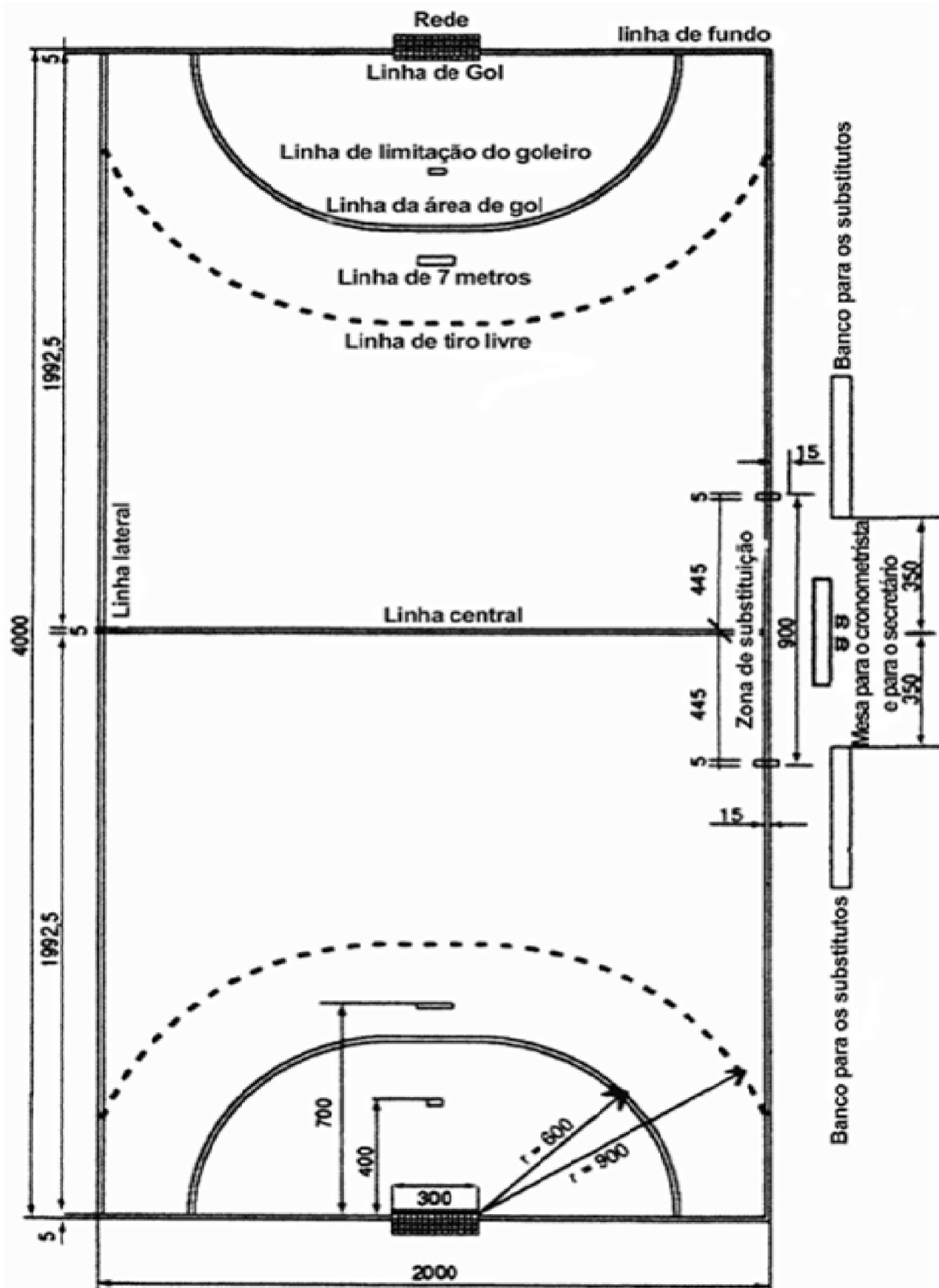


A photograph of several handball players in action on a court. The players are wearing blue and red jerseys. The background shows a handball goal and a crowd of spectators. The text "REGRAS OFICIAIS DO HANDEBOL" is overlaid in white on the image.

