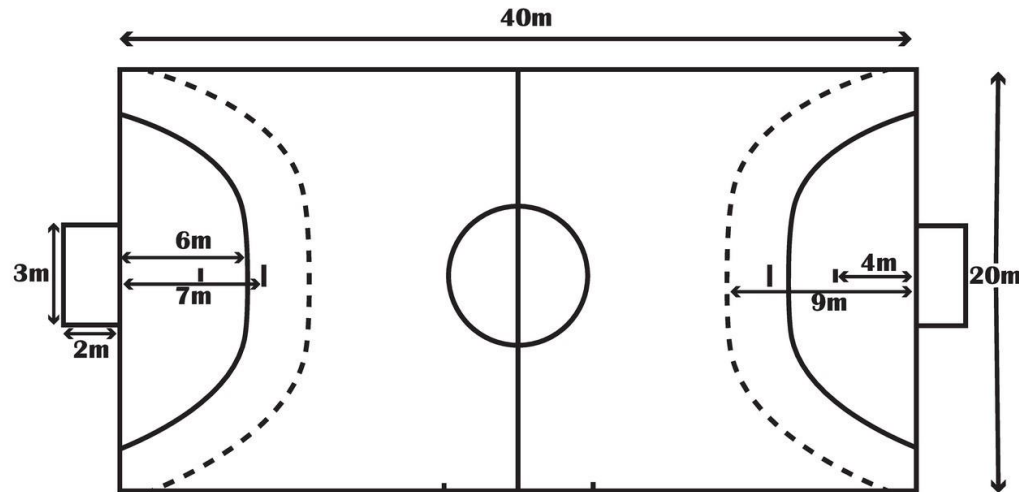


# Βασικοί κανονισμοί Χειροσφαίρισης

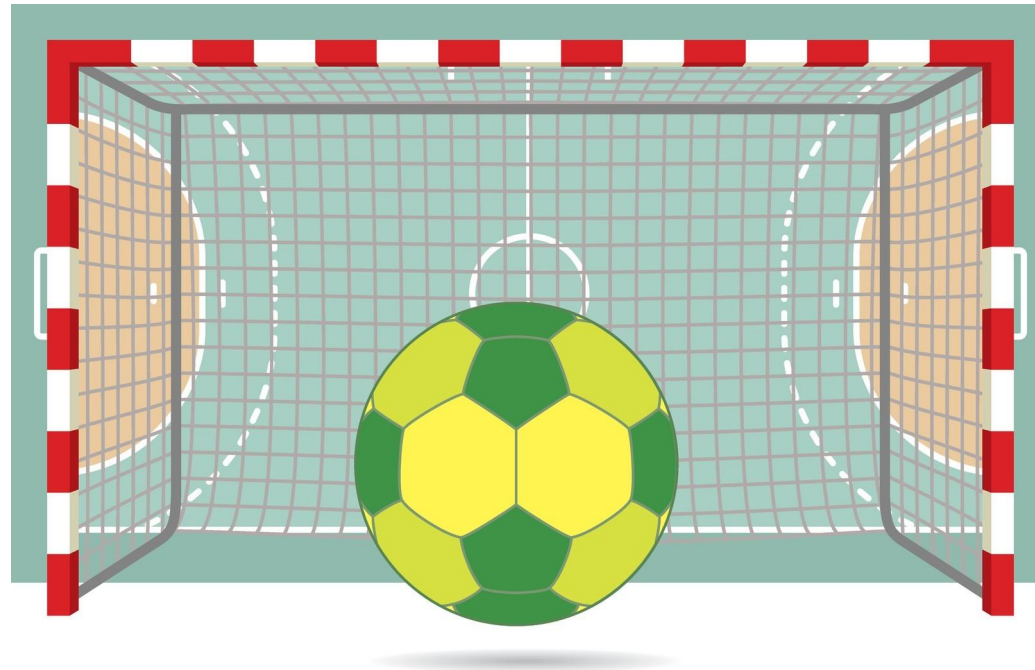
# ΤΟ ΓΗΠΕΔΟ

- Το γήπεδο έχει σχήμα ορθογώνιο παραλληλόγραμμα.
- Οι διαστάσεις του είναι 20X40 μέτρα.
- Περικλείεται από ζώνη ασφαλείας πλάτους 1 μέτρου κατά μήκος των πλάγιων γραμμών και 2 μέτρων πίσω από τις γραμμές τέρματος.



