



PICAR LA PELOTA UNA VEZ.

## REGLAS BÁSICAS

Hay ciertas cuestiones que se deben tener en cuenta a la hora de jugar Handball:

- Se puede

- Lanzar, recibir, detener, empujar o golpear el balón en cualquier dirección empleando manos, brazos, cabeza, torso, muslos o rodillas.

- Retener el balón un máximo de 3 segundos.

- Caminar un máximo de 3 pasos con el esférico.

- Picar la pelota una vez y tomarlo nuevamente con una mano o con ambas, como también picarla repetidamente con una mano o rodarla continuamente con una mano y después tomarla de nuevo con una o con ambas manos.

- Jugar en posición de rodillas o sentado.

**No se puede:**

Lanzar la pelota con la pierna o el pie, a menos que haya sido lanzado al jugador por un adversario. Arrojar por un esférico en situación de tiro libre (con excepción de los porteros en su propia área). Tirar el balón intencionadamente por las líneas laterales o por la propia línea de gol fuera del arco.





UN EQUIPO SE FORMA CON 12 JUGADORES QUE DEBEN INSCRIBIRSE AL INICIO DEL PARTIDO.

Más allá de lo se puede o no hacer hay ciertas consideraciones que se toman con respecto al equipo y a la pelota:

#### EQUIPO

- Se forma con 12 jugadores que deben inscribirse al inicio del partido.
- Tienen que jugar necesariamente con un arquero en todo momento.
- En la cancha debe haber un máximo de 7 jugadores, comprendidos por 6 jugadores de campo y 1 portero).
- En la zona de cambio no se admiten más que a los suplentes, jugadores excluidos y 4 oficiales.
- Los árbitros tienen que anotarse antes de cada partido y no pueden ser remplazados durante el mismo. Uno de ellos se elige como "oficial responsable de equipo" y solo el está autorizado a dirigirse al marcador.

#### BALÓN

- Está constituido generalmente de cuero o material sintético, con una superficie que no puede ser brillante o resbaladiza
- En un partido de categoría masculina debe medir de 58 a 60 cm. de circunferencia y tener un peso de 425 a 475 gr.
- Para mujeres mayores de 14 años y hombres entre 12 y 16, la circunferencia del balón debe ser de 54 a 56cm. y el peso de 325 a 400 gr.
- Para partidos masculinos de 8 a 12 y femeninos de 8 a 14 años, la circunferencia del balón debe ser de 50 a 52 cm. y pesar al menos 315 gr.
- Para menores de 8 años, la circunferencia del balón debe ser 48 cm. y el peso de al menos 290 gr.

EL BALÓN ESTÁ CONSTITUIDO GENERALMENTE DE CUERO O MATERIAL SINTÉTICO, CON UNA SUPERFICIE QUE NO PUEDE SER BRILLANTE O RESBALADIZA.

