



# Επίσημοι Κανονισμοί Χειροσφαίρισης SPECIAL OLYMPICS



**ΑΘΛΗΜΑ:** ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

**ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ:** ΤΑΤΙΑΝΑ ΧΑΛΚΙΔΟΥ

**EMAIL ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ:** [tatchalk@gmail.com](mailto:tatchalk@gmail.com)

**ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΜΕΤΑΦΡΑΣΗΣ:** ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2010

**LINK - ΑΓΓΛΙΚΟ ΚΕΙΜΕΝΟ ΠΟΥ ΜΕΤΑΦΡΑΣΤΗΚΕ:**

[http://media.specialolympics.org/soi/files/sports/handball\\_rules\\_2010.pdf](http://media.specialolympics.org/soi/files/sports/handball_rules_2010.pdf)

**LINK- ΓΕΝΙΚΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΚΑΝΟΝΙΣΜΩΝ ΠΑΙΔΙΑΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ:**

[www.handball.org.gr](http://www.handball.org.gr)

**LINK- ΔΙΕΘΝΩΝ ΚΑΝΟΝΙΣΜΩΝ ΠΑΙΔΙΑΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ:**

<http://www.ihf.info/TheGame/BylawsandRegulations/tabid/88/Default.aspx>

**ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:** ΒΑΣΙΛΗΣ ΚΑΣΙΜΑΤΗΣ & ΓΙΩΡΓΟΣ ΜΠΕΜΠΕΤΣΟΣ

**ΓΛΩΣΣΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:** ΑΘΗΝΑ ΚΑΡΤΑΛΟΥ

**ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ ΕΚΔΟΣΗΣ:** ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΠΑΠΑΔΑΚΗ



## ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Οι Επίσημοι Κανονισμοί Παιδιάς των Special Olympics για το άθλημα της Χειροσφαίρισης πρέπει να διέπουν όλους τους αντίστοιχους αγώνες των Special Olympics. Όπως κάθε διεθνές αθλητικό πρόγραμμα, τα Special Olympics έχουν δημιουργήσει αυτούς τους Κανόνες με βάση τους Κανονισμούς Παιδιάς της Διεθνούς Ομοσπονδίας Χειροσφαιρίσεως (International Handball Federation, IHF, [www.ihf.info](http://www.ihf.info)). Οι Κανονισμοί Παιδιάς της Διεθνούς Ομοσπονδίας Χειροσφαιρίσεως (IHF) πρέπει να εφαρμόζονται σε κάθε περίπτωση, εκτός εάν έρχονται σε αντίθεση με τους Επίσημους Κανονισμούς Παιδιάς των Special Olympics για το άθλημα της Χειροσφαίρισης ή με το Άρθρο 1. Στην περίπτωση αυτή, υπερισχύουν οι Επίσημοι Κανονισμοί Παιδιάς των Special Olympics για το άθλημα της Χειροσφαίρισης.

Πρέπει να σημειωθεί ότι η παρούσα μορφή των Κανονισμών αποτελεί μία συμπυκνωμένη και απλουστευμένη μορφή των Κανονισμών Παιδιάς της Διεθνούς Ομοσπονδίας Χειροσφαιρίσεως (IHF). Για περαιτέρω διευκρινίσεις, εμβάθυνση ή εξειδίκευση επί των επί μέρους άρθρων τους, ο χρήστης πρέπει να ανατρέχει στους επίσημους Κανονισμούς της IHF.

**Σημείωση:** Όπου χρησιμοποιείται οποιοσδήποτε όρος αναφοράς σε πρόσωπο στο αρσενικό γένος (π.χ. με τη λέξη αθλητής), αναφέρεται σε πρόσωπα και των δύο φύλων, εκτός αν υπάρχει ειδική πρόνοια για το αντίθετο. Οι Κανονισμοί εφαρμόζονται ακριβώς οι ίδιοι τόσο σε αγώνες ανδρών όσο και γυναικών.

## ΕΝΟΤΗΤΑ Α – Επίσημα Αγώνισματα

Ακολουθεί παράθεση των επισήμων αγωνισμάτων των Special Olympics.

Το εύρος των αγωνισμάτων έχει ως στόχο την προσφορά ευκαιριών συναγωνισμού σε αθλητές όλων των δυνατοτήτων. Τα επί μέρους Προγράμματα μπορούν να καθορίσουν τα προσφερόμενα αγωνίσματα και, εάν αυτό απαιτείται, κατευθυντήριες γραμμές για τη διεξαγωγή αυτών των αγωνισμάτων. Οι προπονητές είναι υπεύθυνοι για την προπόνηση των αθλητών και την επιλογή των αγωνισμάτων που ταιριάζουν στις δεξιότητες και τα ενδιαφέροντα κάθε αθλητή.

1. Διαγωνισμός ατομικών δεξιοτήτων
2. Ομαδικό παιχνίδι
3. Αγώνας 5Χ5
4. Unified Sports® (Αγώνες Κοινωνικής Ένταξης) Ομαδικό παιχνίδι

**Σημείωση:** Τα Unified Αθλήματα (Αγώνες Κοινωνικής Ένταξης) των Special Olympics είναι ένα πρόγραμμα που συνδυάζει αθλητές των Special Olympics και αθλητές χωρίς διανοητική αναπηρία (Partners) σε ομαδικά αθλήματα για προπονήσεις και αγώνες. Ο συνδυασμός της ηλικίας και του επίπεδου ικανότητας των αθλητών και των Partners (συνδοί αθλητές) καθορίζονται ανάλογα με το κάθε άθλημα. Οι Partners των Unified Αθλημάτων των Special Olympics είναι άτομα χωρίς διανοητική αναπηρία.



## ΕΝΟΤΗΤΑ Β – Γραμμογράφηση του Γηπέδου Χειροσφαίρισης

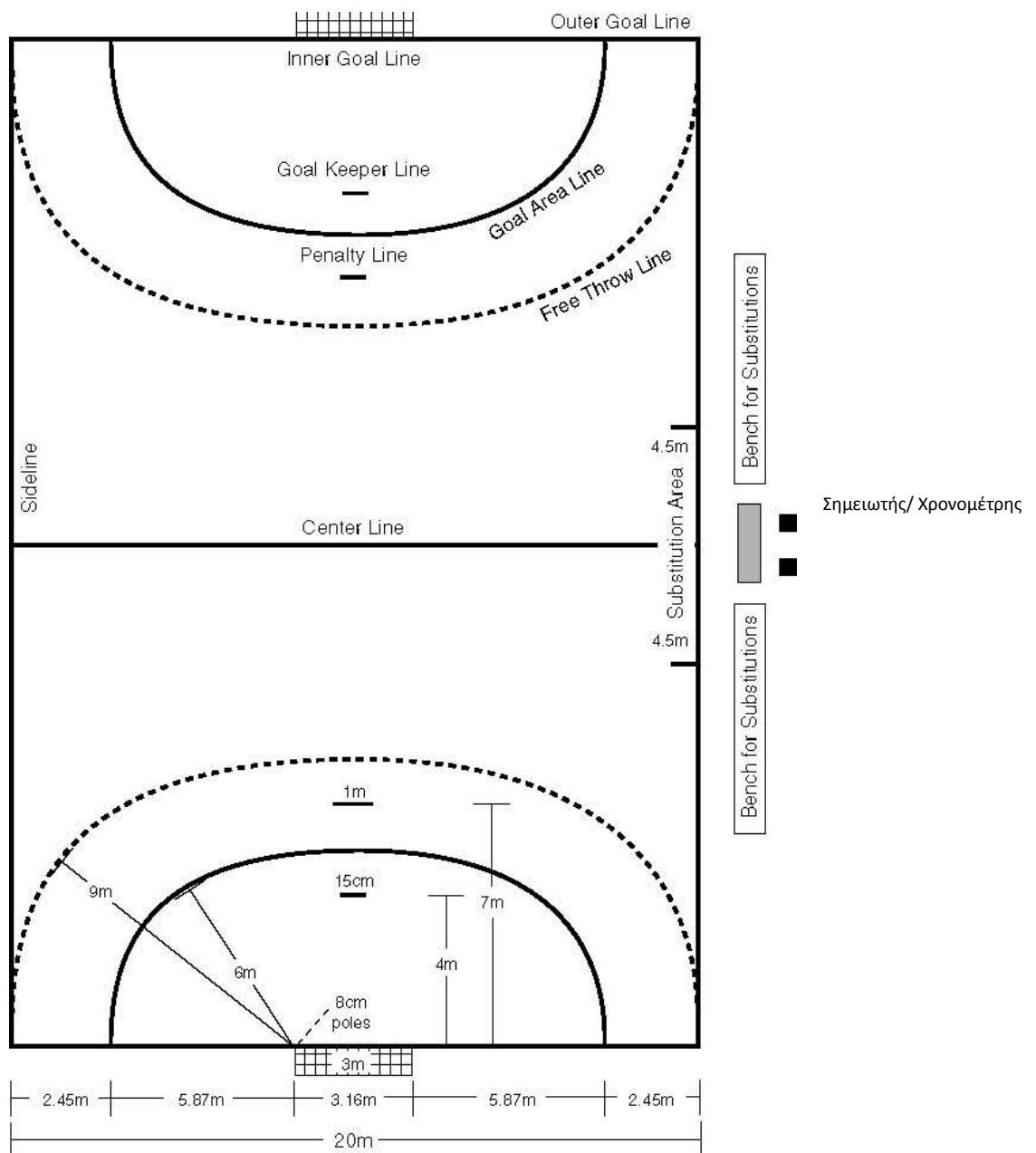
1. Η γραμμογράφηση ενός γηπέδου Χειροσφαίρισης (Διάγραμμα # 1) μπορεί να διαρκέσει πέραν της μίας ώρας. Για να διασφαλισθεί το σωστό «στήσιμο» του γηπέδου, πρέπει να διατεθεί αρκετός χρόνος. Όλες οι αναφερόμενες διαστάσεις είναι σε μέτρα. Η πιο σημαντική γραμμή του γηπέδου είναι η γραμμή της περιοχής τέρματος, η «γραμμή των 6 μέτρων». Η διακεκομμένη γραμμή εμπρός από την περιοχή τέρματος ονομάζεται γραμμή των ελευθέρων ρίψεων ή –χάριν συντομίας– «γραμμή των 9 μέτρων». Η γραμμή των επτά (7) μέτρων ονομάζεται και «σημείο του πέναλτυ».
2. Ένα επίσημο γήπεδο Χειροσφαίρισης έχει διαστάσεις 20 μέτρα πλάτος και 40 μέτρα μήκος.
  - α. Επιτρέπεται να γίνουν προσαρμογές στο μέγεθος του γηπέδου (π.χ. προσαρμογή στις διαστάσεις ενός γηπέδου καλαθοσφαίρισης). Σε ό,τι αφορά στη σχεδίαση ενός γηπέδου Χειροσφαίρισης είναι σημαντικό να διατηρηθεί το πλάτος του αμείωτο, ενώ η σύμπτυξη του μήκους του μπορεί να έχει μόνο μια μικρή επίπτωση στο ίδιο το παιχνίδι.
3. Το πλάτος όλων των γραμμών είναι 5 (πέντε) εκατοστά και συμπεριλαμβάνεται σε όλες τις μετρήσεις (οι γραμμές ανήκουν στον χώρο τον οποίο προσδιορίζουν).
4. Το τέρμα έχει πλάτος 3 (τρία) μέτρα και ύψος 2 (δύο) μέτρα, με τα κάθετα και το οριζόντιο δοκάρι να έχουν τομές σε σχήμα τετραγώνου πλευράς 8 (οκτώ) εκατοστών. Τα δοκάρια τοποθετούνται σε ίση απόσταση μεταξύ των δύο πλάγιων γραμμών. Η πίσω πλευρά των δοκαριών είναι ευθυγραμμισμένη με την εξωτερική πλευρά της γραμμής τέρματος.
5. Οι γραμμές της περιοχής τέρματος και των 9 μ. (ελευθέρων ρίψεων) χαράσσονται με τον ακόλουθο τρόπο (βλ. Διάγραμμα #2: Γραμμογράφηση του Γηπέδου Χειροσφαίρισης):
  - α. Προσδιορίστε το μήκος και το πλάτος του γηπέδου το οποίο μπορεί να δημιουργηθεί στον χώρο της εγκατάστασης. ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Είναι απαραίτητο να προβλεφθεί περιθώριο ασφαλείας πλάτους 1 μ. (ενός) μέτρου εξωτερικά των δύο πάλγιων γραμμών και πλάτους 2 (δύο) μέτρων πίσω από τις δύο γραμμές τέρματος.
  - β. Τοποθετήστε τις εστίες στη μέση των γραμμών τέρματος.
  - γ. Κάνετε ένα σημάδι στην εσωτερική πίσω γωνία κάθε κάθετου δοκαριού. Κατόπιν, μετακινήστε την εστία προς τα πίσω, προκειμένου να μην δυσχεραίνει το έργο σας.
  - δ. Με κέντρο το σημάδι που κάνατε προηγουμένως και ακτίνα  $r = 6$  μ. (έξι) χαράξτε τεταρτημόριο κύκλου, εξωτερικώς της εστίας, προς την πλευρά της περιοχής τέρματος ( $1^\circ$  στάδιο).
  - ε. Επαναλάβετε τη διαδικασία στο άλλο δοκάρι ( $2^\circ$  στάδιο).
  - στ. Ακριβώς μπροστά από τα δύο δοκάρια, μια ευθεία γραμμή, παράλληλη με τη γραμμή τέρματος, συνδέει τα δύο τεταρτοκύκλια ( $3^\circ$  στάδιο).



