

## Competizioni Sportive Scolastiche a.s. 2024/2025 Istituzioni Scolastiche Secondarie di II grado PALLAMANO

### Categorie

- **ALLIEVI – ALLIEVE nati/e nel 2008/2009/2010 (2011 nei casi di anticipo scolastico)**
- **JUNIORES/M - JUNIORES/F nati/e nel 2006/2007**

### Composizione squadre

Ciascuna squadra deve essere composta da giocatori dello stesso genere\* nel numero di **8\*\***.  
Per il **principio di inclusività** del regolamento generale dei campionati, tutti devono partecipare attivamente almeno ad una azione di gioco durante il corso della gara.

Le gare vengono disputate con la modalità del **3+1** (3 giocatori di manovra + il portiere) ovvero 4 giocatori intercambiabili con il portiere che può partecipare alla fase offensiva o essere sostituito da altro compagno con la divisa del suo stesso colore (“**specialist**”) nel rispetto delle regole per il cambio dei giocatori.

- Le zone di cambio sono contrapposte sui lati longitudinali del terreno di gioco
- Prima l'uscita del/la giocatore/trice in campo, poi l'ingresso del giocatore in panchina;
- I giocatori di manovra possono entrare in un punto qualsiasi della linea laterale compresa tra le linee di area;
- Il portiere e lo specialist possono entrare solo dal tratto di linea laterale compreso tra linea di fondo e linea di area dal lato della propria porta
- Tutti i giocatori possono uscire da un punto qualsiasi su tutta la linea laterale dal lato della propria panchina.

\*Nelle fasi di istituto è consentita la squadra mista

\*\*Nelle fasi di istituto e nelle fasi provinciali il numero massimo di giocatori può essere di 10 elementi

**Tempi di gioco** **Due set di 10'** con risultato indipendente. Al termine di ogni set il vincitore conquista 1 punto. In caso di parità allo scadere del tempo, il gioco è interrotto e si riparte con la rimessa dell'arbitro fino a che una delle 2 squadre non realizzi una rete (“golden goal”).

Al termine dei set la gara prosegue con gli **shot out**: Gli shot out sono un gioco nel gioco.

Consistono in **5 tentativi** di tiro in porta alternati per ogni squadra e strutturato come segue:

- Al fischio del direttore di gara, lo specialist (schierato tra i pali), ricevuta la palla dal giocatore designato (che deve essere sempre diverso e posizionato nel punto in cui la linea di area incrocia il fallo laterale), la ripassa a questi mentre si avvicina alla porta avversaria o la tira direttamente in porta. - La scelta della soluzione viene determinata dal comportamento del portiere avversario che fino al fischio di inizio deve mantenere il posizionamento tra i pali, dopo di che può anche uscire per intercettare il passaggio.

- Il valore della rete corrisponde alle stesse disposizioni date durante le fasi di gioco. Vince la squadra che realizza più punti. In caso di parità dopo 5 tentativi a squadra, si prosegue a oltranza. Per cui una gara può finire con i soli punteggi di 3 - 0 o 2 - 1 in favore di una squadra.

*N.B.: sarà tuttavia cura dell'Organismo Territoriale Scolastico, in occasione di fasi preliminari di qualificazione “a concentramento”, stabilire formule degli incontri e durate di gara diverse, compatibili con il numero di squadre partecipanti ed il tempo di disponibilità degli impianti.*

- Impianti e attrezzature** Le dimensioni ideali sono di **27 m** in lunghezza e **12 m** in larghezza.  
La linea dell'area (tracciata orizzontalmente, parallela alla linea di fondo, larga come tutte le altre linee del campo di gioco 5 cm) dista dai 5 ai 6 m dalla porta.  
Le porte di gioco, con palo rotondo o quadrato, possono essere in legno, lega leggera o in ferro delle dimensioni di **2 m** di altezza e di **3 m** di larghezza e con diametro o sezione quadrata di **8 cm** per lato e devono essere **ancorate** al terreno.  
Possono essere utilizzate anche porte di tipo gonfiabile e di tipo SMILE-ITA (pali e traversa di nastro e struttura reggente composta da tubicini telescopici).  
È suggerito giocare sulla sabbia.  
Ogni squadra dovrà presentarsi alle gare con almeno un pallone n° 1 per le femmine e n°2 per i maschi.
- Regole di base** Viene sorteggiata la porta e il lato di cambio. La gara inizia con “la palla a due” tra un giocatore di ogni squadra.  
È consentito 1 time-out di 1 minuto per set per ogni squadra. Durante gli shot out il time-out non è previsto.
- Valore delle reti** Le reti “normali” valgono 1 punto, mentre valgono 2 punti se vengono realizzate:  
a. dal portiere (in qualsiasi punto del campo);  
b. dallo “specialist” (che sostituisce il portiere);  
c. al volo (ricezione e tiro nella stessa fase di volo);  
d. con due mezzi spin shot (2 rotazioni di 180° su proprio asse longitudinale);  
e. in spin shot (1 rotazione di 360° su proprio asse longitudinale).  
  
Il rigore viene tirato dalla linea dell'area di porta (senza toccarla). Quando viene concesso, alla squadra che ne beneficia è assegnato un “punto tecnico” più un ulteriore punto se trasformato.  
  
Il palleggio è vietato, tuttavia la palla può essere appoggiata al suolo e ripresa entro i 3 secondi.  
  
Il mancato rispetto del principio di inclusività (tutti i giocatori devono partecipare alla gara) determina la perdita dell'incontro 0-3
- Abbigliamento** Il portiere e lo “specialist” devono indossare una maglia dello stesso colore, ma diverso da quello delle/dei compagne/i di squadra e delle/gli avversarie/i; la numerazione è libera.
- Criteri di classifica** Nei tornei con formula di girone all'italiana, in caso di parità di punti, la squadra che passa al turno successivo è determinata nell'ordine dai seguenti criteri:  
1) risultati conseguiti negli incontri diretti;  
2) differenza set negli incontri diretti;  
3) differenza set complessiva (set vinti e set persi);  
4) maggior numero di reti realizzate;  
5) squadra con l'età media più bassa (squadra più giovane)
- Norme generali** Per quanto non espressamente indicato, si fa riferimento al Progetto tecnico delle Competizioni Sportive Scolastiche e al regolamento tecnico della F.I.G.H.

**Planimetria campo.**  
Misure massime 25x12  
Misure minime 20x12

