

PIŁKA KOSZYKOWA

Urządzenia i sprzęt

Boisko do gry winno mieć szerokość 13-15 m, długość 24-28 m. Nawierzchnia boiska może być: kortowa, asfaltowa, ziemna lub drewniana (parkiet).

W środku boiska wyznacza się koło o promieniu 1,80 m. Na liniach końcowych, pod kątem prostym do podłoża, zamocowane są tablice o wymiarach 120 X 180 cm. Tablice powinny być z twardego drewna lub przezroczystego tworzywa. Powierzchnie ich powinny być gładkie i jeżeli nie są wykonane z przezroczystego materiału, pomalowane na białą.

Dolne krawędzie tablic powinny znajdować się na wysokości 2,75 m od podłoża, a urządzenia podtrzymujące tablice, co najmniej 40 cm od linii końcowej w głąb, środek tablicy zaś w odległości 120 cm od linii końcowej (nad boiskiem).

Na środku tablicy, na wysokości 3,05 m od podłoża, zamocowane są obręcze (o średnicy wewnętrznej 45 cm), które po zawieszeniu siatek stanowią kosze. Po obu stronach boiska oznacza się tzw. "poła 3 sekund" (5,80 m od linii końcowej) oraz pola rzutów wolnych. Piłka do gry powinna być kulista, o obwodzie 75-78 cm i ciężarze 600-650 g.

Zawodnicy

Drużyna składa się z 12 zawodników (z czego 5 znajduje się na boisku). Zawodnicy rezerwowi mogą wejść do gry na wymianę za zgodą sędziego zawodów (w czasie przerwy w grze). Drużyna może wykonać dowolną liczbę zmian swego składu, z tym, że czas trwania jednej zmiany nie może być dłuższy niż 20 s, niezależnie od liczby zmienianych zawodników. Zawodnicy muszą mieć jednolite stroje oraz numery na koszulkach od 4 do 15, zaznaczone kontrastowym kolorem. Wskazane jest, aby numery były umieszczone z tyłu (większe) i z przodu (mniejsze).

Podstawowe zasady i przepisy gry

Czas gry wynosi 4 x 10 min. Pomiędzy pierwszą i drugą oraz trzecią i czwartą kwartą przerwa trwa 2 minuty, natomiast pomiędzy drugą, a trzecią kwartą 15 minut. Czas gry może być skrócony w zależności od wieku uczestniczących zawodników oraz od systemu przeprowadzanych rozgrywek. Od 1 października 2003 zwiększono liczbę czasów na żądanie trenera z czterech do pięciu oraz zniesiono obowiązek brania czasu w każdej kwarcie. W pierwszych 20 minutach trener będzie mógł wziąć dwa czasy, a w drugich trzy. Oznacza, to, że szkoleniowiec będzie mógł wziąć trzy czasy w czwartej, ostatniej kwarcie.

Do czasu gry nie wlicza się przerw w grze, tzw. okresów, kiedy piłka jest "martwa". Okresy te są odliczane przez mierzącego czas. Piłka jest martwa wówczas, gdy gra została przerwana na sygnał sędziego lub po zdobyciu kosza.

Celem gry jest wrzucenie piłki do kosza przeciwnika. Kosz uzyskany rzutem z gry ma wartość 2 p., kosz z rzutu wolnego - 1 p., a sprzed linii 6,25 m - 3 p. Wygrywa ta drużyna, która w przepisowym czasie gry zdobędzie większą liczbę punktów. Jeśli po upływie czasu gry wynik jest remisowy, sędzia zarządza 5-minutową dogrywkę. Jeśli w czasie pierwszej dogrywki nie nastąpiło rozstrzygnięcie zarządza drugą.

W grze obowiązują następujące podstawowe przepisy:

- Piłka może być podawana, rzucana lub kozłowana rękami.
- Uderzenie piłki pięścią lub nogą jest przekroczeniem przepisów.
- Poruszanie się z piłką jest możliwe tylko wówczas, gdy zawodnik odbija ją o podłogę (kożłuje).
- Kozłować wolno tylko jedną ręką. Po schwytaniu piłki nie można ponownie kozłować.