## Επίσημοι Κανονισμοί Χειροσφαίρισης SPECIAL OLYMPICS 2011

- ζ. Η ίδια διαδικασία επαναλαμβάνεται προκειμένου να χαραχθεί η γραμμή των 9 μ. (ελευθέρων ρίψεων), με ακτίνα  $r = 9$  μ. (εννέα). Χρησιμοποιήστε κομμάτια κολλητικής ταινίας μήκους 5 εκ. (πέντε) προκειμένου να δημιουργήσετε τα τμήματα της διακεκομμένης γραμμής (βλ. Διάγραμμα #1).
6. Η γραμμή περιορισμού του τερματοφύλακα έχει μήκος 15 εκ. και σχεδιάζεται 4 μ. (τέσσερα) μπροστά από το κέντρο της εστίας.
7. Η γραμμή των 7 μ. είναι μήκους 1 μ. (ενός) και σχεδιάζεται σε απόσταση 7 μ. (επτά) μπροστά από το κέντρο της εστίας.

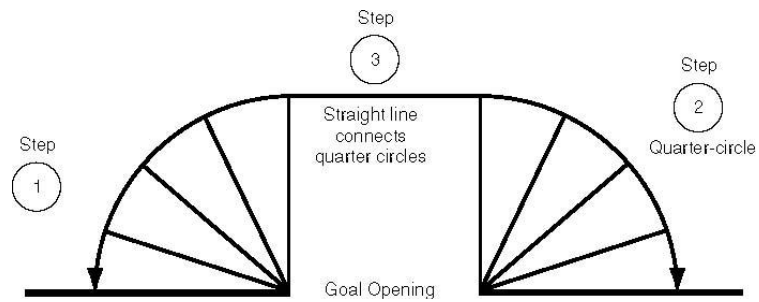
Διάγραμμα #1 – Γήπεδο Χειροσφαίρισης



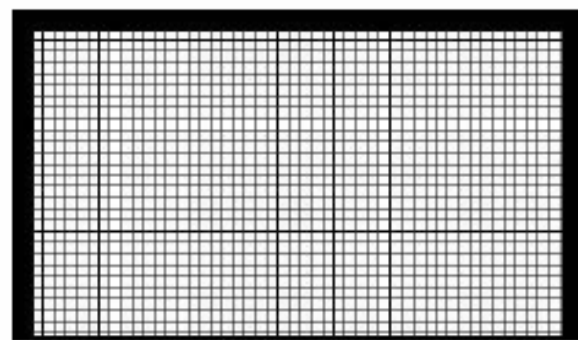


Επίσημοι Κανονισμοί Χειροσφαίρισης SPECIAL OLYMPICS 2011

Διάγραμμα #2 –Γραμμογράφηση του Γηπέδου Χειροσφαίρισης

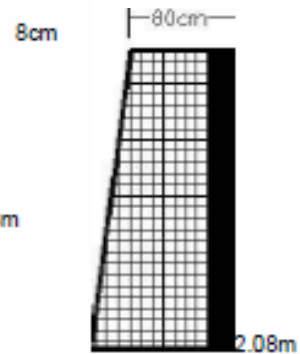


Πρόσθια όψη του τέρματος

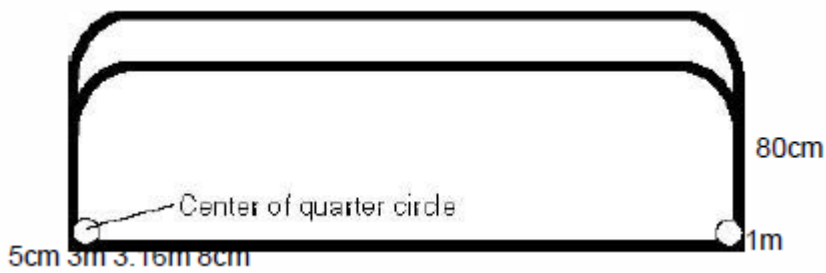


1m 3.16m 8cm 8cm 3m

Πλάγια όψη του τέρματος



Κάτοψη του τέρματος





## ΕΝΟΤΗΤΑ Γ - Εξοπλισμός

- 1) **Η μπάλα:** Στους Παγκόσμιους Αγώνες χρησιμοποιείται η μπάλα #2 (γυναικεία). Είναι κατασκευασμένη από δέρμα, με περίμετρο 54 - 56 εκ., βάρος 325 - 400 γρ. Η πίεση του αέρα ελέγχεται με την πίεση του αντίχειρα στην επιφάνειά της κάλυμμα. Αν η μπάλα δε συμπιέζεται (ελαφρώς), σημαίνει ότι είναι υπερβολικά φουσκωμένη.
- 2) **Οι εστίες:** Μία εστία αποτελείται από δύο κάθετα κι ένα οριζόντιο δοκάρι (χρωματισμένα με λωρίδες χρωμάτων μήκους 15 εκ. που έρχονται σε αντίθεση μεταξύ τους) και ένα δίχτυ. Οι (εσωτερικές) διαστάσεις κάθε τέρματος είναι ύψος 2 μ. (δύο) και πλάτος 3 μ. (τρία), το δε δίχτυ είναι στερεωμένο σε απόσταση 1 μ. (ενός) μέτρου σε βάθος από τη βάση της εστίας (βλ. Διάγραμμα #2).
- 3) **Οι παίκτες γηπέδου** κάθε ομάδας πρέπει να φέρουν ομοιόμορφη εμφάνιση. Οι αριθμοί φανέλας των παικτών κυμαίνονται από το 1 έως το 20 και φέρονται τυπωμένοι τόσο στην πρόσθια όσο και στην οπίσθια πλευρά της φανέλας. Οι αριθμοί της πρόσθιας πλευράς πρέπει να έχουν ελάχιστο ύψος 10 εκ. (δέκα) και της οπίσθιας 20 εκ. (είκοσι). Όλοι οι αθλητές που χρησιμοποιούνται στη θέση του τερματοφύλακα κάθε ομάδος, πρέπει να φέρουν ομοιόμορφη μεταξύ τους εμφάνιση, διαφορετικού χρώματος, όμως, από το χρώμα των εμφανίσεων τόσο των συμπαικτών τους όσο και των αντιπάλων παικτών (γηπέδου και τερματοφυλάκων).

## ΕΝΟΤΗΤΑ Δ – Διαιτητές, Κριτές

1. Κάθε αγώνας διευθύνεται από 2 (δύο) διαιτητές με ίδιες αρμοδιότητες.
  - α. Και οι δύο διαιτητές είναι υπεύθυνοι για την τήρηση του σκορ και την καταγραφή όλων των παρατηρήσεων, αποκλεισμών, αποβολών και αποβολών χωρίς αντικατάσταση.
  - β. Μόνον οι διαιτητές μπορούν να διακόψουν το παιχνίδι και να καθορίσουν πότε αυτό θα επαναρχίσει.
  - γ. Οι αποφάσεις των διαιτητών που αφορούν στην κρίση των φάσεων είναι τελεσίδικες και δεν επιδέχονται ενστάσεις.
    - 1) Ενστάσεις μπορούν να υποβληθούν μόνον για θέματα κακής εφαρμογής των Κανονισμών Παιδιάς από τους διαιτητές.
2. Δύο κριτές (χρονομέτρης και σημειωτής) βοηθούν τους διαιτητές στη διεύθυνση του αγώνα.
  - α. Ο χρονομέτρης είναι υπεύθυνος για την τήρηση του χρόνου του παιχνιδιού, του χρόνου αποκλεισμού των αθλητών και για τον έλεγχο των αλλαγών.
    - 1) Χρόνος αποκλεισμού:
      - α) Η διάρκεια όλων των αποκλεισμών είναι 2 (δύο) λεπτά.
      - β) Ο χρόνος αποκλεισμού αρχίζει με το σφύριγμα του διαιτητή για την επανέναρξη του αγώνα. Μετά το πέρας των δύο λεπτών, ο χρονομέτρης ενημερώνει τον αθλητή ή τον προπονητή του.



- 2) Εάν ένας από τους διαιτητές υποδείξει ελεύθερη ρίψη ή ρίψη 7 μ. (πέναλτι) πριν τη λήξη του ημιχρόνου και ο χρόνος λήξει, ο χρονομέτρης πρέπει να περιμένει μέχρι την κατάληξη της ρίψης, ώστε να σημάνει τη λήξη του αγώνα. Ο αγώνας τελειώνει όταν:
- α) έχει σημειωθεί τέρμα. Δεν έχει σημασία αν η μπάλα έχει τελευταία αγγίξει τον τερματοφύλακα ή άλλο αμυνόμενο παίκτη.
  - β) η μπάλα δεν καταλήξει στο τέρμα ή αγγίξει παίκτη των επιτιθεμένων.
- β. Ο σημειωτής ελέγχει τη σύνθεση της ομάδος στο φύλλο αγώνος και κρατά τις απαραίτητες σημειώσεις (γκολ, ποινές κ.λπ.).

## ΕΝΟΤΗΤΑ Ε– Κανονισμοί Παιχνιδιού

### 1. Ομαδικό Παιχνίδι

#### α. Ο αριθμός των παικτών:

- 1) Μία ομάδα μπορεί να έχει στη σύνθεσή της έως 12 παίκτες.
- 2) Κατά την έναρξη του αγώνα η ομάδα πρέπει να έχει παρόντες στον αγωνιστικό χώρο 7 (επτά) παίκτες (έξι παίκτες γηπέδου και έναν τερματοφύλακα).
- 3) Επιτρέπονται απεριόριστες αλλαγές. Ο αντικαθιστάμενος παίκτης πρέπει να εγκαταλείψει τον αγωνιστικό χώρο πριν ο αντικαταστάτης του εισέλθει σε αυτόν. Η αντικατάσταση πραγματοποιείται μέσα στην οριοθετημένη ζώνη αντικατάστασης της ομάδος. Η λανθασμένη αλλαγή τιμωρείται με δίλεπτο αποκλεισμό για τον υπαίτιο παίκτη, χρόνος ο οποίος εκτίεται από τον παίκτη που εισέρχεται στον αγωνιστικό χώρο.
- 4) Προκειμένου να αρχίσει ο αγώνας, κάθε ομάδα πρέπει να παρατάξει στον αγωνιστικό χώρο τουλάχιστον 5 (πέντε) παίκτες (τέσσερις παίκτες γηπέδου και ένα τερματοφύλακα).

#### β. Η κατάταξη σε αγωνιστικές σειρές – ομίλους (Divisioning):

- 1) Οι ομάδες κατατάσσονται σύμφωνα με:
  - α) Τα σκορ από τις τέσσερις Δοκιμασίες Αξιολόγησης Χειροσφαίρισης (HSAT), όπως εκτέλεση ρίψης κατά συγκεκριμένου στόχου, ταχύτητας πάσας, δεξιότητας ντρίμπλας και δυναμικής ρίψης (οι δοκιμασίες αυτές χρησιμοποιούνται μόνον για την αξιολόγηση του παίκτη / της ομάδος και δεν είναι αγωνίσματα συναγωνισμού, συνεπώς δεν απονέμονται μετάλλια και κορδέλες. Πληροφορίες σχετικά με τις Δοκιμασίες Αξιολόγησης Χειροσφαίρισης ακολουθούν στο Άρθρο 6).
  - β) Την επίδοσή τους κατά τη διάρκεια ενός αγωνιστικού γύρου κατάταξης, πριν την έναρξη της διοργάνωσης.
- 2) Πριν την έναρξη των αγώνων, οι προπονητές υποχρεούνται να υποβάλουν τα αποτελέσματα των Δοκιμασιών Αξιολόγησης Χειροσφαίρισης (HSAT), για όλους



## Επίσημοι Κανονισμοί Χειροσφαίρισης SPECIAL OLYMPICS 2011

τους παίκτες της ομάδος τους. Το συνολικό σκορ της ομάδος υπολογίζεται από την άθροιση των αποτελεσμάτων των 7 (επτά) καλύτερων παικτών και, εν συνεχεία, τη διαίρεση του αθροίσματος διά 7 (επτά). Η Αγωνόδικος Επιτροπή μπορεί, επίσης, να ζητήσει πληροφορίες από τις ομάδες προκειμένου να προχωρήσει μία προ-κατάταξή τους.

