**HANDBALL**

**El campo de juego**

El campo debe medir 20 metros por 40 metros.

La línea de área de gol, o línea de 6 metros, es la línea más importante. Nadie excepto el portero tiene permiso para estar en el área de meta. La apertura de la meta es de 2 metros por 3 metros. Los jugadores pueden entrar en el área si la pelota es lanzada antes de aterrizar en el área.

**La bola**

El balonmano se juega con una bola de cuero de 32 paneles. Para las mujeres, la pelota es de 54 a 56 centímetros y 325 a 400 gramos. Para los hombres, es de 58 a 60 centímetros y 425 a 475 gramos.

**Número de jugadores**

Hay siete jugadores en cada equipo (seis jugadores de cancha y un portero). Un máximo de 12 jugadores pueden vestirse y participar en un juego por cada equipo.

Los sustitutos pueden entrar en el juego en cualquier momento a través de la zona de sustitución, siempre y cuando el jugador que están reemplazando ha abandonado la cancha.

**Uniforme de los jugadores**

Los números de los jugadores son del 1 al 20. Las camisas y pantalones cortos del uniforme son del mismo color.

El portero debe usar una camisa de color diferente a las camisas de sus compañeros y oponentes. No se permiten joyas.

**Árbitros**

Hay dos árbitros, un árbitro de campo y un árbitro de la línea de meta. Los árbitros tienen plena autoridad: Sus decisiones son definitivas. Los árbitros son asistidos por un temporizador y un anotador.

**Duración del juego**

Para los jugadores de 18 años y más, el juego consta de 2 mitades de 30 minutos con un intermedio de 10 minutos.

Para torneos y juegos juveniles 2 mitades de 15 minutos o 2 mitades de 20 minutos. Los equipos cambian de bancada al medio tiempo.

Si no hay goles, el juego termina en empate a menos que el juego exija un ganador. Las reglas del torneo dictaminan que se debe determinar un ganador. El tiempo extra consiste en 2 períodos de 5 minutos.

**Juego pasivo**

Es ilegal mantener la pelota en la posesión de un equipo sin hacer un intento reconocible de atacar y tratar de anotar.

**Lanzamiento**

El equipo que gana el lanzamiento de moneda comienza el juego en posesión de la pelota. Cada equipo debe estar en su propia mitad de la cancha con la defensa a 3 metros del balón.

Después del silbato, la pelota se pasa de la cancha central a un compañero de equipo y el juego comienza. El lanzamiento se repite después de cada gol anotado y después de la mitad del tiempo.

**Puntuación**

Se marca un gol cuando toda la pelota cruza la línea de gol dentro de la portería. Se puede anotar un gol desde cualquier lanzamiento.

**Jugar el balón**

A un jugador no se le permite:

* Poner en peligro a un oponente con el balón
* Golpear o halar al oponente o golpear el balón fuera de las manos del oponente
* Entrar en contacto con el balón debajo de la rodilla
* Arrastrarse en el suelo para agarrar un balón rodante o estacionario

**Defendiéndose del oponente**

Se permite a un jugador usar el torso del cuerpo para obstruir a un oponente con o sin la pelota.

Sin embargo, no se permite el uso de los brazos o piernas estirados para obstruir, empujar, sostener, disparar o golpear. El jugador atacante no puede cargar en un jugador defensivo.

**Tiro de puerta**

Se concede un saque de banda cuando la pelota sale de los límites en la línea lateral o cuando el balón es tocado por un jugador defensivo (excluyendo al portero) y sale fuera del límite.

El lanzamiento se toma desde el punto donde la pelota cruzó la línea lateral, o si cruzó la línea final, desde la esquina más cercana. El lanzador debe colocar un pie en la línea lateral para ejecutar el tiro. Todos los jugadores opuestos deben permanecer a 3 metros del balón.

**Lanzamiento de árbitro**

Se otorga un tiro de árbitro cuando la pelota toca cualquier cosa por encima de la cancha después de una infracción simultánea de las reglas, tras de la posesión simultánea de la pelota.

El árbitro lanza la pelota verticalmente entre dos jugadores opuestos. Los jugadores que van a saltar pueden agarrar la bola o golpearla ligeramente a un compañero de equipo.