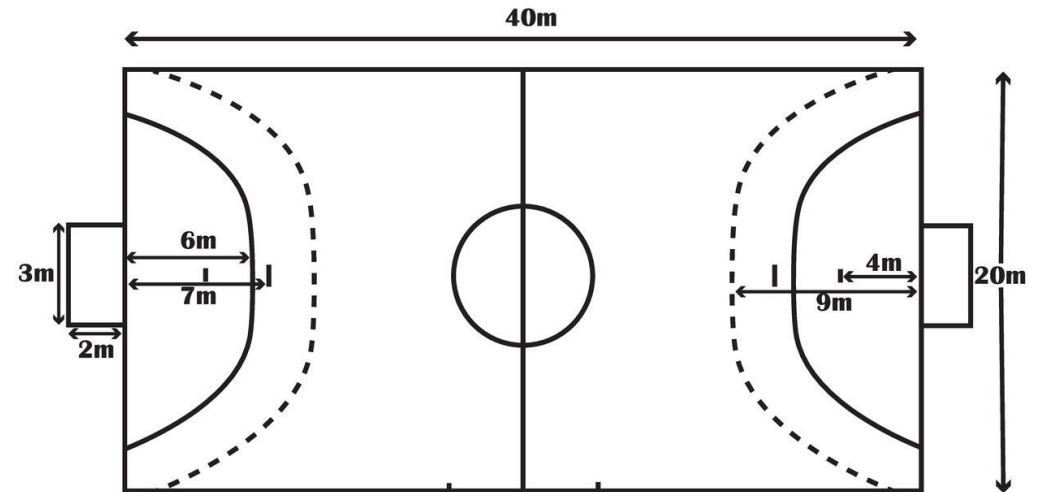
# ΤΟ ΤΕΡΜΑ

- Το τέρμα έχει ύψος 2 μέτρων και πλάτος 3 μέτρων, ενώ το βάθος του είναι 1 μέτρο.
- Η γραμμή του τέρματος έχει πλάτος 8 εκατοστών.



# ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΤΟΥ ΓΗΠΕΔΟΥ

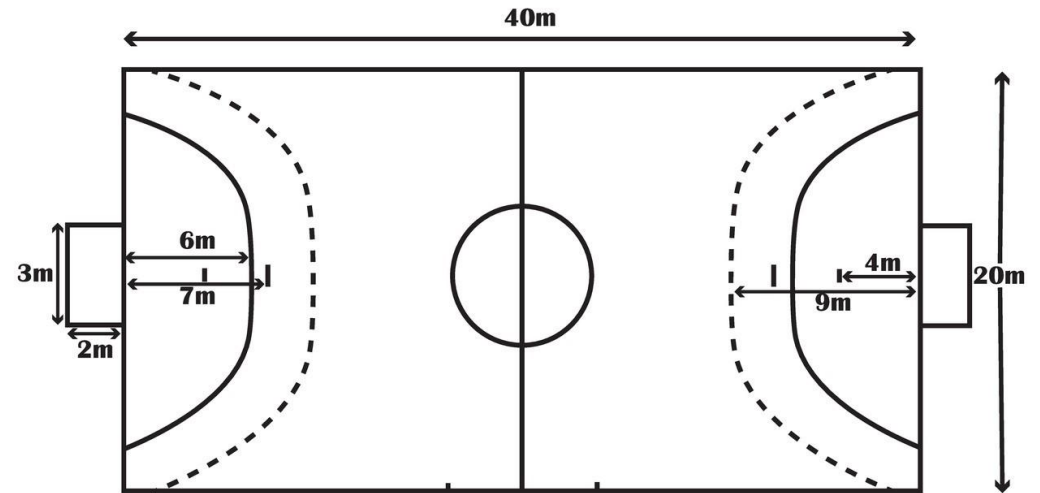
- Η περιοχή του τέρματος έχει απόσταση 6 μέτρων από τη τελική γραμμή του γηπέδου.
- Η γραμμή των ελεύθερων ρίψεων (διακεκομμένη γραμμή) είναι χαραγμένη σε απόσταση 9 μέτρων από τη τελική γραμμή του γηπέδου.
- Η γραμμή των 7 μέτρων (πέναλτι) είναι μια γραμμή μήκους 1 μέτρου, παράλληλη με το τέρμα.



# ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΤΟΥ ΓΗΠΕΔΟΥ

Η γραμμή περιορισμού του τερματοφύλακα στο πέναλτι είναι παράλληλη με τη γραμμή τέρματος, χαραγμένη σε απόσταση 4 μέτρων.

