

REGRA 1 - A QUADRA

1.1 A quadra é de forma retangular: compreende uma superfície de jogo e duas áreas de gol e mede 40m de comprimento e 20m de largura.

Os grandes lados são chamados linhas laterais; os pequenos, linhas de gol. O estado da quadra não deve ser modificado de forma nenhuma em benefício de só uma equipe.

1.2 O gol ou baliza é colocado no meio da linha de gol. Ele deve ser solidamente fixado ao solo. Mede no interior 2m de altura e 3m de largura.

1.3 A área de gol é delimitada por uma linha reta de 3m, traçada 6m à frente da baliza, paralelamente à linha de gol e continuada em cada extremidade por um quarto de círculo de 6m de raio, tendo por centro o ângulo interno, inferior e posterior de cada poste da baliza. A linha delimitando a superfície é chamada área de gol

1.4 A linha de tiro livre, descontínua, se inscreve sobre uma reta de 3m traçada 9m à frente da baliza, paralelamente à linha da área de gol. Os traços da linha de tiro livre medem 15cm, assim como os intervalos

1.5 A marca de 7m é constituída por uma linha e 1m traçada á frente do meio da baliza, paralelamente à linha de gol, a uma distância de 7m a partir do lado exterior da linha de gol.

1.6 Uma marca de 15cm de comprimento é traçada à frente do meio de cada baliza e paralelamente a esta, a uma distância de 4m a partir do lado exterior da linha de gol. É a linha de limitação do goleiro, antes de a bola sair das mãos do cobrador, quando da execução de um tiro de 7 metros.

1.8 De cada lado e a 4,50m da linha central, uma marca de 15cm delimitando cada uma das zonas de substituição, respectivamente, para as equipes que estiverem ocupando os respectivos bancos de reservas.

REGRA 2 - A DURAÇÃO DO JOGO

2.1 Para equipes masculinha e femininas de mais de 18 anos, a duração do jogo é de 2 X 30 minutos com 10 minutos de intervalo.

2.2 O jogo começa pelo apito do árbitro central autorizando o tiro de saída, e termina pelo sinal do cronometrista. As infrações e condutas anti-desportivas cometidas antes do sinal do cronometrista, devem ser punidas pelos árbitros, mesmo depois de se ter sinalizado o final do jogo.

2.3 Após o intervalo, as equipes trocam de quadra.

2.4 Os árbitros decidem quando o tempo deve ser interrompido e quando ele deve ser retomado.

Eles assinalam ao cronometrista o instante da parada dos cronômetros e os da reposição em jogo.

2.5 Se um tiro livre ou um tiro de 7m é assinalado pouco antes do intervalo ou do final do jogo, o cronometrista deve esperar o resultado imediato do tiro antes de sinalizar o encerramento do jogo mesmo se o jogo estiver terminado.

2.6 Se os árbitros constatam que o jogo foi interrompido antes do tempo regulamentar pelo cronometrista, devem reter os jogadores na quadra e se ocupar do reinício do jogo, para completar o tempo que resta por jogar.

2.7 Se o jogo empatado deve ter a sua continuação até que haja um vencedor, após 5 minutos de intervalo, a escolha da quadra ou do tiro de saída deve ser novamente sorteada.

A prorrogação dura 2 X 5 minutos para todas as equipas (troca de quadra sem intervalo). Se o jogo continuar empatado após esta primeira prorrogação, uma segunda é jogada após 5 minutos de intervalo e um novo sorteio, com duração de 2 X 5 minutos (troca de quadra sem intervalo). Se o jogo continuar empatado, proceder-se-á de acordo com o regulamento particular da competição em curso.

REGRA 3 - A BOLA

3.1 A bola é constituída por um invólucro de couro ou de matéria plástica de cor uniforme. É de forma redonda. Bolas brilhantes ou lisas não serão permitidas.

3.2 Para os homens, a bola deve medir no início do jogo de 58 a 60 cm de circunferência e pesar de 425 a 475g. Para as mulheres a bola deve medir no início do jogo de 54 a 56cm de circunferência de pesar de 325 a 400g.

REGRA 4 - OS JOGADORES

4.1 Uma equipa se compõe de 12 jogadores (10 jogadores de quadra e 2 goleiros). Em todos os casos, a equipa é obrigada a jogar com 1 goleiro, 7 jogadores no máximo (6 jogadores de quadra e 1 goleiro) que podem se encontrar na quadra ao mesmo tempo, os quais devem ser inscritos na súmula da partida. Os outros jogadores são reservas.

