



Corso IAP TRENTO

CAMPIONATI STUDENTESCHI 2023/24

Relatore Luigi TOSCANO

Regolamento 2023/24 Campionati Studenteschi PALLAMANO

Il Terreno di Gioco

RAGAZZI

- È un rettangolo 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.

Lungo da 18 a 25 m
Largo 12 m

CADETTI

Lungo da 20 a 25 m
Largo 12 m

ALLIEVI e JUNIORES

Planimetria campo

Misure massime 25x12



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

Lungo da 20 a 27 m
Largo almeno 12 m

Regolamento 2023/24 Campionati Studenteschi PALLAMANO

La Porta

RAGAZZI

- Ha una forma rettangolare.
- Le porte, dotate di rete, possono essere di
 - legno,
 - lega leggera,
 - Ferro.
- Devono essere ancorate al terreno.

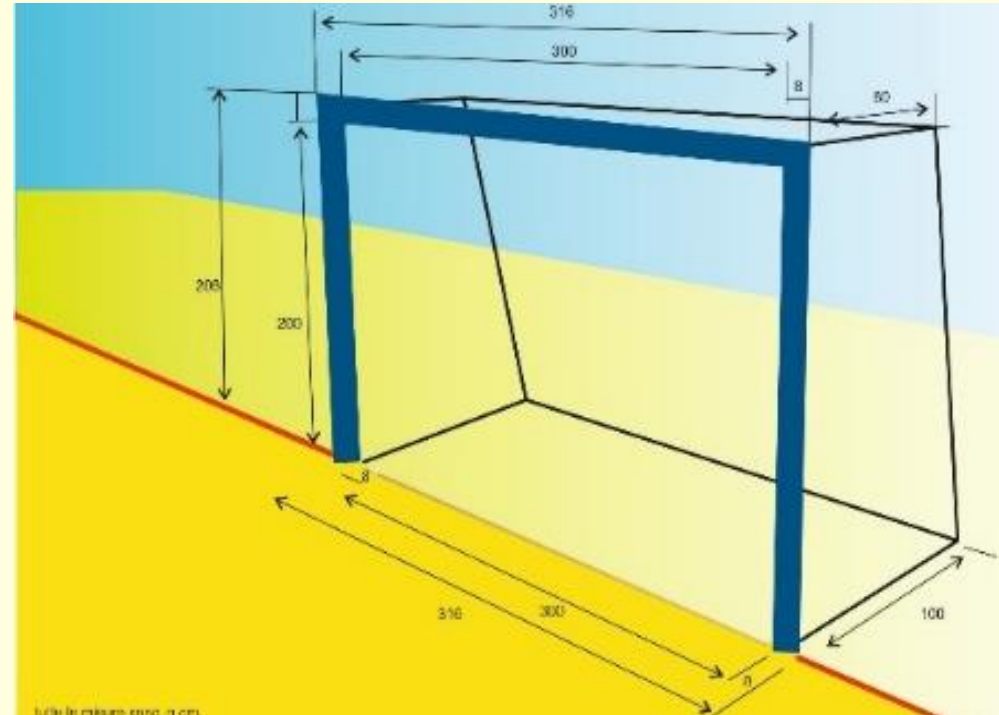
Alta da 1,60 a 2 m
Larga da 2,40 a 3 m

CADETTI

Alta da 1,60 a 2 m
Larga da 2,40 a 3 m

ALLIEVI e JUNIORES

Alta 2 m
Larga 3 m



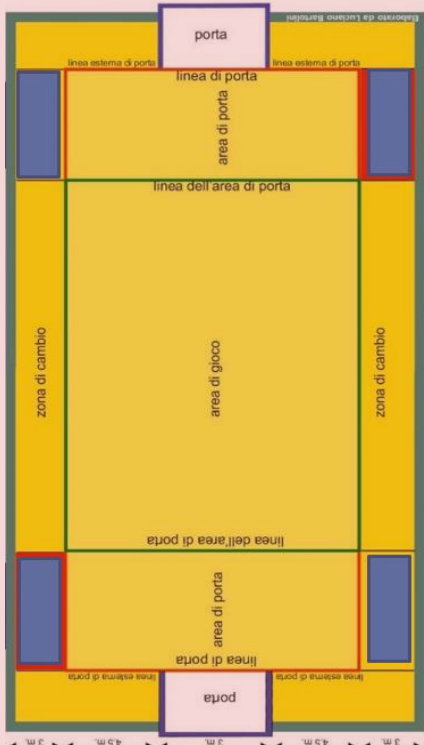
Regolamento 2023/24 Campionati Studenteschi PALLAMANO

