

Kézilabda szabályai

Készítette: Kis János, Ruzsinszky Zénó

Csapat összetétele:

- 7 játékos csapatonként (6 mezőnyjátékos + 1 kapus)
- Cserejátékosok: legfeljebb 7 fő (összesen 14 játékos nevezhető)

Mérkőzés jellemzők:

- Játékidő:
 - Felnőtt és 16 év feletti csapatoknál: 2×30 perc, 10-15 perces félidei szünettel
 - Ifjúsági (12-16 év): 2×25 perc
 - Gyermek (8-12 év): 2×20 perc
- Döntetlen esetén versenykiírás szerint hosszabbítás (2×5 perc) és/vagy 7 méteres dobások

Alapvető szabályok:

- Labdavezetés: A játékos maximum 3 lépést tehet a labdával, utána passzolnia, lőnie kell, vagy labdát vezetnie. Labdavezetés után újra felveheti a labdát, de ezután már nem vezetheti ismét.
- Labdaérintés: Kézzel, fejjel, törzsszel, combbal és térdel érinthető a labda. Lábfejjel, lábszárral tilos.
- Vonatkozók: A játékosok nem léphetnek be a saját kapuelőterükbe (6 méteres vonal), kivéve a kapust.

Szabálytalanságok és büntetések:

- Sárga lap: Figyelmeztetés (maximum 3 sárga lap/játékos/mérkőzés)
- 2 perces kiállítás: Ideiglenes létszámhátrány (3 kiállítás után végleges kiállítás)
- Piros lap: Azonnali végleges kiállítás, a játékos helyére 2 perc múlva új játékos léphet be
- Kék lap: Különösen súlyos szabálytalanság esetén (jelentést von maga után)
- 7 méteres büntetődobás: Gólhelyzet szabálytalan megakadályozása esetén

Csere és pontszerzés:

- Csere: Korlátlan számú, folyamatos ("repülőcsere") a cserehelyen keresztül
- Gól: A labda teljes terjedelmével áthalad a gólvonalon a kapufák és a keresztléc között
- Verseny pontozása: győzelem 2 pont, döntetlen 1 pont, vereség 0 pont

Pálya mérete:

- Hosszúság: 40 méter
- Szélesség: 20 méter
- Kapuelőtér: 6 méterre a kaputól
- Szabaddobási vonal: 9 méterre a kaputól
- Büntetőpont: 7 méterre a kaputól
- Kapuk mérete: 3×2 méter

Egyéb fontos szabályok:

- Passzív játék: Ha egy csapat szándékosan késlelteti a támadást, a játékvezetők passzív játékot jelezhetnek, ezután kb. 6 passz áll rendelkezésre a kapura lövéshez
- Mezőnyjátékos kapusként: Lehetőség van arra, hogy a kapust egy mezőnyjátékosra cseréljék, így 7 mezőnyjátékos legyen a pályán
- Játékos felszerelés: Egységes mez, rövidnadrág/szoknya, sportcipő kötelező