosso all'avversario;
- interferire, ostacolare o mettere in pericolo l'avversario.

##### 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 dal difensore) o lateralmente dell'area di rigore.





# CAMPIONATI STUDENTESCHI 2023/2024

## SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

### ESTRATTO DELLE REGOLE DI GIOCO DELL'HANDBALL – cat. Cadetti/e

#### *Punteggio:*

Quando la palla entra in porta viene sempre assegnato un punto in favore della squadra avversaria.



#### *Esito della gara:*

Alla fine della gara la somma dei goal determina il punteggio che può essere di parità o a favore di una delle due squadre.



#### *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.

#### *Sanzioni e penalizzazioni:*

Le sanzioni previste a carico dei giocatori sono:

- Ammonizione (cartellino giallo) è consentita una sola ammonizione al giocatore e 3 ammonizioni alla squadra;
- Esclusione (per il tempo di un possesso palla): massimo tre esclusioni per ogni giocatore. Dopo la terza esclusione, l'atleta è squalificato e non può più rientrare in campo.

Chi subisce l'esclusione deve immediatamente abbandonare il campo.

Chi è squalificato non può più rientrare e dopo 2' deve essere sostituito in campo da un altro giocatore. Se non ci sono riserve si gioca uno in meno.



#### *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.

#### *Inizio Gara:*

Si sorteggia la porta e la panchina. Nel secondo tempo, le panchine restano le stesse ma si cambiano le porte. La gara inizia con la palla a due lanciata dall'arbitro.