Zone di Cambio

RAGAZZI

CADETTI

ALLIEVI e JUNIORES



- ❖ 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.
- ❖ Esempio: La squadra «A» occupa il lato del tavolo.
- ❖ Esempio: La squadra «B» il lato opposto.

- ❖ Corrispondono alla zona di sicurezza su ambo i lati lunghi del campo.
- ❖ Ogni lato ospita la zona di cambio di una squadra.
- ❖ I portieri entrano solo attraverso l'area di porta, mentre i giocatori di manovra solo attraverso l'area di gioco.
- ❖ Tutti escono lungo tutta la linea laterale.

Tempi di gioco

RAGAZZI



- ❖ 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.

CADETTI

ALLIEVI e JUNIORES

- ❖ La gara si articola su tre periodi:
 - ❖ Due set di 10';
 - ❖ Shoot Out.
- ❖ Tra i due set l'intervallo è di 5'
- ❖ Nel secondo set le squadre cambiano le porte ma non le panchine.
- ❖ Tra secondo set e shoot out non c'è intervallo.

Regolamento 2023/24 Campionati Studenteschi PALLAMANO

Time out di squadra

RAGAZZI

CADETTI

ALLIEVI e JUNIORES



Ogni squadra può usufruire di
un Time Out di 1' per ogni tempo

Regolamento 2023/24 Campionati Studenteschi PALLAMANO

La Squadra

RAGAZZI



La squadra è mista, e senza vincolo numerico di genere.

- ❖ È composta da 5 a 8 elementi (tutti devono partecipare almeno ad una azione).
- ❖ In campo 3 giocatori più un portiere, gli altri devono restare nella zona di cambio **SEDUTI**.
- ❖ Durante le azioni di attacco si può rinunciare al portiere e schierare un giocatore di manovre extra.
- ❖ Un giocatore di campo in ogni momento può diventare portiere e viceversa.

CADETTI



La squadra è maschile o femminile.



- ❖ La Squadra è composta da 5 a 8 elementi dello stesso genere (tutti devono partecipare almeno ad una azione).
- ❖ In campo vanno 3 giocatori più un portiere, gli altri devono restare nella zona di cambio **SEDUTI o IN GINOCCHIO**.
- ❖ Durante tutta la gara la squadra deve sempre schierare un portiere che può anche partecipare alle azioni di attacco (**SPECIALIST**).
- ❖ Un giocatore di movimento in ogni momento può diventare portiere/specialist e viceversa.

ALLIEVI e JUNIORES



La squadra è maschile o femminile.



Regolamento 20230/24 Campionati Studenteschi PALLAMANO

La Palla

RAGAZZI

CADETTI

ALLIEVI e JUNIORES



Taglia 1:

- Peso da 290 a 330 gr
- Circonferenza da 50 a 52 cm

Femmine Taglia 1:

- Peso da 290 a 330 gr
- Circonferenza da 50 a 52 cm

Maschi Taglia 2:

- Peso da 325 a 375 gr
- Circonferenza da 54 a 56 cm

Femmine Taglia 1:

- Peso da 290 a 330 gr
- Circonferenza da 50 a 52 cm

Maschi Taglia 2:

- Peso da 325 a 375 gr
- Circonferenza da 54 a 56 cm

Regolamento 2023/24 Campionati Studenteschi PALLAMANO

Equipaggiamento

RAGAZZI



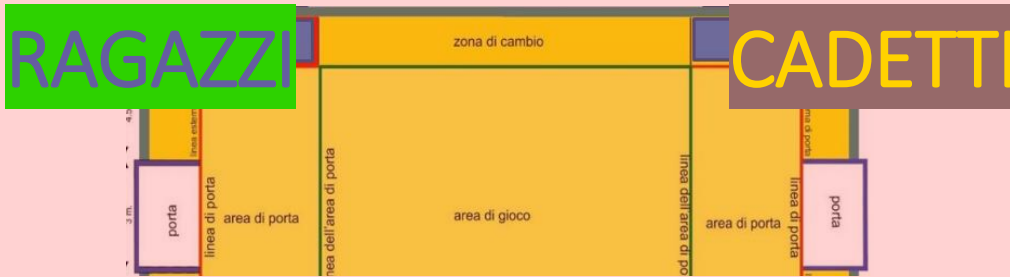
- ❖ Le divise di gioco devono essere dello stesso colore. Quella del portiere deve essere diversa sia dai compagni che degli avversari.
- ❖ La numerazione è libera.

CADETTI

ALLIEVI e JUNIORES

- ❖ Ogni squadra dovrebbe disporre di 2 serie di divise:
 - ❖ 1 per i giocatori di manovra
 - ❖ 1 per i portieri/specialist.
- ❖ È ammesso l'uso di casacche indossate sulla divisa dei giocatori di manovra (di colore diverso anche rispetto agli avversari) per distinguere portieri/specialist.
- ❖ La numerazione è libera.

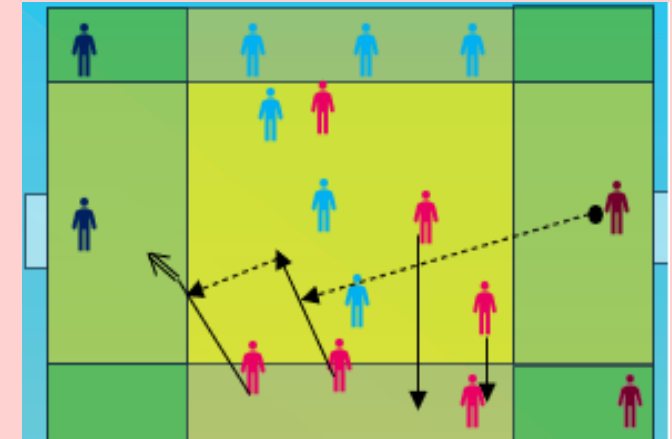
Sostituzioni



- ❖ Si effettuano senza chiedere il permesso agli arbitri.
- ❖ In qualsiasi momento.
- ❖ solo 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 che i giocatori coinvolti nel momento del cambio si scambino il «5» fuori dal terreno di gioco
- ❖ È facoltativo il «5» nel caso: Portiere entra attaccante extra esce

ALLIEVI e JUNIORES



- ❖ Il Portiere e lo Specialist entrano dall'area di porta.
- ❖ I giocatori di manovra dall'area di gioco
- ❖ Tutti escono in un punto qualsiasi lungo tutta la linea laterale

Il Portiere

RAGAZZI

CADETTI

ALLIEVI e JUNIORES

Il portiere è riconoscibile dal colore di maglia diverso ed è l'unico autorizzato a giocare nell'area di porta di difesa

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 giocarla 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.
- ❖ Quando il portiere partecipa alle azioni di attacco **prende il nome di SPECIALIST,** al di fuori dell'area di porta è considerato un giocatore di manovra.

Regolamento 2023/24 Campionati Studenteschi PALLAMANO

Rimessa del Portiere (Rinvio)

RAGAZZI

CADETTI

ALLIEVI e JUNIORES

Si esegue quando:

- ❖ Un avversario entra nell'area di porta;
- ❖ Dopo una rete;
- ❖ Il portiere controlla la palla nell'area di porta (per es. dopo una parata);
- ❖ La palla esce dal fondo campo toccata dal portiere o da un avversario.
- ❖ È 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.

Regolamento 2023/24 Campionati Studenteschi PALLAMANO

Trattamento della palla

RAGAZZI

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;
- ❖ Passarsi la palla da una mano all'altra;
- ❖ Giocare la palla in ginocchio, da seduti o sdraiato;
- ❖ Palleggiare con una mano massimo due volte;
- ❖ Posare la palla al suolo e riprenderla entro 3".