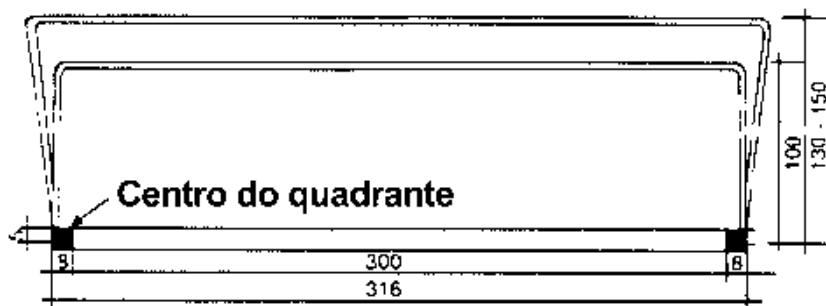
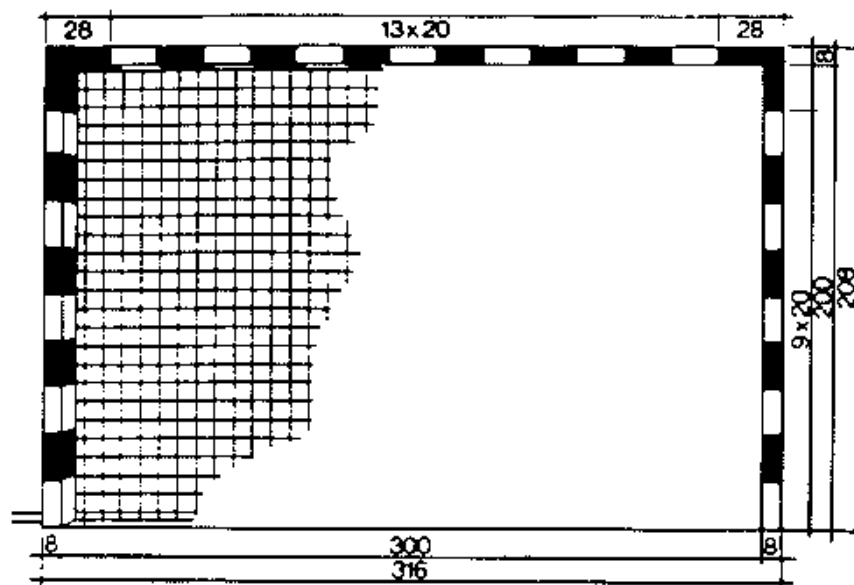
# REGRAS OFICIAIS DO HANDEBOL

# Regra 1 – A quadra de Jogo





# Goleira



# Regra 2 – A Duração da Partida



- Idade = ou > de 16 anos, 2 tempos de 30 min. e intervalo de 10 min.
- Idade de 12–16 anos, 2 x 25 min., 10 min. interv.
- Idade de 8–12 anos, 2 x 20 min e 10 min. interv.

# Regra 2 – Prorrogação



- Uma prorrogação é jogada, após 5 minutos de intervalo, se uma partida acaba empatada no final da duração da partida e um vencedor tem de ser determinado.
- A prorrogação consiste de 2 períodos de 5 minutos, com um intervalo de 1 minuto

# Regra 2 – “Time-out”

É obrigatório quando:

- a) uma exclusão de 2-min., desqualificação ou expulsão
- b) um tiro de 7 metros é assinalado
- c) um tempo-técnico é concedido
- d) há uma falta de substituição ou um jogador "extra" entra na quadra
- e) há um sinal de apito vindo do cronometrista ou do Delegado Técnico
- f) consulta entre os árbitros são necessárias



# Tempo Técnico



- Cada equipe tem direito a 1 tempo-técnico de 1 minuto em cada meio período de jogo



Permissão para duas pessoas  
entrarem na quadra durante o time-  
out



# Regra 3 – A Bola

- de couro ou material sintético, não pode ter superfície escorregadia e nem brilhante
- 58–60 cm e 425–475 g (tamanho 3 da IHF) para homens e equipes masculinas jovens (acima de 16 anos)
- 54–56 cm e 325–375 g (tamanho 2 da IHF) para mulheres, equipes femininas jovens (acima de 14 anos) e equipes masculinas jovens (entre 12 e 16 anos)
- 50–52 cm e 290–330 g (tamanho 1 da IHF) para equipes femininas jovens (entre 8 e 14 anos) e equipes masculinas jovens (entre 8 e 12 anos).