W grze obowiązują następujące ograniczenia w czasie:

- w ciągu 5 s od gwizdka sędziego należy wprowadzić piłkę do gry (wyrzut z autu),

- jeżeli zawodnik trzymający piłkę przez 5 s nie podaje, nie rzuca i nie kozłuje piłki, uważa się ją za przetrzymaną,
- w ciągu 5 s należy wykonać rzut wolny podyktowany przez sędziego,
- każda drużyna ma 24 sekundy na przeprowadzenie akcji, oraz 8 sekund na wyjście z własnej połowy,
- nie wolno zawodnikowi pozostawać ponad 3 s w "polu 3 sekund" przeciwnika, kiedy piłka znajduje się w posiadaniu drużyny zawodnika.

Karą za przekroczenie wyżej wymienionych przepisów o czasie jest utrata piłki i przyznanie jej drużynie przeciwnej.

W kontaktach z przeciwnikiem nie wolno: popychać, trzymać, uderzać, utrudniać mu poruszania się, spychać.

W przypadkach nieprawidłowego zetknięcia się z przeciwnikiem następują tzw. przewinienia osobiste. Są one karane rzutami wolnymi (osobistymi). Mogą zaistnieć przypadki, że sędzia określa przewinienie jako obustronne. Wtedy piłkę do gry wprowadza się rzutem sędziowskim.

W każdej kwarcie po czwartym faulu zespołu kolejny karany będzie dwoma rzutami wolnymi.

Przewinienie techniczne karane będzie jednym rzutem wolnym, a nie dwoma jak dotychczas. Piłkę po rzucie wyprowadzać będzie drużyna zawodnika, który wykonywał rzut wolny.

Inne przekroczenia, jak np. niesportowe zachowanie się zawodników, określa się jako przewinienie techniczne. Karą za tego rodzaju przewinienie jest rzut wolny wykonany przez zawodnika drużyny przeciwnej (techniczny). Dalszą konsekwencją w szczególnie drastycznych przypadkach przekroczeń tego typu jest dyskwalifikacja i wykluczenie z gry. Zawodnik, który popełnił 5 przewinień osobistych albo technicznych, musi opuścić boisko.

Sędziowanie zawodów w koszykówce

Zanim przystąpicie do organizowania zawodów, zapoznajcie się z sygnałami sędziowskimi w koszykówce.

Komisję sędziowską w koszykówce stanowią:

- sędzia główny,
- sędzia pomocniczy,
- sekretarz,
- sędzia mierzący czas.

Jest to pełna obsada według przepisów Polskiego Związku Koszykówki.

Sędzia prowadzący zawody ma obowiązek dokładnej znajomości przepisów. Przed spotkaniem sprawdza wyposażenie i stan boiska oraz uprawnienia zawodników do gry.

Sekretarz wypełnia protokół, sumuje zdobyte punkty, wpisuje przewinienia oraz sygnalizuje sędziemu zmiany zawodników i przerwy w grze.

Sędzia mierzący czas odlicza przerwy w grze, sygnalizuje o upływie określonego czasu.

W zawodach szkolnych komisja sędziowska może się składać z sędziego prowadzącego zawody oraz sekretarza, który równocześnie mierzy czas.

Dla dzieci w szkole podstawowej stosuje się uproszczoną formę koszykówki, tzw. **mini-koszykówkę**.

W odróżnieniu od urządzeń boiska dla starszych zawodników, boisko do mini-koszykówki powinno mieć:

- mniejsze i niżej umocowane tablice (2,35 m od podłoża),
- kosze na wysokości 2,60 m od podłoża,
- linie rzutów wolnych w odległości 4 m od tablic.
- piłka do gry powinna być mniejsza i lżejsza (obwód 68-73 cm, ciężar 450-500 g).

Poza wymienionymi wyżej obowiązują podstawowe przepisy gry w koszykówkę, jednak stosowanie ich nie powinno być zbyt rygorystyczne. Dopuszcza się wynik remisowy, liberalnie traktuje się ograniczenie czasowe (np. przepisy "30 sekund", "3 sekund" itp.).