- 3) Οι ομάδες αρχικά κατατάσσονται σε κατηγορίες βάσει της βαθμολογίας τους στις Δοκιμασίες Αξιολόγησης Χειροσφαίρισης (HSAT). Σε κάθε περίπτωση, προκειμένου να ολοκληρωθεί η διαδικασία κατάταξης, είναι απαραίτητο να διεξαχθεί ένας αγωνιστικός γύρος κατάταξης, πριν την έναρξη της διοργάνωσης.
- 4) Στον αγωνιστικό γύρο κατάταξης πριν την έναρξη της διοργάνωσης, οι ομάδες θα παίξουν δύο (ή περισσότερους) αγώνες (προτεινόμενη διάρκεια αγώνα τα 6'). Κάθε ομάδα θα πρέπει χρησιμοποιήσει όλους τους παίκτες της και να υποδείξει τους 6 (έξι) καλύτερους παίκτες γηπέδου και τον καλύτερο τερματοφύλακά της όταν υποβάλει τη σύνθεσή της στην Επιτροπή.

### **γ. Η διάρκεια του αγώνα:**

- 1) Η διάρκεια ενός αγώνα είναι 2 (δύο) ημίχρονα των 30' το κάθε ένα, με ανάπαυλα διαρκείας 10 (δέκα) λεπτών. Ο χρόνος διακόπτεται μόνο με σφύριγμα των διαιτητών και αντίστοιχη υπόδειξη για τάιμ-άουτ.
- 2) Πριν την έναρξη του αγώνα γίνεται κλήρωση με τη μορφή του στριψίματος κέρματος. Ο νικητής στη διαδικασία αυτή μπορεί να επιλέξει ανάμεσα στην κατοχή της μπάλας (σέντρα) ή την εστία που θα υπερασπιστεί.
- 3) Μετά την ανάπαυλα, οι ομάδες αλλάζουν πλευρές στον αγωνιστικό χώρο και το χώρο των αναπληρωματικών και η εναρκτήρια ρίψη (σέντρα) εκτελείται τώρα από την ομάδα που δεν είχε τη σέντρα κατά την έναρξη του α' ημιχρόνου.
- 4) Αν το παιχνίδι είναι ισόπαλο στο τέλος του κανονικού χρόνου και πρέπει να αναδειχτεί νικητής από τον αγώνα, παίζεται παράταση.
  - α) Η παράταση αποτελείται από 2 (δύο) ημίχρονα των 5 (πέντε) λεπτών, με ανάπαυλα 1 (ενός) λεπτού μεταξύ τους.
  - β) Αν το παιχνίδι παραμένει ισόπαλο μετά τη λήξη της παράτασης, χρησιμοποιείται η διαδικασία των ρίψεων 7 μ. (πέναλτι) για την ανάδειξη του νικητή. Κάθε ομάδα εκτελεί 5 (πέντε) πέναλτι με 5 (πέντε) διαφορετικούς παίκτες. Οι ομάδες εναλλάσσονται κατά τη διαδικασία και νικήτρια αναδεικνύεται η ομάδα που θα πετύχει τα περισσότερα γκολ επί ίσου αριθμού προσπαθειών.
  - γ) Αν, μετά την εκτέλεση 5 (πέντε) πέναλτι και από τις 2 (δύο) ομάδες, το αποτέλεσμα εξακολουθεί να παραμένει ισόπαλο, τότε, οι ομάδες εκτελούν πέναλτι εναλλάξ, μέχρι τη στιγμή που η μία ομάδα θα σκοράρει και η άλλη θα αποτύχει στην προσπάθειά της.
- 5) Κάθε ομάδα δικαιούται ενός τεχνικού τάιμ-άουτ διαρκείας 60'' (1') σε κάθε ημίχρονο. Ένας από τους συνοδούς της ομάδος έχει το δικαίωμα να ζητήσει τάιμ-άουτ για την ομάδα του αφήνοντας μια πράσινη κάρτα στο τραπέζι της



## Επίσημοι Κανονισμοί Χειροσφαίρισης SPECIAL OLYMPICS 2011

Γραμματείας, μπροστά από το χρονομέτρη και το σημειωτή. Μία ομάδα έχει το δικαίωμα να ζητήσει τάιμ-άουτ μόνον όταν έχει κατοχή της μπάλας (είτε η μπάλα βρίσκεται εντός είτε εκτός παιδιάς), υπό την προϋπόθεση ότι η ομάδα που έχει ζητήσει το τάιμ-άουτ δεν έχει χάσει την κατοχή της μπάλας πριν ο χρονομέτρης προλάβει να σφυρίξει. Στην περίπτωση αυτή, η πράσινη κάρτα θα επιστραφεί στην ομάδα. Στη συνέχεια, ο διαιτητής θα σφυρίξει για να σημάνει τη διακοπή του χρόνου. Ο διαιτητής μπορεί, επίσης, να διακόψει το χρόνο όταν υπάρχει τραυματισμένος παίκτης στον αγωνιστικό χώρο.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αν ο διαιτητής υποδείξει τάιμ-άουτ προκειμένου να παρασχεθούν οι πρώτες βοήθειες σε τραυματισμένο παίκτη, ο συγκεκριμένος παίκτης ΠΡΕΠΕΙ να αντικατασταθεί. Μετά την επανέναρξη του παιχνιδιού, ο τραυματισμένος παίκτης μπορεί να επιστρέψει στο παιχνίδι, χρησιμοποιώντας τις συνήθεις διαδικασίες αντικατάστασης.

- 6) Η διακοπή του χρόνου (τάιμ-άουτ) είναι υποχρεωτική όταν:
- α) Δίνεται δίλεπτος αποκλεισμός, αποβολή ή αποβολή χωρίς αντικατάσταση.
  - β) Καταλογίζεται πέναλτι.
  - γ) Δίνεται τεχνικό τάιμ-άουτ.
  - δ) Γίνεται λάθος αλλαγή ή εισέρχονται στον αγωνιστικό χώρο αθλητές επιπλέον του επιτρεπτού αριθμού.
  - ε) Ακούγεται σφύριγμα του χρονομέτρη ή του τεχνικού επιτετραμμένου.
  - στ) Πρέπει να συσχεφθούν οι διαιτητές (σύμφωνα με το άρθρο 18:9).

### δ. Οι περιορισμοί του αγωνιστικού χώρου:

- 1) Η περιοχή τέρματος
- α) Μόνον ο τερματοφύλακας επιτρέπεται να κινείται μέσα στην περιοχή τέρματος.
  - β) Η μόνη περίπτωση που επιτρέπεται σε επιτιθέμενο παίκτη να βρίσκεται μέσα στην περιοχή τέρματος είναι όταν αυτός -έχοντας κάνει σουτ με άλμα έξω από την περιοχή- προσγειώνεται μέσα σε αυτή, μετά το σουτ. Το γκολ είναι έγκυρο, αν η μπάλα έχει φύγει από το χέρι του παίκτη πριν αυτός πατήσει μέσα στην περιοχή. Προκειμένου να μην αποκομίσει τακτικό πλεονέκτημα, ο παίκτης πρέπει να βγει από την περιοχή το ταχύτερο δυνατόν, μετά την προσγείωσή του σε αυτή.
    - i. Αν επιτιθέμενος παραβιάσει την περιοχή τέρματος των αντιπάλων, καταλογίζεται ελεύθερη ρίψη υπέρ των αμυνομένων από το σημείο όπου έγινε η παράβαση.
  - γ) Αν αμυνόμενος -μετά από είσοδό του στην περιοχή τέρματος της ομάδος του- καταστρέψει μια καθαρή ευκαιρία για γκολ των αντιπάλων, τότε, καταλογίζεται πέναλτι (ρίψη 7μ.) εις βάρος της ομάδος του.
- 2) Ο τερματοφύλακας



## Επίσημοι Κανονισμοί Χειροσφαίρισης SPECIAL OLYMPICS 2011

- α) Ο τερματοφύλακας μπορεί να κινείται ελεύθερα στην περιοχή του τέρματός του. Μπορεί να εγκαταλείψει την περιοχή του (χωρίς, όμως, να έχει στην κατοχή του τη μπάλα) και να συμμετάσχει στο παιχνίδι ως παίκτης γηπέδου. Σε αυτή την περίπτωση, υπόκειται στους κανονισμούς που αφορούν στους παίκτες γηπέδου. Ο τερματοφύλακας δεν μπορεί να εισέλθει στην περιοχή του τέρματός του έχοντας την μπάλα στην κατοχή του.
- β) Ο τερματοφύλακας μπορεί να αντικαταστήσει παίκτη γηπέδου. Αντιστοίχως, ένας παίκτης γηπέδου μπορεί να αντικαταστήσει τον τερματοφύλακα. Σε κάθε δεδομένη στιγμή του αγώνα, πρέπει να υπάρχει μόνον ένας παίκτης για κάθε ομάδα μέσα στον αγωνιστικό χώρο ορισμένος ως τερματοφύλακας.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Ο παίκτης γηπέδου που θα αντικαταστήσει τον τερματοφύλακα θα πρέπει να φέρει φανέλα ίδια με του τερματοφύλακα, αλλά με τον δικό του αριθμό φανέλας. Ομοίως και ο τερματοφύλακας, όταν αντικαθιστά παίκτη γηπέδου (θα φέρει φανέλα ίδια με αυτή των συμπαικτών του γηπέδου, αλλά με τον δικό του αριθμό φανέλας).

### ε. Ο χειρισμός της μπάλας:

- 1) Ένας παίκτης με την μπάλα στην κατοχή του επιτρέπεται να κάνει 3 (τρία) βήματα με ή να την κρατήσει για 3". Θεωρείται ότι ο παίκτης έχει κατοχή της μπάλας όταν την κρατά (σταθερά) με το ένα ή με τα δύο του χέρια.
- 2) Δεν υπάρχει χρονικός περιορισμός όταν ο παίκτης κάνει ντρίμπλα. Ωστόσο, όταν έχει κατοχή της μπάλας, πρέπει να την παίξει (σουτ, πάσα, ντρίμπλα) μετά από 3 (τρία) βήματα ή μέσα σε 3". Ένας παίκτης μπορεί να κάνει 3 (τρία) βήματα, να ντριμπλάρει την μπάλα όσες φορές θέλει -πριν την ξαναπιάσει- και μετά, να κάνει άλλα 3 (τρία) βήματα. Αν ο παίκτης ντριμπλάρει την μπάλα πάλι -μετά την τελευταία σειρά των βημάτων-, τότε έχει υποπέσει στην παράβαση του κακού χειρισμού της μπάλας (διπλή ντρίμπλα). Οι παίκτες δεν επιτρέπεται να ξαναντριμπλάρουν την μπάλα, όταν την έχουν ήδη ντριμπλάρει και μετά κρατήσει με τα δύο τους χέρια. Διπλή ντρίμπλα (κακός χειρισμός της μπάλας) καταλογίζεται επίσης, αν ο παίκτης ντριμπλάρει την μπάλα χρησιμοποιώντας και τα δύο του χέρια. Όταν καταλογίζεται παράβαση κακού χειρισμού της μπάλας, παραχωρείται ελεύθερη ρίψη υπέρ των αντιπάλων.
- 3) Επιτρέπεται στον παίκτη να μεταβιβάσει, να κτυπήσει ή να σουτάρει την μπάλα προς οποιαδήποτε κατεύθυνση χρησιμοποιώντας τα χέρια, τους βραχίονες, το κεφάλι, την πλάτη, το μηρό ή το γόνατό του.
- 4) Δεν επιτρέπεται στους παίκτες ο χειρισμός της μπάλας με τους ακόλουθους τρόπους:
  - α) Επαφή της μπάλας με τα κάτω άκρα τους (κάτω από το γόνατο) ή με τα πόδια.



## Επίσημοι Κανονισμοί Χειροσφαίρισης SPECIAL OLYMPICS 2011

- β) Βουτιά (πλονζόν) προς την μπάλα που κυλά ή βρίσκεται σταματημένη στο δάπεδο. Γενικώς, απαγορεύεται η βουτιά προς την μπάλα όταν μπορεί να θέσει σε κίνδυνο τη σωματική ακεραιότητα άλλου παίκτη.
- γ) Η εσκεμμένη ρίψη της μπάλας εκτός των πλάγιων γραμμών ή της γραμμής τέρματος.
- δ) Το πέταγμα της μπάλας στον αέρα με σκοπό την υποδοχή της πάλι από τους ίδιους. Η ενέργεια αυτή θεωρείται κακός χειρισμός της μπάλας (διπλή ντρίμπλα).

### στ. Η συμπεριφορά προς τον αντίπαλο:

- 1) Επιτρέπεται:
  - α) Η απόσπαση της μπάλας από αντίπαλο χρησιμοποιώντας ανοιχτή παλάμη.
  - β) Η χρήση του σώματος προκειμένου να παρεμποδισθεί η κίνηση ενός αντιπάλου, με ή χωρίς κατοχή της μπάλας από μέρους του (σκριν).
- 2) Απαγορεύεται:
  - α) Το χτύπημα, το κράτημα ή η απώθηση αντιπάλου και η εν γένει έκθεσή του σε κίνδυνο.
  - β) Η έκθεση σε κίνδυνο αντιπάλου τη στιγμή που σουτάρει. Αντιστοίχως, οι επιτιθέμενοι πρέπει να αποφεύγουν τη σύγκρουση με αμυνόμενους, όταν σουτάρουν. Ωστόσο, είναι καθήκον του αμυνόμενου να προσπαθεί να σταματήσει τα σουτ των αντιπάλων και, ως εκ τούτου, ο επιτιθέμενος δεν μπορεί να θεωρηθεί υπόλογος για μία επαφή με αντίπαλο κατά τη διάρκεια του σουτ, εκτός αν το σουτ αυτό καθαυτό θεωρηθεί επικίνδυνο από τους διαιτητές.
  - γ) Η σύγκρουση επιτιθέμενου με αμυνόμενο, όταν γι' αυτήν ευθύνεται ο επιτιθέμενος (επιθετικό φάουλ).
  - δ) Το τράβηγμα ή το χτύπημα της μπάλας μέσα από τα χέρια του αντιπάλου.