Todos los demás jugadores deben estar a 3 metros del tiro. La jugada del árbitro siempre se toma en la cancha central.

**Lanzamiento libre**

Cuando hay  una falta o violación menor, se otorga un tiro libre al oponente en el lugar exacto en que tuvo lugar.

Si la falta o violación ocurre entre la línea del área de gol y la línea de 9 metros, el tiro es tomado del poste más cercano fuera de la línea de 9 metros. El lanzador debe mantener un pie en contacto con el suelo, luego pasar o lanzar.

**Lanzamiento de 7 metros**

El tiro de 7 metros se otorga cuando:

* Una falta destruye una clara oportunidad de anotar
* El portero lleva el balón de regreso a su propia área de portería
* Un jugador defensivo entra en su área de gol para ganar una ventaja sobre un jugador atacante en posesión de la pelota.

Todos los jugadores deben estar fuera de la línea de tiro libre cuando se ejecuta el tiro. El jugador que toma el lanzamiento tiene 3 segundos para disparar después del silbato del árbitro. Cualquier jugador puede ejecutar el lanzamiento de 7 metros.

**Lanzamiento de portería**

Se otorga un tiro de portería cuando:

-La pelota rebota sobre el portero en la línea de meta

– La pelota es lanzada sobre la línea de fondo por el equipo atacante.

* El portero ejecuta el tiro dentro del área de portería y no está restringido por la regla de 3 pasos / 3 segundos.

Castigos progresivos:

Los castigos pertenecen a faltas que requieren más castigo que un simple tiro libre. Las “acciones” dirigidas principalmente al oponente y no a la pelota (como alcanzar, sostener, empujar, golpear, tropezar y saltar sobre un oponente) deben ser castigadas de manera gradual.

**Advertencias**

Tarjeta amarilla:

El árbitro da una sola advertencia a un jugador por infracciones de reglas y un total de tres a un equipo.

El exceso de estos límites da como resultado suspensiones de 2 minutos. No se requieren advertencias antes de dar una suspensión de 2 minutos. Las suspensiones de 2 minutos son concedidas por violaciones de reglas serias o repetidas.

Conducta antideportiva o sustitución ilegal:

El equipo del jugador suspendido juega por 2 minutos.

**Descalificación y exclusión**

Tarjeta roja:

Una descalificación equivale a tres, suspensiones de 2 minutos. Un jugador descalificado debe abandonar la cancha y el banquillo, pero el equipo puede reemplazar al jugador después de que expire la suspensión de 2 minutos.

Se da una exclusión por agresión. El equipo del jugador excluido continúa con un jugador por el resto del juego.

**BASKET**

**Principales reglas del baloncesto**

**Número de jugadores**

El baloncesto es un enfrentamiento entre dos equipos de doce jugadores cada uno, cinco de los cuales estarán en la cancha y los restantes en la banca. Los cambios no tienen límite.

Los jugadores pueden mover el balón driblando, haciendo pases, o lanzando a canasta.

**Duración**

El juego consiste en cuatro cuartos de 10 minutos cada uno, con un intermedio de 15 minutos a la mitad del partido. Existe un periodo de dos minutos entre cada lapso de 10 minutos.

En caso de empate, se da un período extra de cinco minutos después del final del partido, al final de los cuales se añadirán más períodos de 5 minutos extras hasta que se rompa el empate.

**Réferi (árbitros)**

El arbitraje de campo está integrado por un réferi (árbitro principal) y un umpire (segundo árbitro), los cuales intercambian roles cada vez que se comete una falta o se ejecute salto entre dos. Se valen de silbatos y gestos para hacer entender sus decisiones.

Cada juego se inicia con un salto entre dos, en el cual el réferi lanza el balón hacia arriba entre dos jugadores y cada uno de ellos salta para intentar pasárselo a algún compañero.

**Marcación/puntos**

El punto se logra al pasar el balón a través del aro. Si el lanzamiento se realiza dentro del área de tres, la canasta vale 2 puntos, y si se realiza fuera, vale tres. Si es un tiro libre por alguna infracción, vale un punto.