4.4 Durante o jogo os reservas podem entrar na quadra a qualquer momento e repetidamente, sem avisar o cronometrista, desde que os jogadores substituídos tenham abandonado a quadra. Isto vale igualmente para a substituição do goleiro.

4.7 O uniforme dos jogadores de quadra de uma equipa deve ser igual, sendo que a cor do uniforme do goleiro deve diferir claramente das duas equipas.

REGRA 5 - O GOLEIRO

5.1 Um goleiro nunca pode substituir um outro jogador, no entanto qualquer outro jogador pode substituir um goleiro. O jogador de quadra deve vestir o uniforme do goleiro antes de substituí-lo pela zona de substituição.

É permitido ao goleiro : 5.2 Tocar a bola na área de gol numa tentativa de defesa, com todas as partes do corpo. OBS: Exceto chutar a bola, mesmo em tentativa de defesa.

5.3 Deslocar-se na área de gol com a bola na mão, sem restrição.

5.4 Sair da área de gol, numa ação defensiva, e continuar a jogar, poder, e tomar parte do jogo. Neste caso, estará sujeito às regras dos demais jogadores de quadra.

5.5 Sair da área de gol, numa ação defensiva, e continuar a jogar, desde que não tenha a bola dominada.

5.7 Jogar intencionalmente a bola dominada atrás da linha de gol, por fora da baliza (tiro livre).

5.9 Tocar a bola na área de gol, depois de um tiro de meta, se a bola não tiver sido tocada por outro jogador (tiro livre).

5.10 Tocar a bola na área de gol, parada ou rolando no solo, fora da área de gol, desde que ele se encontre dentro de sua área de gol (tiro livre).

5.12 Voltar com a bola da quadra de jogo para dentro de sua própria área de gol (tiro de 7m).

REGRA 6 - A ÁREA DE GOL

6.1 Somente o goleiro tem o direito de permanecer na área de gol. Ela é violada, desde que um jogador de quadra a toque, inclusive em sua linha, com qualquer parte do corpo.

6.2 A violação da área de gol por um jogador de quadra é punida da seguinte forma:

A) Tiro livre, se um jogador de quadra a invade com a bola.

B) Tiro livre, se um jogador de quadra a invade sem a bola e disso leva vantagem.

C) Tiro de 7m, se um jogador da equipe que defende e invade intencionalmente, e desta maneira coloca em desvantagem o jogador atacante que tem a posse da bola.

6.7 O lançamento intencional da bola para sua própria área de gol é punido da seguinte forma: A) Gol, se a bola penetra no gol.

B) Tiro de 7m, se o goleiro toca a bola evitando que esta entre no gol.

C) Tiro livre, se a bola permanecer na área de gol ou ultrapassar a linha de gol por fora da baliza.

REGRA 7 - O MANEJO DA BOLA

É permitido :

7.1 Lançar, bater, empurrar, socar, parar e pegar a bola com a ajuda das mãos, braços, cabeça, tronco e joelhos.

7.2 Segurar a bola no máximo durante 3 segundos, mesmo que ela esteja no solo.

7.3 Fazer no máximo 3 passos com a bola na mão. Um passo é feito:

A) Quando o jogador, tendo os dois pés no solo, levanta um dos pés e torna a pousá-lo (não importa a direção ou distância) ou o desloca (deslizar).

B) Quando um jogador, tendo um pé no chão, apanha a bola e em seguida toca o solo com o segundo pé.

C) Quando o jogador em suspensão toca o solo com um pé e salta no mesmo pé ou toca o chão com o segundo pé.

D) Quando o jogador em suspensão toca o solo com os dois pés ao mesmo tempo, levanta em seguida um dos pés e torna a pousá-lo ou deslocá-lo. Nota: Quando um pé é deslocado no chão, o segundo pé pode ser trazido junto ao primeiro.

REGRA 8 - CONDUTA PARA COM O ADVERSÁRIO

É permitido:

- 8.1 Utilizar os braços e as mãos para apoderar-se da bola.
- 8.2 Tirar a bola do adversário com a mão aberta, não importa de que lado.
- 8.3 Barrar com o tronco o caminho do adversário, mesmo que ele não esteja com a posse da bola.

