

KÉZILABDA

SPORTSZABÁLYZAT

TARTALOMJEGYZÉK

1. BEVEZETÉS	
1.1 Fair Play (Sportszerű játék),,,,,,	4
2 IRÁNYADÓ SZABÁLYOK.....	4
3 HIVATALOS VERSENYSZÁMOK.....	5
3.1 Egyéni készségverseny.....	5
3.2 Csapatverseny.....	5
3.3 5 az 5 elleni kézilabda.....	5
3.4 Egyesített Sportok ® csapatverseny.....	5
4 A KÉZILABDAPÁLYA KIJELELÉSE.....	5
4.1 Kézilabdapálya ábrája (1. Ábra).....	5
4.2 Pályajelölések (2. Ábra).....	6
4.3 A pálya felállítása.....	7
4.4 Kapuelőtér-vonal.....	7
4.5 Kapuelőtér.....	7
4.6 Szabaddobás-vonal.....	7
4.7 Büntetődobás-vonal.....	7
4.8 Pályaméretek.....	7
4.9 Módosítások.....	7
4.10 Pályavonalak.....	7
4.11 Kapuk.....	8
4.12 A kapuelőtér-vonal és a szabaddobás-vonal kijelölése.....	8
4.13 Kapus-korlátozó vonal.....	9
4.14 Büntetődobás-vonal.....	9
4.15 Felezővonal.....	9
4.16 Időmérő/jegyző asztala és a cserepadok.....	9
5 FELSZERELÉS.....	9
5.1 Labdák.....	9
5.2 Kapuk.....	10
5.3 Játékosfelszerelés.....	10

6	SZEMÉLYZET.....	10
6.1	Játékvezetők.....	10
6.2	Időmérő / eredményvezető.....	11
7	A CSAPATVERSENY SZABÁLYAI.....	12
7.1	Csapatnévsor.....	12
7.2	Divízióba sorolás.....	13
7.3	Játékidő.....	13
7.4	Pályára vonatkozó korlátozások.....	15
7.5	Labdajáték.....	17
7.6	Az ellenféllel szemben tanúsított játékosmagatartás.....	18
7.7	Dobások.....	18
7.8	Gólszerzés.....	20
7.9	Szabaddobások.....	20
7.10	7 méteres dobás.....	21
7.11	Figyelmeztetések és kiállítások.....	22
7.12	Kizárás (Disqualification).....	24
7.13	Kiállítás (Exclusion).....	24
7.14	A csapatverseny választható módosításai.....	25
8	5 az 5 elleni kézilabda szabályai.....	26
8.1	Divizionálás.....	26
8.2	Az 5 az 5 elleni kézilabda célja.....	27
8.3	Játéktér és felszerelés.....	27
8.4	Csapat és játékosok.....	27
8.5	A mérkőzés időtartama.....	27
8.6	Csere.....	28
8.7	Az ellenféllel szemben tanúsított játékosmagatartás.....	28
9	EGYESÍTETT SPORTOK CSAPATVERSENY SZABÁLYAI.....	28
9.1	Csapatnévsor.....	28
9.2	Kezdő felállítás.....	29
10	AZ EGYÉNI KÉSZSÉGVVERSENY SZABÁLYAI.....	29
11	KÉZILABDA KÉSZSÉGFELMÉRŐ TESZTEK (HSAT).....	35
12	FÜGGELÉK.....	44

1. BEVEZETÉS

1.1 Fair Play (sportszerű játék)

- 1.1.1 A Speciális Olimpia versenyein a kézilabda a “Fair Play” elvein alapul. Minden döntést ezen elveknek megfelelően kell meghozni.

1.2 A Fair Play jelentése:

- 1.2.1 A játékosok egészségének, testi épségének és személyének tiszteletben tartása,
- 1.2.2 A játék szellemének és filozófiájának tiszteletben tartása,
- 1.2.3 A játék folyamatosságának, természetes, ritmusának tiszteletben tartása, úgy, hogy a szabályok megszegésével egyetlen játékos sem próbál jogtalan előnyt szerezni magának.

2 IRÁNYADÓ SZABÁLYOK

Minden Speciális Olimpia kézilabda versenyen a Speciális Olimpia Hivatalos Kézilabda Sportszabályzata az irányadó. A Speciális Olimpia, mint nemzetközi sportprogram, ezeket a szabályokat a Nemzetközi Kézilabda Szövetség (IHF) <http://www.ihf.orgn> weboldalán található kézilabdára vonatkozó szabályai alapján alkotta meg. Kézilabda versenyeken az IHF vagy a Nemzeti Irányító Testület (NGB), a nemzeti sportszövetség szabályait kell alkalmazni, kivéve, ha azok ellentétesek a Speciális Olimpia Hivatalos Kézilabda Sportszabályzatával vagy az I. cikkel. Ilyen esetekben a Speciális Olimpia Hivatalos Kézilabda Sportszabályzata az irányadó. Jelen szabályzat a hivatalos kézilabda játékszabályok egy összefoglaltabb és tömörebb változata.

A szabályok teljes terjedelmű változata az [International Handball Federation](http://www.ihf.orgn) játékszabálykönyvében található.

A magatartási kódexekkel, az edzési szabályzattal, az orvosi és biztonsági követelményekkel, a versenycsoportok kialakításával, a díjakkal, a magasabb

versenyszintre lépés kritériumaival és az egyesített sportágakkal kapcsolatos további információkért lásd a [Sportszabályzat 1.cikkét](#).

3 HIVATALOS VERSENYSZÁMOK

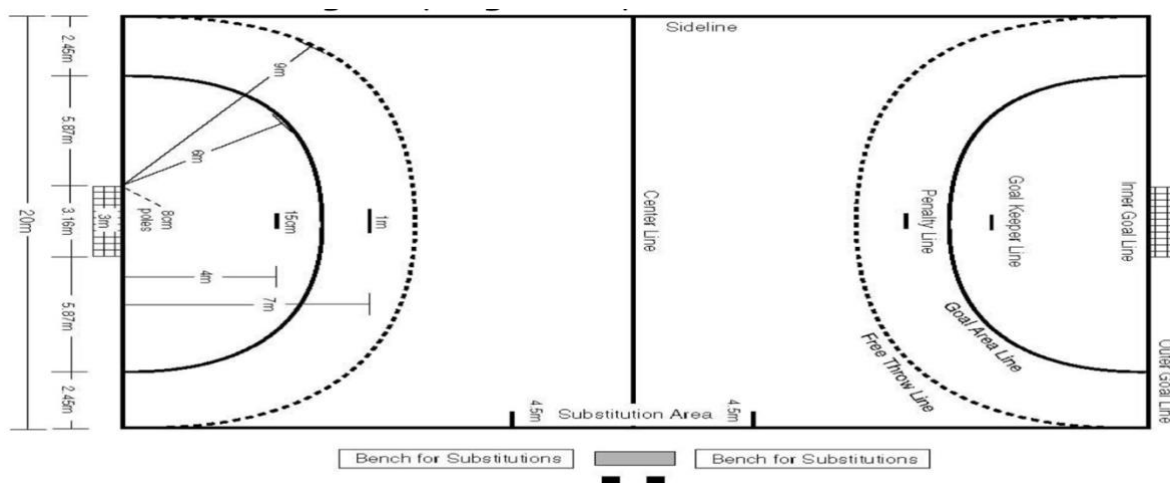
A versenyszámok szélesebb skálája úgy van kialakítva, hogy minden képességű sportolónak lehetőséget biztosítson a vesenyzésre. A programok meghatározhatják, milyen versenyszámok kerülnek megrendezésre és szükség esetén azt is, milyen irányelveket kell alkalmazni a versenyszámok lebonyolításakor. Az edzők feladata, hogy az egyes sportolók képességeinek és érdeklődésének megfelelő edzést biztosítson számukra és segítsen nekik a vesenyszám kiválasztásában.

A Speciális Olimpia hivatalos versenyszámai a következők:

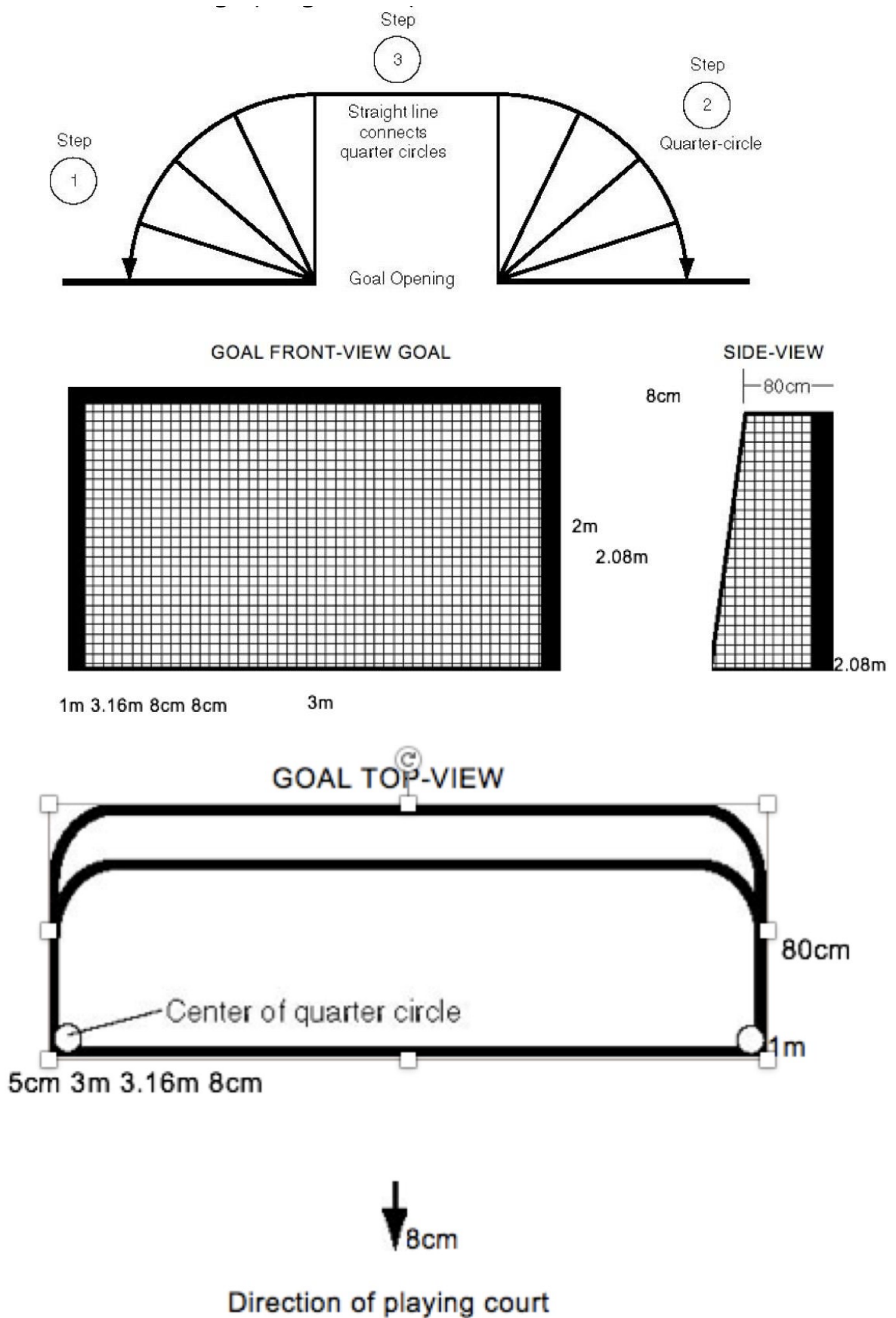
- 3.1 Egyéni készségverseny
- 3.2 Csapatverseny
- 3.3 5 az 5 elleni kézilabda
- 3.4 Egyesített Sportok® csapatverseny

4 A KÉZILABDAPÁLYA KIJELELÉSE

4.1 Kézilabdapálya ábrája (1. ábra)



4.2 Pályajelölések (2. ábra)



4.3 A pálya felállítása

4.3.1 A kézilabdapálya kijelölése több mint egy órát is igénybe vehet. A pálya helyes felállításához mindig elegendő időt kell biztosítani.