PIŁKA SIATKOWA

Urządzenia i sprzęt

Boisko do gry ma kształt prostokąta o wymiarach 9 m x 18 m. Linia środkowa dzieli boisko na dwa równe pola gry o wymiarach 9 m x 9 m. Na każdym polu, w odległości 3 m od linii środkowej, wyznacza się równoległe linie oddzielające pole ataku od pola obrony. Nad linią środkową zawieszona jest siatka, umocowana na słupkach w ten sposób, aby można było regulować jej wysokość.

Zgodnie z ustalaniem przepisami wysokość zawieszenia siatki wynosi dla kobiet i junierek 224 cm, dla młodziczek do lat 15-215 cm, dla mężczyzn, juniorów 243 cm, dla młodzików do lat 15-235 cm.

W rozgrywkach zespołów dziecięcych można obniżyć siatkę do wysokości 200 cm.

Piłka do gry w siatkówkę powinna być kulista, o obwodzie 65-67 cm i ciężarze 250-280 g. Dla dziewcząt i chłopców używa się piłki o obwodzie 59-61 cm i ciężarze 190-210 g.

Zawodnicy

W grze biorą udział 2 drużyny. Każda drużyna występująca na boisku liczy 6 zawodników, a pełny jej skład łącznie z rezerwowymi powinien wynosić 12 osób.

Zawodników każdej drużyny obowiązuje jednolity ubiór (koszulki, spodenki) z numerami na koszulkach.

Zawodnicy rezerwowi mogą wejść do gry na następujących warunkach:

- zmiana musi być zgłoszona u sekretarza zawodów.
- zmiany zawodników dokonuje się w czasie przerw w grze (piłka martwa), na prośbę kapitana lub trenera drużyny,
- w jednym secie można dokonać 6 zmian, tzn. każdy z zawodników rozpoczynających grę może zejść i powrócić na boisko na swoje miejsce.

Zawodnicy rozpoczynający grę ustawieni na swoich polach - w linii ataku i linii obrony.

Po wykonaniu zagrywki zawodnicy mogą zająć dowolne miejsce na boisku. Rotacja następuje zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

Zasady gry i podstawowe przepisy

Mecz siatkówki rozgrywa się do 2 lub wygranych setów. Seta wygrywa ten zespół, który pierwszy osiągnie 25 punktów przy koniecznej przewadze 2 punktów. Punkt może zdobyć każda drużyna, zarówno ta, która wykonuje zagrywkę (serw), jak i ta, która zagrywkę przyjmuje. Punkty zdobywa drużyna, która prawidłowym zagranie spowoduje dotknięcie piłki boiska przeciwnika. Zdobywa się również punkt wtedy, gdy przeciwnik popełni błąd.

Piłka może być odbijana każdą częścią ciała. Jeśli piłka jest podnoszona, pchana, rzucana uznaje się ją za przetrzymaną.

W grze nie wolno:

- dotykać siatki,
- przekraczać linii środkowej,
- zawodnikowi obrony atakować z pola ataku,
- drużynie odbijać piłki więcej niż 3 razy (4 razy z odebraniem po bloku),
- odbijać piłki kolejno 2 razy z rzędu przez tego samego zawodnika (z wyjątkiem odbicia po bloku).

Komisja sędziowska

Komisja sędziowska składa się z:

- sędziego pierwszego,
- sędziego drugiego,
- sekretarza,
- sędziów liniowych.

Sędzia pierwszy kieruje całą komisją i jest odpowiedzialny za prowadzenie zawodów zgodnie z przepisami.

Ma on obowiązek interweniowania w tych momentach, gdy popełniony został jakiś błąd.

Sędzia drugi wydaje decyzje dotyczące błędów popełnianych pod siatką, kontroluje ustawienie zawodników oraz zmiany i przerwy w grze.

Sekretarz wypełnia protokół, a w czasie gry notuje zdobyte punkty, zmiany zawodników i przerwy w grze.

Sędziowie liniowi sygnalizują miejsce upadku piłki wzdłuż linii końcowych.

Po gwizdku któregośkolwiek z sędziów każdą akcję uważa się za zakończoną.

Każda z drużyn ma prawo do 2 przerw na odpoczynek (po 30 s) w czasie jednego seta. Żądanie przerwy zgłasza trener lub kapitan drużyny. Przerwy na zmiany zawodnika trwają tylko tyle, ile trzeba czasu na dokonanie zmiany. Między setami przerwa trwa 2 min.