CADETTI

Non è permesso:

- ❖ Trattenere la palla per più di 3";
- ❖ Eseguire più di 3 passi con la palla tra le mani;
- ❖ Toccare la palla più di una volta salvo che nel frattempo non abbia toccato il suolo, un altro giocatore o la porta;
- ❖ riprendere il palleggio dopo averlo interrotto e palleggiare più di 3 volte;
- ❖ palleggiare con una mano.

L'errata ricezione non è penalizzata.

ALLIEVI e JUNIORES

Falli e Condotta anti sportiva

RAGAZZI

CADETTI

ALLIEVI e JUNIORES

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 strattonare l'avversario;
- ❖ Cinturare, trattenere, spingere, correre o saltare addosso all'avversario;
- ❖ Interferire, ostacolare o mettere in pericolo l'avversario.

Contatto tra i giocatori

RAGAZZI

CADETTI

ALLIEVI e JUNIORES

Il contatto non è ammesso.

In caso si verificchi valgono i principi:

❖ Chi ha occupato per primo il volume in cui avviene il contatto ha ragione.



❖ Un attaccante si in fase di rotazione per effettuare uno spin shot o 2 mezzi spin shot (tentativo di un'azione acrobatica) deve essere tutelato.

Per cui il difensore deve preoccuparsi di evitare il contatto ed eventualmente la sua unica arma è murare il tiro.

Tiro di Punizione

RAGAZZI

CADETTI

ALLIEVI e JUNIORES

- ❖ (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.

Regolamento 2023/24 Campionati Studenteschi PALLAMANO

Tiro dai 5 m. (Rigore)

RAGAZZI

CADETTI

ALLIEVI e JUNIORES

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.



Quando si assegna un rigore la squadra che ne beneficia ottiene **1 punto di bonus** a prescindere dalla trasformazione del rigore stesso.

Regolamento 2023/24 Campionati Studenteschi PALLAMANO

Sanzioni e Penalizzazioni

RAGAZZI

Le sanzioni previste a carico dei giocatori sono:

- ❖ Ammonizione (cartellino giallo) è consentita una sola ammonizione al giocatore e 3 ammonizioni alla squadra;
- ❖ Esclusione (fino al cambio palla): massimo 3 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 il cambio palla deve essere sostituito in campo da un altro giocatore.

CADETTI



ALLIEVI e JUNIORES

Le sanzioni previste a carico dei giocatori sono le esclusioni:

- ❖ durano fino al primo cambio palla;
- ❖ massimo 1 esclusione per ogni giocatore.

Un giocatore già escluso alla seconda sanzione è squalificato e non può più rientrare in campo, né può tirare lo shoot out.

Chi subisce l'esclusione deve immediatamente abbandonare il campo.

Chi è squalificato non può più rientrare e al cambio palla deve essere sostituito in campo da un altro giocatore.

