

# Balonmano

## ADECUACIONES AL REGLAMENTO



### MINI-BALONMANO

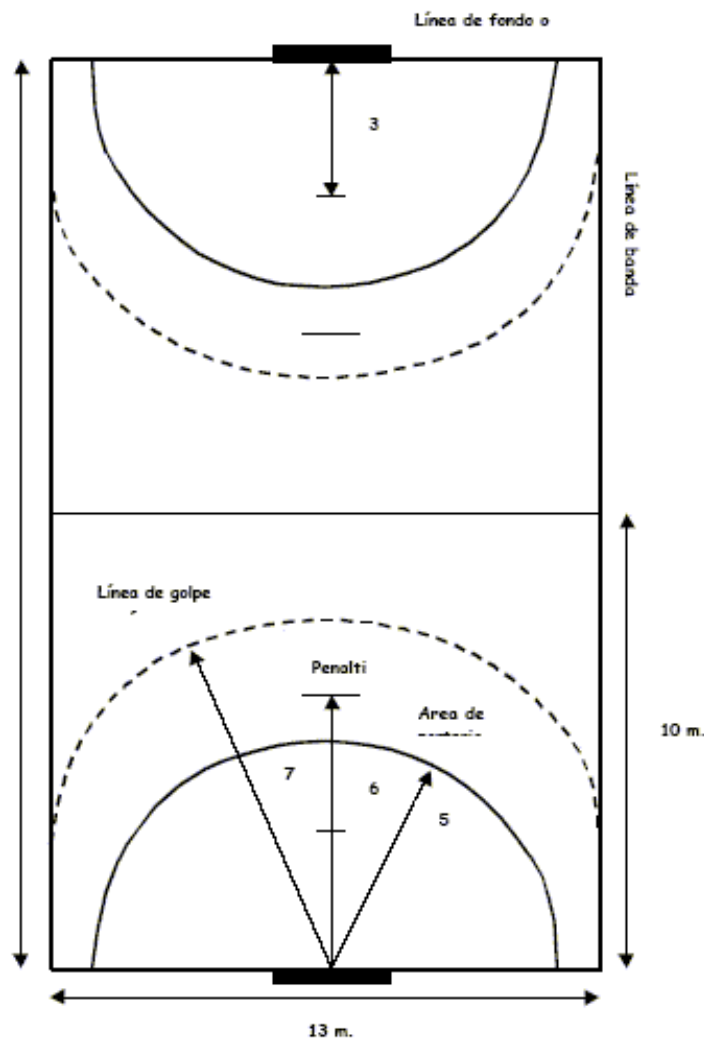
#### 1. DIMENSIONES DEL TERRENO DE JUEGO Y PORTERÍAS.

##### 1.1. Forma y dimensiones del terreno de juego.

El terreno de juego es un rectángulo de 20 m. de largo por 13 m. de ancho.

##### a) Señalización básica.

- La línea de golpe franco se marca a 7 m. de la portería.
- El punto de penalti se marca a 6 m. de la portería.
- La línea de área de portería se marca a 5 m. de la portería.



- B Benjamines
- A Alevines
- I Infantiles
- M Masculino
- F Femenino

# Balonmano



## ADECUACIONES AL REGLAMENTO

### 1.2. Forma y dimensiones de las porterías.

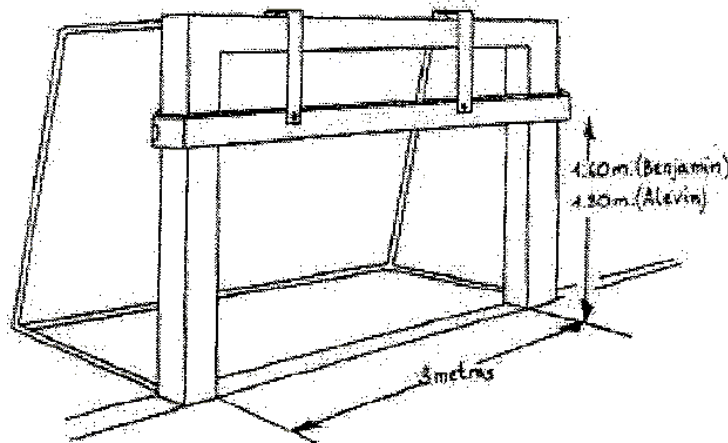
#### a) *Categoría benjamín.*

Las medidas interiores son de 3 m. de ancho y 1.60 m. de alto.