4.3.2 A kézilabdában minden pályavonalra (1. ábra) a méterben megadott méretük alapján utalnak.

4.4 Kapuelőtér-vonal

4.4.1 A pályán a legfontosabb vonal a 6 méteres (19 ft, 8 1/4 in) vonal, más néven kapuelőtér-vonal.

4.5 Kapuelőtér

4.5.1 A 6 méteres vonallal körülhatárolt terület a kapuelőtér.

4.6 Szabaddobás-vonal

4.6.1 A szaggatott vonal a 9 méteres (29 ft, 6 3/8 in) vonal, azaz a szabaddobás-vonal.

4.7 Büntetődobás-vonal

4.7.1 A 7 méteres (22 ft, 11 5/8 in) vonal a büntetődobás-vonal.

4.8 Pályaméret

4.8.1 Egy hivatalos kézilabdapálya 20 méter széles (65 ft, 7 3/8 in) és 40 méter hosszú (131 ft, 2 3/4 in).

4.9 Módosítások

4.9.1 A pálya mérete módosítható (például lehet szabványos kosárlabdapálya méretű). A kézilabdapálya kialakításánál fontosabb a pálya szélességének megtartása, míg a hossz csökkenthető, anélkül hogy ez jelentősen befolyásolná a játékot.

4.10 Pályavonalak

4.10.1 A pálya valamennyi vonalának szélessége 5 centiméter, kivéve a gólvonalat, amely a kapufák között 8 centiméter széles. A pályavonalak szélessége mindig beleértendő a pálya méretébe.

4.11 Kapu

4.11.1 A kapu 3 méter széles és 2 méter magas, a kapufák 8 centiméter × 8 centiméter keresztmetszetűek. A kapukat a két oldalvonal között azonos távolságra kell elhelyezni. A kapufa hátsó éle egyvonalban van a gólvonal hátsó élével.

4.12 A kapuelőtér-vonal és a szabaddobás-vonal kijelölése

4.12.1 A kapuelőtér-vonalat és a szabaddobás-vonalat a következő módon kell kimérni (lásd: 2. ábra – A kézilabdapálya kijelölése).

4.12.1.1 Először meg kell határozni, hogy az adott létesítményben milyen hosszúságú és szélességű pályát lehet kialakítani. **FONTOS:** a pálya mindkét oldalvonalán kívül egy 1 méteres biztonsági sávot kell hagyni, a kapuk mögött pedig ez a biztonsági sáv 2 méter széles kell legyen.

4.12.1.2 A kapukat a gólvonal közepére kell elhelyezni.

4.12.1.3 Mindkét belső kapufa hátsó belső sarkánál jelölést kell elhelyezni. A kaput ezután kissé hátra kell húzni, hogy ne zavarja a méréseket.

4.12.1.4 Az egyik kapufától indulva a mérőszalagot a belső kapufa jelölésére helyezzük. A szalagot 6 méterre (19 ft 8¼ in) húzzuk ki, merőlegesen a gólvonalra. A mérőszalagot sugárként használva egy negyedkört rajzolunk, amely a gólvonal külső részéig tart (1. lépés).

4.12.1.5 Ezután ugyanezt a műveletet a másik kapufánál is megismételjük (2. lépés).

4.12.1.6 Az üres szakaszt, ami a kapu előtt a két negyedkör között maradt, egy egyenes vonallal összekötjük (3. lépés).

4.12.1.7 A szabaddobás-vonalat ugyanezzel a módszerrel rajzoljuk meg, csak 9 méteres (29 ft 6 $\frac{3}{8}$ in) sugárral. Az ív szaggatott vonal hatását 15 cm (6 in) hosszú ragasztószalag-darabokat használva lehet kialakítani (lásd az 1. ábrát)

4.13 Kapus-korlátozó vonal

4.13.1 A kapus 15 centiméter (6 hüvelyk) hosszú korlátozó vonalát a belső gólvonal közepétől 4 méterre (13 ft 1 $\frac{1}{2}$ in) kifelé kell kijelölni.

4.14 Büntetődobás-vonal

4.14.1 Az 1 méter (3 ft 3 $\frac{3}{8}$ in) hosszú büntetődobás-vonalat a gólvonal közepétől 7 méterre (22 ft 11 $\frac{5}{8}$ in) kell kijelölni.

4.15 Középvonal

4.15.1 A középvonal a két oldalvonal felezőpontját köti össze.

4.16 Időmérő/jegyző asztala és a cserepadok

4.16.1 Az időmérő és a jegyző számára kijelölt asztalt, valamint a cserepadokat úgy kell elhelyezni, hogy az időmérő és a jegyző jól lássa a cserevonalakat. Az asztalt közelebb kell elhelyezni az oldalvonalhoz, mint a cserepadokat, de legalább 50 cm-rel az oldalvonalon kívül kell lennie.

5 FELSZERELÉS

5.1 Labdák

- 5.1.1 A Világversenyek játékokon bőr (vagy szintetikus) női méretű labdát (IHF 2-es méret) használnak, amelynek kerülete 54–56 cm, tömege pedig 325–375 gramm.
- 5.1.2 Ragasztó vagy bármilyen tapadóanyag használata nem megengedett.
- 5.1.3 A labda felfújását úgy kell ellenőrizni, hogy a hüvelykujjat a borításába nyomjuk. Ha a labda nem nyomódik be enyhén, akkor túl van fújva.

- 5.1.4 Minden mérkőzésen legalább két labdának kell rendelkezésre állnia. A mérkőzés alatt a tartalék labdának az időmérő asztalánál szükség esetén azonnal elérhetőnek kell lennie. A játékvezetők döntenek el, mikor kell a tartalék labdát használni.

5.2 Kapuk

- 5.2.1 A kapu két kapufából és egy keresztlécből áll, amelyek kontrasztos színekkel sávosra vannak festve, valamint egy hálóból. A kapu belső magassága 2 méter (6 ft 6¾ in), szélessége pedig 3 méter (9 ft 10½ in). A háló mélysége a kapu aljánál 1 méter (3 ft 3¾ in). (Lásd: 2. Ábra.
- 5.2.2 A kapufák hátsó oldala egy vonalban kell legyen a gólvonal hátsó szélével. A kapufáknak és a keresztlécnek 8 centiméteres négyzet alakú keresztmetszettel kell rendelkezniük. A kapuknak hálóval kell rendelkezniük, amelyet úgy kell rögzíteni, hogy a kapuba dobott labda normál esetben a kapuban maradjon.

5.3 Játékosfelszerelés

- 5.3.1 Mindkét csapat mezőnyjátékosainak egységes öltözetet kell viselniük, és a mezükön 1–99 közötti számoknak kell szerepelniük elöl és hátul. Az elülső számoknak legalább 10 cm magasnak kell lenniük. A hátulsó számoknak legalább 20 cm magasnak kell lenniük.
- 5.3.2 Mindkét csapat kapusának megkülönböztető színű mezben kell játszania. A mez színének különböznie kell a mezőnyjátékosokétól és az ellenfél kapusának mezétől. A csapatok nem viselhetnek fekete színű mezt.

6 SZEMÉLYZET

6.1 Játékvezetők

- 6.1.1 A pályán két játékvezető van: a pályajátékvezető és a gólvonal-játékvezető, akik azonos hataskörrel rendelkeznek.
- 6.1.2 Mindkét játékvezető felelős az eredmény vezetéséért, valamint az összes figyelmeztetés, kiállítás, kizárás és végleges kiállítás rögzítéséért.
- 6.1.3 Csak a játékvezetők dönthetnek arról, mikor kell a játékidőt megszakítani vagy újraindítani.
- 6.1.4 A játékvezetők ténymegfigyelésen alapuló döntései véglegesek, ellenük fellebbezésnek helye nincs.
- 6.1.5 Fellebbezés csak abban az esetben lehetséges, ha kérdés merül fel azzal kapcsolatban, hogy a játékvezető helyesen alkalmazta-e a szabályokat.

6.2 Időmérő / Eredményvezető

- 6.2.1 A mérkőzéseken a játékvezetők munkáját egy időmérő és egy eredményvezető segíti.
 - 6.2.1.1 Az időmérő feladata a játékidő hivatalos mérése, beleértve a kiállítások időtartamának ellenőrzését és nyilvántartását, valamint annak biztosítása, hogy a cserék szabályosan történjenek.
 - 6.2.1.2 Kiállítási idő
 - 6.2.1.2.1 Minden kiállítás két perc hosszú.
 - 6.2.1.2.2 A kiállítási idő akkor kezdődik, amikor a játékvezető sípszavára folytatódik a játék. A két perc leteltét az időmérőnek jeleznie kell a játékosnak vagy az edzőnek.
 - 6.2.1.3 Szabaddobás/Büntetődobás
 - 6.2.1.3.1 Ha a játékvezető szabaddobást vagy büntetődobást ítél a félidő vége előtt, de közben az idő lejár,

az időmérő megvárja a dobást,
csak azután jelzi a játék
befejezését. A játék megáll, ha:

6.2.1.3.1.1 Szabálytalanság
nélküli gól születik.
Ha a kapus vagy egy
védőjátékos beleért
a labdába, a gól
akkor is érvényes.

6.2.1.3.1.2 A dobással nem
megy a labda a
kapuba, vagy
támadó játékost
érint.

6.2.2 Az eredményvezető ellenőrzi a csapatösszeállítást a
mérkőzés jegyzőkönyvében, és elvégzi a szükséges
bejegyzéseket (gólok, figyelmeztetések stb.).

7 A CSAPATVERSENY SZABÁLYAI

7.1 Csapatnévsor

- 7.1.1 A csapat névsorában lehetőleg 12 játékos neve szerepeljen.
- 7.1.2 Egy csapatnak hét játékossal kell elkezdenie a mérkőzést
(hat mezőnyjátékos és egy kapus).
- 7.1.3 A mérkőzés bármely szakaszában pályára lehet küldeni
cserejátékosokat és a cserék száma sincs korlátozva. A
lecserélt játékosnak el kell hagynia a pályát, mielőtt a
helyére érkező játékos pályára léphet. A cserefolyamatnak a
csapat kijelölt cserehelyén kell megtörténnie. Szabálytalan
csere esetén a pályára lépő cserejátékost kétperces
kiállításal büntetik.
- 7.1.4 Hogy egy mérkőzés megkezdődhessen, legalább négy
mezőnyjátékosnak és egy kapusnak kell lennie a pályán.