É proibido:

- 8.4 Barrar o caminho do adversário ou contê-lo com os braços, as mãos ou as pernas.
- 8.6 Arrancar a bola do adversário com uma ou duas mãos, assim como bater na bola que ele tenha em suas mãos.
- 8.7 Utilizar o punho para tirar a bola do adversário.
- 8.8 Lançar a bola de modo perigoso para o adversário ou dirigir a bola contra ele numa finta perigosa.

REGRA 9 - O GOL

9.1 Um gol será marcado, quando a bola ultrapassar totalmente a linha de gol por dentro da baliza e desde que nenhuma falta tenha sido cometida pelo executor e seus companheiros. Quando um defensor comete uma infração anti-regularmente que não impeça que a bola entre na baliza, o gol é considerado marcado, desde que os árbitros tenham a certeza de que a bola ultrapassaria a linha de gol, por entre as balizas. O gol não será válido se os árbitros ou o cronometrista assinalaram a paralisação do jogo, antes que a bola tenha ultrapassado a linha de gol, por dentro da baliza.

REGRA 10 - O TIRO DE SAÍDA

10.1 No início do jogo, o tiro de saída é executado pela equipe que ganhou o sorteio e que escolheu a saída, ou pela outra equipe, se a que ganhou o sorteio escolheu a quadra. Após o intervalo, o tiro de saída pertence à equipe que não o fez no início do jogo. Em caso de prorrogação, a escolha da quadra ou da saída é novamente sorteada.

10.4 No momento do tiro de saída, todos os jogadores devem se encontrar na sua própria meia-quadra: os jogadores adversários devem se encontrar pelo menos a 3m do jogador executante do tiro de saída.

REGRA 11 - TIRO DE LATERAL

11.1 O tiro de lateral é ordenado quando a bola ultrapassar completamente uma linha lateral, ou quando a bola tocar por último um jogador da equipe defensora antes que ela deixe a quadra, ultrapassando a linha de gol por fora da baliza. Um tiro de meta deve ser executado no caso em que o caso, na área de gol, tenha tocado por último a bola antes que ela ultrapasse a linha de gol por fora da baliza.

11.4 O jogador que executa o tiro de lateral deve manter um pé sobre a linha lateral, até que a bola tenha deixado a sua mão. Não é permitido colocar a bola no solo e tornar a pegá-la, ou quicar a bola.

REGRA 12 - O TIRO DE META

12.1 Um tiro de meta é ordenado quando a bola ultrapassar a linha de gol, por fora da baliza (ver todavia 5.7, 7,10, 11.1)

12.2 O tiro de meta deve ser executado sem o apito do árbitro, da área de gol por sobre a linha da área de gol (ver todavia 16.3b).

REGRA 13 - O TIRO LIVRE

13.1 Um tiro livre é ordenado nos seguintes casos:

- A) Substituição anti-regulamentar.
 - B) Faltas do goleiro.
 - C) Faltas dos jogadores de quadra na área de gol
 - D) Manejo anti-regulamentar da bola.
 - E) Lançamento intencional da bola por fora da linha lateral ou linha de gol por fora da baliza.
 - F) Jogo passivo
 - G) Conduta anti-regulamentar para com o adversário.
 - H) Tiro de saída anti-regulamentar.
 - I) Conduta anti-regulamentar num tiro de lateral.
 - J) Conduta anti-regulamentar num tiro de meta.
 - K) Conduta anti-regulamentar num tiro livre
 - L) Paralisação do jogo, sem que tenha havido nenhuma infração às regras.
 - M) Conduta anti-regulamentar por ocasião de um tiro de 7 metros.
 - N) Conduta anti-regulamentar num tiro de árbitro.
 - O) Execução incorreta dos tiros.
 - P) Conduta antidesportiva grosseira ou repetida.
- 13.3 Desde que, de posse da bola, o jogador que executa o tiro livre esteja pronto a executá-lo do local exato, não lhe é mais permitido colocar a bola no solo e tornar a pegá-la, ou quicar a bola.

13.4 Durante a execução de um tiro livre, os jogadores da equipe atacante não devem tocar ou ultrapassar a linha de tiro livre.