#### b) *Categoría alevín.*

Las medidas interiores son de 3 m. de ancho y 1.80 m. de alto.

Es importante poner una red entre los dos travesaños para evitar los goles fantasmas. Si el balón impacta por encima del travesaño reglamentario, se saca de portería.



## 2. COMPOSICIÓN DE EQUIPOS. ROTACIÓN Y SUSTITUCIÓN DE JUGADORES.

### 2.1. Composición de los equipos.

#### a) *Jugadores en acta.*

Un equipo se compone de un mínimo de 6 jugadores y no hay un máximo, que deben inscribirse en el acta del partido.

#### b) *Jugadores en el terreno de juego.*

En el terreno de juego, y al mismo tiempo, sólo debe haber un máximo de 5 jugadores (cuatro jugadores de campo y un portero).

### 2.2. Rotación y sustitución de jugadores.

- a) Todos los jugadores inscritos en acta deben participar como mínimo durante un periodo completo, dentro de los tres primeros periodos.
- b) Salvo lesión o accidente no se pueden efectuar cambios durante los tres primeros periodos.
- c) En el cuarto periodo la composición de los equipos y las sustituciones a lo largo de éste se designan a criterio del entrenador.
- d) Es obligatorio que en cada periodo actúe un portero diferente.

## 3. DURACIÓN DE LOS ENCUENTROS.

- La duración del partido es de cuatro tiempos de 10 minutos con dos minutos de descanso entre cada tiempo.

## 4. MATERIAL.

### a) *El balón*

#### - Categoría benjamin.

El balón tiene 44 centímetros de circunferencia.

#### - Categoría alevin.

El balón tiene 48 centímetros de circunferencia.

# Balonmano

## ADECUACIONES AL REGLAMENTO



### 5. REGLAS TÉCNICAS.

#### 5.1. El área de portería.

Sólo el portero tiene derecho a encontrarse en el área de portería y, por tanto, todo jugador de campo que, con cualquier parte de su cuerpo, toque el área de portería, incluida la línea de área de portería, se considera que ha penetrado en ella y debe ser sancionado por ello.

#### 5.2. Cómo puede jugarse el balón.

*Se permite:*

- a) Lanzar, golpear, empujar, golpear con el puño, parar o coger el balón con ayuda de las manos, brazos, cabeza, tronco, muslos y rodillas.
- b) Tener el balón durante 3 segundos como máximo, tanto en las manos, como si se encuentra en el suelo.
- c) Dar 3 pasos como máximo, con el balón en las manos. Se considera paso:
  - Cuando un jugador, con los dos pies en contacto con el suelo, levanta uno y lo vuelve a colocar en el suelo o levanta o desplaza un pie.
  - Cuando un jugador, con un pie en el suelo, recepciona el balón y toca a continuación el suelo con el otro pie.
  - Cuando un jugador en suspensión toca el suelo con un solo pie y vuelve a saltar sobre el mismo pie, o toca el suelo con el segundo pie.
  - Cuando un jugador en suspensión toca el suelo con los dos pies al mismo tiempo y levanta un pie y lo vuelve a colocar en el suelo o desplaza un pie.

#### 5.3. Comportamiento con el contrario.

*Se permite:*

- a) Utilizar los brazos y las manos para apoderarse del balón.
- b) Quitar el balón al contrario con la mano abierta y desde cualquier lado.
- c) Bloquear el camino al contrario con el tronco, aunque no esté en posesión del balón.

#### 5.4. El saque de banda.

El jugador que ejecuta el saque de banda debe mantener un pie encima de la línea de banda hasta que el balón haya salido de su mano.

#### 5.5. El saque de portería.

El saque de portería debe ejecutarse sin toque de silbato y desde el área de portería.

#### 5.6. El golpe franco.

El golpe franco se ejecuta sin toque de silbato y, principalmente, desde el lugar en que se cometió la falta.

Si este lugar está situado entre las líneas de área de portería y de golpe franco, el golpe franco concedido al equipo atacante se ejecuta desde la línea de golpe franco, en su lugar más cercano y los jugadores atacantes no pueden estar dentro de la zona en el momento del saque.

#### 5.7. El lanzamiento de 6 metros.

El lanzamiento de 6 m. tiene que ser efectuado directamente hacia la portería y dentro de los 3 segundos siguientes al toque de silbato del árbitro central.