7.2 Divízióba sorolás

7.2.1.1 A csapatok divízióba sorolása az alábbiak alapján történik: A négy Kézilabda Készségfelmérő Teszt (HSAT), kijelölt helyről dobás (spot shot), gyors passz (speed pass), labdavezetés (dribble) és erődobás (power throw) eredményei alapján. (Ezek a tesztek kizárólag a játékos/csapat felmérésére szolgálnak és nem versenyszámok, tehát érmék és szalagok nem járnak érte. A HSAT tesztek részletes leírása a 11. fejezetben található.)

7.2.1.2 Osztályozó mérkőzések eredményei alapján.

7.2.2 Az edzőknek a verseny megkezdése előtt be kell nyújtaniuk minden játékos HSAT-eredményét. A csapat pontszámát úgy határozzák meg, hogy összeadják a hét legjobb játékos pontszámait, majd elosztják héttel. Az előzetes csoportba soroláshoz a Versenybizottság más információkat is kérhet.

7.2.3 A csapatokat az elején a HSAT-eredményeik alapján sorolják csoportokba. Ezután, a csoportok végleges kialakítása érdekében, osztályozó fordulót rendeznek.

7.2.4 Az osztályozó fordulóban a csapatok két vagy több mérkőzést játszanak (egy-egy mérkőzés ajánlott játékidője 6 perc). Minden csapatnak minden játékosát szerepeltetnie kell, és a csapatnévsoron minden csapatnak meg kell jelölnie a hat legjobb mezőnyjátékosát és a legjobb kapusát.

7.3 Játékidő

7.3.1 A mérkőzés két, 30 perces félidőből áll, 10 perces szünettel a félidők között. A játék folyamatos, és az időt csak akkor lehet megállítani, ha a játékvezető időkérést jelez.

- 7.3.2 A mérkőzést pénzfeldobással kezdik. A pénzfeldobás nyertese döntheti el, hogy labdabirtoklással akar kezdeni vagy sem és melyik térfélen.
- 7.3.3 Szünet után a csapatok térfelet és kispadot cserélnek és a kezdődobást most a másik csapat végzi, nem az, aki a mérkőzés elején.
- 7.3.4 Hosszabbítás
- 7.3.4.1 Ha győztes mérkőzésig kell játszani és a rendes játékidő végén döntetlen az eredmény, hosszabbítással kell folytatni a játékot.
- 7.3.4.2 A hosszabbítás két, 5 perces félidőből áll, 1 perces szünettel a félidők között.
- 7.3.4.3 Ha a hosszabbítás végén is döntetlen az eredmény, büntetődobások következnek. Mindkét csapatnak öt büntetődobás értékesítésére van lehetősége. A büntetőket mindkét csapatból 5-5 különböző játékosnak kell dobnia. A csapatok felváltva dobják a büntetőket. A több gólt szerző csapat nyeri a mérkőzést.
- 7.3.4.4 Ha az öt dobás után is döntetlen az eredmény, a csapatok felváltva dobhatnak, egészen addig, amíg az egyik csapatnak sikerül gólt dobnia, a másiknak pedig nem.
- 7.3.5 Időkérések
- 7.3.5.1 Minden csapatnak félidőnként egyszer engedélyezett egy 60 másodperces időkérés. A csapat időkérését a csapatvezetőnek kell jelezni, úgy, hogy egy “zöld lapot” tesz az időmérő és az eredményvezető elé az asztalra. A csapat csak akkor kérhet időt, ha a labdát birtokolja (akár játékban, akár játékon kívül). Ha a csapat nem

veszíti el a labdát, amíg az időmérő síppal nem jelzi a játékvezetőnek az időkérés beérkezését, akkor a csapat azonnal megkapja az időkérést (ellenkező esetben a “zöld lap” visszakerül a csapathoz), a játékvezető megállítja a játékot és jelzi, hogy időkérés következik. A játékvezető sérülés esetén is engedélyezhet időkérést.

7.3.5.2 Megjegyzés: Ha az időkérést sérült játékos miatt rendelték el, a játékos lecserélése KÖTELEZŐ. A játék folytatása után a sérült játékos visszatérhet a játékba, a rendes játékoscsere szabályai szerint.

7.3.5.3 A játékot kötelezően meg kell állítani, amikor:

7.3.5.3.1 A játékvezető kétperces kiállítást, kizárást vagy végleges kiállítást ítél.

7.3.5.3.2 7 méteres dobást ítélnek.

7.3.5.3.3 Csapatidőkérést engedélyeztek.

7.3.5.3.4 Szabálytalan játékoscsere történt vagy a megengedettnél több játékos jött be a pályára.

7.3.5.3.5 Az időmérő vagy a technikai delegált sípszóval jelez.

7.3.5.3.6 A játékvezetők a 18:9 szabály értelmében egyeztetni kívánnak egymással.

7.4 Pályára vonatkozó korlátozások.

7.4.1 Kapuelőtér

7.4.1.1 Csak a kapus tartózkodhat a kapuelőtéren belül vagy a kapuelőtér-vonalon.

7.4.1.2 Támadó játékos csak akkor léphet be a kapuelőtérbe, ha a kapuelőtéren kívülről rugaszkodik el és dobja a labdát kapura, úgy,

hogya a levegőben, még a földre érkezés előtt kapura kell dobnia. A gól csak akkor érvényes, ha a játékos, mielőtt földet érne, elengedte a labdát. A biztonság és a szabályok betartása érdekében a játékosnak közvetlenül a földre érkezés után, gyorsan el kell hagynia a kapuelőteret.

7.4.1.2.1 Ha egy támadó játékos belép a kapuelőtérbe vagy a kapuelőtér-vonalra lép, a védő csapat szabaddobást kap a szabálytalanság helyéről.

7.4.1.3 Ha a védelem jogtalan előnyt szerez a labdát birtokló ellenféllel szemben azzal, hogy a kapuelőtér területén tartózkodik, a támadó csapat 7 méteres büntetőt kap.

7.4.2 Kapus

7.4.2.1 A kapus szabadon mozoghat a saját kapuelőterén belül. A kapus elhagyhatja a kapuelőteret, ha nincs nála a labda. A kapuelőtéren kívül a kapus ugyanúgy mozoghat, mint egy mezőnyjátékos, és ugyanazok a szabályok vonatkoznak rá, mint a többi játékosra. A kapus nem térhet vissza a kapuelőtérbe a labdával.

7.4.2.2 Bármelyik kapus lecserélhető mezőnyjátékosra, és bármelyik mezőnyjátékos játszhat kapusként. Egyidőben csak egy hivatalos kapus lehet csapatonként a pályán.

7.5 Labdajáték

- 7.5.1 Egy játékos három lépést tehet a labdával, vagy három másodpercig tarthatja a labdát.
- 7.5.2 Labdavezetésnél (dribbling) nincs időkorlát, azaz korlátlan számú labdapattintást végezhet. Amint a játékos a labdát egy vagy két kézzel megfogja, három lépés vagy három másodperc elteltével el kell engednie a labdát. A játékos tehát három lépést tehet, tetszőleges számú pattintást végezhet, felveheti a labdát és újra tehet három lépést. Ha a játékos a legutóbbi lépéssorozat után ismét pattint, azt kétszeri pattintásnak nevezik. A kosárlabdához hasonlóan a játékos nem pattinthat újra a labdával, miután már egyszer megfogta a labdát a pattintás után. Ha a játékos mindkét kézzel pattogatja a labdát, az is dupla pattintásnak számít. A kétszeri pattintás szabálytalan, az ellenfél szabaddobást kap érte.
- 7.5.3 A támadójátékosok szinte bármely irányba dobhatják, üthetik vagy ütögethetik a labdát, kézzel, karral, fejjel, háttal, combbal vagy térdel is.
 - 7.5.3.1 Nem megengedett labdajáték:
 - 7.5.3.2 A játékosok lábszárukkal (térd alatt) vagy lábfejjel nem érinthetik a labdát.
 - 7.5.3.3 Nem vetődhetnek egy földön guruló vagy földön fekvő labda után. A vetődés soha nem engedélyezett, ha más játékost veszélyeztet.
 - 7.5.3.4 Tilos a labdát szándékosan az oldalvonalon vagy a kapun kívül a saját kapuvonalon túlra dobni.
 - 7.5.3.5 Tilos a légi pattintás, azaz a labdát a levegőben úgy passzolni, hogy azt a játékos saját maga akarja elkapni.

7.6 Az ellenféllel szemben tanúsított játékosmagatartás

7.6.1 Megengedett viselkedés:

- 7.6.1.1 Szabad a labdát tenyérrel felemelni az ellenfél kezéből.
- 7.6.1.2 A védőjátékosoknak megengedett, hogy testükkel akadályozzák az ellenfelet, akár náluk van a labda, akár nem.

7.6.2 Tiltott viselkedés:

- 7.6.2.1 Tilos az ellenfelet meglökni, visszahúzni, elgáncsolni, megütni, vagy bármilyen más módon veszélyeztetni.
- 7.6.2.2 Tilos az ellenfelet a labdával veszélyeztetni lövés közben. A támadójátékosnak lövéskor ténylegesen törekednie kell arra, hogy elkerülje, hogy eltalálja a védőt. De mivel a védő feladata a lövés blokkolása, a lövést végző játékost nem büntetik, ha a védő aktívan próbálja blokkolni a lövést és így találja el a labda, kivéve, ha a játékvezető veszélyesnek íteli a lövést.
- 7.6.2.3 Egy támadó játékos nem ütközhet szándékosan testtel egy védőnek.
- 7.6.2.4 Tilos a labdát kirántani, kiütni vagy kiöklözni az ellenfél kezéből.

7.7 Dobások

7.7.1 Kezdődobás

- 7.7.1.1 A kezdődobás indítja a játékot a mérkőzés elején, a második félidő elején és minden gól után.
- 7.7.1.2 Miután a játékvezető sípol, a kezdődobást 3 másodpercen belül el kell végezni.

- 7.7.1.3 A kezdődobást a pálya közepéről kell elvégezni, legfeljebb kb. 1,5 méteres oldalirányú eltéréssel. A dobójátékos csapattársai a sípszó előtt nem léphetik át a felezővonalat.
- 7.7.1.4 Kezdődobásnál az ellenfél játékosainak legalább 3 méterre kell állniuk a dobójátékostól.
- 7.7.1.5 A kezdődobásból közvetlenül érvényes gól szerezhető.

7.7.2 Bedobás

- 7.7.2.1 Bedobást ítélnék, ha a labda túlmegy a pálya oldalvonalán.
- 7.7.2.2 Bedobást kell ítélni akkor is, ha egy védőjátékos (a kapus kivételével) érinti utoljára a labdát, mielőtt az túlmegy a kapu mögötti külső alapvonalon . Ebben az esetben a bedobást a pálya sarkából kell elvégezni, azon az oldalon, ahol a labda áthaladt a gólvonalon.
- 7.7.2.3 A bedobást nem sípszóra végzik és a labdát birtokló csapat bármelyik játékosa elvégezheti. A bedobást végző játékos egyik lábának az oldalvonon kell lennie.
- 7.7.2.4 Labdabedobáskor a védekező csapat játékosainak legalább 3 méterre kell állniuk.
- 7.7.2.5 Bedobásból közvetlenül érvényes gól szerezhető.