# Regra 4 – A Equipe

- Uma equipe consiste de 12 jogadores, 7 no jogo
- Ter pelo menos 5 jogadores na quadra no começo do jogo
- O número de jogadores da equipe pode ser aumentado até 12, a qualquer momento durante o jogo, incluindo o período–extra
- O jogo pode continuar, mesmo se uma equipe ficar reduzida a menos de 5 jogadores na quadra. Depende dos árbitros julgar se e quando o jogo deve ser dado por encerrado

# Regra 4 – Substituições

- Os reservas podem entrar na quadra, a qualquer momento e repetidamente, sem notificar o secretário, desde que os jogadores que eles vão substituir já tenham deixado a quadra

# Regra 4 – Equipamentos

- Não é permitido usar objetos que podem ser perigosos para os jogadores.

# Regra 5 – O Goleiro

## **Ao goleiro é permitido:**



- Tocar a bola com qualquer parte do seu corpo enquanto numa tentativa de defesa, dentro da sua área de gol
- Mover-se com posse de bola dentro da área de gol, sem estar sujeito as restrições aplicadas aos jogadores de quadra

# Regra 5 – O Goleiro

## Ao goleiro é permitido:



- Sair da área de gol sem a bola e participar do jogo no terreno de jogo
- Obs.: O goleiro é considerado fora da área de gol tão logo qualquer parte de seu corpo toque o solo no lado de fora da linha da área de gol
- Sair da área de gol com a bola e jogá-la de novo no terreno de jogo, se ele não tiver o completo controle da mesma.

# Regra 5 – O Goleiro

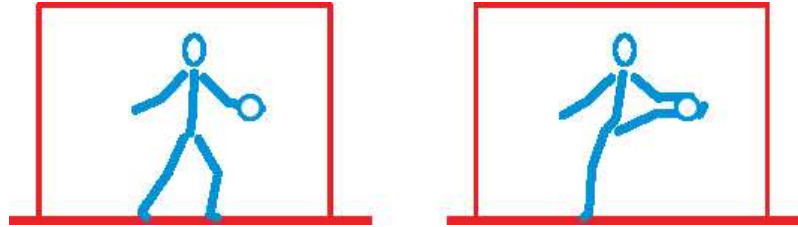
## **Ao goleiro não é permitido:**



- Colocar em perigo o adversário enquanto em uma tentativa de defesa
- Sair da área de gol com a bola sob controle
- Tocar a bola de novo no lado de fora da área de gol após um tiro de meta, antes que ela tenha tocado outro jogador
- Tocar a bola quando ela está parada ou rolando no solo do lado de fora da área de gol, enquanto estiver dentro da área de gol
- Levar a bola para dentro da área de gol quando ela está parada ou rolando no solo no lado de fora da área de gol



# Regra 5 – O Goleiro



## Ao goleiro não é permitido:

- Entrar na área de gol vindo do terreno de jogo com posse de bola
- Tocar a bola com o pé ou a perna abaixo do joelho, quando ela estiver parada no solo na área de gol ou movendo-se para fora em direção ao terreno de jogo
- Cruzar a linha de limitação do goleiro (linha de 4 metros) ou sua projeção em ambos os lados, antes que a bola tenha saído da mão do adversário que está executando um tiro de 7 metros
- **Comentário:**  
Desde que o goleiro mantenha um pé apoiado no solo continuamente ou atrás da linha de limitação (linha de 4 metros), à ele é permitido mover o outro pé ou qualquer parte de seu corpo no ar sobre esta linha.

# Regra 6 – A Área de Gol

- Somente ao goleiro é permitido entrar na área de gol
- Quando um jogador de quadra entra na área de gol, as decisões devem ser as seguintes:
  - tiro livre, quando um jogador de quadra entra na área de gol em posse da bola
  - tiro livre, quando um jogador de quadra entra na área de gol sem a bola mas leva vantagem fazendo isto
  - tiro de 7 metros, quando um jogador de defesa entra na área de gol e impede uma clara chance de gol

# Invasão de área de gol

Entrar na área de gol não é penalizado quando:

- um jogador entra na área de gol depois de jogar a bola, desde que isto não crie uma desvantagem para os adversários
- um jogador entra na área de gol sem a bola e não ganha vantagem fazendo isto
- um jogador de defesa entra na área de gol durante ou depois de uma tentativa de defesa, sem causar uma desvantagem para os adversários