Η γραμμή αλλαγών βρίσκεται στην πλάγια γραμμή του γηπέδου, σε απόσταση 4,5 μέτρων δεξιά και αριστερά από την κεντρική γραμμή δεξιά.



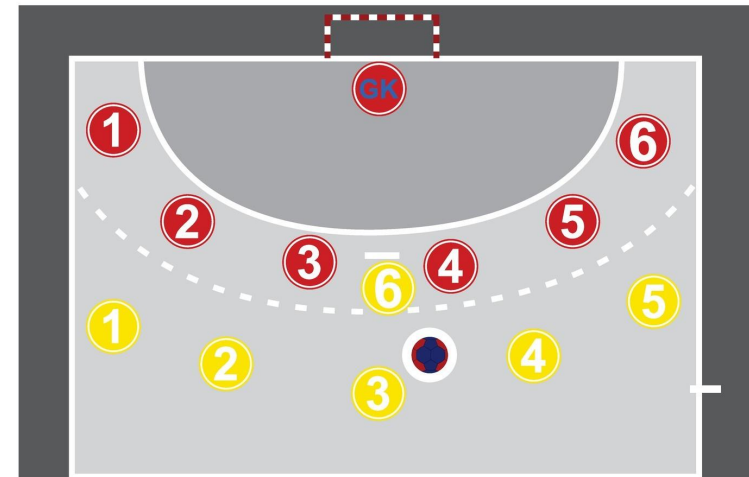
# ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

- Η κανονική διάρκεια ενός αγώνα για τις ομάδες ηλικίας > 16 ετών είναι 2 ημίχρονα των 30 λεπτών. Το διάλειμμα του ημιχρόνου είναι 10 λεπτά.
- Σε περίπτωση ισοπαλίας κατά την κανονική διάρκεια, ακολουθεί παράταση μετά από τη μεσολάβηση διαλείμματος διάρκειας 5 λεπτών.
- Η παράταση αποτελείται από 2 ημίχρονα των 5 λεπτών, με ενδιάμεσο διάλειμμα 1 λεπτού.
- Σε περίπτωση ισοπαλίας ακολουθεί νέα παράταση με 2 ημίχρονα των 5 λεπτών.



# ΟΜΑΔΑ

- Η κάθε ομάδα αποτελείται από 14 παίκτες. Η σύνθεση της ομάδας στο γήπεδο αποτελείται από 7 παίκτες (1 τερματοφύλακα και 6 παίκτες γηπέδου). Όταν η ομάδα επιτίθεται, υπάρχει η δυνατότητα να αντικαταστήσει τον τερματοφύλακα με κάποιον παίκτη γηπέδου.
- Για την έναρξη του αγώνα απαιτείται κάθε ομάδα να παρατάξει τουλάχιστον 5 παίκτες στο γήπεδο.
- Το παιχνίδι μπορεί να συνεχιστεί ακόμη και αν η ομάδα μείνει με λιγότερο από 5 παίκτες στο γήπεδο.



# ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΑΣ

- **Μόνο** ο τερματοφύλακας επιτρέπεται να βρίσκεται στη περιοχή τέρματος.
- Ο τερματοφύλακας επιτρέπεται να αποκρούει τη μπάλα με οποιοδήποτε σημείο του σώματός του.
- Αν η μπάλα βγει εκτός αγωνιστικού χώρου, πίσω από την τελική γραμμή μετά από απόκρουση του τερματοφύλακα, θεωρείται «άουτ».
- Ο τερματοφύλακας μπορεί να συμμετάσχει στο παιχνίδι και στο υπόλοιπο γήπεδο.





# ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΕΡΜΑΤΟΣ

- Όταν ένας παίκτης γηπέδου μπει στην περιοχή του τέρματος τότε ακολουθεί:
- **Ρίψη τερματοφύλακα**, όταν παίκτης της επιτιθέμενης ομάδας μπει στην περιοχή τέρματος με τη μπάλα ή μπει χωρίς την μπάλα αλλά αποκτά πλεονέκτημα έναντι των αμυντικών.
- **Ελεύθερη ρίψη**, όταν παίκτης της αμυνόμενης ομάδας μπει στην περιοχή τέρματος χωρίς την μπάλα και κερδίσει πλεονέκτημα, χωρίς να καταστρέψει μια αληθινή ευκαιρία για τέρμα της επιτιθέμενης ομάδας.
- **Ρίψη 7 μέτρων (πέναλτι)**, όταν παίκτης της αμυνόμενης ομάδας μπει στην περιοχή τέρματος, καταστρέφοντας μια καθαρή ευκαιρία για τέρμα.



# ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΕΡΜΑΤΟΣ

- Αντίθετα η είσοδος στην περιοχή τέρματος δεν τιμωρείται όταν:  
Ο παίκτης γηπέδου μπει στην περιοχή τέρματος χωρίς μπάλα ή έχοντας πασάρει ή σουτάρει την μπάλα, αλλά αυτή η είσοδός του στην περιοχή τέρματος **δεν** δημιουργεί μειονέκτημα στους αντιπάλους.



# Ο ΚΑΝΟΝΑΣ ΤΟΥ 3

Ένας αθλητής γηπέδου επιτρέπεται να:

- κρατήσει την μπάλα στην κατοχή του για **3** δευτερόλεπτα
- πραγματοποιήσει μέχρι **3** βήματα κρατώντας την μπάλα στα χέρια του.



# ΣΦΑΛΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΝΤΙΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ

Απαγορεύεται σε οποιονδήποτε παίκτη:

- να κτυπήσει ή να τραβήξει την μπάλα από τα χέρια του αντιπάλου
- να σταματήσει ή να σπρώξει μακριά αντίπαλο με τα χέρια ή τα πόδια.
- να εμποδίσει, να κρατήσει (το σώμα ή τη στολή), να πηδήξει επάνω σε αντίπαλο.
- να βάλει σε κίνδυνο τον αντίπαλο.





# ΡΙΨΗ 7 ΜΕΤΡΩΝ (ΠΕΝΑΛΤΙ)

Ρίψη 7 μέτρων καταλογίζεται όταν:

- διακοπεί μια ευκαιρία για τέρμα με αντικανονικό τρόπο, οπουδήποτε μέσα στο γήπεδο.



# ΡΙΨΗ 7 ΜΕΤΡΩΝ (ΠΕΝΑΛΤΥ)

- Ο παίκτης που εκτελεί τη ρίψη πρέπει να πάρει θέση πίσω από τη γραμμή των 7 μέτρων.
- Η μπάλα δεν επιτρέπεται να ξαναπαιχτεί από τον ίδιο παίκτη ή τον συμπαίκτη του πριν έρθει σε επαφή με αντίπαλο ή τα δοκάρια.
- Οι υπολοίποι παίκτες πρέπει να μείνουν 3 μέτρα μακριά από τη γραμμή ρίψης.



# ΠΟΙΝΕΣ ΠΑΙΚΤΩΝ

Παρατήρηση (κίτρινη κάρτα) δίνεται για:

- παραβάσεις σε αντίπαλο που τιμωρούνται προοδευτικά
- αντιαθλητική συμπεριφορά παίκτη ή συνοδού.

Κάθε παίκτης/τρια μπορεί να δεχτεί μια παρατήρηση, ενώ το σύνολο των παικτών της ίδιας ομάδας, όχι πάνω από τρεις παρατηρήσεις.



# ΠΟΙΝΕΣ ΠΑΙΚΤΩΝ

Δίλεπτος (2΄) αποκλεισμός:

- λανθασμένη αλλαγή
- επαναλαμβανόμενη αντιαθλητική συμπεριφορά και επαναλαμβανόμενες παραβάσεις που τιμωρούνται προοδευτικά.





# ΠΟΙΝΕΣ ΠΑΙΚΤΩΝ

Αποβολή (κόκκινη κάρτα) δίνεται για:

- αντιαθλητική συμπεριφορά συνοδού, αφού προηγουμένως έχουν δεχτεί παρατήρηση και αποκλεισμό
- παραπτώματα που βάζουν σε κίνδυνο τη σωματική ακεραιότητα του αντιπάλου
- σοβαρή αντιαθλητική συμπεριφορά
- βιαιοπραγία πριν την έναρξη του αγώνα
- βιαιοπραγία συνοδού
- τρίτο 2/λεπτό αποκλεισμό.



# ΠΟΙΝΕΣ ΠΑΙΚΤΩΝ

Μπλε κάρτα δίνεται:

- για να αποκλειστεί ένας παίκτης. Σε αυτή την περίπτωση μια γραπτή έκθεση πρέπει να συνοδεύει το φύλλο αγώνα. Η Πειθαρχική Επιτροπή είναι υπεύθυνη να προβεί σε περαιτέρω ενέργειες.