7.7.3 Kapuskidobás

- 7.7.3.1 Kapuskidobást ítélnék, amikor a támadó csapat hibájából vagy a kapus érintésével kerül a gólvonalon túlra a labda, anélkül,

hogyan született volna. A kapuskidobást a kapus végzi el a kapu mögötti területről, közvetlenül a gólvonal mögül.. A kapuskidobást bírói sípszó nélkül kell végrehajtani.

7.7.3.2 MEGJEGYZÉS. : Ha a kapus megszerzi a labdát a kapuelőtéren belül, a játék folytatódik, a labda játékban marad.

7.7.3.3 Kapuskidobásból közvetlenül gól szerezhető.

7.8 Gólszerzés

7.8.1 Gól akkor születik, amikor a labda teljes terjedelmével áthalad a gólvonalon, a két kapufa között, a keresztléc alatt.

7.8.2 A játékvezető sípja mindig azonnal megállítja a játékot, ezért ha a sípszó után születik gól, az nem adható meg.

7.9 Szabaddobás

7.9.1 Szabaddobást ítélnék a következő esetekben:

7.9.1.1 Ha egy játékos nem megengedett magatartást tanúsít az ellenféllel szemben.

7.9.1.2 Ha a labdakezelés nem szabályos.

7.9.1.3 Ha érintik vagy átlépik a kapuelőtér vonalát.

7.9.1.4 Ha egy játékos sportszerűtlenül viselkedik.

7.9.1.5 Ha a játékosok szándékosan húzzák az időt (passzív játék).

7.9.1.6 Ha egy játékoscsere szabálytalan.

7.9.1.7 Ha a kapus úgy lépi át a kapuelőtér vonalát, hogy nála van a labda.

7.9.1.8 Ha a játékot nem szabálytalanság miatt szakítják meg (például egy játékos sérülése miatt).

7.9.1.9 Ha a támadó csapat szabálytalanul végzi el a szabaddobást vagy a 7 méteres dobást.

7.9.1.10 Ha a játék azért szakad meg, mert a labda a mennyezetet vagy a pálya feletti szerkezetet érinti. Ha a labda a pályán marad, akkor a játék szabaddobással folytatódik annak a csapatnak a javára, amelyik nem érintette utoljára a labdát. A szabaddobást a sípszó után kell elvégezni, arról a helyről, ami megközelítőleg az alatt a pont alatt van, ahol a labda a mennyezetet vagy szerkezetet érintette.

7.9.1.11 Ha egy játékos szándékosan játsza a labdát a saját kapuelőterére és a kapus hozzáér a labdához.

7.9.1.12 Ha a kapus visszaviszi a labdát a kapuelőtér területére.

7.9.2 A szabaddobást azonnal, a játékvezető közbeavatkozása nélkül, el kell végezni, arról a helyről, ahol a szabálytalanság történt. A dobást végző játékos egyik lábának folyamatosan érintenie kell a talajt és a labdát 3 másodpercen belül el kell dobnia.

7.9.2.1 Ha a védelem a kapuelőtér-vonal (6 m) és a szabaddobásvonal (9 m) közötti területen követ el szabálytalanságot, akkor a támadó csapat a szabaddobást a 9 méteres vonalon kívülről, a szabálytalanság helyéhez legközelebb eső pontról kell elvégezze.

7.9.3 A támadó csapat játékosainak a védő csapat 9 méteres szabaddobásvonalán kívül kell állniuk. A védelemnek legalább 3 méterre kell maradnia a labdától.

7.9.4 Szabaddobásból közvetlenül szerezhető gól.

7.10 7-méteres dobás

7.10.1 7-méteres dobást ítélnék a következő esetekben:

7.10.1.1 Ha bárhol a pályán szabálytalansággal akadályoznak egy tiszta gólhelyzetet. Például a 6 méteres vonalnál egy védő hátulról megfogja a támadó karját, miközben az lövésre készül.

7.10.1.2 Ha egy játékos szándékosan belép a saját kapuelőterébe, hogy megállítsa a labdát vagy egyéb előnyt szerezzen a labdát birtokló támadóval szemben.

7.10.1.3 Ha tiszta gólszerzési helyzetben a játékvezető indokolatlanul sípol vagy egy játékban részt nem vevő külső személy beavatkozása szünteti meg a tiszta gólszerzési lehetőséget (például egy néző belép a pályára vagy sípszóval megállítja a játékosokat), illetve ha „vis maior” (pl. hirtelen áramkimaradás) miatt gólhelyzet közben a játék megszakad.

7.10.2 A büntetődobást a játékvezető sípjelét követően három másodpercen belül, kapura lövéssel kell végrehajtani.

7.10.3 A büntetődobást a 7 méteres vonal mögül kell elvégezni. A vonalat nem szabad érinteni.

7.10.4 A dobó játékosnak egyik lábát a talajon kell tartania, amíg el nem engedi a labdát.

7.10.5 A dobó csapat többi játékosának a 9 méteres szabaddobásvonal mögött kell állnia, az ellenfél játékosainak pedig legalább 3 méterre kell maradniuk a dobótól.

7.10.6 A kapus bárhol elhelyezkedhet a kapu és a 4 méteres vonal között.

7.11 Figyelmeztetések és kiállítások

- 7.11.1 Sportszerűtlen viselkedés, különösen durva játék, vagy szándékosan ismétlődő személyi szabálytalanság esetén az ellenfél szabaddobást kap és a játékvezető figyelmezteti a játékost vagy kétperces kiállításra ítéli. Kétperces kiállítást a következő esetekben ítélnek:
- 7.11.1.1 A játékos nem teszi le azonnal a labdát, amikor a csapata ellen szabaddobást ítélnek.
 - 7.11.1.2 Ha egy cserejátékos szabálytalanul lép be a játékba.
 - 7.11.1.3 Ha egy csapat ismételten szabálytalankodik, amikor az ellenfél dobást végez.
 - 7.11.1.4 Ha egy játékost korábban már figyelmeztettek vagy kiállítottak, és újabb szabálytalanságot követ el.
 - 7.11.1.5 Minden alkalommal, amikor egy játékos a csapat három figyelmeztetése után szabálytalankodik.
- 7.11.2 A játékvezető azonnal, minden előzetes figyelmeztetés nélkül, kétperces kiállítást adhat, ha egy játékos súlyos szabálytalanságot követ el vagy sportszerűtlenül viselkedik.
- 7.11.3 A kiállítás ideje alatt a kiállított játékos csapata egy játékosal kevesebbel játszik. Ha a kiállítás ideje az első félidő végéig nem jár le, a fennmaradó idő átkerül a második félidőre. Hasonlóképp, a kiállítás ideje a rendes játékidőről átnyúlhat a hosszabbításra, illetve a hosszabbítás első félidejéről a másodikra.
- 7.11.4 A játékvezető egy játékosnak csak egy figyelmeztetést adhat, egy csapatnak pedig összesen három figyelmeztetést. Ha ezeket a határokat túllépik, kétperces kiállítást kell adni. A játékvezető előzetes figyelmeztetés nélkül is ítélhet kiállítást.

7.11.5 Ha egy játékos, aki éppen kétperces kiállítást kapott a pályán elkövetett szabálytalanság miatt, sportszerűtlenül viselkedik a pályáról való távozáskor vagy a cserezónában még mielőtt a játék újravidult volna, akkor a játékosnak további kétperces kiállítást kell adni.

7.11.5.1 Ha az első kétperces kiállítás már a játékos második kiállítása volt, akkor ez a plusz büntetés már kizárást (disqualification) eredményez, a játékos nem térhet vissza a játékba.

7.11.5.2 Ha viszont az első kiállítás már a játékos harmadik kiállítása volt, ami önmagában végleges kizáráshoz vezet, akkor a csapat egy további, de már nem konkrét játékosra vonatkoztatott 2 perces kiállítást kap.

7.12 Kizárás (Disqualification)

7.12.1 Egy játékost a következő esetekben zárnak ki a játékból:

7.12.1.1 Ha a játékos három kétperces kiállítást kapott összesen.

7.12.1.2 Ha súlyos testi szabálytalanságot követ el az ellenfél egyik játékosával szemben.

7.12.2 Ha egy játékost végleg kizárnak, a helyére egy másik játékos léphet a pályára a kötelező 2 perces kiállítás letelte után.

7.13 Kizárás - végig létszámbíánnal (Exclusion)

7.13.1 Ha egy játékos a pályán megtámadja a játékvezetőt vagy az ellenfél egyik játékosát, véglegesen kizárják a játékból.

7.13.2 A kizárt játékos nem vehet részt tovább a játékban, és nem maradhat a cserepadon.

7.13.3 A kizárt játékos csapata a játékost a mérkőzés hátralévő részében nem helyettesítheti.

7.14 Választható módosítások a Speciális Olimpia kézilabda versenyeihez

7.14.1 A Speciális Olimpia kézilabda-versenyek az IHF

szabályainak alábbi módosításait lehet alkalmazni. Ezek a módosítások opcionálisak, és minden olimpiai szövetség maga dönti el, hogy alkalmazza-e őket.

7.14.1.1 A módosított pálya hossza lehet rövidebb, mint a szabályos kézilabda pályáé, de legalább egy kosárlabda pálya hosszúságúnak (26 m) kell lennie. A hosszúságnál fontosabb, hogy a pálya szélessége minél pontosabban megközelítse a hivatalos kézilabdapálya méretét (20 m). Ugyanakkor törekedni kell arra, hogy olyan nagy tornaterem vagy csarnok álljon rendelkezésre, amelyben elfér egy szabvány méretű pálya.

7.14.1.2 Kezdők és gyengébb képességű játékosok használhatnak szivacsos, levegővel töltött labdát. Az ajánlott szivacsos kézilabda mérete a következő; tömeg: 350 g, átmérő: 17,145 cm, kerület: 53,34 cm.

7.14.1.3 A játékidő minimum 2 × 15 perces félidő (folyamatos játékidők), minimum 5 perces szünettel a félidők között. A játékidő a játékosok képessége, fizikai felkészültsége, a napi mérkőzések száma és a torna típusa szerint módosítható. Időt lehet módosítani az edzők kölcsönös megállapodása alapján, de az időmódosítást elrendelheti a játékvezető vagy a versenyigazgató is.

7.14.1.4 Kezdő játékosok, fiatalok és gyengébb képességű játékosok esetében a játékvezetők módosíthatják a megengedett testi érintkezés szabályait és a kosárlabdában megengedett szintre korlátozhatják. A személyi szabálytalanságok számára vonatkozóan sem kötelező határokat felállítani. Ez azonban nem jelenti azt, hogy a sportszerűtlen viselkedés megengedett. Szabálytalanság esetén minden esetben a játékvezető figyelmeztetésben részesíti a játékost és az edzőt. Ha egy játékos másodszor is figyelmeztetésben részesül, az 2 perces kiállítást von maga után, és a büntetés idejére a csapat emberhátrányban játszik.