# Invasão de área de gol



A um jogador não é permitido tocar a bola quando ela está parada ou rolando dentro da área de gol, ou quando ela está sendo segura pelo goleiro, é permitido, contudo, jogar a bola quando ela está no ar sobre a área de gol, exceto quando um tiro de meta está sendo executado

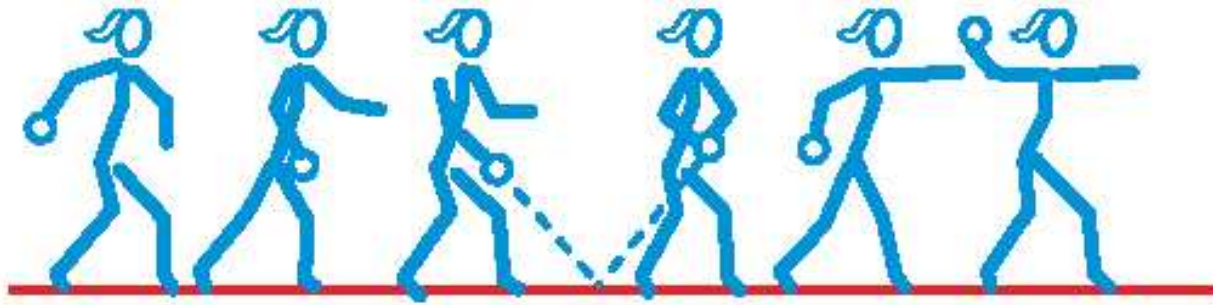
# Regra 7 – O Manejo da Bola



- É permitido:

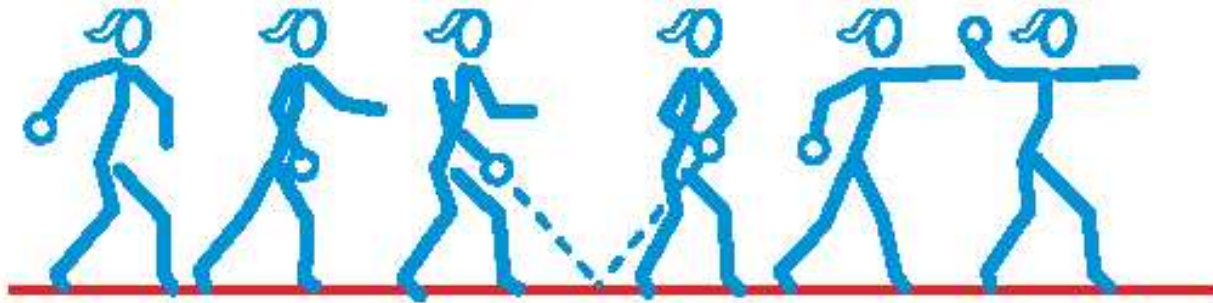
- Atirar, agarrar, parar, empurrar ou bater a bola, usando mãos (abertas ou fechadas), braços, cabeça, tronco, coxas e joelhos
- Segurar a bola por um máximo de 3 segundos, também quando ela estiver em contato com o solo
- Dar um máximo de 3 passos com a bola

# Regra 7 – O Manejo da Bola



- É permitido, enquanto parado ou correndo:
  - quicar a bola uma vez e agarrá-la de novo com uma ou duas mãos
  - quicar a bola repetidamente com uma mão (drible), ou rolar a bola sobre o solo repetidamente com uma mão, e então agarrá-la ou detê-la de novo com uma ou duas mãos.

# Regra 7 – O Manejo da Bola



- É permitido, enquanto parado ou correndo:
  - Mover a bola de uma mão para a outra.
  - Jogar a bola enquanto ajoelhado, sentado ou deitado no solo

# Sobrepassos ou segurar a bola mais de 3 segundos



## **Não é permitido:**

- Tocar a bola mais de uma vez, a menos que ela tenha tocado o solo, outro jogador, ou a baliza neste meio tempo
- A falha de recepção não é penalizada



# Drible ilegal



- Tocar a bola com um pé ou perna abaixo do joelho, exceto quando a bola foi atirada no jogador por um oponente
- O jogo continua se a bola toca um árbitro na quadra