Mini piłka siatkowa

Boisko do gry jest prostokątem o wymiarach:

- 3 m x 4 m dla wieku 7-8 lat
- 3 m x 5 m dla wieku 9-10 lat
- 4,5 m x 7 m dla wieku 11-12 lat

Siatka umieszczona jest pionowo nad osią linii środkowej, a jej górna krawędź-znajduje się na wysokości:

- 180 cm dla wieku 7-8 lat
- 200-210 cm dla wieku 9-10 lat
- 210-215 cm dla wieku 11-12 lat

Zespół składa się z dwóch zawodników (jeden rezerwowy) lub z trzech zawodników (jeden rezerwowy) dotyczy wieku 11-12 lat.

Obowiązują przepisy PZPS z pewnymi ułatwieniami:

Rozsądną tolerancją czystości odbić.

Pole zagrywki znajduje się za końcową linią boiska.

Obowiązuje cykliczna kolejność wykonywania zagrywki, grający w każdej akcji mogą atakować i zastawiać w dowolnym miejscu przy siatce.

PIŁKA NOŻNA

Urządzenie i sprzęt

Boisko do gry (musi mieć kształt prostokąta. Jego długość nie może przekraczać 120 m i nie może być mniejsza niż 90 m; szerokość nie może przekraczać 90 m i być mniejsza niż 45 m. Dłuższe linie graniczne nazywają się liniami bocznymi, a krótsze liniami bramkowymi. Boisko powinno mieć równą nawierzchnię, najlepiej trawiastą. Wymiary bramek: wysokość 244 cm, szerokość 732 cm.

Piłka do gry ma ciężar 395-453 g. Dla chłopców do 15 lat można używać piłek lżejszych, np. piłki siatkowej.

Zawodnicy

Drużyna piłkarska składa się z 11 zawodników (w tym bramkarz). Do sprawozdania z zawodów dopuszcza się wpisanie maksimum siedmiu zawodników rezerwowych. Zawodnicy powinni mieć koszulki z numerami na plecach: bramkarz nr 1, pozostali zawodnicy od numeru 2 do numeru 11, zawodnicy rezerwowi od numeru 12 wzwyż. Zawodnicy używają do gry specjalnych butów piłkarskich. W zawodach szkolnych można grać w trampkach lub trampkorkach.

Podstawowe zasady i przepisy gry

Czas gry wynosi 2x45 min z 15 minutową przerwą. W zawodach dla młodzieży czas ten może być skrócony (2x40 min juniorzy, 2x30 min. trampkarze).

Zwycięstwo w meczu odnosi ta drużyna, która zdobędzie większą liczbę bramek.

Przy równej liczbie bramek wynik jest nierozstrzygnięty (remis).

Jeżeli istnieje konieczność wyłonienia zwycięzcy, wówczas stosuje się kolejno: dogrywkę, strzela rzuty karne lub zarządza, losowanie, w zależności od regulaminu rozgrywek.

Błędy i przewinienia popełniane przez graczy na boisku są karane rzutami wolnymi. Jeśli przewinienie nastąpi na polu karnym zarządza się rzut karny wykonywany z punktu, który znajduje się w odległości 11 m od bramki. Rzuty wolne wykonywane są z miejsca, w którym nastąpiło przewinienie.

Rzuty wolne dzielimy na rzuty wolne pośrednie i bezpośrednie. Z rzutu bezpośredniego można zdobyć bramkę, natomiast z rzutu pośredniego tylko wtedy, kiedy piłka, zanim wpadnie do bramki, zostanie dotknięta lub zagrana przez innego zawodnika, poza wykonawcą rzutu. Rzut z autu wykonuje się po wyjściu piłki poza linię boczną boiska.

Zawodnik, który w momencie podania piłki w jego kierunku jest na połowie boiska przeciwnika i nie ma przed sobą dwóch zawodników drużyny przeciwnej, jest na **pozycji spalonej**.

Rzuty wolne pośrednie zarządza się za następujące przewinienia:

- niebezpieczną grę,
- jeśli gracz jest na pozycji spalonej,
- atakowanie bramkarza bez piłki,
- atakowanie przeciwnika, który nie bierze bezpośredniego udziału w akcji,
- przetrzymywanie piłki przez bramkarza.