8 5 AZ 5 ELLENI KÉZILABDA SZABÁLYAI

Az 5 az 5 elleni kézilabda szabályai megegyeznek a hivatalos kézilabda csapatversenyek szabályaival, kivéve az alábbi eltéréseket:

8.1 Csoportbeosztás (Divisioning)

- 8.1.1 A csapatokat a csapatpontszám alapján sorolják csoportokba. Ezeket az Egyéni Készségverseny (Individual Skills Competition) pontjai és az ezt követő besorolási forduló (classification round) mérkőzései alapján számítják ki.
- 8.1.2 Minden verseny lebonyolítása előtt az edzőknek be kell nyújtaniuk csapatuk Egyéni Készségverseny pontszámárait. A csapat pontszáma úgy kerül meghatározásra, hogy az öt legjobb játékos pontjait összeadják, majd az összeget elosztják öttel.
- 8.1.3 Első lépésben a csapatokat az egyéni készségverseny csapatpontszáma alapján sorolják csoportokba.

- 8.1.4 Ezután, a csoportbeosztás véglegesítése céljából , egy besorolási fordulót tartanak A besorolási fordulóban a csapatok egy vagy több mérkőzést játszanak. A mérkőzések hossza legalább 6 perc kell legyen.
- 8.1.5 Minden csapatnak mind az öt játékosát, akiknek az egyéni készségversenyen elért pontszáma alapján a csoportpontszámot kiszámították és beanyújtották a versenybizottsághoz, a besorolási forduló an játszani kell.

8.2 Az 5 az 5 elleni kézilabda játék célja

- 8.2.1 Az 5 az 5 elleni kézilabdajáték jó eszköz arra, hogy a Speciális Olimpia kézilabda versenyein minél több csapat vehessen részt.
- 8.2.2 Emellett lehetőséget biztosít arra is, hogy az alacsonyabb képességszintű sportolók fokozatosan fejlődjenek, és később a teljes pályás játékban is részt vehessenek.

8.3 Játékterület és felszerelés

- 8.3.1 Ha a tornaterem hossza kevesebb, mint 26 méter, a kapuelőtér-vonalat 5 méterre (16 ft 4 3/4 in), a szabaddobás-vonalat pedig 8 méterre (26 ft 3 in) lehet csökkenteni.
- 8.3.2 Ajánlott labda: szivacskezilabda, 350 g, átmérője 17,145 cm (6 3/4 in), kerülete 53,34 cm (21 in).

8.4 Csapat és játékosok

- 8.4.1 Egy csapat legfeljebb 9 játékosból állhat.
- 8.4.2 Az 5 az 5 elleni kézilabdában két ötfős csapat játszik egymás ellen. A mérkőzés megkezdéséhez legalább 3 mezőnyjátékos és 1 kapus szükséges, de a versenykiírás engedélyezheti, hogy a csapat kevesebb játékosal is elkezdje a játékot. A játékosok legfeljebb 5 másodpercig tarthatják a labdát.

8.5 A játék időtartama

- 8.5.1 A játék 20 percig tart (az óra megállítása nélkül). A játék két egyforma hosszúságú, legalább 10 perces félidőből áll, egy 5 perces szünettel a két félidő között. A csapatok a félidőben térfelet cserélnek
- 8.5.2 Minden csapat félidőnként egy 60 másodperces időt kérhet, ilyenkor az órát megállítják. Játékos sérülése esetén a játékvezető is kezdeményezhet időkérést.
- 8.5.3 Ha döntetlen esetén hosszabbításra van szükség, a kezdő labdabirtoklást érmefeldobással döntik el. A szabályos játék végét követően 1 perces szünetet kell tartani a hosszabbítás megkezdése előtt. A hosszabbítás 3 perc és ha még mindig döntetlen az állás, a győztest szabályos büntetődobásokkal döntik el.

8.6 Csere

- 8.6.1 Azok a játékosok, akik nem a szabályoknak megfelelően, kisebb hibákat elkövetve cserélnek, figyelmeztetésben részesülnek, de nem kapnak kétperces kiállítást. Szabálytalan csere esetén azonban az ellenfél csapata szabaddobást kap.

8.7 Az ellenféllel szemben tanúsított játékos-magatartás

- 8.7.1 Nincs testkontaktus: testi érintkezés csak annyira engedélyezett, amennyire a kosárlabda-játékban megengedett.
- 8.7.2 A személyi szabálytalanságok száma nincs korlátozva. Ismételt szabálytalanság vagy veszélyes játék esetén azonban a játékos figyelmeztetést kap.
- 8.7.3 Egy játékos második figyelmeztetése (bármilyen okból) kétperces kiállítást eredményez, és a csapat emberhátrányban játszik.
- 8.7.4 Három kétperces kiállítás a játékos kizárását vonja maga után.

9 EGYESÍTETT SPORTOK CSAPATVERSENYEK SZABÁLYAI

9.1 Csapatnévsor

- 9.1.1 A csapatnévsornak arányos számú sportolót és partnert kell tartalmaznia.

9.2 Felállítás

- 9.2.1 A Speciális Olimpia kézilabda szabályai szerint egy csapat legfeljebb hét játékosból állhat, de minimum öt játékosnak kell lennie a pályán ahhoz, hogy folytatni lehessen a mérkőzést. Csak az alábbi felállások engedélyezettek:

4 sportoló és 3 partner

3 sportoló és 3 partner

3 sportoló és 2 partner

- 9.2.2 Ha egy csapat nem tartja be az előírt arányt, az a csapat számára automatikus mérkőzésvesztést eredményez.

- 9.2.3 Kivétel: Kétperces kiállítás esetén a csapat pályán lévő felállása ideiglenesen eltérhet az előírt aránytól. A kiállítás letelte után azonban vissza kell állnia a megfelelő aránynak.

9.2.3.1 Példa: Ha egy partner kétperces kiállítást kap, és így a felállítás 4 sportoló és 2 partner lesz, ez csak a kiállítás ideje alatt megengedett. Ha ebben az időszakban egy másik partner is kétperces kiállítást kap, akkor a 4 sportoló és 1 partner felállítás is megengedett, de szintén csak a kiállítás ideje alatt. Ha bármikor 5-nél kevesebb játékos (sportolók és partnerek együtt) van a pályán, a játékot azonnal meg kell szakítani, és az ellenfél csapata automatikusan nyert.

- 9.2.4 Elvárás, hogy a sportolók és az Egyesített partnerek hasonló életkorúak és képességűek legyenek. További információkért lásd a sportági szabályzat 1. cikk 14.1.2. szakaszát.

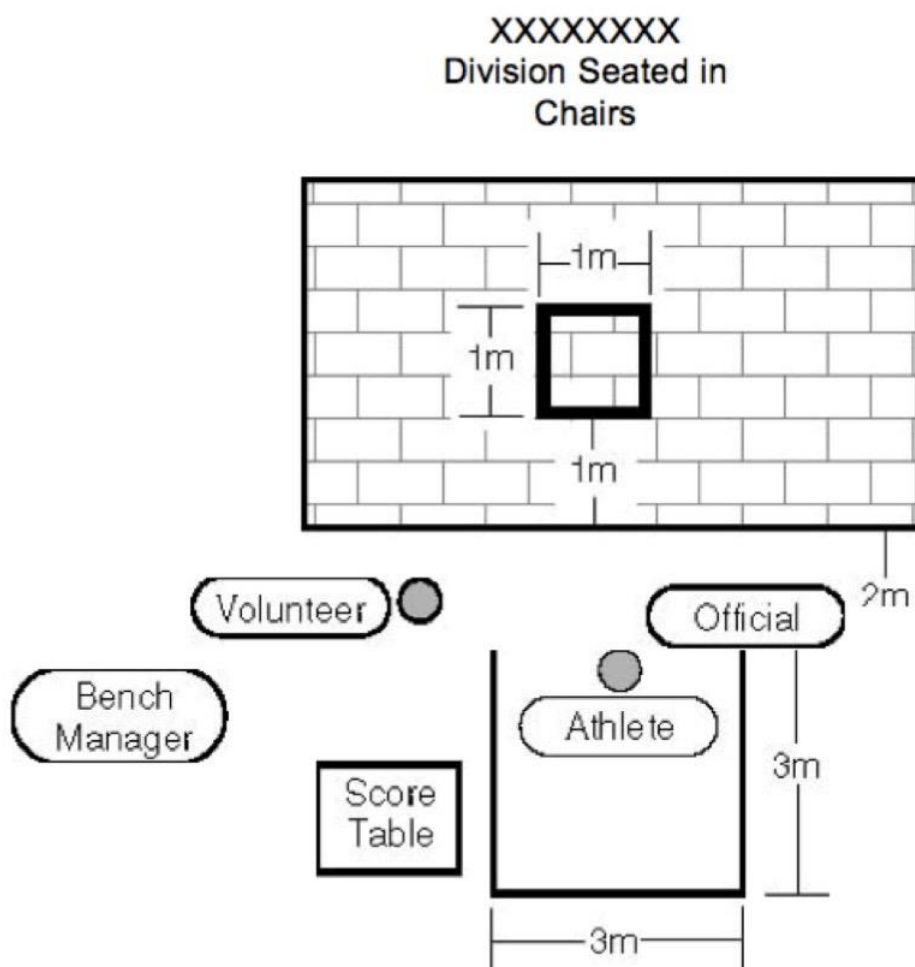
- 9.2.5 Minden csapatnak rendelkeznie kell egy felnőtt, nem játészó edzővel, aki a verseny során felelős a csapat felállásért és viselkedéséért.

10 AZ EGYÉNI KÉSZSÉGVERSENY SZABÁLYAI

10.1 Sportolók

- 10.1.1 Az egyéni készségversenyeket nem azoknak a sportolóknak rendezik, akik már tudnak kézilabdázni. Az egyéni készségverseny három feladatból áll: célba dobás, 10 méteres labdavezetés és kapura lövés. A sportoló végső pontszámát a három feladatban elért pontszámának összege adja. Az alábbi rajzok pontosan mutatják az egyes gyakorlatok felállításához és végrhajtásához szükséges eszközök, valamint a sportolók és önkéntes segítők elhelyezkedését.

10.2 1. versenyszám: Célba dobás



10.2.1 Cél

- 10.2.1.1 Annak a készségnek a mérése, hogy a sportoló milyen jól tud egy kézzel kézilabdát passzolni.

10.2.2 Felszerelés

- 10.2.2.1 Két bőr kézilabda, padlójelölő kréta vagy ragasztószalag, valamint mérőszalag.