# Advertência ao Jogo Passivo



- Não é permitido manter a bola em posse da equipe sem fazer uma tentativa reconhecível de ataque ou arremesso à baliza

# Jogo Passivo



- Penalizado com um tiro livre contra a equipe de posse da bola
- O tiro livre é cobrado do lugar onde a bola estava quando o jogo foi interrompido

# Regra 8 – Faltas e Conduta Anti-desportiva

## **É permitido:**

- a) usar braços e mãos para bloquear ou ganhar posse da bola
- b) usar uma mão aberta para tirar a bola do adversário de qualquer direção
- c) usar o corpo para obstruir um adversário, mesmo quando o adversário não está em posse da bola
- d) fazer contato corporal com um adversário, quando de frente à ele e com os braços flexionados, e manter este contato de modo a controlar e acompanhar o adversário

# Regra 8 – Faltas e Conduta Anti-desportiva

**Não é permitido:**

# Deter, bater ou segurar



- **deter, segurar, empurrar, bater ou pular sobre um adversário**

# Golpear



- **arrancar ou bater na bola que está na mão do adversário**
- **bloquear ou empurrar o adversário com braços, mãos ou pernas**

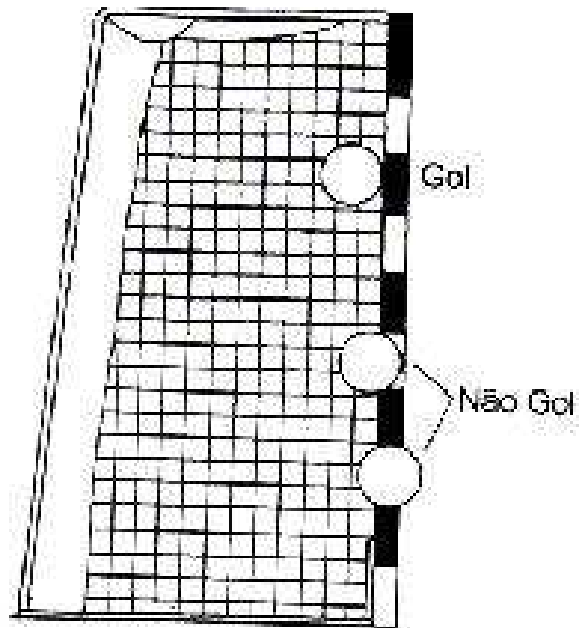
# Falta de Ataque



- **impedir, obstruir ou colocar em perigo um adversário (com ou sem a bola) em contradição às regras**
- **expressões físicas e expressões verbais que são incompatíveis com o bom espírito desportivo dizem respeito à conduta anti-desportiva**



# Regra 9 – O Gol



O gol é validado quando a bola ultrapassa totalmente a linha de gol

# Gol



- Um gol pode ser marcado diretamente de qualquer tiro (exceto no caso do tiro de meta onde um “gol–contra” não é possível)

# Regra 10– O Tiro de Saída

- O tiro de saída é executado em qualquer direção do centro da quadra (com uma tolerância lateral de cerca de 1,5 metros). O tiro é precedido por um apito, e na continuidade deve ser executado dentro de 3 segundos
- O jogador executante do tiro de saída deve permanecer com um pé sobre a linha central até que a bola tenha saído de sua mão

# Regra 11 –Tiro lateral



É executado do ponto onde a bola cruzou a linha lateral ou, se ela cruzou a linha de fundo, da intersecção entre a linha lateral e linha de fundo daquele lado

# Manter distância de 3 metros



- O executante deve permanecer com um pé sobre a linha lateral até que a bola tenha saído da mão dele
- Os adversários não podem estar a menos de 3 metros do executante

# Regra 12 – Tiro de Meta



- É assinalado quando o goleiro controlou a bola na área de gol ou quando a bola cruza a linha de fundo, depois de ter sido tocada por último pelo goleiro ou pelo jogador da equipe adversária

# Regra 12 – Tiro de Meta



- É executado pelo goleiro, sem o apito do árbitro, para fora da área de gol, por sobre a linha de área de gol
- O tiro de meta é considerado executado, quando a bola arremessada pelo goleiro tenha cruzado a linha de área de gol

# Tiro livre – direção



- O tiro livre é normalmente executado sem nenhum apito do árbitro e, a princípio, do lugar onde a infração ocorreu