Cuando se ejecuta, únicamente el lanzador puede permanecer entre las líneas de área de portería y de golpe franco. Dicho jugador no debe tocar ni franquear la línea de 6 m. antes de que el balón haya salido de su mano.

Después de un lanzamiento de 6 m. el balón sólo puede jugarse de nuevo después de que haya tocado al portero o a la portería.

#### 5.8. La ejecución de los lanzamientos.

Cuando se ejecuta el saque de centro, de banda, un golpe franco o un lanzamiento de 6 m., uno de los pies del lanzador debe tocar constantemente el suelo y el otro puede levantarlo y volverlo a colocar en el suelo varias veces.

- B Benjamines
- A Alevines
- I Infantiles
- M Masculino
- F Femenino

# Balonmano



## ADECUACIONES AL REGLAMENTO

Se puede conseguir un gol válido por medio de tiro directo de cualquier saque o lanzamiento.

### 5.9. Tipos de defensas.

No está permitido realizar defensas mixtas, es decir, defender a un solo jugador, ni tampoco realizar defensas cerradas. Los únicos sistemas de defensa permitidos son la defensa individual y la defensa abierta (2:2).

### 5.10. Pasividad.

En la categorías benjamín y alevín no se tendrá en cuenta esta norma

### 5.11. Uso de Productos Adhesivos.

Está totalmente prohibido el uso de cualquier producto que facilite la adaptación del balón.

### 5.12. Resultado final del encuentro.

El valor del gol marcado es igual a uno. Cada tiempo se considera como un partido independiente, resolviéndose según el número de goles marcados por cada equipo. Al vencedor en cada tiempo se le adjudica un punto. Si los dos equipos empatan a goles, el valor de dicho tiempo será 0. De este modo, el resultado final del partido tan sólo puede ser de 0-0, 1-0, 1-1 ó 2-0, sin importar en ningún caso el número de goles a favor o en contra que se hayan marcado en el total del partido.

# Balonmano

## ADECUACIONES AL REGLAMENTO



# BALONMANO

## 1. DIMENSIONES DEL TERRENO DE JUEGO Y DE LAS PORTERÍAS.

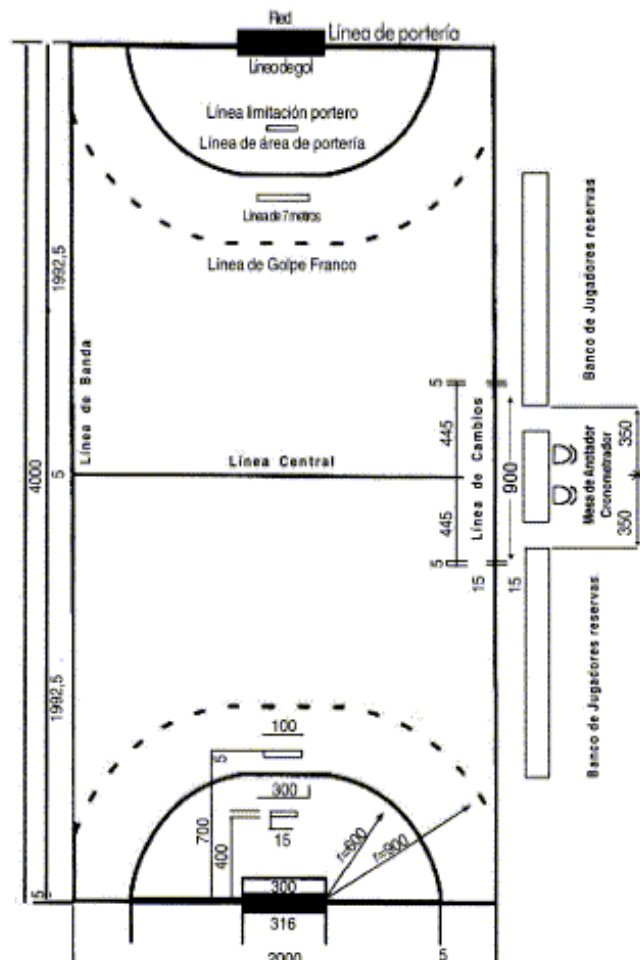
### 1.1. Forma y dimensiones del terreno de juego.