10.2.3 Leírás

- 10.2.3.1 Egy 1 méter × 1 méteres négyzetet kell kijelölni a falon krétával vagy szalaggal. A négyzet alsó vonala 1 méter magasan kell

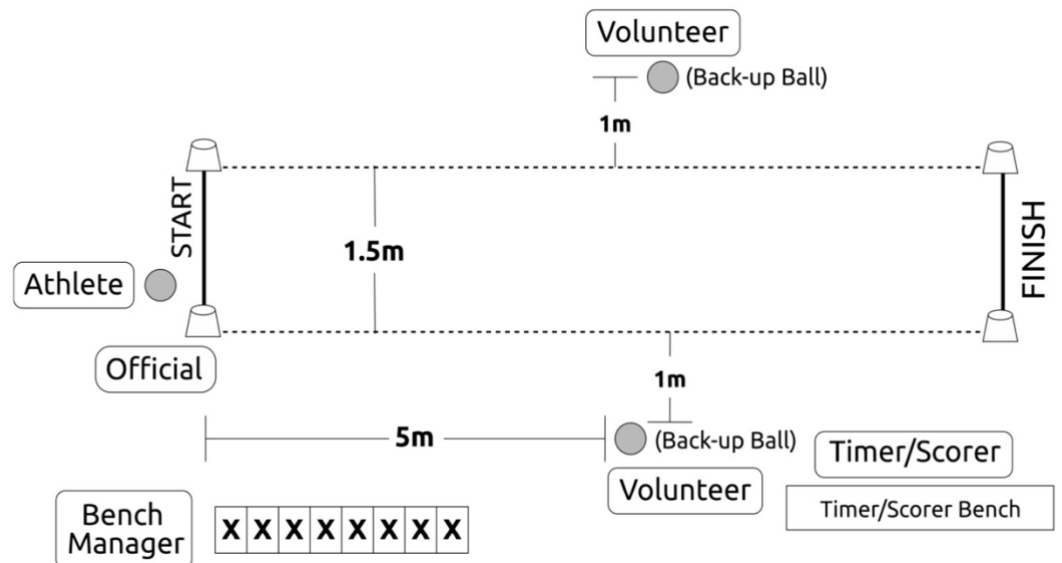
hogy legyen a padlótól. A padlón egy 3 méter × 3 méteres négyzetet kell kijelölni, ami 2,4 méterre van a faltól. A sportolónak ezen a négyzeten belül kell állnia. Kerekesszékes sportoló esetében a kerekesszék első kerekének tengelye nem érhet túl a vonalon. A sportolónak öt passzolási kísérlete van. A kézilabdát EGY KÉZZEL, FELSŐ DOBÓMOZDULATTAL kell eldobni, és a labdának a levegőben kell eltalálnia a falat ahhoz, hogy a dobás érvényes kísérletnek számítson.

10.2.4 Pontozás

- 10.2.4.1 A sportoló három pontot kap, ha a labda a négyzeten belül ér falat.
- 10.2.4.2 A sportoló két pontot kap, ha a labda a négyzet vonalát találja el.
- 10.2.4.3 A sportoló egy pontot kap, ha a labda lepattanás nélkül, de a négyzeten kívül ér falat.
- 10.2.4.4 A sportoló egy pontot kap, ha a falról visszapattanó labdát a levegőben, vagy egy vagy több pattanás után elkapja a 3 méteres négyzeten belül.
- 10.2.4.5 A sportoló összpontszáma az öt dobásból szerzett pontok összege.

10.3

2. versenyszám: 10 méteres labdavezetés



10.3.1 Cél

- 10.3.1.1 Annak mérése, hogy a sportoló milyen gyorsan és ügyesen tud kézilabdát vezetni.

10.3.2 Felszerelés

- 10.3.2.1 Három bőr kézilabda, négy bója, padlójelölő szalag, mérőszalag és stopperóra.

10.3.3 Leírás

- 10.3.3.1 A sportoló a pálya két szélét jelző bója között húzódó rajtvonal mögül kezdi meg hivatalos jelzésre a labdavezető gyakorlatot. A sportolónak a teljes 10 méteres távon egy kézzel kell vezetnie a labdát. Kerekesszékes sportoló esetében akkor szabályos a labdavezetés, ha két kerékhajtás és két labdapattintás váltogatja egymást a pálya egész hosszában. A sportolónak a célvonalat a bóják között kell átlépnie, és a labdával a kezében kell befejeznie a gyakorlatot.

10.3.3.2 Ha a sportoló elveszíti a labda feletti uralmát, az időmérés nem áll meg. A sportoló visszaszerezheti a labdát. Ha a labda elhagyja az 1,5 méteres sávot, a sportoló választhat, hogy felveszi a legközelebbi tartalék kézilabdát, vagy visszaszerzi az elgurult labdát, és úgy folytatja a gyakorlatot.

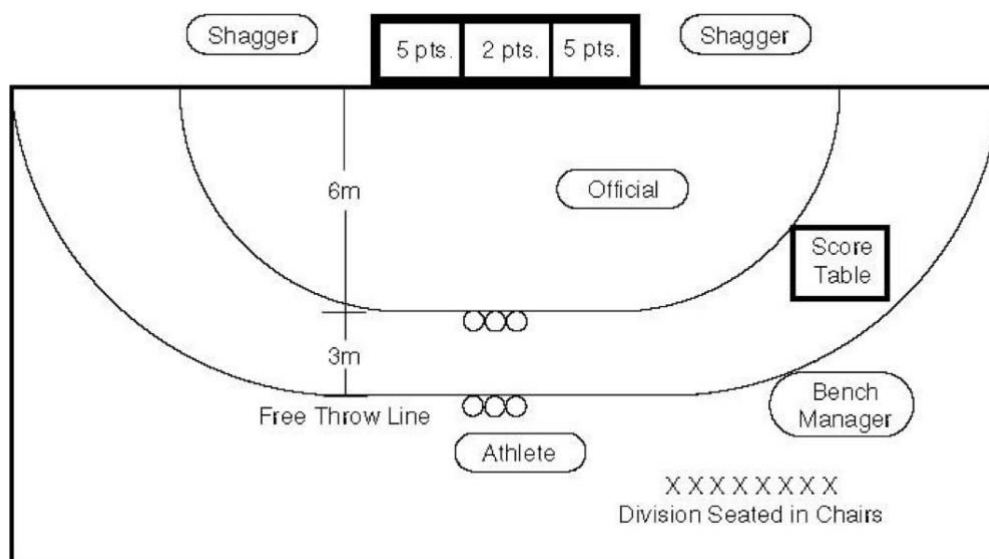
10.3.4 Pontozás

10.3.4.1 A gyakorlat idejét a „Rajt!” jelzés kiadásától mérik, egészen addig, amíg a sportoló át nem lépi a célvonalat és a gyakorlat végének jelzése keppel kézbe nem veszi a labdát.

10.3.4.2 Minden szabálytalan labdavezetés (például kétkézes labdavezetés) esetén egy másodperces büntetést adnak hozzá az időhöz. A sportoló két próbálkozást végezhet. Minden próbálkozásnál a pontszámot úgy számítják ki, hogy a mért időhöz hozzáadják a büntető másodperceket, majd a teljes időt a konverziós táblázat alapján átváltják pontokra.

10.3.4.3 A sportoló pontszáma a versenyszámban a két próbálkozásából a jobbiknak az átváltott pontja lesz. (Döntetlen esetén a helyezés meghatározásához a gyakorlat végrehajtásához szükséges időt veszik figyelembe.)

10.4 3. versenyszám: Kapura lövés



10.4.1 Cél

- 10.4.1.1 A sportoló lövéspontosságának mérése kézilabdával.

10.4.2 Felszerelés

- 10.4.2.1 Bőr kézilabdák (lehetőleg hat darab), kézilabda kapu, padlójelölő szalag és mérőszalag

10.4.3 Leírás

- 10.4.3.1 A pályán ki kell jelölni a kapuelőtér-vonalat (6 m) és a szabaddobás-vonalat (9 m) Három-három labdát kell elhelyezni a kapu közepével szemben a 6 méteres, illetve a 9 méteres vonalon. A kaput három egyenlő részre kell osztani a keresztléctől a padlóig lógatott jelzőszalaggal. Minden rész 1 méter széles.
- 10.4.3.2 A sportolónak három lövése van 6 méterről és három 9 méterről. A játékos akkor szerez

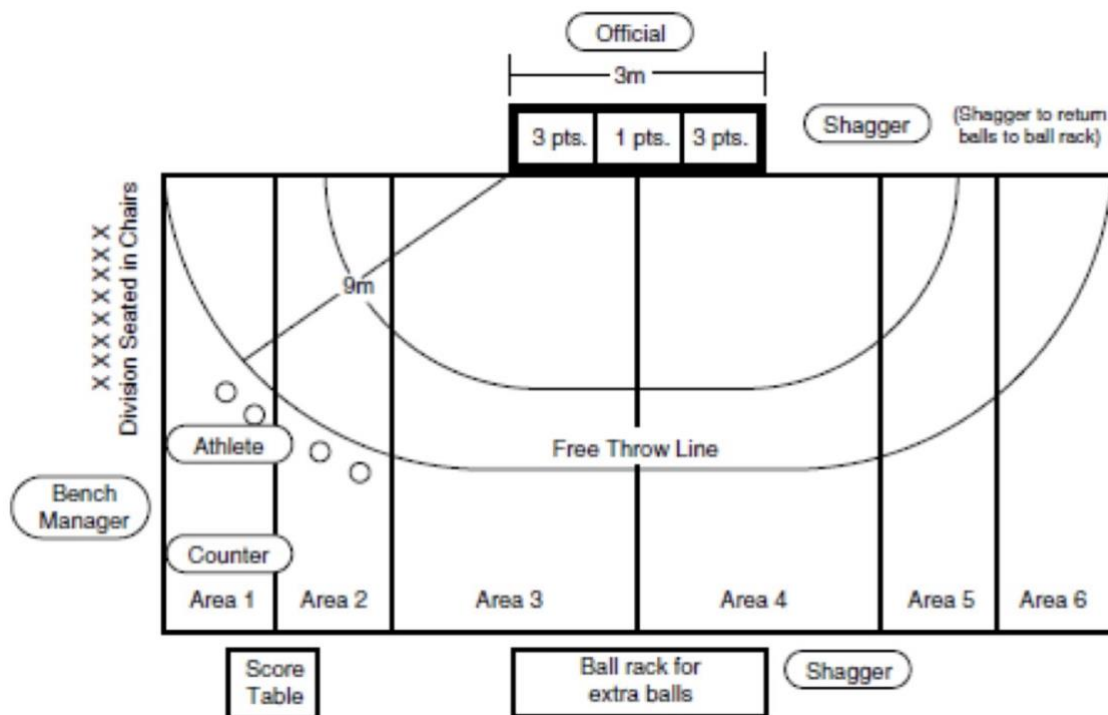
pontot, ha a labdát közvetlenül a kapuba lövi
vagy ha egyetlen pattintás után kerül a labda
a kapuba.

10.4.4 Pontozás

- 10.4.4.1 A sportolónak a lövést a 6 és 9 méteres vonal
mögül kell végrehajtania.
- 10.4.4.2 Ha a sportoló rálép a vonalra, a lövés nem
érvényes.
- 10.4.4.3 A lövés után a sportoló átlépheti a vonalat.
- 10.4.4.4 A játékos 5 pontot kap, ha a labdát az
oldalsó, kapufa melletti 1 méteres részbe
dobja.
- 10.4.4.5 2 pont jár, ha a labda a középső részbe kerül.
- 10.4.4.6 Ha a labda kétszer vagy többször pattan, nem
jár pont.

11 KÉZILABDA KÉSZSÉGFELMÉRŐ TESZTEK (HSAT)

11.1 Kijelölt helyről dobás



11.1.1 Előkészület

11.1.1.1 Négy bőr kézilabda, mérőszalag, padlójelölő szalag (két szín), egy kézilabda kapu.

11.1.1.2 A 9 méteres vonal (szabaddobó vonal) mentén, a kapu közepétől kezdve, a padlón, különböző színű szalaggal, kijelöljük az ábrán látható területeket. A területek számát a 9 méteres vonalon kívül kell feltüntetni. A szám legyen elég nagy ahhoz, hogy a sportoló könnyen lássa.