### ζ. Οι ρίψεις:

- 1) Η εναρκτήρια ρίψη
  - α) Εναρκτήρια ρίψη (σέντρα) εκτελείται στην έναρξη του αγώνα, στην έναρξη του β' ημιχρόνου και μετά από κάθε επιτυχία τέρματος.
  - β) Η εναρκτήρια ρίψη πρέπει να εκτελεστεί εντός 3'' από το σφύριγμα του διαιτητή.
  - γ) Η εναρκτήρια ρίψη εκτελείται στο κέντρο της κεντρικής γραμμής, με ανοχή 1,5 μ. εκατέρωθεν. Οι συμπαίκτες του ρίπτη δεν επιτρέπεται να διασχίσουν την κεντρική γραμμή πριν το σφύριγμα του διαιτητή.
  - δ) Κατά τη διάρκεια της εναρκτήριας ρίψης, όλοι οι αντίπαλοι πρέπει να βρίσκονται σε ελάχιστη απόσταση 3 μ. από το ρίπτη.
  - ε) Από τη σέντρα μπορεί να επιτευχθεί απευθείας γκολ.



## Επίσημοι Κανονισμοί Χειροσφαίρισης SPECIAL OLYMPICS 2011

### 2) Η πλάγια ρίψη

- α) Πλάγια ρίψη καταλογίζεται όταν η μπάλα βγει έξω από την πλάγια γραμμή του γηπέδου.
- β) Πλάγια ρίψη καταλογίζεται, επίσης, όταν ένας αμυνόμενος (εκτός του τερματοφύλακα) ήταν ο τελευταίος που ακούμπησε την μπάλα, πριν αυτή περάσει έξω από τη γραμμή τέρματος της ομάδας του (κόρνερ, γωνιακή ρίψη). Στην περίπτωση αυτή, η πλάγια ρίψη (κόρνερ) εκτελείται από την τομή της πλάγιας γραμμής και της γραμμής τέρματος, προς την πλευρά του γηπέδου που βγήκε η μπάλα.
- γ) Η πλάγια ρίψη εκτελείται χωρίς σφύριγμα των διαιτητών και μπορεί να εκτελεστεί από οποιοδήποτε αθλητή της ομάδας υπέρ της οποίας καταλογίσθηκε το πλάγιο. Ο παίκτης που εκτελεί τη ρίψη πρέπει να πατά με το ένα τουλάχιστον πόδι του την πλάγια γραμμή.
- δ) Όταν εκτελείται πλάγιο, οι αντίπαλοι πρέπει να βρίσκονται σε απόσταση τουλάχιστον 3 μ. από τον ρίπτη.
- ε) Από το πλάγιο μπορεί να επιτευχθεί απευθείας γκολ.

### 3) Η ρίψη τερματοφύλακα

- α) Ρίψη τερματοφύλακα καταλογίζεται όταν η μπάλα διασχίσει τη γραμμή τέρματος, μετά από σουτ των αντιπάλων ή μετά από απόκρουση του τερματοφύλακα. Η ρίψη εκτελείται από τον τερματοφύλακα, μέσα από την περιοχή τέρματος, χωρίς σφύριγμα του διαιτητή (ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν ο τερματοφύλακας έχει στην κατοχή του την μπάλα μέσα στην περιοχή του τέρματός του, τότε η μπάλα θεωρείται εν παιδία).
- β) Από τη ρίψη τερματοφύλακα μπορεί να επιτευχθεί απευθείας γκολ.

## η. Το γκολ (η επίτευξη τέρματος):

- 1) Τέρμα (γκολ) επιτυγχάνεται όταν ολόκληρη η μπάλα διασχίσει ολόκληρο το πλάτος της γραμμής τέρματος.
- 2) Οποιοδήποτε σφύριγμα των διαιτητών διακόπτει τον αγώνα. Κατά συνέπεια, δεν μπορεί να κατακυρωθεί γκολ, αν ο διαιτητής (ή ο χρονομέτρης) διέκοψε το παιχνίδι, πριν η μπάλα διασχίσει εξ ολοκλήρου τη γραμμή του τέρματος.

## θ. Η ελεύθερη ρίψη:

- 1) Ελεύθερη ρίψη καταλογίζεται στις ακόλουθες περιπτώσεις:
  - α) Ένας παίκτης έχει αντιαθλητική συμπεριφορά απέναντι σε αντίπαλο.
  - β) Υπάρχει παράβαση των κανονισμών σχετικά με τον χειρισμό της μπάλας.
  - γ) Έχει παραβιαστεί η γραμμή της περιοχής τέρματος.
  - δ) Ένας παίκτης συμπεριφέρεται με αντιαθλητικό τρόπο.
  - ε) Οι παίκτες εσκεμμένα καθυστερούν το παιχνίδι τους (παθητικό παιχνίδι).



## Επίσημοι Κανονισμοί Χειροσφαίρισης SPECIAL OLYMPICS 2011

- στ) Υπάρχει λανθασμένη αλλαγή παίκτη.
  - ζ) Ο τερματοφύλακας διασχίζει τη γραμμή περιοχής τέρματος, έχοντας την μπάλα στην κατοχή του.
  - η) Όταν το παιχνίδι διακοπεί για λόγους άλλους από παράβαση των κανονισμών (π.χ. τραυματισμός αθλητή).
  - θ) Όταν η επιτιθέμενη ομάδα εκτελέσει ελεύθερη ρίψη ή πέναλτι με αντικανονικό τρόπο.
  - ι) Αν το παιχνίδι διακοπεί επειδή η μπάλα ακούμπησε σε υπερκατασκευή του αγωνιστικού χώρου και η μπάλα παραμένει εντός του αγωνιστικού χώρου. Τότε, το παιχνίδι επαναρχίζει με ελεύθερη ρίψη για την ομάδα η οποία δεν είχε την τελευταία επαφή με την μπάλα. Η ελεύθερη ρίψη εκτελείται, μετά από σφύριγμα του διαιτητή, από το πλησιέστερο σημείο κάτω από το οποίο η μπάλα ακούμπησε την υπερκατασκευή.
  - κ) Αν ένας παίκτης ρίξει σκόπιμα την μπάλα μέσα στην περιοχή τέρματος της ομάδας του και ο τερματοφύλακας αγγίξει την μπάλα.
  - λ) Όταν ο τερματοφύλακας μεταφέρει την μπάλα από το γήπεδο μέσα στην περιοχή τέρματος.
- 2) Η ελεύθερη ρίψη εκτελείται αμέσως, χωρίς σφύριγμα διαιτητή, από το σημείο όπου διεπράχθη η παράβαση. Κατά την εκτέλεσή της, ο ρίπτης πρέπει να έχει το ένα του πόδι συνεχώς σε επαφή με το δάπεδο και πρέπει να εκτελέσει τη ρίψη μέσα σε 3".
- α) Αν η άμυνα υποπέσει σε παράβαση, η οποία πραγματοποιήθηκε μεταξύ της περιοχής τέρματος (6 μ.) και της γραμμής των ελευθέρων ρίψεων (9 μ.), η ελεύθερη ρίψη εκτελείται σε σημείο έξω από τη γραμμή ελευθέρων ρίψεων το οποίο βρίσκεται πιο κοντά στο σημείο όπου διεπράχθη η παράβαση.
- 3) Κατά την εκτέλεση της ελεύθερης ρίψης, οι αθλητές της επιτιθέμενης ομάδας πρέπει να βρίσκονται έξω από τη γραμμή των 9 μ. της αντίπαλης ομάδας, ενώ οι αθλητές της αμυνόμενης ομάδας πρέπει να τοποθετηθούν σε ελάχιστη απόσταση 3 μ. από την μπάλα.
- 4) Γκολ μπορεί να επιτευχθεί απευθείας από ελεύθερη ρίψη.

### **ι. Η ρίψη 7 μ. (πέναλτι):**

- 1) Πέναλτι καταλογίζεται στις ακόλουθες περιπτώσεις:
- α) Όταν καταστραφεί αντικανονικά μια καθαρή ευκαιρία για επιτυχία τέρματος, οπουδήποτε μέσα στο γήπεδο. Για παράδειγμα, αν στη γραμμή των 6 μ., ένας αμυντικός παίκτης τραβήξει από πίσω το χέρι ενός επιθετικού παίκτη, ο οποίος είναι έτοιμος να σουτάρει.
  - β) Όταν ένας αμυντικός παίκτης εισέλθει εσκεμμένα στην περιοχή τέρματος με σκοπό να σταματήσει την μπάλα ή να κερδίσει πλεονέκτημα σε βάρος του επιθετικού παίκτη, ο οποίος έχει στην κατοχή του την μπάλα.



## Επίσημοι Κανονισμοί Χειροσφαίρισης SPECIAL OLYMPICS 2011

- 2) Το πέναλτι εκτελείται με απευθείας ρίψη προς το τέρμα, μέσα σε 3 “ από το σφύριγμα του διαιτητή.
- 3) Το πέναλτι εκτελείται πίσω από τη γραμμή των 7 μ., την οποία ο ρίπτης δεν επιτρέπεται να διασχίσει.
- 4) Ο ρίπτης πρέπει να κρατήσει το ένα του πόδι σε επαφή με το δάπεδο μέχρι τη στιγμή που η μπάλα θα απελευθερωθεί από το χέρι του.
- 5) Κατά την εκτέλεση του πέναλτι, οι συμπαίκτες του ρίπτη πρέπει να τοποθετηθούν πίσω από τη γραμμή των 9 μ., ενώ οι παίκτες της αντίπαλης ομάδας πρέπει να παραμείνουν σε ελάχιστη απόσταση 3 μ. από τον ρίπτη.
- 6) Ο τερματοφύλακας μπορεί να παραμείνει σε οποιοδήποτε σημείο μεταξύ του τέρματος και της γραμμής των 4μ. (13 πόδια, 1 1/2 ίντσες).

### **ια. Οι παρατηρήσεις και οι αποκλεισμοί:**

- 1) Η αντιαθλητική συμπεριφορά, το ασυνήθιστα δυνατό παιχνίδι ή τα σκόπιμα επαναλαμβανόμενα φάουλ τιμωρούνται με ελεύθερη ρίψη για την επιτιθέμενη ομάδα και παρατήρηση στον αθλητή ή τιμωρία του με δίλεπτο αποκλεισμό από το παιχνίδι.  
Δίλεπτος αποκλεισμός δίνεται στις ακόλουθες περιπτώσεις:
  - α) Όταν σε σφύριγμα των διαιτητών για ελεύθερη ρίψη κατά της ομάδας του, ο παίκτης που έχει στην κατοχή του τη μπάλα δεν την αφήνει αμέσως στο δάπεδο.
  - β) Ένας αθλητής υποπίπτει σε λανθασμένη αλλαγή.
  - γ) Μια ομάδα διαπράττει επανειλημμένες παραβάσεις, όταν η αντίπαλη ομάδα εκτελεί μια ρίψη.
  - δ) Για αντιαθλητική συμπεριφορά παίκτη ο οποίος έχει ήδη δεχτεί προειδοποίηση ή εκτίει δίλεπτο αποκλεισμό.
  - ε) Κάθε φορά που ένας παίκτης υποπίπτει σε αντιαθλητική συμπεριφορά και ενώ η ομάδα του έχει ήδη δεχθεί 3 (τρεις) παρατηρήσεις.
- 2) Δίλεπτος αποκλεισμός μπορεί να δοθεί χωρίς καμία προηγούμενη προειδοποίηση, εφ’ όσον, κατά την κρίση του διαιτητή, ένας παίκτης διαπράξει ένα σοβαρό φάουλ ή υποπέσει σε αντιαθλητική συμπεριφορά.
- 3) Κατά τη διάρκεια ενός δίλεπτου αποκλεισμού η ομάδα του τιμωρημένου παίκτη δεν επιτρέπεται να τον αντικαταστήσει στο γήπεδο. Ο υπολειπόμενος χρόνος του δίλεπτου αποκλεισμού μεταφέρεται στο β’ ημίχρονο του αγώνα, αν δεν έχει ολοκληρωθεί με το τέλος του α’ ημιχρόνου. Το ίδιο εφαρμόζεται από τον κανονικό αγώνα στην παράταση (εάν υπάρξει τέτοια).
- 4) Σε κάθε παίκτη δεν μπορούν να δοθούν περισσότερες από 1 (μία) παρατηρήσεις και στους παίκτες της ίδιας ομάδας περισσότερες από 3 (τρεις). Μετά τον καταλογοισμό των παραπάνω, η ποινή θα είναι δίλεπτος αποκλεισμός. Ο διαιτητής



## Επίσημοι Κανονισμοί Χειροσφαίρισης SPECIAL OLYMPICS 2011

δεν είναι υποχρεωμένος να δώσει παρατήρηση πριν υποδείξει ένα δίλεπτο αποκλεισμό.