# Regra 14– O Tiro de 7 Metros

Um tiro de 7 metros é assinalado quando:

- uma clara chance de marcar um gol for impedida em qualquer lugar da quadra, por um jogador ou oficial de equipe da equipe adversária
- há um apito não autorizado no momento de uma clara chance de marcar um gol
- uma clara chance de marcar um gol é destruída através da interferência de alguém não participante do jogo

# Execução do Tiro de 7m

- Arremesso a gol dentro de 3 segundos
- Os demais jogadores da mesma equipe devem ficar atrás da linha de tiro livre (9m)

# Regra 16– As Punições

# Advertência



- a) faltas tais que serão punidas progressivamente (contra o adversário)
- b) infrações quando os adversários estão executando um tiro formal
- c) atitude anti-desportiva de um jogador ou oficial de equipe

## Comentário:

- À um único jogador, não deve ser dado mais do que uma advertência, e à uma equipe não deve ser dado mais do que 3 advertências.

# Exclusão – 2 min.



- por uma falta de substituição ou entrada ilegal na quadra
- por faltas repetidas do tipo que devem ser punidas progressivamente
- por conduta anti-desportiva repetida de um jogador, dentro ou fora da quadra
- pela segunda ocasião de conduta anti-desportiva cometida por qualquer um dos oficiais de uma equipe, depois que um deles tenha recebido previamente uma advertência

# Exclusão – 2 min.



- por não soltar ou não colocar a bola no solo quando de uma marcação de tiro livre contra a equipe que está em posse de bola
- por infrações repetidas quando os oponentes estão executando um tiro formal
- como consequência de uma desqualificação de um jogador ou oficial de equipe durante o tempo de jogo
- por conduta anti-desportiva de um jogador, antes do jogo ter sido reiniciado, depois que ele recém tenha tomado uma exclusão de 2 minutos

# Desqualificação



- a) se um jogador que não está autorizado a participar entrar na quadra
- b) pela terceira (ou subsequente) ocasião de conduta anti-desportiva de qualquer um dos oficiais de equipe, depois que um deles já tenha recebido uma exclusão de 2 minutos
- c) por faltas que coloquem em perigo a integridade do adversário

# Desqualificação



- d) por conduta anti–desportiva grosseira de um jogador ou oficial de equipe, dentro ou fora da quadra
- e) por uma agressão de um jogador fora do tempo de jogo,
- f) por uma agressão de um oficial de equipe
- g) por causa de uma terceira exclusão para o mesmo jogador
- h) por repetida conduta anti–desportiva de um jogador ou oficial de equipe durante um intervalo

Obs.: Após 2 min. o jogador pode ser substituído.



# Expulsão



- Quando um jogador é culpado de uma agressão durante o tempo de jogo, dentro ou fora da quadra de jogo
- Uma expulsão é sempre para o total de tempo remanescente do jogo e a equipe deve continuar com um jogador a menos na quadra
- O jogador expulso não pode ser substituído e deve sair da quadra e da área de substituição imediatamente