11.1.1.3 Első lépés

11.1.1.3.1 1. Terület: A 6 méteres jelzésen túl, a kapu bal oldalán

11.1.1.3.2 2. Terület: A 6 méteres jelzés és a 3 méteres jelzés között, a kapu bal oldalán

11.1.1.3.3 3. Terület: A 3 méteres jelzés és a középjelzés között, a kapu bal oldalán

11.1.1.3.4 4. Terület: A 3 méteres jelzés és a középjelzés között, a kapu jobb oldalán

11.1.1.3.5 5. Terület: A 3 méteres jelzés és a 6 méteres jelzés között, a kapu jobb oldalán

11.1.1.3.6 6. Terület: A 6 méteres jelzésen túl, a kapu jobb oldalán

11.1.1.4 Második lépés

11.1.1.4.1 A kaput három, 1 méter (3 ft, 3 3/8 in) széles részre osztják szalaggal, a keresztléctől le a padlóig. A két kapufa melletti rész 1 méter (3 ft, 3 3/8 in) széles kell hogy legyen (a szalag vastagságát is bele kell számítani a mérésbe).

11.1.2 Teszt

11.1.2.1 Minden sportoló egyszer végzi el a gyakorlatot, ami 12 dobásból áll (mind a hat területről 2-2 lövés). A sportolónak a kijelölt hat terület mindegyikéről két lövést kell végrehajtania a 9 méteres vonal mögül.

11.1.3 Pontozás:

11.1.3.1 A játékos 3 pontot kap, ha a labdát az egyik szélső, 1 méteres részbe dobja. Ha a labda a szalagot találja el, az is 3 pontnak számít.

11.1.3.2 A középső rész 1 pontot ér.

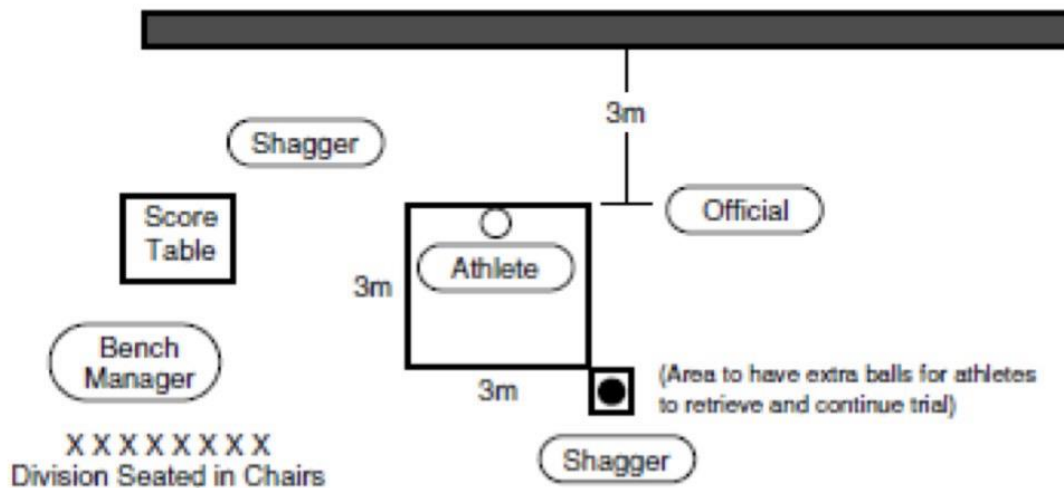
- 11.1.3.3 A maximálisan elérhető pontszám 36 pont (ha minden lövés a kapufák melletti területekre érkezik)
- 11.1.3.4 A sportoló a lövés után átlépheti a vonalat.
- 11.1.3.5 Ha a játékos dobás közben lép rá a vonalra, a lövés érvénytelen.
- 11.1.3.6 A dobás akkor érvényes és akkor jár érte pont, ha a labda közvetlen dobással, vagy egy pattintás után ér kapuba.
- 11.1.3.7 Ha a labda kettőt vagy többet pattan, nem jár pont.
- 11.1.3.8 A sportoló végső pontszáma az összes dobásért kapott pontok összege.

11.1.4 Lebonyolítás

- 11.1.4.1 A tesztet önkéntesek felügyelik és vezetik le, de ügyelniük kell rá, hogy a versenyzőket a gyakorlat végrehajtása közben semmilyen módon nem zavarhatják. „A” önkéntes (hivatalos tesztvezető): ismerteti a feladatot, „B” önkéntes pedig bemutatja a feladat végrehajtását. „A” önkéntes átadja a labdát a feladatra készülő versenyzőnek, megkérdezi, hogy készen áll-e a gyakorlat megkezdésére, majd („Kész, rajt!”) vezényszavakkal elindítja a próbát. Az ő feladata az is, hogy számolja, hány sikeres dobása volt a versenyzőnek 30 másodperc alatt. Az önkéntesek feladata az is, hogy visszahozzák és visszahelyezték az eldobott labdákat. „C” önkéntes a pontozó, az ő feladata a sportoló pontszámának rögzítése.

11.1.4.2 Minden önkéntesnek kizárólag a teszt lebonyolítása és a terület felügyelete a feladata.

11.2 Gyors passz



11.2.1 Elrendezés

11.2.1.1 Két bőr kézilabda, sima fal, mérőszalag, padlójelölő szalag és stopperóra szükséges. Szalag segítségével egy 3 méter × 3 méteres négyzetet kell kijelölni a fal előtt 2,4 méter távolságra, a fallal párhuzamosan.

11.2.2 Teszt

11.2.2.1 Idő: A teszt két, egyenként 30 másodperces próbálkozásból áll.

11.2.2.2 A sportolónak a 3 méteres négyzeten belül kell állnia, és a labdát EGY KÉZZEL, FELSŐ DOBÓMOZDULATTAL kell a falhoz dobnia. A labdának a levegőben kell eltalálnia a falat. Ezután a sportolónak a visszapattanó labdát a négyzeten belül kell elkapnia vagy megállítania. Nem szükséges a labát tisztán,

lepattanás nélkül elkapni, de a labdát a négyzeten belül kell kontrollálni. Ha nem sikerül a labdát a négyzeten belül megállítani vagy elkapni, a sportoló visszaszerezheti és folytathatja a feladatot. A sportoló teljesítményét az alapján értékelik, hogy 30 másodperc alatt hány sikeres passzt (dobás–megfogás/megállítás) hajt végre.

11.2.3 Pontozás

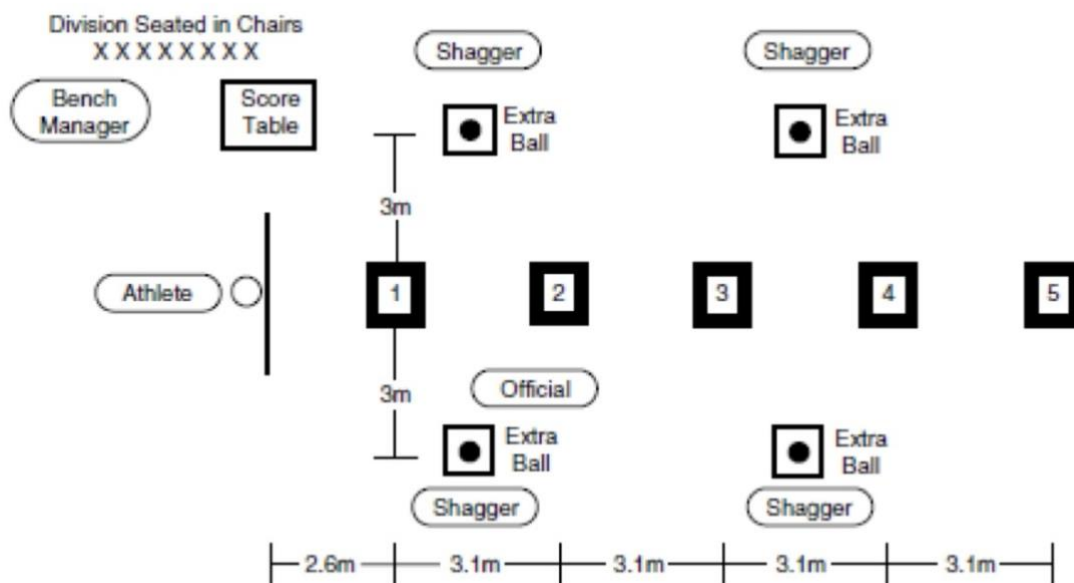
11.2.3.1 1 pont jár minden sikeres kísérletért, amikor a labda a levegőben eltalálja a falat, és a sportoló a négyzeten belül elkapja vagy megállítja a labdát. Nem jár pont, ha a labda elhagyja a négyzetet anélkül, hogy a sportoló megfogná vagy megállítaná. A sportoló két próbálkozásából a jobbik eredményt veszik figyelembe.

11.2.4 Lebonyolítás:

11.2.4.1 A tesztet önkéntesek felügyelik és vezetik le, de a versenyzőket a gyakorlat végrehajtása közben semmilyen módon nem zavarhatják. „A” önkéntes (hivatalos tesztvezető) ismerteti a feladatot, „B” önkéntes pedig bemutatja a feladat végrehajtását. „A” önkéntes átadja a labdát a feladatra készülő versenyzőnek, megkérdezi, hogy készen áll-e a gyakorlat megkezdésére, majd („Kész, rajt!”) vezényszavakkal elindítja a próbát. Az ő feladata az is, hogy számolja, hány sikeres dobása volt a versenyzőnek 30 másodperc alatt. „B” önkéntes a tartalék labda mögött áll

és az a feladata, hogy minden esetben, amikor a labda kikerül a játékból, visszahozza és visszahelyezze azt. „C” önkéntes méri az időt és rögzíti az eredményt. Az önkéntesek feladata kizárólag a teszt lebonyolítása és a terület felügyelete.

11.3 Labdavezetés



11.3.1 Elrendezés

11.3.1.1 Öt bőr kézilabda, stopperóra, öt bója, mérőszalag és padlójelölő szalag szükséges.

11.3.2 Teszt

11.3.2.1 A sportolót arra utasítják, hogy vezesse a labdát, miközben felváltva jobbra és balra halad el az egy vonalban elhelyezett öt akadály mellett, amelyek 3 méter távolságra vannak egymástól egy 15 méteres pályán. Amikor eléri az utolsó akadályt, meg kell

kerülnie azt, majd ugyanilyen módon visszafelé is végig kell vezetnie a labdát az akadályok között egészen addig, amíg átlépi a rajt/célvonalat.