- 5) Αν ένας παίκτης, που έχει δεχθεί δίλεπτο αποκλεισμό για μια παράβαση μέσα στον αγωνιστικό χώρο είναι υπαίτιος αντιαθλητικής συμπεριφοράς είτε κατά την έξοδο του από τον αγωνιστικό χώρο ή στη ζώνη αντικατάστασης πριν το παιχνίδι ξαναρχίσει, τότε, στον υπότροπο αυτό παίκτη δίνεται πρόσθετος δίλεπτος αποκλεισμός.
  - α) Αν ο αρχικός δίλεπτος αποκλεισμός είναι ο δεύτερος για τον παίκτη, τότε, ο πρόσθετος δίλεπτος αποκλεισμός οδηγεί στην αποβολή του.
  - β) Εάν, ωστόσο, ο αρχικός δίλεπτος αποκλεισμός είναι ήδη ο τρίτος για τον παίκτη και είναι αυτός που θα οδηγήσει στην αποβολή του, τότε η ομάδα του χρεώνεται με έναν επιπλέον δίλεπτο αποκλεισμό (ο οποίος όμως δεν καταγράφεται εις βάρος κανενός παίκτη).

### **ιβ. Η αποβολή:**

- 1) Ένας αθλητής μπορεί να αποβληθεί στις ακόλουθες περιπτώσεις:
  - α) Έχοντας δεχτεί τρεις δίλεπτους αποκλεισμούς.
  - β) Έχοντας διαπράξει σοβαρή αντιαθλητική συμπεριφορά εναντίον αντιπάλου.
- 2) Όταν ένας παίκτης έχει αποβληθεί, μπορεί να αντικατασταθεί από έναν άλλο παίκτη μετά την ολοκλήρωση του απαιτούμενου δίλεπτου αποκλεισμού.

### **ιγ. Η αποβολή χωρίς αντικατάσταση:**

- 1) Ένας παίκτης πρέπει να αποβληθεί χωρίς αντικατάσταση από το παιχνίδι, όταν αυτός είναι υπαίτιος βιαιοπραγίας προς αντίπαλο ή διαιτητή κατά τη διάρκεια του αγώνα.
- 2) Ένας παίκτης που έχει αποβληθεί χωρίς αντικατάσταση, δεν μπορεί να αντικατασταθεί και πρέπει να αποχωρήσει από το γήπεδο και την περιοχή των αναπληρωματικών.
- 3) Η ομάδα του παίκτη ο οποίος έχει αποβληθεί χωρίς αντικατάσταση, δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει αντικαταστάτη του για το υπόλοιπο του παιχνιδιού.

### **ιδ. Προαιρετικές τροποποιήσεις:**

Τα ακόλουθα αποτελούν τροποποιήσεις των Κανονισμών της Παγκοσμίου Ομοσπονδίας Χειροσφαίρισης (IHF), που μπορούν να εφαρμοσθούν κατά τη διεξαγωγή των Αγώνων Χειροσφαίρισης των Special Olympics. Οι τροποποιήσεις αυτές είναι προαιρετικές και εναπόκειται σε κάθε επιμέρους Επιτροπή Αγώνων να αποφασίσει για την εφαρμογή τους.

- 1) Το μήκος του γηπέδου μπορεί να τροποποιηθεί αλλά δεν επιτρέπεται να είναι μικρότερο του μήκους ενός κανονικού γηπέδου καλαθοσφαίρισης (26 μ.). Η διατήρηση του πλάτους του γηπέδου στην κανονική του διάσταση (20 μ.) είναι πιο σημαντική από τη διατήρηση του μήκους του γηπέδου στην κανονική του



## Επίσημοι Κανονισμοί Χειροσφαίρισης SPECIAL OLYMPICS 2011

διάσταση. Ωστόσο, πρέπει να καταβληθεί προσπάθεια ώστε το γήπεδο να στεγαστεί σε μεγάλο χώρο που θα επιτρέψει τη δημιουργία γηπέδου κανονικών διαστάσεων.

- 2) Αρχάριοι παίκτες και παίκτες περιορισμένων δυνατοτήτων μπορεί να επιθυμούν να χρησιμοποιήσουν μπάλα χειροσφαίρισης από συνθετικό υλικό για τους αγώνες. Η συνιστώμενη μπάλα χειροσφαίρισης από συνθετικό υλικό ζυγίζει 350 γρ., έχει διάμετρο 17,145 εκ. και περιφέρεια 53,34 εκ.
- 3) Ο χρόνος του παιχνιδιού δεν πρέπει να είναι λιγότερος από 2 (δύο) ημίχρονα των 15', με τουλάχιστον 5' ανάπαυλα μεταξύ τους. Ο τύπος του τουρνουά, ο αριθμός των παιχνιδιών που παίζονται ανά ημέρα και η φυσική κατάσταση των παικτών θα είναι παράγοντες που θα καθορίσουν τη διάρκεια των ημιχρόνων. Ο χρόνος παιχνιδιού μπορεί να ρυθμιστεί με αμοιβαία συμφωνία των προπονητών ή με απόφαση του διαιτητή ή του Διευθυντή του Αθλήματος της Χειροσφαίρισης.
- 4) Για αρχάριους παίκτες, νέους/νεάνιδες και παίκτες μειωμένων επιδεξιότητων, οι διαιτητές μπορεί να περιορίσουν την επαφή στο επίπεδο της επιτρεπόμενης επαφής σε έναν αγώνα καλαθοσφαίρισης. Δεν υπάρχει περιορισμός ατομικών φάουλ. Ωστόσο, μια παράβαση θα έχει ως αποτέλεσμα την παρατήρηση προς τον παίκτη και τον προπονητή. Μια δεύτερη παρατήρηση οποιουδήποτε είδους σε παίκτη θα οδηγήσει σε δίλεπτο αποκλεισμό και η ομάδα θα παίζει με έναν λιγότερο παίκτη. Τρεις δίλεπτοι αποκλεισμοί οδηγούν στην αποβολή του εν λόγω παίκτη.

## 2. Αγώνας Χειροσφαίρισης 5X5

Οι κανονισμοί για το Αγώνισμα της Χειροσφαίρισης 5X5 είναι οι ίδιοι με τους κανόνες για το ομαδικό αγώνισμα.

### α. Η κατάταξη σε ομίλους (Divisioning):

- 1) Οι ομάδες θα πρέπει να καταταχθούν σύμφωνα με το συνολικό αποτέλεσμα της ομάδας που συγκεντρώθηκε από τις επιμέρους βαθμολογίες των διαγωνισμών δεξιοτήτων και ένα γύρο παιχνιδιών κατάταξης.
- 2) Οι προπονητές πρέπει να υποβάλουν στην επιτροπή των αγώνων τα ατομικά αποτελέσματα των αγωνισμάτων δεξιοτήτων των αθλητών της ομάδας τους, πριν από τη διεξαγωγή του τουρνουά. Το σκορ της ομάδας καθορίζεται από την πρόσθεση των επιδόσεων των πέντε καλύτερων παικτών, και, στη συνέχεια, της διαίρεσης του συνόλου με το πέντε (ομαδικός μέσος όρος).
- 3) Οι ομάδες αρχικά κατατάσσονται σε κατηγορίες, ανάλογα με τις ατομικές επιδόσεις των δεξιοτήτων των παικτών τους. Για την ολοκλήρωση της διαδικασίας, πρέπει να διεξαχθεί ένας γύρος κατάταξης.
- 4) Κατά τη διάρκεια του γύρου κατάταξης, οι ομάδες θα παίξουν ένα ή περισσότερα παιχνίδια ο χρόνος του/των οποίων δεν θα διαρκεί λιγότερο από έξι λεπτά. Σε κάθε ομάδα, και οι πέντε αθλητές των οποίων οι ατομικές επιδόσεις στα αγωνίσματα δεξιοτήτων χρησιμοποιήθηκαν για τον υπολογισμό του ομαδικού σκορ, θα πρέπει να αγωνιστούν.



### **β. Ο σκοπός του αγώνισματος Χειροσφαίρισης 5Χ5:**

- 1) Το αγώνισμα Χειροσφαίρισης 5Χ5 μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μέσο για την αύξηση του αριθμού των ομάδων για τους αγώνες των Special Olympics. 2) Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως παροχή βοήθειας στους παίκτες μειωμένων δεξιοτήτων, για την ένταξη τους στο κανονικό παιχνίδι.

### **γ. Ο αγωνιστικός χώρος και ο εξοπλισμός:**

- 1) Αν το μήκος του αγωνιστικού χώρου είναι μικρότερο από 26 μ., η μέτρηση της γραμμής περιοχής τέρματος μπορεί να μειωθεί σε 5 μ. και η γραμμή ελευθέρων ρίψεων να μειωθεί σε 8 μ.
- 2) Η μπάλα της χειροσφαίρισης είναι κατασκευασμένη από συνθετικό υλικό, ζυγίζει 350 γρ., έχει διάμετρο 17,145 εκ. και περιφέρεια 53,34 εκ.

### **δ. Η ομάδα και οι αθλητές:**

- 1) Μια ομάδα μπορεί να έχει μέχρι και 9 (εννέα) παίκτες.
- 2) Το παιχνίδι παίζεται ανάμεσα σε 2 (δύο) ομάδες των 5 (πέντε) παικτών. 1(ένας) παίκτης σε κάθε ομάδα πρέπει να είναι ο τερματοφύλακας. Για την έναρξη του παιχνιδιού, κάθε ομάδα πρέπει να παρατάξει 3 (τρεις) παίκτες γηπέδου και 1 (ένα) τερματοφύλακα. Επιτρέπεται η απουσία 1 (ενός) παίκτη. Οι παίκτες επιτρέπεται να κρατήσουν την μπάλα για 5".

### **ε. Η διάρκεια του αγώνα:**

- 1) Ο χρόνος παιχνιδιού πρέπει να είναι 20' (μεικτός χρόνος). Θα πρέπει να υπάρχουν 2 (δύο) ίσα σε διάρκεια ημίχρονα, διάρκειας τουλάχιστον 10' το κάθε ένα, με 5' ανάπαυλα μεταξύ των 2 (δύο) ημιχρόνων. Με το τέλος του ημιχρόνου, οι ομάδες αλλάζουν πλευρές στον αγωνιστικό χώρο.
- 2) Ένα (1) τάιμ-άουτ διάρκειας 60" αναλογεί σε κάθε ομάδα για κάθε ημίχρονο. Διακοπή του χρόνου προκειμένου να παρασχεθούν πρώτες βοήθειες σε τραυματισμένο αθλητή, μπορεί να γίνει μόνο από τον διαιτητή.
- 3) Αν, λόγω ισοπαλίας στο τέλος του παιχνιδιού, απαιτείται παράταση για την ανάδειξη νικητή, τότε με στρίψιμο του νομίσματος θα προσδιοριστεί η κατοχή της μπάλας. Ένα (1) τάιμ-άουτ διάρκειας 60" θα ακολουθήσει, όπως επίσης και μετά από κάθε περίοδο της παράτασης. Η παράταση διαρκεί 3'. Αν εξακολουθεί το παιχνίδι να είναι ισόπαλο μετά την παράταση, εκτελέσεις πέναλτι θα ακολουθήσουν βάσει των προβλεπόμενων κανονισμών.

### **στ. Οι αλλαγές των παικτών:**

- 1) Στους παίκτες που κάνουν λανθασμένη αλλαγή για πρώτη φορά δίνεται προειδοποίηση και όχι δίλεπτος αποκλεισμός. Η λανθασμένη αλλαγή, όμως, οδηγεί σε ελεύθερη ρίψη για την αντίπαλη ομάδα.



### **ζ. Η επιτρεπόμενη συμπεριφορά προς τον αντίπαλο παίκτη:**

- 1) Περιορισμένη επαφή: Η επαφή περιορίζεται σε ό, τι επαφή επιτρέπεται σε ένα παιχνίδι καλαθοσφαίρισης.
- 2) Δεν υπάρχει όριο ατομικών φάουλ. Ωστόσο, τα επανειλημμένα φάουλ ή το επικίνδυνο παιχνίδι θα έχει ως αποτέλεσμα την προειδοποίηση του παίκτη.
- 3) Μια δεύτερη προειδοποίηση οποιουδήποτε είδους στον ίδιο παίκτη τιμωρείται με δίλεπτο αποκλεισμό του και τη στέρηση των υπηρεσιών του από την ομάδα για το αντίστοιχο χρονικό διάστημα.
- 4) 3(τρεις) δίλεπτοι αποκλεισμοί οδηγούν στην αποβολή του παίκτη.