**Cancha**

Se juega en un espacio rectangular con dimensiones que oficialmente deben ser 28 metros de largo por 15 de ancho, siendo válidas las dimensiones mínimas de 26 por 14 metros.

El techo de la cancha debe ser superior a los 7 metros de altura. El terreno debe estar adecuadamente iluminado, de manera que las luces no estorben la visibilidad de los jugadores ni de los árbitros.

Las líneas deben estar trazadas con un ancho de 5 cm en color blanco, preferiblemente, todas del mismo color. Las líneas centrales deben prolongarse 15 cm hacia afuera al cruzar las líneas laterales. Debe haber una distancia mínima de dos metros antes de cualquier obstáculo alrededor del terreno de juego.

El círculo central debe medir 1,8 m de radio, si está pintado, debe ser del mismo color del área de la bombilla. En este círculo se realiza el saque inicial del juego.

La zona de cesta de tres puntos o área de tres, es el área circunscrita dentro de dos líneas paralelas que parten a 6,25 m del punto debajo de la canasta, cortado por un semicírculo de 6,25 m de radio cuyo centro es el mismo punto citado. El área de la bombilla queda excluida del área de tres puntos.

El banco de suplentes estará al menos a 2 m de la línea de fondo y a 5 m de la línea central.

A 5,8 metros de cada línea de fondo se traza la línea de tiros libres. El área restringida será la que queda dentro de la bombilla.

**Los tableros, aros y cesta**

**Tableros**

Deben ser transparentes o blancos, y de una rigidez de 3 cm de espesor. Sus medidas son 1,80 x 1,05. El borde inferior debe estar a 2,9 m del suelo.

Las líneas se trazan de un espesor de 5 cm, y serán blancas si el tablero es transparente o negras en cualquier otro caso.

Los tableros deben estar protegidos para evitar que los jugadores puedan golpearse contra ellos. Su estructura de soporte debe estar al menos a 2 m de la línea de fondo.

Los soportes de los tableros deben estar anclados, de tal forma que no puedan desplazarse. Toda la estructura de soporte debe estar protegida hasta una altura mínima de 2,15 m.

El espesor de la protección debe ser mínimo de 5 cm y su color vivo. No debe ser posible que los dedos o manos de los jugadores queden atrapados o enganchados a las estructuras descritas.

En los tableros estarán ubicadas las canastas y los aros.

**Aro**

El aro debe tener 45 cm de diámetro, debe ser de color naranja y el diámetro del tubo debe ser de 1,6 cm. El aro debe estar fijado a una altura de 3,05 m del piso y estar a 15 cm en su parte más cercana al tablero.

**Cesta**

La cesta debe ser blanca, y deben retener el balón durante una fracción de segundo cuando este entre por el aro. Su longitud debe estar entre 40 y 45 cm, y debe estar sujetada de tal manera que no represente peligro para las manos de los jugadores.

**El balón**

Debe ser esférico, color naranja, elaborado en cuero o caucho, con una circunferencia entre 74,9 y 78 cm, un [peso](https://www.lifeder.com/peso/) no mayor a 650 g y no menor a 567 g. Se inflará a una presión tal que, al dejarse caer desde una altura de 1,8 m, no debe rebotar más de 1,4 m ni menos de 1,2 m.

**Reloj y cronómetro**

Se requiere un reloj para cronometrar el tiempo transcurrido durante el partido, así como los tiempos entre los lapsos. Uno adicional para controlar los tiempos muertos. Un reloj de 24 segundos y marcadores del resultado parcial del juego.

**Reglas generales de juego**

El juego se realiza entre dos equipos de cinco jugadores. El objetivo es encestar el balón en el aro contrario. El equipo ofensivo (el que posee la pelota) cuenta con diez segundos para cruzar la línea central de la cancha.

De no lograrlo, cederá la pelota al equipo contrario. Una vez que el equipo atacante cruza la línea central, no puede retornar a su territorio. De hacerlo deberá ceder el balón.

El jugador con la pelota puede caminar o correr mientras hace rebotar el balón. Si deja de rebotar la pelota, deberá detenerse. Si camina sin pasar el balón habrá cometido una violación (caminata). No puede correr o caminar con el balón en las manos