



JOCAS – 2023

Regulamento Handebol

Art. 1 - São praticamente as mesmas do handebol, porém, adaptadas a idade e ao desenvolvimento atual das crianças.

Art. 2 - Proporciona uma democratização da prática, pois não exige muitos recursos.

Art. 3 - Durante a fase de aprendizado, deve-se dar certa flexibilidade à aplicação das regras.

Art. 4 - O professor deve adequar às regras ao seu grupo e suas condições materiais.

Art. 5 - A Quadra:

- I. Poderá medir de 15 a 30m de comprimento por 12m a 18m de largura.
- II. Uma medida razoável é a medida de 20m por 13m.
- III. A área de gol é determinada por um semicírculo de 5m de raio, medidos a partir do centro da baliza (gol);
- IV. Tiro de 07 metros ficará a 06 metros.
- V. A zona de tiro livre (pontilhada) ficará a 07m da baliza;
- VI. A baliza deve ter de largura 2,40m e de altura 1,60m

Art. 6 - A Bola:

- I. A bola deve ser leve e de fácil manuseio.
- II. Bolas H1L ou de borracha podem ser utilizadas.
- III. O peso é de aproximadamente 200g a 300g.
- IV. A circunferência pode variar de 44 cm a 48 cm.

Art. 7 - O Tempo de Jogo:

A partida será realizada em um tempo de 10 minutos.

Art. 8 - Os Jogadores:

- I. Cada equipe será formada por 10 jogadores.
- II. Em quadra iniciará o jogo 5 jogadores (4 campos e 1 goleiro).
- III. Todos os jogadores devem estar devidamente uniformizados,
- IV. É proibido ao jogador usar durante a partida: pulseiras, brincos, anéis, colares, fivelas ou qualquer outro objeto que possa causar dano a si mesmo ou a outro jogador.

JOCAS – 2023

Regulamento Handebol

Art. 9 - O Goleiro:

- I. O jogador que estiver atuando no gol pode jogar na linha.
- II. Este deverá usar um uniforme que o diferencie dos jogadores de campo (linha).
- III. O goleiro dentro de sua área pode tocar a bola com qualquer parte do corpo.
- IV. Não poderá sair ou entrar na sua área com a bola dominada.

Art. 10 - A Área do Gol:

Somente o goleiro pode ficar na área do gol.

Art. 11 - O Manejo da Bola:

- I. Os jogadores podem receber, passar, agarrar ou bater na bola com uma ou as duas mãos.
- II. A bola não pode ser tocada do joelho para baixo.
- III. Quando um jogador estiver segurando a bola, ele só poderá ficar com ela na mão por no máximo 5 segundos.
- IV. Só é permitido ao jogador dar 3 passos segurando a bola.
- V. Para se locomover, depois de dar 3 passos com a bola na mão o jogador deverá driblar, passar ou arremessar a bola ao gol.
- VI. O jogador não poderá driblar a bola, segurá-la e depois driblar novamente.
- VII. Após o drible o jogador poderá dar 3 passos, arremessar ou passar a bola a um companheiro.
- VIII. O jogador poderá também, trocar a bola de uma mão para a outra, desde que não perca totalmente o contato.

Art. 12 - Conduta para com o Adversário:

- I. O jogador pode:
 - a. Usar os braços e as mãos para interceptar ou ganhar a bola do adversário;
 - b. Tentar impedir a passagem do adversário colocando o tronco a sua frente tenha ele ou não a posse de bola.
- II. O jogador não pode:
 - a. Agarrar a bola das mãos do adversário;
 - b. Segurar, agarrar, empurrar ou puxar o adversário com ou sem bola.

Art. 13 - O Gol:

É considerado gol quando a bola ultrapassar totalmente a linha de gol.

JOCAS – 2023

Regulamento Handebol

Art. 14 - Tiro de Saída:

O tiro de saída é utilizado para começar o jogo cada vez que uma equipe faz gol. Os jogadores que vão executar o tiro de saída ficam próximos a linha central, e quando for autorizada a cobrança, quem estiver com a bola deve passá-la para um companheiro.