### **3. Unified παιχνίδι (Αγώνες Κοινωνικής Ένταξης)**

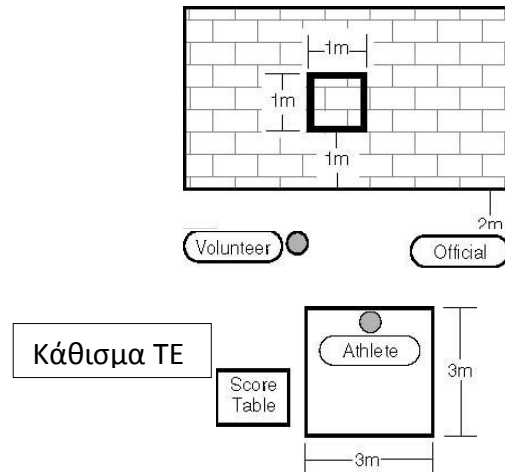
- α. Η σύνθεση των ομάδων θα περιλαμβάνει την αναλογική συμμετοχή αθλητών και συνοδών αθλητών (partners).
- β. Στη διάρκεια των παιχνιδιών, η σύνθεση δεν πρέπει ποτέ να υπερβαίνει τους τέσσερις αθλητές και τρεις partners ανά πάσα στιγμή. Αδυναμία τήρησης της επιθυμητής αναλογίας οδηγεί στη στέρηση του δικαιώματος συμμετοχής αθλητών και partners .
- γ. Κάθε ομάδα πρέπει να διαθέτει έναν ενήλικα προπονητή ο οποίος δεν θα συμμετέχει στο παιχνίδι, αλλά θα είναι υπεύθυνος για την παράταξη/σύνθεση της ομάδας καθώς και για τη συμπεριφορά των αθλητών της ομάδας κατά τη διάρκεια του αγώνα.

### **4. Συναγωνισμός Ατομικών Δεξιοτήτων (ΣΑΔ)**

Ο συναγωνισμός αυτός δεν προορίζεται για τους αθλητές που μπορούν να συμμετέχουν σε αγώνα χειροσφαίρισης. 3 (τρεις) δοκιμασίες περιλαμβάνονται στον Συναγωνισμό Ατομικών Δεξιοτήτων (ΣΑΔ): πάσα στόχου, ντρίμπλα 10 μ. και ρίψη. Η τελική βαθμολογία του αθλητή καθορίζεται από την πρόσθεση των αποτελεσμάτων στις επιμέρους δοκιμασίες. Κάθε δοκιμασία σχεδιάζεται με βάση τον διαθέσιμο αριθμό εθελοντών, οι οποίοι θα είναι υπεύθυνοι για τη διεξαγωγή του αγωνίσματος, και την τοποθέτησή τους στον αγωνιστικό χώρο.



### α. Δοκιμασία #1: Πάσα Στόχου



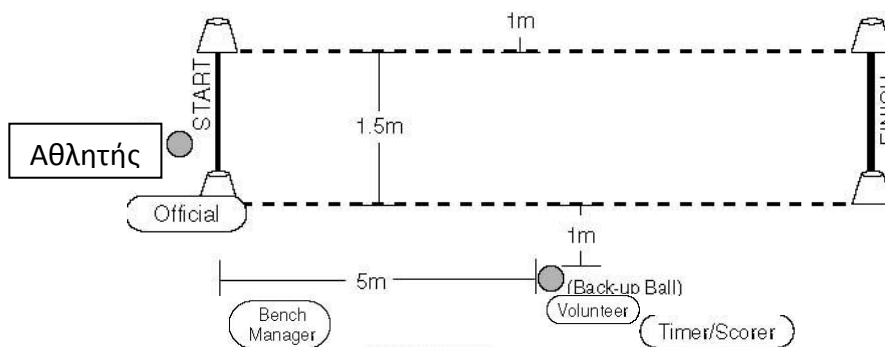
- 1) Σκοπός  
Η μέτρηση της επιδεξιότητας με την οποία ένας αθλητής εκτελεί πάσα με μπάλα χειροσφαίρισης προς στόχο με το 1 (ένα) χέρι.
- 2) Εξοπλισμός  
2 (δύο) δερμάτινες μπάλες χειροσφαίρισης, 1 (μία) κιμωλία δαπέδου ή κολλητική ταινία και 1 (μία) ταινία μέτρησης (μεζούρα).
- 3) Περιγραφή της δοκιμασίας  
1 (ένα) τετράγωνο πλευράς 1 μ. σχεδιάζεται σε έναν τοίχο με κιμωλία ή ταινία, με την κάτω πλευρά αυτού να απέχει 1 μ. από το δάπεδο. Σε απόσταση 2,4 μ. από τον τοίχο και με μήκος πλευράς 3 μ. σημειώνεται στο δάπεδο 1 (ένα) τετράγωνο. Για την εκτέλεση του αγωνίσματος ο αθλητής πρέπει να βρίσκεται στο εσωτερικό του επιδαπέδιου τετραγώνου. Ο εμπρόσθιος άξονας των τροχών του αναπηρικού αμαξιδίου του αθλητή δεν επιτρέπεται να ακουμπά πάνω στη γραμμή οριοθέτησης του επιδαπέδιου τετραγώνου. Κάθε αθλητής έχει δικαίωμα 5 (πέντε) ρίψεων, οι οποίες πρέπει να εκτελούνται με το 1 (ένα) χέρι, από θέση ρίψης. Η πάσα πρέπει να χτυπήσει τον τοίχο για να θεωρηθεί έγκυρη.
- 4) Βαθμολόγηση
  - α) Ο αθλητής λαμβάνει τρεις βαθμούς για κάθε προσπάθεια που έχει ως αποτέλεσμα η μπάλα να πετυχαίνει το τετράγωνο στον τοίχο.
  - β) Ο αθλητής λαμβάνει δύο βαθμούς για κάθε προσπάθεια που έχει ως αποτέλεσμα η μπάλα να πετυχαίνει τις γραμμές του τετραγώνου στον τοίχο.
  - γ) Ο αθλητής λαμβάνει έναν βαθμό για κάθε προσπάθεια με την οποία η μπάλα πετυχαίνει τον τοίχο, εκτός του οριοθετημένου τετραγώνου.



## Επίσημοι Κανονισμοί Χειροσφαίρισης SPECIAL OLYMPICS 2011

- δ) Ο αθλητής λαμβάνει έναν βαθμό για την υποδοχή της μπάλας στον αέρα ή όταν αυτή έχει αναπηδήσει μία ή περισσότερες φορές κατά την επιστροφή της από τον τοίχο και ενώ βρίσκεται στο εσωτερικό του επιδαπέδιου οριοθετημένου τετραγώνου με μήκος πλευράς 3 μ.
- ε) Η τελική βαθμολογία του αθλητή προκύπτει από το άθροισμα των βαθμών στις πέντε προσπάθειες.

### β. Αγώνισμα # 2: Ντρίμπλα 10 μ.



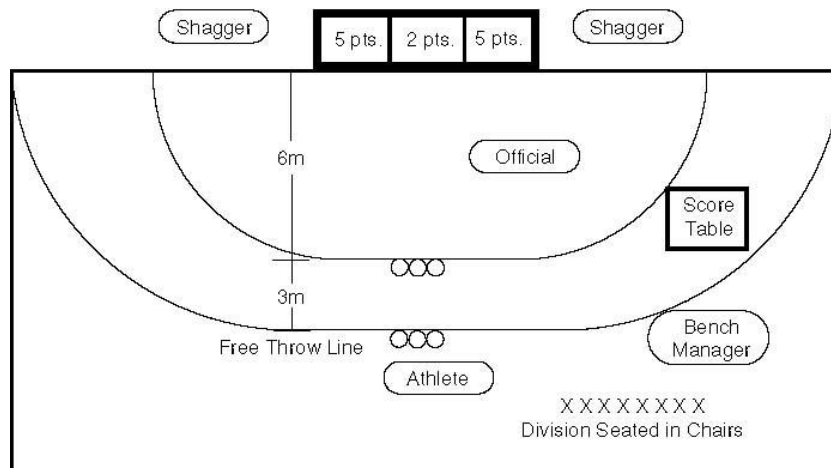
- 1) Σκοπός  
Μέτρηση της ταχύτητας και της επιδεξιότητας με την οποία ένας αθλητής μπορεί να εκτελέσει ντρίμπλα με μπάλα Χειροσφαίρισης.
- 2) Εξοπλισμός  
Τρεις δερμάτινες μπάλες Χειροσφαίρισης, τέσσερις κώνοι διαχείρισης κίνησης, κολλητική ταινία δαπέδου, ταινία μέτρησης και ένα χρονόμετρο.
- 3) Περιγραφή αγωνίσματος
  - α) Ο αθλητής ξεκινά πίσω από την οριοθετημένη γραμμή εκκίνησης και μεταξύ των κώνων. Στο άκουσμα του ηχητικού σήματος από τον Διαιτητή, ο αθλητής εκτελεί αναπήδηση της μπάλας (ντρίμπλα) με το ένα χέρι και για όλο το σύνολο των δέκα μέτρων. Για έγκυρη εκτέλεση του αγωνίσματος, ο αθλητής σε αναπηρικό αμαξίδιο πρέπει να εναλλάσσει την εκτέλεση 2 ωθήσεων του αναπηρικού αμαξιδίου με δύο ντρίμπλες. Για να τερματίσει, ο αθλητής οφείλει να διασχίσει τη γραμμή μεταξύ των οριοθετημένων κώνων και να πάρει την μπάλα στα χέρια του.
  - β) Σε περίπτωση που ο αθλητής χάσει τον έλεγχο της μπάλας, το χρονόμετρο συνεχίζει να λειτουργεί. Ο αθλητής μπορεί να ανακτήσει την μπάλα. Ωστόσο, αν η μπάλα κυλήσει έξω από την οριοθετημένη λωρίδα πλάτους 1,5 μ., ο αθλητής μπορεί είτε να χρησιμοποιήσει εφεδρική μπάλα, είτε να ανακτήσει την αρχική μπάλα και να συνεχίσει τη προσπάθειά του.
- 4) Βαθμολόγηση
  - α) Η προσπάθεια του αθλητή ξεκινά με την ανάκρουση του ηχητικού σήματος «Πάμε» και διαρκεί μέχρι αυτός να διασχίσει τη γραμμή τερματισμού και να πάρει στα χέρια του τη μπάλα σταματώντας τη ντρίμπλα.



## Επίσημοι Κανονισμοί Χειροσφαίρισης SPECIAL OLYMPICS 2011

- β) Για κάθε εσφαλμένο χειρισμό της μπάλας (δηλαδή, ντρίμπλα με δύο χέρια κ.λπ) κατά τη διάρκεια της αναπήδησης της μπάλας, ο χρόνος εκτέλεσης του αθλητή θα αυξάνεται κατά δυο δευτερόλεπτα. Ο αθλητής έχει δύο προσπάθειες να εκτελέσει. Σε κάθε προσπάθεια θα προστίθεται ο χρόνος ποινής του αθλητή στον χρόνο εκτέλεσης της προσπάθειας και ο συνολικός χρόνος θα μετατρέπεται σε βαθμούς σύμφωνα με τον πίνακα μετατροπής.
- γ) Η βαθμολογία του αθλητή θα προκύπτει από τον καλύτερο χρόνο εκτέλεσης της προσπάθειας μετά από τις δύο προσπάθειες, μετατρέπόμενο σε βαθμούς (σε περίπτωση ισοβαθμίας μεταξύ αθλητών, ως μέσο σύγκρισης θα λαμβάνεται ο πραγματικός χρόνος εκτέλεσης για την κατάταξη, χωρίς την προσθήκη των βαθμών ποινής).