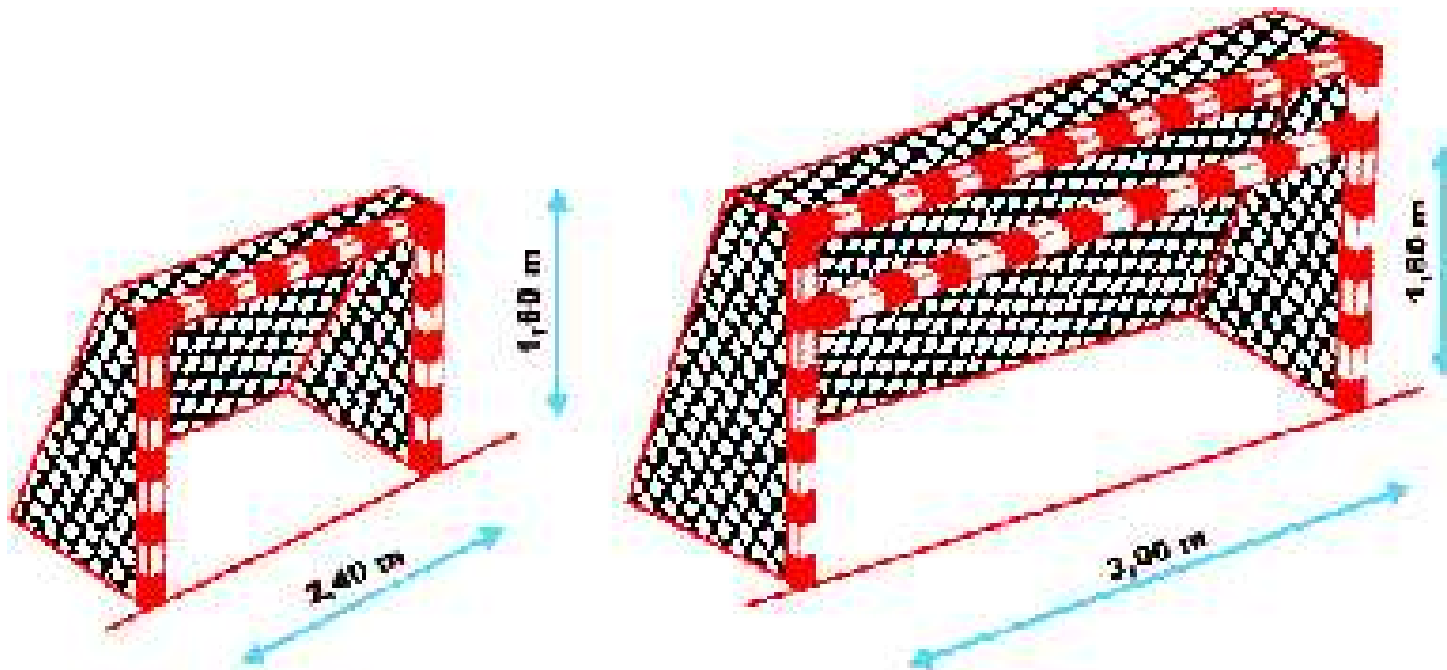
# Regra 17– Os Árbitros

Dois árbitros com igual autoridade devem ser encarregados de cada jogo. Eles são assistidos por um cronometrista e um secretário.