El terreno de juego es un rectángulo de 40 metros de largo y 20 de ancho; los lados mas largos se llaman "líneas de banda" y los cortos "líneas de portería".

Comprende una zona de juego dividida en 2 mitades por una línea central paralela a las líneas de portería, y 2 áreas de portería.

#### a) Señalización básica.

- La "línea de golpe franco", se marca por medio de una línea discontinua, cuyos trazos miden 15 cm, separados por intervalos de 15 cm. Esta línea será una recta de 3 m., trazada a 9 m. de la portería, paralela a la línea de portería, continuada en cada extremo por un cuarto de círculo de 9 m. de radio, cuyo centro es la arista interna posterior de cada poste de la portería.
- El punto de penalti se indica con un trazo de un metro de longitud, pintado frente al centro de la portería y paralelo a la línea de la portería, a una distancia de 7 m. desde el lado exterior de la línea de portería.
- La línea de área de portería se marca por medio de una línea recta de 3 metros, trazada a 6 metros de la línea de portería y continuada en cada extremo por un cuarto de círculo de 6 metros de radio, cuyo centro es la arista interna posterior de cada poste de la portería.



- B Benjamines
- A Alevines
- I Infantiles
- M Masculino
- F Femenino

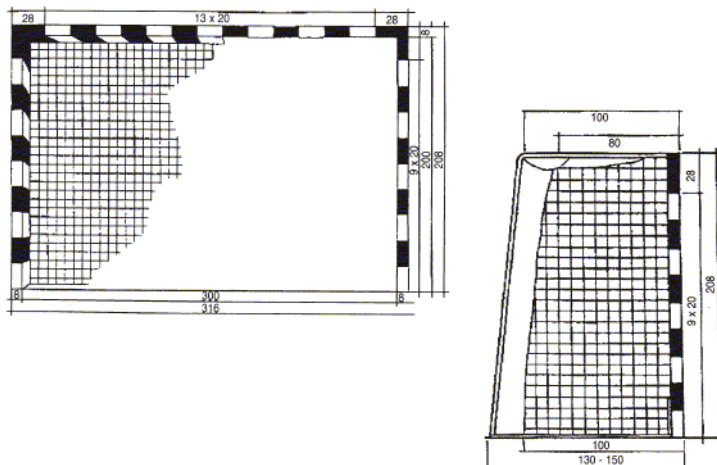
# Balonmano



## ADECUACIONES AL REGLAMENTO

### 1.2. Forma y dimensiones de las porterías

Cada portería debe situarse centralmente en su respectiva línea de portería. Deben estar firmemente inmovilizadas. Sus medidas interiores son de 2 m. de alto y 3 m. de ancho.



## 2. COMPOSICIÓN DE EQUIPOS. ROTACIÓN Y SUSTITUCIÓN DE JUGADORES.

### 2.1. Composición de los equipos.

- a) **Jugadores en acta.** Un equipo se compone de un mínimo de 7 jugadores y un máximo de 14, que deben inscribirse en el acta del partido. Cada equipo debe jugar obligatoriamente con un portero. Un jugador que actúa como portero puede, tras cambiar su indumentaria, actuar en el juego como jugador de campo, de igual manera que un jugador de campo puede jugar como portero tras cambiar de vestimenta.
- b) **Jugadores en el terreno de juego.** En el terreno de juego, y al mismo tiempo, sólo debe haber un máximo de 7 jugadores (6 jugadores de campo y un portero). Los demás jugadores son suplentes. Como mínimo tiene que haber 5 jugadores de cada equipo para poder dar comienzo y poder continuar con el encuentro hasta su finalización.

### 2.2. Sustitución de jugadores.

La sustitución de los jugadores sólo se podrá realizar en alguno de los tres casos siguientes:

- a) Todos los jugadores inscritos en acta deben participar como mínimo durante un periodo completo, dentro de los tres primeros periodos.
- b) Salvo lesión o accidente no se pueden efectuar cambios durante los dos primeros periodos.
- c) En el tercer periodo la composición de los equipos y las sustituciones a lo largo de éste se realizarán siempre que cumpla el apartado A.

## 3. DURACIÓN DE LOS ENCUENTROS.

La duración del partido es de tres tiempos ( 15' +15' +20' ), con 3 minutos de descanso entre los mismos.

## 4. MATERIAL.

La circunferencia del balón debe medir 50cms. para la categoría femenina y 52cms. para la masculina. Su peso no debe exceder los 315 gr.