### γ. Αγώνισμα#3: Ρίψη



- 1) Σκοπός  
Μέτρηση της ακρίβειας ενός αθλητή στη ρίψη μπάλας Χειροσφαίρισης.
- 2) Εξοπλισμός  
Έξι δερμάτινες μπάλες Χειροσφαίρισης, ένα τέρμα Χειροσφαίρισης, επιδαπέδια κολλητική ταινία και μια ταινία μέτρησης.
- 3) Περιγραφή Αγωνίσματος
  - α) Η γραμμή περιοχής τέρματος 6 μ., καθώς και η γραμμή ελευθέρων ρίψεων στα 9 μ. οριοθετούνται στο γήπεδο. Τρεις μπάλες χειροσφαίρισης τοποθετούνται απέναντι από το τέρμα πάνω στη γραμμή περιοχής τέρματος, σε απόσταση 6 μ. και τρεις αντίστοιχα πάνω στη γραμμή ελευθέρων ρίψεων, σε απόσταση 9 μ. από το τέρμα αντίστοιχα. Το τέρμα χωρίζεται σε τρία ίσα τμήματα με την ταινία να εκτείνεται από το κάθετο δοκάρι προς το έδαφος. Κάθε τμήμα έχει πλάτος ενός μέτρου.
  - β) Ο αθλητής εκτελεί τρεις ρίψεις από απόσταση 6 μ. και τρεις ρίψεις από απόσταση 9 μ. Επιτυχημένες ρίψεις θεωρούνται όσες ρίψεις καταλήξουν



## Επίσημοι Κανονισμοί Χειροσφαίρισης SPECIAL OLYMPICS 2011

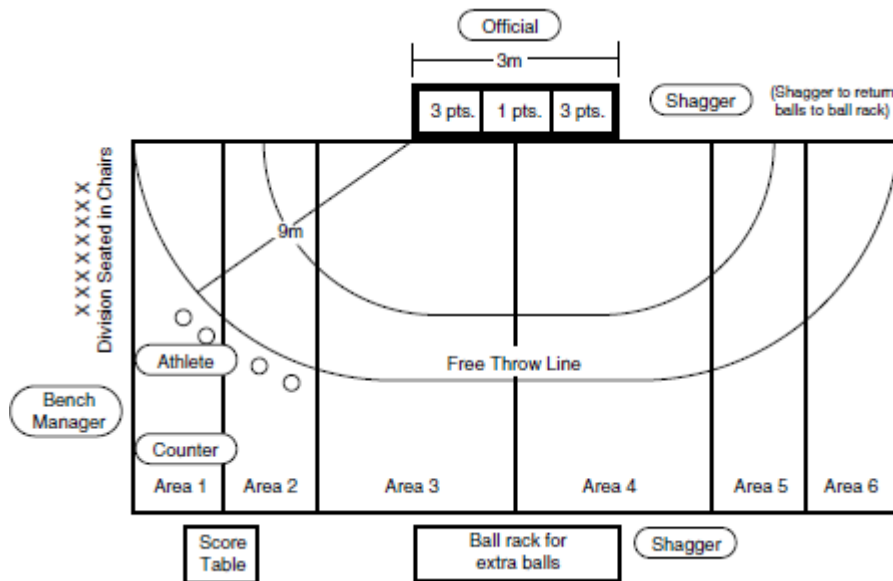
στο τέρμα με απευθείας ρίψη ή αν η μπάλα αναπηδήσει μόνο μια φορά πριν καταλήξει στο τέρμα.

- 4) Βαθμολόγηση
- α) Ο αθλητής θα πρέπει να εκτελέσει τις ρίψεις πίσω από τις γραμμές των 6 μ. και των 9 μ. αντίστοιχα.
  - β) Εάν ο αθλητής διασχίσει τις γραμμές κατά την εκτέλεση των ρίψεων, οι ρίψεις δεν θα βαθμολογηθούν.
  - γ) Μετά την απελευθέρωση της μπάλας από το χέρι του αθλητή, ο αθλητής μπορεί να διασχίσει τις γραμμές.
  - δ) Κάθε φορά που ο αθλητής εκτελεί ρίψη που καταλήγει μέσα στο τέρμα, αλλά όχι στο κεντρικό τμήμα αυτού, ο αθλητής βαθμολογείται με πέντε βαθμούς.
  - ε) Κάθε φορά που ο αθλητής εκτελεί ρίψη που καταλήγει στο κεντρικό τμήμα του τέρματος, ο αθλητής βαθμολογείται με δύο βαθμούς.
  - στ) Εάν η μπάλα αναπηδήσει δύο ή περισσότερες φορές στην πορεία της προς το τέρμα, δεν απονέμεται βαθμολογία για τη ρίψη.



## ΕΝΟΤΗΤΑ ΣΤ – Αξιολόγηση Δοκιμασιών Δεξιοτήτων Χειροσφαίρισης (HSAT)

### 1. Ρίψη συγκεκριμένου στόχου



### Τεχνικές Απαιτήσεις και Εξοπλισμός

Θα χρειαστούν τέσσερις δερμάτινες μπάλες χειροσφαίρισης, μια επιδαπέδια κολλητική ταινία (δύο χρώματα) και ένα τέρμα Χειροσφαίρισης. Κατά μήκος της γραμμής ελευθέρων ρίψεων των 9 μ., οι ακόλουθες περιοχές σημειώνονται στο πάτωμα από το κέντρο του τέρματος με διαφορετικού χρώματος ταινία. Ο αριθμός κάθε περιοχής σημειώνεται στο δάπεδο έξω από τη γραμμή των 9 μ. και πρέπει να είναι αρκετά μεγάλος ώστε να είναι ευδιάκριτος από τον αθλητή.

#### α. Βήμα πρώτο

- 1) Πρώτη περιοχή: Έξω από τη γραμμή των 6 μ., ο αθλητής πρέπει να σημαδέψει την αριστερή πλευρά του τέρματος.
- 2) Δεύτερη περιοχή: Μεταξύ της γραμμής των 6 μ. και των 3 μ., ο αθλητής πρέπει να σημαδέψει την αριστερή πλευρά του στόχου.
- 3) Τρίτη περιοχή: Μεταξύ του σημείου στα 3 μ. και του κεντρικού σημείου στην αριστερή πλευρά του τέρματος.
- 4) Τέταρτη περιοχή: Μεταξύ του σημείου στα 3 μ. και του κεντρικού σημείου στη δεξιά πλευρά του τέρματος.
- 5) Πέμπτη περιοχή: Σημείο στα 3 μ. και σημείο στα 6 μ., στη δεξιά πλευρά του τέρματος.



## Επίσημοι Κανονισμοί Χειροσφαίρισης SPECIAL OLYMPICS 2011

6) Έκτη περιοχή: Σημείο έξω από τη γραμμή των 6 μ. στη δεξιά πλευρά του στόχου.

### β. Βήμα δεύτερο

Το τέρμα χωρίζεται σε τρία τμήματα απόστασης 1 μ., με την ταινία να εκτείνεται από το κάθετο δοκάρι προς το έδαφος. Τα δύο πρώτα τμήματα δίπλα στα δύο δοκάρια θα έχουν πλάτος 1 μ. το μέγεθος της ταινίας θα πρέπει να περιλαμβάνεται σε αυτές τις μετρήσεις).

## Διαδικασία Αξιολόγησης

Κάθε αθλητής έχει μια προσπάθεια που περιλαμβάνει δώδεκα ρίψεις (δύο ρίψεις για καθεμία από τις έξι οριοθετημένες περιοχές). Ο αθλητής θα έχει δύο ρίψεις για καθεμία από τις έξι περιοχές που ορίζονται κατά μήκος τις γραμμής των ελευθέρων ρίψεων των 9 μ. Ο αθλητής υποχρεούται να εκτελέσει τις ρίψεις πίσω από τη γραμμή των 9 μ.

## Βαθμολόγηση

Με τρεις βαθμούς βαθμολογείται ο αθλητής ο οποίος πετυχαίνει να ρίξει την μπάλα σε ένα από τα τμήματα που απέχουν ένα μέτρο από τα οριζόντια δοκάρια. Σε περίπτωση που η μπάλα ακουμπήσει την αναρτώμενη ταινία, ο αθλητής βαθμολογείται με τρεις βαθμούς.

Το μεσαίο τμήμα βαθμολογείται με ένα βαθμό.

Για την επίτευξη ενός τέλει σκορ, ο αθλητής θα πρέπει να βαθμολογηθεί με 36 πόντους (τρεις βαθμοί για κάθε βολή που προσγειώνεται στην οριοθετημένη περιοχή δίπλα από τα δοκάρια).

Μετά την απελευθέρωση της μπάλας από το χέρι του αθλητή, ο αθλητής έχει το δικαίωμα να διασχίσει τη γραμμή εκτέλεσης των ρίψεων.

Εάν πριν από την απελευθέρωση της μπάλας ο αθλητής πατήσει πάνω στη γραμμή ρίψης, τότε η ρίψη δεν βαθμολογείται.

Ο αθλητής μπορεί να επιτύχει τέρμα με την απευθείας ρίψης της μπάλας στο τέρμα, ακόμα και αν η μπάλα έχει αναπηδήσει μία φορά.

Εάν η μπάλα αναπηδήσει δύο ή περισσότερες φορές, δεν απονέμεται βαθμολογία.

Η βαθμολογία του αθλητή συνίσταται από το σύνολο των βαθμών που απονέμονται για κάθε ρίψη.

## Τοποθέτηση Εθελοντών

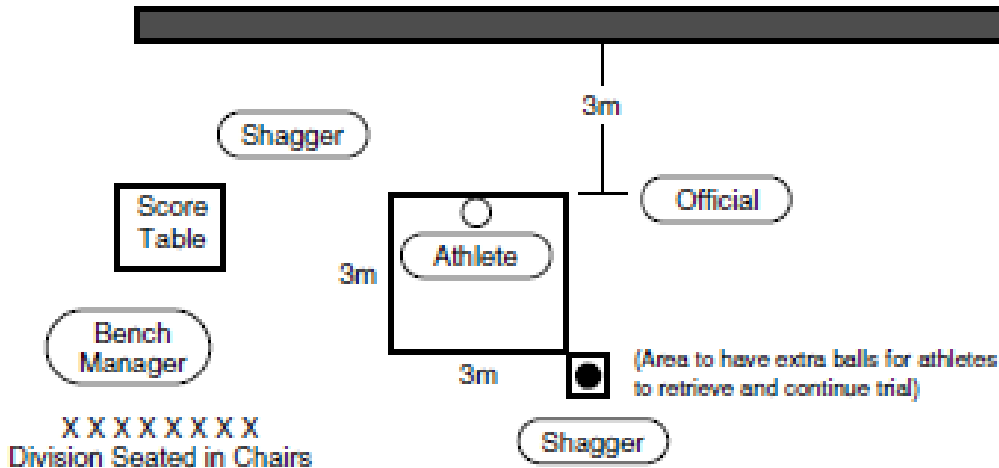
Οι εθελοντές που είναι υπεύθυνοι για τη διεκπεραίωση της δοκιμασίας, δεν επιτρέπεται να παρεμβαίνουν στην εκτέλεση της δοκιμασίας από τους αθλητές. Ο εθελοντής που ορίζεται ως «Α», ο επονομαζόμενος διαιτητής, είναι υπεύθυνος για την κατάρτιση της ομάδας των αθλητών σχετικά με τη δοκιμασία, ενώ ο εθελοντής «Β» είναι υπεύθυνος για την υπόδειξη της δοκιμασίας. Ο εθελοντής «Α» είναι υπεύθυνος να παραδώσει την μπάλα της χειροσφαίρισης στον αθλητή, να τον ρωτήσει για την ετοιμότητά του να εκτελέσει τη δοκιμασία και να αναγγείλει στον αθλητή την έναρξη της ρίψης με το παράγγελμα «Έτοιμοι, πάμε!» και θα προσδιορίσει την αξία κάθε ρίψης. Η παρουσία άλλων εθελοντών είναι απαραίτητη για την ανάκτηση και την αντικατάσταση των χρησιμοποιημένων μπαλών. Υπεύθυνος για την καταγραφή της βαθμολογίας του αθλητή είναι ο εθελοντής ορισμένος ως «Γ».



Επίσημοι Κανονισμοί Χειροσφαίρισης SPECIAL OLYMPICS 2011

Κάθε εθελοντής είναι υπεύθυνος για τη διεξαγωγή της δοκιμασίας και της διαχείρισης στην περιοχή ευθύνης του μόνο.

## 2. Ταχύτητα Ρίψης / Πάσας



### Τεχνικές Απαιτήσεις και Εξοπλισμός

Θα χρειαστούν δύο δερμάτινες μπάλες χειροσφαίρισης, μια μεζούρα, μια επιδαπέδια κολλητική ταινία και ένα χρονόμετρο. Με την επιδαπέδια κολλητική ταινία, οριοθετήστε ένα τετράγωνο πλευράς τριών μέτρων σε απόσταση 2,4 μ. και παράλληλα προς έναν τοίχο.

### Διαδικασία Αξιολόγησης

Χρόνος προσπάθειας: 30'' για καθεμία από τις δύο προσπάθειες.

Ο αθλητής πρέπει να σταθεί στο εσωτερικό του τετραγώνου πλευράς 3μ. και να εκτελέσει ρίψη προς τον τοίχο με το ένα χέρι και άρση του χεριού προς τα πάνω. Η μπάλα πρέπει να ταξιδέψει στον αέρα πριν χτυπήσει τον τοίχο. Ο αθλητής τότε πρέπει να υποδεχτεί ή να σταματήσει την μπάλα κατά την επιστροφή της, ευρισκόμενος μέσα στο οριοθετημένο τετράγωνο. Εάν ο αθλητής δεν καταφέρει να σταματήσει την πορεία της μπάλας και να την ανακτήσει ενώ βρίσκεται μέσα στο οριοθετημένο τετράγωνο, τότε πρέπει να ανακτήσει την κατοχή της μπάλας πριν επιχειρήσει να συνεχίσει την προσπάθεια. Ο αθλητής κρίνεται με βάση τον αριθμό των επιτυχημένων ανακτήσεων της κατοχής της μπάλας ευρισκόμενος μέσα στο οριοθετημένο τετράγωνο μέσα σε διάρκεια τριάντα δευτερολέπτων.