Rzuty wolne bezpośrednie zarządza się za przewinienia:

- podstawienie nogi przeciwnikowi,
- popychanie przeciwnika,
- kopnięcie lub usiłowanie kopnięcia przeciwnika,
- uderzenie lub usiłowanie uderzenia przeciwnika,
- dotknięcie piłki ręką,
- atakowanie ciałem przeciwnika z tyłu, zatrzymywanie przeciwnika z tyłu,
- naskok na przeciwnika.

Niezależnie od kary rzutem wolnym bezpośrednim lub karnym sędzia może ukarać zawodnika napomnieniem, wykluczeniem z gry, a w zawodach młodzieżowych napomnieniem, wykluczeniem z gry na 2 do 10 min lub wykluczeniem ostatecznym.

Grę prowadzi 3 sędziów - sędzia główny i 2 liniowych.

Mini piłka nożna

Długość i szerokość boiska zależy od warunków lokalnych. Przy grze na otwartym boisku długość nie powinna być większa niż 42 metry i mniejsza niż 25 metrów, a szerokość większa niż 25 i mniejsza niż 15 metrów. Przy grze w hali dopuszcza się boiska mniejsze, jednak zawsze o kształcie prostokąta i właściwie oznakowane liniami.

Bramki muszą być umieszczone na środku każdej linii bramkowej.

Bramki składają się z dwóch ustawionych pionowo słupków, oddalonych od siebie o 3 metry, licząc od wewnętrznej krawędzi. Słupki połączone są poziomą poprzeczką, której dolna krawędź musi być oddalona od podłoża o 2 metry. Szerokość słupków bramkowych i poprzeczki musi być identyczna i wynosić od 5 do 8 cm. Od zewnętrznej strony słupków i poprzeczki powinna być zamocowana siatka, przymocowana do podłoża.

Piłka musi mieć kształt kulisty i być wykonana ze skóry lub materiału skóropodobnego. Zaleca się stosowanie piłki numer 4 o wadze 390-430 gramów i obwodzie 62-66 cm. O przydatności piłki do gry i jej ewentualnej wymianie decyduje wyłącznie sędzia. Dopuszcza się stosowanie piłki do siatkówki.

Wypożyczenie zawodnika składa się, z koszulki, spodenek, skarpet (getrów) i obuwia. Dopuszcza się wyłącznie obuwie typu "adidas", trampki, tenisówki itp. Nie wolno używać obuwia z kołkami lub kolcami. Nie wolno grać bez obuwia.

Czas gry wynosi 2 razy po 20 minut. w trakcie każdej połowy.

Zespołom przysługuje prawo do 1 minutowej przerwy w trakcie każdej połowy. Żądanie przerwy zgłasza sędziemu kapitan drużyny. Czas takiej przerwy odlicza się od czasu gry.

Podczas turniejów z udziałem kilku lub więcej drużyn czas gry może być przez organizatorów zmniejszony. W żadnym przypadku nie powinien on być mniejszy niż 2 razy po 10 minut.

Przerwa między I i II połową wynosi 5 minut.

Czas ewentualnej dogrywki w meczu, w którym musi być wyłoniony zwycięzca, wynosi 2x5 minut.

Bramka jest zdobyta, jeżeli piłka całym obwodem przekroczy linię bramkową pomiędzy słupkami bramki i poniżej poprzeczki. Zwycięża zespół, który zdobył większą liczbę bramek. Jeżeli oba zespoły strzelą tyle samo bramek, wynik jest remisowy. Jeżeli regulamin rozgrywek nie przewiduje remisów, sędzia zarządza 5 minutową dogrywkę. Gdy i ona nie da rezultatu, wykonywane są rzuty karne (po 5 rzutów na przemian, a następnie w razie potrzeby po 1 rzucie, aż do wyłonienia zwycięzcy). Sędzia uzna bramkę tylko wtedy, gdy piłka nie została do bramki wniesiona lub wepchnięta ręką przez zawodnika drużyny atakującej. Jeżeli piłka znajdzie się w bramce po zagraniu ręką zawodnika drużyny broniącej sędzia bramkę uzna.