Regolamento 2023/24 Campionati Studenteschi PALLAMANO

Rimessa in gioco

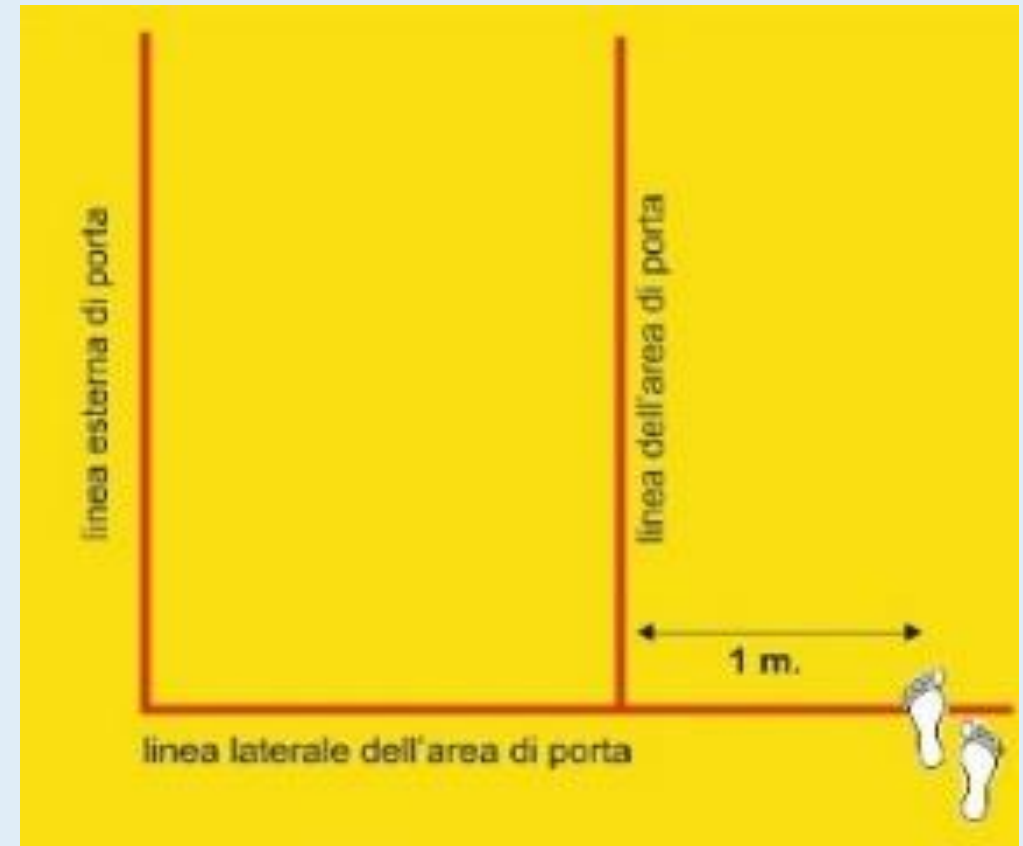
RAGAZZI

CADETTI

ALLIEVI e JUNIORES

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.



Regolamento 2023/24 Campionati Studenteschi PALLAMANO

Inizio gara

RAGAZZI

Si sorteggia la porta e la zona di cambio.

Nel secondo tempo, le panchine restano le stesse ma si cambiano le porte.

CADETTI



ALLIEVI e JUNIORES

Si sorteggia la porta e la zona di cambio.

Il set e i Golden Goal iniziano con la contesa a centro campo.

Nel secondo set si invertono le sole porte.

Per gli shoot out si sorteggia la squadra che tira per prima e le porte.

Regolamento 2023/24 Campionati Studenteschi PALLAMANO

Punteggio

RAGAZZI



Quando la palla entra nella propria porta viene sempre assegnato un punto alla squadra avversaria.

CADETTI

ALLIEVI e JUNIORES

Ogni fase di gioco ha un proprio punteggio e deve avere un vincitore, per cui: se un set finisce pari, si procede con il golden goal, mentre gli shoot out procedono ad oltranza.

Quando la palla entra in porta viene sempre assegnato un punto in favore della squadra avversaria. Tuttavia il gol vale 2 punti se:

- ❖ Segna il portiere (in qualsiasi punto del campo);
- ❖ Segna lo "specialist" (che sostituisce il portiere);
- ❖ Tiro al volo (ricezione e tiro nella stessa fase di volo);
- ❖ Tiro con due mezzi spin shot (2 rotazioni di 180° su proprio asse longitudinale);
- ❖ Tiro in spin shot (1 rotazione di 360° su proprio asse longitudinale).

Regolamento 2023/24 Campionati Studenteschi PALLAMANO

Esito della gara

RAGAZZI

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

CADETTI



ALLIEVI e JUNIORES

Alla fine della gara la somma dei periodi vinti determina il vincitore.

Le gare possono terminare con il punteggio di 3-0 o 2-1 a favore di una squadra, quindi non è previsto il pareggio.