13.5 Durante a execução de um tiro livre, os jogadores adversários devem estar a pelo menos 3m do executor. Durante a sua execução na linha de tiro livre, os jogadores da equipe defensora podem se colocar na linha da área de gol.

13.7 Se o jogo foi paralisado sem que tenha havido ações anti-regulamentares e a bola estava em poder de uma determinada equipe, o jogo é reiniciado por um tiro livre ou correspondente, executado após o apito do árbitro, do local onde se encontrava a bola no momento de paralisação e pela equipe que estava com a posse da bola.

REGRA 14 - O TIRO DE 7 METROS

14.1 Um tiro de 7 metros é ordenado nos seguintes casos:

- A) Quando a infração, em qualquer parte da quadra de jogo, frustra uma clara ocasião de gol, inclusive se a comete um oficial.
- B) O goleiro joga, para a sua área de gol, a bola que se encontra no solo fora da área de gol, ou retorna, com a bola controlada, da quadra para a área de gol.
- C) Violação da própria área de gol, numa tentativa de defesa, colocando em desvantagem o jogador atacante que está com a posse da bola.
- D) Lançar a bola intencionalmente para o próprio goleiro na sua área de gol.

14.2 O tiro de 7m é um lançamento direto ao gol e deve ser executado dentro dos 3 segundos após o apito do árbitro.

REGRA 15 - O TIRO DE ÁRBITRO

15.1 Um tiro de árbitro é ordenado nos seguintes casos:

- A) Quando os jogadores das duas equipes cometem ações anti-regulamentares ao mesmo tempo, na quadra.
- B) Quando a bola toca o teto ou objeto fixado sobre a quadra (11.2, 12.3, 13.2, 18.7c)
- C) Quando o jogo é interrompido sem que tenha havido qualquer infração, e a bola não esteja em poder de nenhuma equipe.

15.2 Sem apitar o árbitro central lança a bola verticalmente para cima no local onde ela se encontrava no momento da interrupção do jogo.

Se este local está situado entre as linhas de área de gol e de tiro livre, o tiro de árbitro é executado do local mais próximo fora da linha de tiro livre.

15.3 Na execução de um tiro de árbitro, todos os jogadores, salvo um de cada equipe, devem estar pelo menos 3m do árbitro (13.1o). Os dois jogadores devem estar um de cada lado do árbitro, cada um do lado de seu próprio gol. A bola somente poderá ser jogada quando atingir o seu ponto mais alto.

Obs: Os jogadores poderão tocar, ou dominar a bola para si mesmo.

REGRA 16 - A EXECUÇÃO DOS TIROS

16.1 Antes da execução de qualquer tiro, a bola deve estar na mão do executor, e todos os jogadores devem tomar posição, de acordo com as regras do tiro em questão. * Ver todavia 16.7.

16.4 Os tiros são considerados executados, assim que a bola tenha deixado a mão do executor. * Ver todavia 12.2 e 15.3.

Durante a execução de todos os tiros, a bola deve ser lançada e não deve ser entregue, nem tocada por um companheiro de equipe.

16.7 Durante a execução de um tiro de lateral, ou de tiro livre, os árbitros não devem corrigir uma posição irregular dos adversários, se, com uma execução imediata, esta incorreção não causa nenhum prejuízo à equipe atacante. Quando esta incorreção causar prejuízo, a posição irregular deve ser corrigida.

Se os árbitros apitam ordenando a execução de um tiro, apesar da posição irregular de um adversário, este tem o direito de intervir normalmente no jogo e não pode ser punido por sua ação.

REGRA 17 - AS SANÇÕES

17.1 Uma advertência pode ser dada:

A) No caso de conduta anti-regulamentar para com o adversário (5.6, 8.4-11).

Uma advertência será dada:

B) Faltas pertinentes à conduta anti-regulamentar para com o adversário são punidas progressivamente (8.13).

C) Faltas quando o adversário está executando um tiro (16.7)

D) Conduta antidesportiva de parte do jogador ou oficial (17.11, 17.12a,c)

17.3 Uma exclusão deve ser dada nos seguintes casos:

A) Substituição irregular ou entrada na quadra de jogo anti-regulamentar.

B) Por repetidas infrações no comportamento para com o adversário, sancionado progressivamente.

C) Conduta antidesportiva repetida por parte de um jogador na quadra de jogo.

D) O jogador que não liberar imediatamente a bola quando os árbitros tomam uma decisão contra sua equipe.