Art. 15 - Tiro de Lateral:

- I. O tiro de lateral é utilizado quando a bola sai completamente da quadra por uma linha lateral, ou quando a bola toca um jogador do jogo.
- II. Também é lateral quando a bola toca um objeto estranho à quadra, como o teto do ginásio, por exemplo.
- III. O tiro de lateral é cobrado por um jogador da equipe contrária a que tocou por último a bola, antes desta sair da quadra.
- IV. Os jogadores adversários devem estar a 2m daquele que cobrará o tiro lateral.
- V. O jogador que cobra o tiro de lateral deverá pisar na linha lateral no momento em que estiver passando a bola.

Art. 16 - Tiro de Meta:

- I. O tiro de meta ocorre quando a bola sai pela linha de fundo, sem que tenha sido tocada pelos jogadores da defesa.
- II. É executado quando o goleiro, na sua área de gol, passa a bola para o jogador de linha.

Art. 17 - Tiro Livre:

- I. A cobrança do tiro livre é feita por uma equipe quando a equipe adversária comete uma infração às regras.
- II. O tiro livre é executado no local que ocorreu a infração.
- III. A bola deve ser passada a um companheiro por um jogador parado.
- IV. Os adversários devem estar a 2m de distância da bola.
- V. Qualquer jogador pode cobrar o tiro livre.

Art. 18 - Tiro de 07m:

- I. O tiro de 7m ocorre quando um jogador vai arremessar e o defensor o impede cometendo uma obstrução irregular.
- II. É o chamado pênalti no handebol.
- III. O jogador que vai arremessar tem de fixar um pé na em cima da linha de 7m, ficando os outros jogadores a 2m desse, atrás da linha de tiro livre.

JOCAS – 2023

Regulamento Handebol

Art. 19 - Sanções:

- I. As punições no handebol são:
 - a. Advertência
 - b. Exclusão por 1 minuto
 - c. Desqualificação
 - d. Expulsão
- II. Entretanto para o Mini-Handebol, é necessário usá-las com cautela.

Art. 20 – Substituições

Será interrompido aos 3 minutos de jogo para efetuar as 3 substituições, o tempo dessa paralisação será de no máximo 30 segundos. Após os 5 minutos de partida os jogadores substituídos podem retornar a partida. **Todos os atletas que estiverem no banco de reservas devem entrar em quadra.**

Art. 21 – Pontuações e Vitórias

Para proceder à contagem de pontos, adotar-se-á o seguinte critério:

- I. Por vitória – 3 (três) pontos;
- II. Por derrota – 0 (zero) ponto.

Em caso de no tempo regulamentar o jogo terminar empatado, aplicar-se-á o seguinte:

- I. Serão efetuadas cobranças de 3 (três) cobranças de 7 m, de forma alternada, por atletas distintos e que tenham participado do jogo;
- II. Persistindo o empate, a decisão será efetuada pela cobrança de 1 (uma) cobrança de 7m, alternadamente, por atletas diferentes, que tenham participado da partida até que haja um vencedor.

Art. 22 - Critérios de Desempate

O sistema de desempate adotado nas fases que forem disputadas pelo sistema de rodízio será o seguinte:

- I. Confronto direto (utilizado somente em empate entre 02 equipes);
- II. Saldo de gols nos jogos entre as equipes empatadas;
- III. Ataque mais positivo nos jogos entre as equipes empatadas;
- IV. Defesa menos vazada nos jogos entre as equipes empatadas;
- V. Saldo de gols em todos os jogos do grupo na fase;
- VI. Ataque mais positivo em todos os jogos do grupo na fase;
- VII. Defesa menos vazada em todos os jogos do grupo na fase;
- VIII. Menor número de cartões vermelhos;
- IX. Menor número de cartões amarelos;
- X. Sorteio.



JOCAS – 2023

Regulamento Handebol

OBS. Quando o empate for entre 03 (três) ou mais equipes, e continuarem 02 (duas) equipes ainda empatadas e houver necessidade de classificar mais uma equipe, deverá reiniciar o critério de desempate no artigo 22. Item I.

Art. 23 - Condução do Jogo

A partida será conduzida por um árbitro. Ele se encarrega de fazer com que as regras sejam cumpridas e que o jogo seja disputado corretamente, dentro dos princípios que regem a conduta esportiva. Assim sendo, ele exerce também uma função pedagógica. O árbitro utiliza-se de um apito para iniciar a partida e interromper no caso de violação das regras. Durante o jogo a decisão do árbitro é soberana.