Regolamento 2023/24 Campionati Studenteschi PALLAMANO

Gli Shoot Out (1)

~~RAGAZZI~~

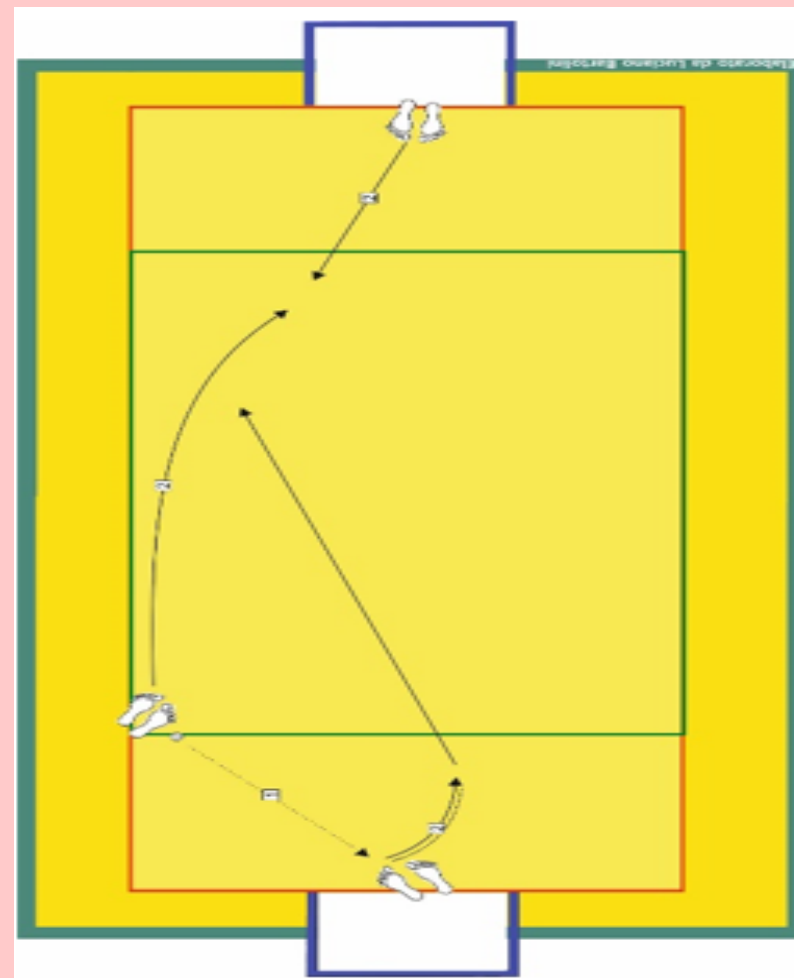
~~CADETTI~~

ALLIEVI e JUNIORES

UN GIOCO NEL GIOCO

Svolgimento:

- ❖ Tirano alternativamente 5 giocatori per squadra;
- ❖ Vince la squadra che al termine ha più punti;
- ❖ In caso di parità si tirano ulteriori 5 tiri cambiando le porte;
- ❖ La serie si interrompe appena una delle due squadre riesce ad avvantaggiarsi nel punteggio con lo stesso numero di tiri eseguiti.



Regolamento 2023/24 Campionati Studenteschi PALLAMANO

Gli Shoot Out (2)

~~RAGAZZI~~

~~CADETTI~~

ALLIEVI e JUNIORES

Esecuzione:

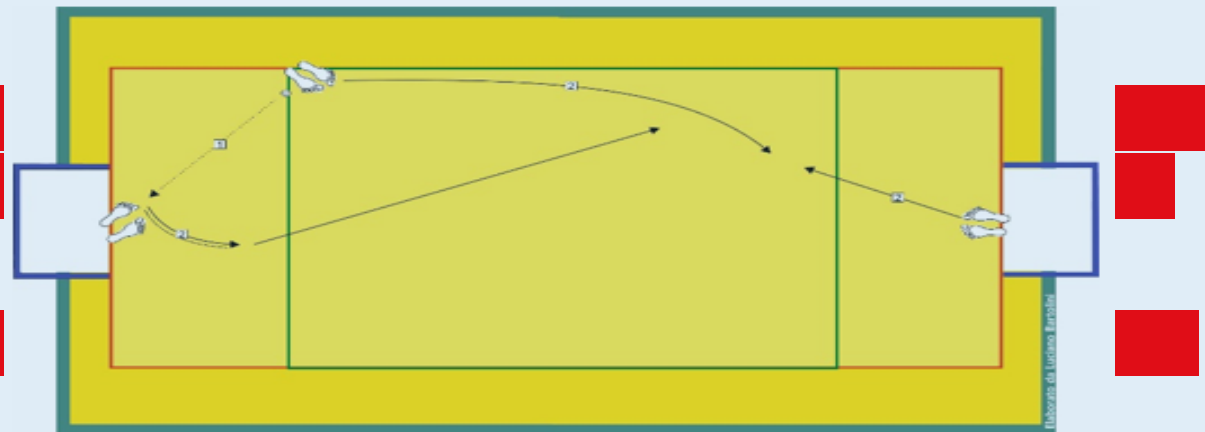
Il portiere (che difende) e lo specialist (che attacca) si trovano con almeno un piede sulla linea di porta. Il giocatore deve stare sul terreno di gioco con almeno un piede sulla «T» (sul punto dove la linea di porta incrocia la linea laterale) a destra o a sinistra.