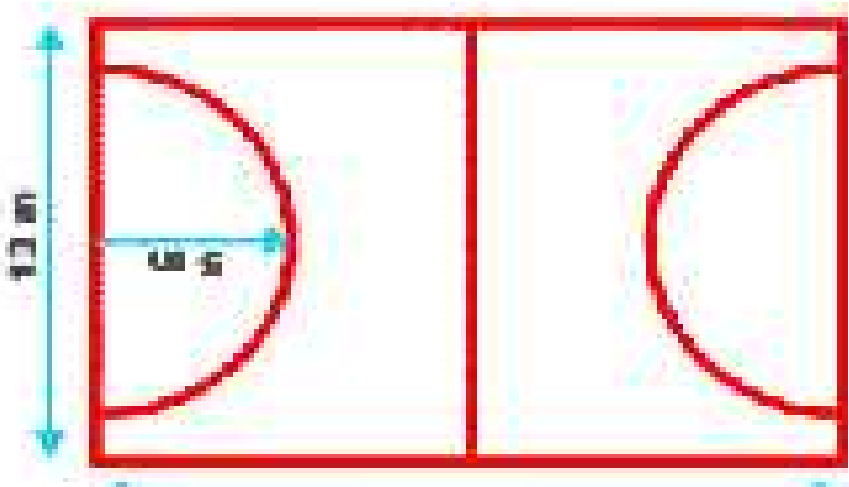
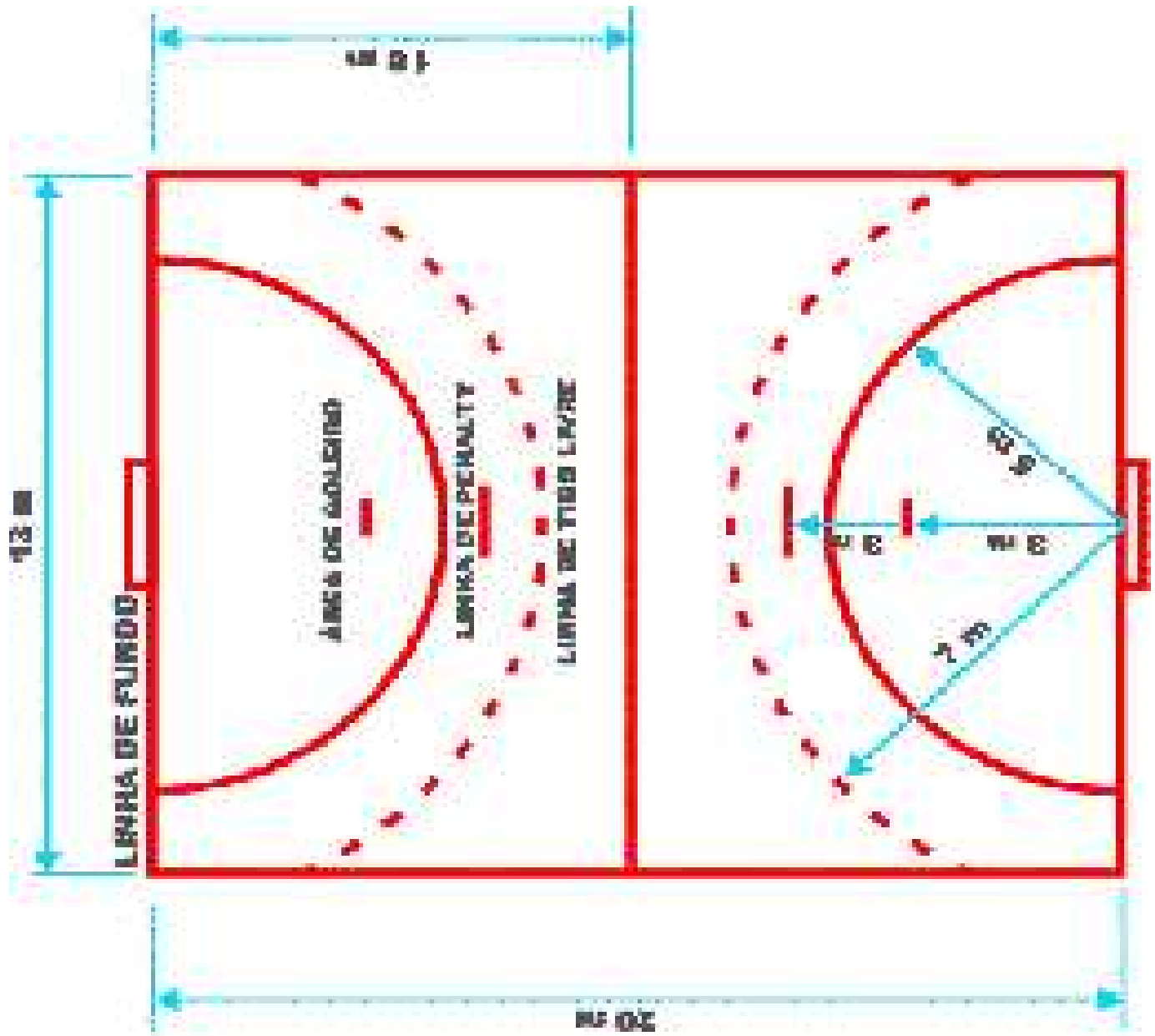
# Regra 18– O Secretário e o Cronometrista

- O cronometrista tem como principal responsabilidade cuidar do tempo de jogo, dos time-outs, e do tempo de exclusão dos jogadores excluídos.
- O secretário tem como principal responsabilidade cuidar da lista de jogadores, da súmula, da entrada dos jogadores que chegaram depois do jogo ter começado e da entrada dos jogadores que não estão autorizados a participar

# Mini-handebol



Podem-se adaptar uma baliza normal com uma trave suplementar.



# A bola

- Pequena, leve, de fácil manejo com uma só mão

# Jogadores

- 5 jogadores em quadra
- Cada período deve jogar um goleiro diferente
- Todos os jogadores inscritos devem jogar pelo menos 10 min
- As equipes podem ser mistas

# Duração da partida

- 2 tempos de 10 minutos e intervalo de 6 min



# Tiro de saída ou de gol

- Quando é marcado um gol o goleiro reinicia o jogo pisando na linha de 3 m e passando a bola para um companheiro

# Penalty

- É executado pelo jogador que sofreu a falta e na linha de 6 m

# Marcador

- Cada parte do jogo conta 1 ponto, independente do número de gols marcados, logo o placar final só poder ser:
  - 1 x 1
  - 2 x 0
  - 1 x 0