E) Irregularidades repetidas quando da execução dos tiros pela equipe adversária.

Em casos excepcionais, uma exclusão pode ser dada sem advertência prévia.

17.5 Uma desqualificação será dada nos seguintes casos:

A) Entrada, na quadra de jogo, de um jogador não inscrito na súmula de jogo.

B) Irregularidades graves na conduta para com o adversário.

C) Conduta antidesportiva repetida por um oficial ou um jogador fora de quadra (17.11 e 17.12d)

D) Conduta antidesportiva grave, igualmente por parte de um oficial (17.11, 17.12b,d)

E) Depois de uma terceira exclusão de um mesmo jogador

F) Agressão fora da quadra de jogo por um jogador ou um oficial.

A desqualificação de um jogador na quadra sempre vai acompanhada de uma exclusão, ou seja, a equipe fica com menos 1 jogador por 2 minutos podendo a equipe ser completada após esse período.

17.7 Uma expulsão será dada, em caso de agressão dentro da quadra (8.15, 8.17p e

17.11) Uma expulsão considera-se uma intervenção física irregular, particularmente forte (8.15), cometida contra o corpo de um jogador, árbitro, secretário/cronometrista, oficial ou espectador.

17.11 Em caso de conduta anti-desportiva, os árbitros devem dar uma advertência ao jogador (17.1d), encontrando-se ele dentro ou fora da quadra.

Em caso de reincidência, o jogador é excluído (17.3e) se ele se encontra na quadra. Ele é desqualificado (17.5) se encontrar-se fora dela.

O comportamento anti-desportivo de um oficial deve ser punido com advertência

(17.1d) e, em caso de reincidência, com uma desqualificação. Igualmente, no segundo caso, não poderá permanecer na zona de substituições,
Por ocasião de uma conduta irregular (atitude anti-desportiva ou agressão), ocorrida durante uma interrupção de jogo ou "time-out" (paralisação do tempo de jogo), o jogo será retomado pelo tiro ordenado quando da interrupção

17.12 A conduta antidesportiva ou agressão dentro da quadra de jogo deve punir-se como se segue:

Antes do jogo:

- A) No caso de conduta antidesportiva, por uma advertência (17.1d)
- B) Conduta antidesportiva ou agressão, por desqualificação (17,5d,f).

Durante o intervalo:

- C) No caso de conduta antidesportiva, com uma advertência (17,1d)
- D) No caso de conduta antidesportiva grave ou repetida, ou agressão, por desqualificação (17,5c,d,f).

Após o jogo:

- E) Relatório escrito.

REGRA 18 - OS ÁRBITROS

18.1 Cada jogo é dirigido por dois árbitros, tendo ambos os mesmos direitos. São assistidos por um secretário e um cronometrista

18.7 Em princípio, compete ao árbitro central apitar:

- A) A execução do tiro de saída.
 - B) A execução do tiro de 7 metros.
 - C) A execução de todos os tiros e após a paralisação do tempo de jogo (18.11)
- O árbitro de gol usará o seu apito:
- D) Quando um gol tiver sido marcado (9.1).

18.11 Ambos os árbitros são encarregados e responsáveis pelo controle do tempo de jogo. Em caso de dúvida sobre a exatidão da cronometragem, a decisão caberá ao árbitro designado em primeiro lugar na convocação oficial.

REGRA 19 - O SECRETÁRIO E O CRONOMETRISTA

19.1 O secretário controla a relação dos jogadores (somente os jogadores inscritos estão qualificados) e, com o cronometrista, a entrada dos jogadores que completam sua equipe ou os jogadores excluídos.

Ele preenche a súmula, indicando os dados necessários (gols, advertências, exclusões, desqualificações e expulsões).

O cronometrista controla:

- A) O tempo de jogo; os árbitros decidem quando o cronômetro deve ser parado e quando novamente será acionado.
- B) O número de jogadores e oficiais no banco de reservas.
- C) Com o secretário, a entrada dos jogadores que completam as equipes.
- D) A entrada e saída dos substitutos

E) A entrada dos jogadores não admitidos

F) O tempo de exclusão dos jogadores.

O cronometrista indica o final do 1º tempo e o final do jogo, com um sinal claramente audível (ver, todavia, 2.2 e 2.5).

Fonte: www.terravista.pt