Quando l'arbitro fischia, il giocatore passa la palla al suo portiere sulla linea di porta. Durante il passaggio la palla non deve toccare il suolo. Appena la palla lascia la mano del giocatore, entrambi i portieri possono muoversi.

Lo specialist con la palla si può muovere all'interno dell'area di porta ed entro 3" deve passare o tirare in porta.

Durante il passaggio dello specialist la palla non può toccare il suolo.

Il giocatore, dopo aver ricevuto la palla, senza infrangere le regole, deve cercare di realizzare la rete.



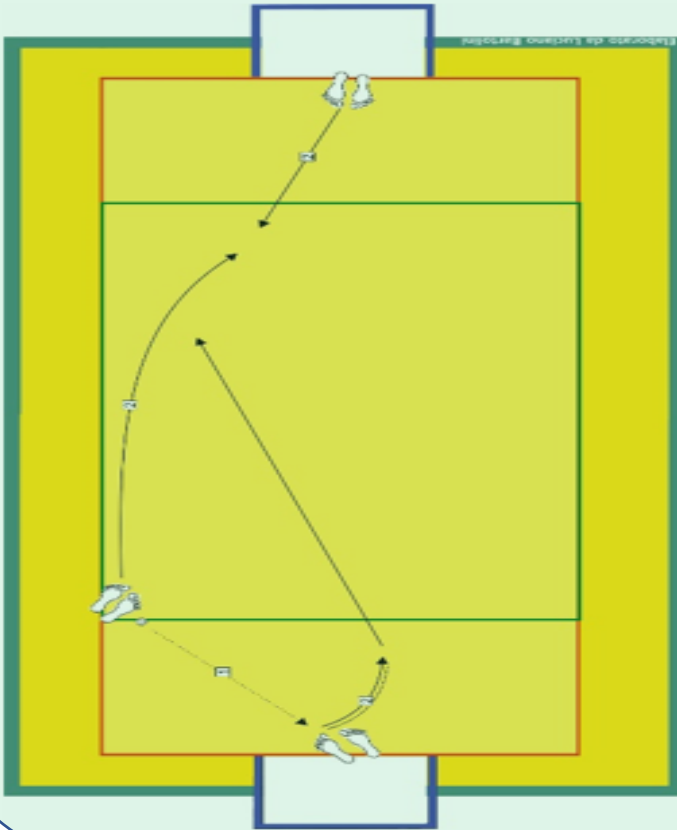
Regolamento 2023/24 Campionati Studenteschi PALLAMANO

Gli Shoot Out (3)

~~RAGAZZI~~

~~CADETTI~~

ALLIEVI e JUNIORES



Precisazioni:

È permesso al portiere andare ad intercettare difendere senza contatto alcuno lasciando l'area di porta e ritornarvi in qualsiasi momento per parare.

Il valore dei punti segue lo stesso criterio dei set, quindi esistono tiri da 1 e da 2.

Se il portiere tocca il tiratore è rigore e squalifica del portiere.

Se il giocatore cerca di forzare l'entrata in uno spazio occupato dal portiere è fallo di sfondamento.



MIM

Ministero dell'Istruzione
e del Merito



FEDERAZIONE
ITALIANA
GIUOCO
HANDBALL

Grazie per
l'ATTENZIONE

CORSO IAP TRENTO

CAMPIONATI STUDENTESCHI 2023/24

Relatore Luigi TOSCANO