### Βαθμολόγηση

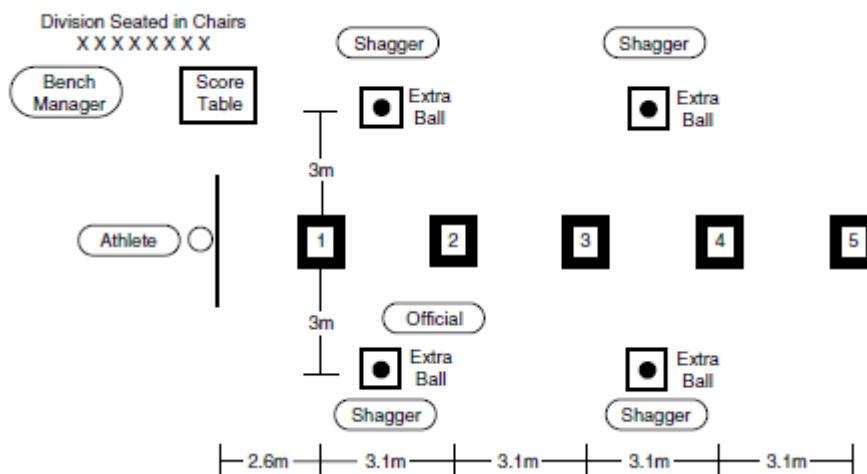
Ο αθλητής λαμβάνει ένα βαθμό για κάθε επιτυχημένη ανάκτηση της μπάλας ευρισκόμενος στο οριοθετημένο τετράγωνο. Κανένας βαθμός δεν απονέμεται για αποτυχημένη ανάκτηση της μπάλας μέσα στο οριοθετημένο τετράγωνο. Ως καλύτερη βαθμολογία του αθλητή υπολογίζεται η καλύτερη βαθμολογία μεταξύ των δύο προσπαθειών διάρκειας τριάντα δευτερολέπτων.



### Τοποθέτηση Εθελοντών

Οι εθελοντές υπεύθυνοι για τη διεκπεραίωση της δοκιμασίας, δεν επιτρέπεται να παρεμβαίνουν στην εκτέλεση της δοκιμασίας από τους αθλητές. Ο εθελοντής «Α», ο επονομαζόμενος διαιτητής, είναι υπεύθυνος για την κατάρτιση της ομάδας των αθλητών σχετικά με τη δοκιμασία, ενώ ο εθελοντής «Β» είναι υπεύθυνος για την υπόδειξη της δοκιμασίας. Ο εθελοντής «Α» είναι υπεύθυνος να παραδώσει την μπάλα της χειροσφαίρισης στον αθλητή, να τον ρωτήσει για την ετοιμότητα του να εκτελέσει τη δοκιμασία και να μετρήσει τον αριθμό των επιτυχημένων ρίψεων που ο αθλητής θα εκτελέσει σε διάρκεια τριάντα δευτερολέπτων. Ο εθελοντής «Β», ο οποίος βρίσκεται πίσω από το οριοθετημένο τετράγωνο είναι υπεύθυνος για την ανάκτηση και την αντικατάσταση των μπαλών που κατευθύνονται εκτός του οριοθετημένου χώρου. Ο εθελοντής «Γ» είναι υπεύθυνος για την καταγραφή του χρόνου εκτέλεσης και της βαθμολογίας του αθλητή. Κάθε εθελοντής είναι υπεύθυνος για τη διεξαγωγή της δοκιμασίας και της διαχείρισής της στην περιοχή ευθύνης του μόνο.

### 3. Δεξιότητα Ντρίμπλας



### Τεχνικές Απαιτήσεις και Εξοπλισμός

Θα χρειαστούν πέντε δερμάτινες μπάλες χειροσφαίρισης, ένα χρονόμετρο, πέντε κώνοι διαχείρισης κίνησης στο χώρο, μια μεζούρα και μια κολλητική ταινία οριοθέτησης χώρου.

### Διαδικασία Αξιολόγησης

Από τον αθλητή ζητείται να πραγματοποιήσει Ντρίμπλα με τη μπάλα περνώντας διαδοχικά πέντε εμπόδια προς τα δεξιά και προς τα αριστερά, τα οποία τοποθετούνται σε μια ευθεία γραμμή με απόσταση 3 μ. μεταξύ τους, με συνολικό μήκος γραμμής τα 15 μ. Όταν το τελευταίο εμπόδιο που βρίσκεται πάνω στη γραμμή, έχει ξεπεραστεί, ο αθλητής καλείται να επαναλάβει την ίδια διαδικασία με τον προβλεπόμενο τρόπο έως ότου διασχίσει τη γραμμή εκκίνησης / τερματισμού.



## **Βαθμολόγηση**

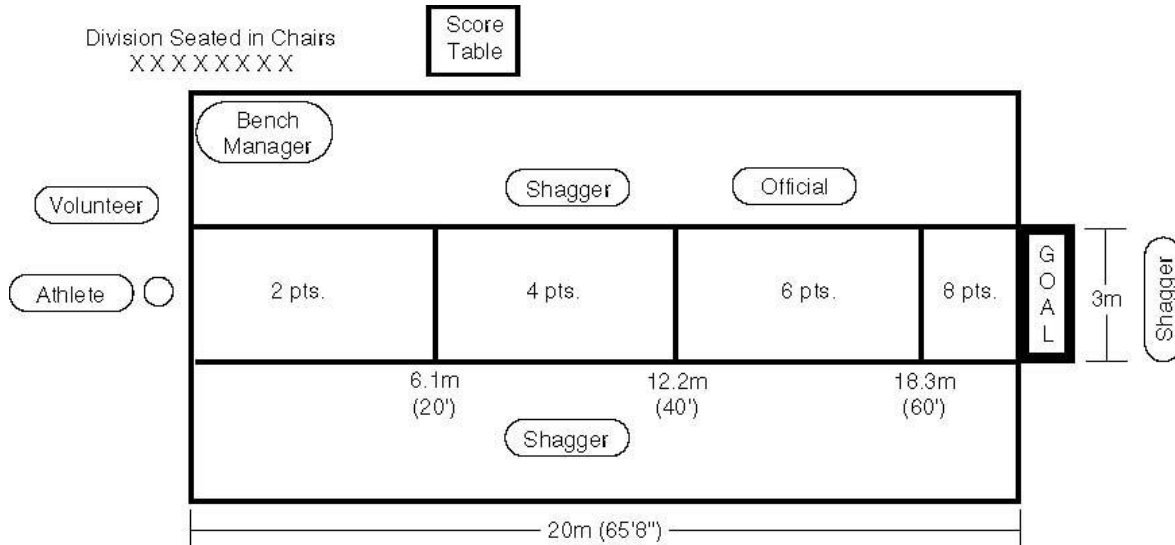
Για τον προσδιορισμό της βαθμολογίας του αθλητή, ο χρόνος (σε δευτερόλεπτα με ακρίβεια ενός δεκάτου) που θα παρέλθει έως ότου ο αθλητής ολοκληρώσει τη διαδικασία αφαιρείται από τον αριθμό 60 (εξήντα). Για κάθε κώνο ο οποίος δεν έχει ξεπεραστεί και για κάθε σημαντικό τεχνικό σφάλμα, όπως διπλή ντρίμπλα, ντρίμπλα με τα δυο χέρια ή μεταφορά της μπάλας, 5 (πέντε) βαθμοί θα αφαιρούνται από τη βαθμολογία. Μεταξύ των κώνων, μόνο μία αφαίρεση 5 (πέντε) βαθμών μπορεί να καταλογιστεί στον αθλητή. Δεν επιτρέπεται η αφαίρεση παραπάνω από 40 βαθμούς για το σύνολο των παραβάσεων. Οι αθλητές εκτελούν δυο προσπάθειες, η καλύτερη των οποίων καταγράφεται.

## **Τοποθέτηση Εθελοντών**

Οι εθελοντές που είναι υπεύθυνοι για τη διεκπεραίωση της δοκιμασίας, δεν επιτρέπεται να παρεμβαίνουν στην εκτέλεση της δοκιμασίας από τους αθλητές. Ο εθελοντής «Α», ο επονομαζόμενος διαιτητής, είναι υπεύθυνος για την κατάρτιση της ομάδας των αθλητών σχετικά με τη δοκιμασία, ενώ ο εθελοντής «Β» είναι υπεύθυνος για την υπόδειξη της δοκιμασίας. Ο εθελοντής «Α» είναι υπεύθυνος να παραδώσει την μπάλα της χειροσφαίρισης στον αθλητή, να τον ρωτήσει για την ετοιμότητά του να εκτελέσει τη δοκιμασία, να εντοπίσει τυχόν παραβάσεις και να υποδείξει στον σημειωτή / χρονομέτρη τους αφαιρούμενους βαθμούς από τη βαθμολογία του αθλητή. Άλλοι εθελοντές είναι υπεύθυνοι για την ανάκτηση και την αντικατάσταση των μπαλών. Ο εθελοντής «Γ» είναι υπεύθυνος για την καταγραφή του χρόνου εκτέλεσης και της βαθμολογίας του αθλητή. Κάθε εθελοντής είναι υπεύθυνος για τη διεξαγωγή της δοκιμασίας και της διαχείρισης της περιοχής ευθύνης του μόνο.



#### 4. Δυναμική Ρίψη



#### Τεχνικές Απαιτήσεις και Εξοπλισμός

Θα χρειαστούν τρεις δερμάτινες μπάλες χειροσφαίρισης, μια μεζούρα, μια κολλητική ταινία οριοθέτησης χώρου, ένα τέρμα χειροσφαίρισης ή ένα τροποποιημένο τέρμα χειροσφαίρισης.

#### Διαδικασία Αξιολόγησης

Χρησιμοποιώντας το διαθέσιμο μήκος του γηπέδου, οριοθετήστε μια λωρίδα μήκους 20 μ. και πλάτους 3 μ. με την κολλητική ταινία. Από απόσταση 20 μ. ο αθλητής εκτελεί τρεις συνεχόμενες βολές στο τέρμα. Κάθε ρίψη βαθμολογείται ανάλογα με την απόσταση και την ακρίβειά της. Ο αθλητής δικαιούται τρία βήματα πριν από τη ρίψη της μπάλας.

#### Βαθμολόγηση

Με βάση το παραπάνω διάγραμμα, ο αθλητής κερδίζει βαθμούς για την απόσταση που η μπάλα του διανύει στον αέρα και που προσγειώνεται μέσα στον οριοθετημένο με κολλητική ταινία χώρο. Τρεις ρίψεις με τις μπάλες να προσγειώνονται στον οριοθετημένο διάδρομο πέραν της γραμμής των 18,3μ. ή μέσα στο τέρμα θα βαθμολογούνται ως ένα τέλειο σκορ 24 βαθμών (κάθε τέλεια ρίψη βαθμολογείται με οκτώ βαθμούς). Αν ένας αθλητής ρίξει την μπάλα μέσα στο οριοθετημένο διάδρομο, αλλά η μπάλα περάσει πάνω από το τέρμα, η ρίψη βαθμολογείται με έξι βαθμούς (ο αθλητής δεν βαθμολογείται με τέλειο σκορ αφού η μπάλα δεν προσγειώθηκε μέσα στο τέρμα). Οι ρίψεις στις οποίες οι μπάλες δεν προσγειώνονται στον οριοθετημένο διάδρομο δεν δίνουν βαθμούς. Αν ο αθλητής κατά τη διάρκεια της ρίψης πατήσει ή διασχίσει την οριοθετημένη γραμμή, τότε ανεξαρτήτως της πορείας της μπάλας, κανένας βαθμός δεν απονέμεται. Παραπάνω από τρία βήματα πριν από την εκτέλεση της ρίψης δεν οδηγούν σε απονομή βαθμών για τη συγκεκριμένη προσπάθεια.



### **Τοποθέτηση Εθελοντών**

Οι εθελοντές υπεύθυνοι για τη διεκπεραίωση της δοκιμασίας, δεν επιτρέπεται να παρεμβαίνουν στην εκτέλεση της δοκιμασίας από τους αθλητές. Ο εθελοντής «Α», ο επονομαζόμενος διαιτητής, είναι υπεύθυνος για την κατάρτιση της ομάδας των αθλητών σχετικά με τη δοκιμασία, ενώ ο εθελοντής «Β» είναι υπεύθυνος για την υπόδειξη της δοκιμασίας. Ο εθελοντής με τον ορισμό «Α» είναι υπεύθυνος να παραδώσει την μπάλα χειροσφαίρισης στον αθλητή και να τον ρωτήσει για την ετοιμότητα του να εκτελέσει τη δοκιμασία. Ο εθελοντής «Γ» είναι υπεύθυνος για την αξιολόγηση κάθε προσπάθειας. Ο εθελοντής ο ορισμένος ως «Δ» είναι υπεύθυνος για την καταγραφή του αποτελέσματος των προσπαθειών του αθλητή. Άλλοι εθελοντές είναι υπεύθυνοι για την ανάκτηση και την αντικατάσταση των μπαλών. Κάθε εθελοντής είναι υπεύθυνος για τη διεξαγωγή της δοκιμασίας και τη διαχείριση της περιοχής ευθύνης του μόνο.