## 5. REGLAS TÉCNICAS.

### 5.1. El área de portería.

Sólo el portero tiene derecho a encontrarse en el área de portería. Todo jugador de campo

- B Benjamines
- A Alevines
- I Infantiles
- M Masculino
- F Femenino

# Balonmano



## ADECUACIONES AL REGLAMENTO

que, con cualquier parte de su cuerpo, toque el área de portería, incluida la línea de área de portería, se considera que ha penetrado en ella y debe ser sancionado por ello.

### 5.2. Cómo puede jugarse el balón.

*Se permite:*

- a) Lanzar, golpear, empujar, golpear con el puño, parar o coger el balón con ayuda de las manos, brazos, cabeza, tronco, muslos y rodillas.
- b) Tener el balón durante 3 segundos como máximo, tanto en las manos, como si se encuentra en el suelo.
- c) Dar 3 pasos como máximo, con el balón en las manos. Se considera paso:
  - Cuando un jugador, con los dos pies en contacto con el suelo, levanta uno y lo vuelve a colocar en el suelo o levanta o desplaza un pie.
  - Cuando un jugador, con un pie en el suelo, recepciona el balón y toca a continuación el suelo con el otro pie.
  - Cuando un jugador en suspensión toca el suelo con un solo pie y vuelve a saltar sobre el mismo pie, o toca el suelo con el segundo pie.
  - Cuando un jugador en suspensión toca el suelo con los dos pies al mismo tiempo y levanta un pie y lo vuelve a colocar en el suelo o desplaza un pie.

### 5.3. Comportamiento con el contrario.

*Se permite:*

- a) Utilizar los brazos y las manos para apoderarse del balón.
- b) Quitar el balón al contrario con la mano abierta y desde cualquier lado.
- c) Bloquear el camino al contrario con el tronco, aunque no esté en posesión del balón.

### 5.4. El saque de banda.

El jugador que ejecuta el saque de banda debe mantener un pie encima de la línea de banda hasta que el balón haya salido de su mano.

### 5.5. El saque de portería.

El saque de portería debe ejecutarse sin toque de silbato y desde el área de portería.

### 5.6. El golpe franco.

El golpe franco se ejecuta sin toque de silbato y, principalmente, desde el lugar en que se cometió la falta. Si este lugar está situado entre las líneas de área de portería y de golpe franco, el golpe franco concedido al equipo atacante se ejecuta desde la línea de golpe franco, en su lugar más cercano y los jugadores atacantes no pueden estar dentro de la zona en el momento del saque.

### 5.7. El lanzamiento de 7 metros.

El lanzamiento de 7 m. tiene que ser efectuado directamente hacia la portería y dentro de los 3 segundos siguientes al toque de silbato del árbitro central.

Cuando se ejecuta, únicamente el lanzador puede permanecer entre las líneas de área de portería y de golpe franco. Dicho jugador no debe tocar ni franquear la línea de 7 m. antes de que el balón haya salido de su mano.

Después de un lanzamiento de 7 m. el balón sólo puede jugarse de nuevo después de que haya tocado al portero o a la portería.

### 5.8. La ejecución de los lanzamientos.

Cuando se ejecuta el saque de centro, de banda, un golpe franco o un lanzamiento de 7 m., uno de los pies del lanzador debe tocar constantemente el suelo y el otro puede levantarlo y volverlo a colocar en el suelo varias veces.

Se puede conseguir un gol válido por medio de tiro directo de cualquier saque o lanzamiento.

- B Benjamines
- A Alevines
- I Infantiles
- M Masculino
- F Femenino

# Balonmano



## ADECUACIONES AL REGLAMENTO

### 5.9. Tipos de defensas.

No está permitido realizar defensas mixtas, es decir, defender permanentemente a un jugador, ni tampoco realizar defensas cerradas.

Los sistemas de defensa permitidos son la defensa individual y la defensa abierta 3:3.

### 5.10. Pasividad.

En la categoría infantil no se tendrá en cuenta esta norma

### 5.11. Uso de Productos Adhesivos.

Está totalmente prohibido el uso de cualquier producto que facilite la adaptación del balón.

### 5.12. Resultado final del encuentro.

El **valor del gol** marcado es igual a uno. Se contabilizan todos los goles de cada equipo durante todo el partido. El resultado final está en función de la diferencia de goles entre ambos equipos.