11.3.3 Pontozás

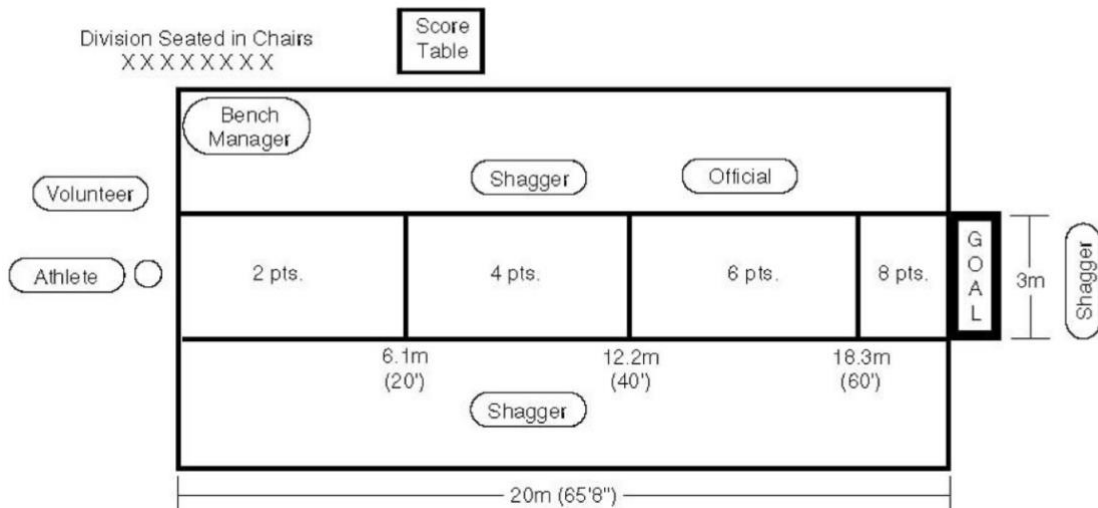
- 11.3.3.1 A pontszám kiszámítása úgy történik, hogy a labdavezetés közben eltelt időt (másodpercben, tizedmásodpercre kerekítve) kivonják 60-ból. Minden szabálysértésért, például kihagyott bója, súlyos technikai hiba (pl. kettős labdavezetés, kétkezes labdavezetés, labdacipelés) 5 pont levonás jár. Két bója között legfeljebb egy 5 pontos levonás adható. A szabálysértésekből adódó maximális pontlevonás összesen 40 pont lehet. A sportoló két próbálkozása közül a jobb eredményt rögzítik.

11.3.4 Lebonyolítás

- 11.3.4.1 A tesztet önkéntesek felügyelik és vezetik le, de a versenyzőket a gyakorlat végrehajtása közben semmilyen módon nem zavarhatják.
- 11.3.4.2 „A” önkéntes (hivatalos tesztvezető) ismerteti a feladatot, „B” önkéntes pedig bemutatja a feladat végrehajtását.
- 11.3.4.3 „A” önkéntes átadja a labdát a feladatra készülő versenyzőnek, megkérdezi, hogy készen áll-e a gyakorlat megkezdésére, majd („Kész, rajt!”) vezényszavakkal elindítja a próbát. „A” önkéntes feladata az is, hogy figyelje a szabálytalanságokat, és közölje a pontozóval/időmérővel a levont pontokat. A tartalék labdák mögött álló önkéntesek

visszahozzák és visszahelyezik a kigurult labdákat. „C” önkéntes méri az időt és rögzíti a sportoló pontszámát. Az önkéntesek feladata kizárólag a teszt lebonyolítása és a terület felügyelete.

11.4 Erődobás



11.4.1 Elrendezés

11.4.1.1 Három bőr kézilabda, mérőszalag, padlójelölő szalag, kézilabda kapu vagy annak módosított változata.

11.4.2 Teszt

11.4.2.1 Amennyiben a rendelkezésre álló pálya hossza megengedi, a padlón egy 3 méter (9 ft, 10 1/8 in) széles, 20 méter (65 ft, 7 3/8 in) hosszú folyosót kell kijelölni. A sportoló 20 méteres távolságból (65 ft, 7 3/8 in) háromszor dobhat egymás után kapura. Az egyes dobásokért ítélt pontok száma a dobás távolságától és pontosságától függ. A sportoló a labda eldobása előtt három lépést tehet.

11.4.3 Pontozás

11.4.3.1 Mint a fenti ábra is mutatja, a sportoló annak alapján kapja a pontokat, hogy a labda milyen hosszan repült a kevegőben és a folyosón belül milyen távolságban ért földet. Ha mindhárom labda a folyosóban a 18,3 méteres vonal mögött vagy a kapuban ér földet, a versenyző megkapja a maximális 24 pontot (3 dobás × 8 pont).

11.4.3.2 Ha a labda a folyosóban landol, de közvetlenül a kapu fölé megy, 6 pont jár (nem a maximális 8 pont, mert a labda nem ment a kapuba). Ha a dobás nem a folyosóban landol, 0 pont jár. Ha a sportoló a dobásnál rálép a vonalra, a dobás érvénytelen, és nem jár pont. Ha a sportoló több mint három lépést tesz a dobás előtt, a dobás szintén érvénytelen és nem jár pont.

11.4.4 Lebonyolítás

11.4.4.1 A tesztet önkéntesek felügyelik és vezetik le, de a versenyzőket a gyakorlat végrehajtása közben semmilyen módon nem zavarhatják. „A” önkéntes (hivatalos tesztvezető) ismerteti a feladatot, „B” önkéntes pedig bemutatja a feladat végrehajtását. „A” önkéntes átadja a labdát a feladatra készülő versenyzőnek, megkérdezi, hogy készen áll-e a gyakorlat megkezdésére, majd („Kész, rajt!”) vezényszavakkal elindítja a próbát. „C” önkéntes meghatározza minden dobás értékét, „D” önkéntes pedig rögzíti a sportoló pontszámát. A többi önkéntes a folyosó

mellett áll, és visszahozza a kigurult labdákat.
Az önkéntesek feladata kizárólag a teszt
lebonyolítása és a terület felügyelete.

FÜGGELÉK

A JÁTÉKSZABÁLYOKBAN HASZNÁLT KIFEJEZÉSEK SZÓTÁRA

3 méter a dobótól: Az ellenfelek nem tartózkodhatnak három méternél közelebb a szabaddobást vagy bedobást végrehajtó játékoshoz.

3 lépés: A labdát birtokló játékos legfeljebb három lépést tehet, ezt követően le kell pattintania vagy el kell passzolnia a labdát.

7 méteres vonal: A kaputól 7 méterre húzódó vonal, amely a büntetődobás helyét jelöli.

7 méteres dobás / büntetődobás: Közvetlen lövés 7 méterről. Olyan büntetés, amelyet akkor ítélnek, ha a labdát birtokló játékost egyértelmű gólszerzési helyzetben szabálytalanság éri.

Támadás: Erőteljes és szándékos fizikai támadás egy másik személy ellen.

Cserepad: A cserejátékosok számára kijelölt pad a cserezónában, ahol ülve kell tartózkodniuk.

Középvonal: A pályát két részre osztó vonal, amely a kezdődobás helyét jelöli.

A pálya közepe: A kör, ahol a kezdődobást végrehajtják.

Kapuscsera: A kapus elhagyja a pályát, és egy cserekapus lép a helyére. Ez történhet játék közben vagy büntetődobás előtt.

Térfélcsera: A félidő után (vagy néha a pénzfeldobást követően) a csapatok térfelet cserélnek.

Térfélválasztás: A pénzfeldobás után a csapatok eldönthetik, melyik oldalon legyen a cserehelyük és a kapujuk.

Pénzfeldobás: A mérkőzés előtt a játékvezetők pénzfeldobással döntenek el, ki kezdi a játékot, illetve ki választhat térfelet.

Mezőnyjátékos: Minden játékos a kapus kivételével.

Oldalvonalon kívül: A labda elhagyja a pályát az oldalvonalnál.

Gólvonalon túl: A labda a kapuba kerül.

Gól érvénytelenítése: A játékvezető érvényteleníti a gólt valamilyen szabálytalanság miatt.

Kizárás: A játékost a szabályokban meghatározott esetekben a játékvezető kizárhatja. Ilyenkor piros lapot kap, és a mérkőzés hátralévő részében nem térhet vissza.

Veszélyeztetés: Olyan fizikai kontaktus, amely sérülésveszélyt jelent az ellenfél játékosa számára.

Felszerelés: A játékosok ruházata és sportcipője.

Végjelzés: A játékidő a hivatalos időmérő automatikus jelzésével ér véget. Ha nincs ilyen, a játékvezető sípszóval jelzi a játék végét.

Lábhasználat: Szabálytalanság, amikor a játékos a lábával vagy sípcsontjával ér a labdához; a labda az ellenfélhez kerül.

Előjelző jelzés: Jelzés, amely figyelmezteti a csapatokat, hogy az időkérés 10 másodpercen belül véget ér.

Szabálytalanságok: Olyan szabályellenes cselekedetek, amelyeket általában szabaddobással büntetnek.

Szabaddobás: A játékvezető által ítélt dobás szabálytalanság esetén, a szabálytalanság helyéről.

Szabaddobás vonala: A 9 méteres vonal, amelyet a játékosoknak el kell hagyniuk a 9 méteres vonalon belül elkövetett szabálytalanság miatt megítélt büntetődobás megkezdése előtt.

Kapuelőtér: A kaputól 6 méterre lévő félkör alakú terület, amelyet csak a kapus használhat.

Kapuelőtér-vonal: A kapuelőteret határoló vonal; más néven „6 méteres vonal”.

Kapuskidobás: Amikor a labda elhagyja a pályát a hátsó vonalon, kapuskidobás következik.

Kapus korlátozó vonala: A kaputól 4 méterre húzódó vonal, amely jelzi, meddig léphet ki a kapus büntetődobás védésekor; más néven „4 méteres vonal”.

Félidő: 10 perces szünet az első 30 perc után.

Megszakítás: A játék leállítása.

Közös döntés: A játékvezetők egyeztethetnek egymással a mérkőzés során.

Játékon kívül: A labda játékon kívül kerülése után a játék a megszakítás okának megfelelő dobással folytatódik.

Külső gólvonal (hátsó vonal): A pálya végét jelző vonal, nem azonos a gólvonallal.

Hosszabbítás: Döntetlen esetén két 5 perces félidő, köztük 1 perc szünettel.

Személyi büntetés: Figyelmeztetéssel kezdődhet, majd súlyosabb büntetések követhetnek (pl. kizárás).

Passzív játék: Támadási szándék nélküli labdatartás.

Játékidő: Két 30 perces félidő.

Eredményjelző óra: A falon elhelyezett kijelző az idő és az eredmény mutatására.

Visszatérés: A 2 perces kiállítás után a játékos visszatérhet.

Szankció: A játékvezető által kiszabott büntetés.

Védés: A kapus megállítja a lövést bármely testrészével.

Automatikus jelzésű eredményjelző: Jelzi a 30. és 60. perc végét.

2 perces kiállítás letöltése: A játékos 2 percig a cserepadon tartózkodik.

Oldalvonal: A pálya szélét jelző vonal.

Csere: Csak akkor történhet, ha a lecserélt játékos elhagyta a pályát.

Cserevonal: A csere területét jelölő vonal.

Kiállítás: 2 perces személyi büntetés.

Csapatképviselő: A jegyzőkönyvben szereplő hivatalos személy.

Bedobás: Oldalvonalon kívül kerülő labda után.

Kezdődobás: A játék indítására vagy gól után.

Csapat időkérés: Félidőnként 1-1 alkalom, zöld kártyával jelezve.

Sportszerűtlen magatartás: A sportszerűség szellemével ellentétes viselkedés.

Figyelmeztetés: Sárga lapos büntetés.

Kezdő sípszó: A játék indításának jele.

Sípszó: A játékvezető jelzése.