Wersja 6-cio osobowa

Mecz rozpoczynają 2 drużyny, z których każda składa się z 6 zawodników, a jeden z nich jest bramkarzem. Jeżeli na skutek rozmaitych przyczyn (wykluczenia, kontuzje itp.) w drużynie zostanie mniej niż 3 zawodników, mecz nie może być kontynuowany.

Każda drużyna może mieć zawodników rezerwowych w liczbie maksymalnie 10.

Każda drużyna musi mieć kapitana, oznaczonego opaską na rękawie.

Każda drużyna musi mieć opiekuna (trenera), który zajmuje miejsce na ławce zawodników rezerwowych i odpowiada za zachowanie się drużyny.

Zmiany zawodników odbywają się w locie, to znaczy, gdy toczy się gra. Przy dokonywaniu zmiany muszą być spełnione następujące warunki:

- zawodnik opuszcza boisko przy linii środkowej (1 metr w prawo lub w lewo),
- na boisku nie może znajdować się więcej niż 5 zawodników jednej drużyny; czyli zawodnik wchodzący nie może znaleźć się na boisku zanim jego partner nie zejdzie za linię boczną,
- bramkarz może zamienić się miejscem z zawodnikiem z pola pod warunkiem, że sędzia zostanie o tym powiadomiony.

PIŁKA RĘCZNA

Ogólne zasady gry

W grze biorą udział dwie drużyny po 14 zawodników (7 na boisku i 7 rezerwowych). Celem gry jest zdobycie większej ilości bramek niż drużyna przeciwna. Gol jest zdobyty, gdy piłka przekroczy linię bramkową całym obwodem i znajdzie się wewnątrz bramki. Mecz dzieli się na dwie połowy po 30 minut z 10-minutową przerwą. Piłka może być rzucana, popychana, łapana, uderzana i zatrzymywana.

Zawodnicy mogą dotykać piłki wszystkimi częściami ciała oprócz podudzia i stóp. Jeżeli zawodnik nie koźluje piłki może ją trzymać jedynie 3 sekundy. Tylko bramkarz znajdujący się w polu bramkowym

(w obrębie linii 6 metrów) jest zwolniony z przestrzegania tych zasad. Mecz rozpoczyna drużyna, która wygrała piłkę po rzucie monetą, zawodnik tej drużyny wykonuje podanie do partnera z zespołu, trzymając jedną stopę na linii środkowej boiska do chwili, gdy piłka opuści jego dłoń. Gracze podczas początku i wznowienia gry muszą przebywać na swoich połowach boiska.

Gracz będący w posiadaniu piłki może ją podać, koźlować lub trzymać nie dłużej niż 3 sekundy. Nie może również wykonać więcej niż trzech kroków trzymając piłkę.

Po zdobyciu bramki przez jedną z drużyn, zespół który ją stracił wznowia grę rzutem ze środka boiska.

Piłka

Składa się z gumowej dętki pokrytej zszytymi kawałkami skóry lub tworzywa syntetycznego, które nie mogą być błyszczące i śliskie. Obwód piłki używanej przez mężczyzn to 58-60 cm, natomiast kobiety grają piłką o obwodzie 54-56 cm. Waga piłki to około 500 gram.

Ubiór zawodników

Zawodnicy muszą być ubrani w jednolite stroje składające się ze spodenek i koszulek, opatrzonych numerami. Numery na plecach powinny mieć przynajmniej 20 cm, a z przodu przynajmniej 10 cm. Nie wolno używać kasków ani masek ochronnych, zakazane jest także noszenie biżuterii i okularów w twardych oprawkach oraz innych przedmiotów mogących narażać na niebezpieczeństwo graczy.

Boisko

Wymiary 40 na 20 metrów. Dłuższy bok zwany linią boczną, krótszy linią końcową, część linii końcowej znajdująca się między słupkami bramki nosi nazwę linii bramkowej. Na boisku wyznaczone są dwa pola bramkowe ograniczone linią 6 metrów. W polu bramkowym drużyny może przebywać tylko jej bramkarz. Bramka ma 2 metry wysokości i 3 szerokości.

Sędziowie

Dwóch boiskowych, nadzorują przebieg gry i rozstrzygają wszystkie spory. Sędziowie stolikowi: techniczny zegarowy, punktowy i sekretarz komisji sędziowskiej.