

Βασικοί Κανονισμοί Αθλημάτων

Μάθημα Ολυμπιακής Παιδείας

Κλασικός Αθλητισμός



Πετοσφαίριση



Χειροσφαίριση



Ποδόσφαιρο



Καλαθοσφαίριση



Συντελεστές

Γενική Γλοπτεία

Θεότη Ππούρου, ΕΜΕ Φυσικής Αγωγής

Επιστημονική και Τεχνική Επιμέλεια, Σχεδιασμός και Ηλεκτρονική Σελίδωση

Λούης Χατζηλοΐζου, Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής

Σύνταξη, προσαρμογή και επιμέλεια κανονισμών ανά άθλημα

Κλασικός Αθλητισμός

Λούης Χατζηλοΐζου, Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής

Καλαθοσφαίριση

Αντώνης Αημητρίου, ΒΑ Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής

Πετοσφαίριση

Αντώνης Αημητρίου, ΒΑ Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής

Κωνσταντίνος Στεφανή, Σύμβουλος ΥΠΑΝ

Ποδοσφαίριση

Πέτρος Παπαπέτρου, Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής

Χειροσφαίριση

Γιώργος Αχινιώτης, Εκπαιδευτικός ΒΑ Φυσικής Αγωγής



Υπουργείο Παιδείας, Αθλητισμού και Νεολαίας
Διεύθυνση Μέσης Γενικής Εκπαίδευσης
Επιθεώρηση Φυσικής Αγωγής

Έκδοση 2026
Λευκωσία, Κύπρος



Πίνακας Περιεχομένων

»» Εισαγωγή	04
»» Κλασικός Αθλητισμός	06
»» Καλαθοσφαίριση	25
»» Πετοσφαίριση	41
»» Ποδόσφαιρο	58
»» Χειροσφαίριση	76
»» Βιβλιογραφία	95
»» Επικοινωνία	97

Εισαγωγή



Οι κανονισμοί επιλέχθηκαν από τις ισχύουσες επίσημες εκδόσεις των αντίστοιχων διεθνών ομοσπονδιών, οι οποίες είναι διαθέσιμες στις ιστοσελίδες τους. Επειδή οι κανονισμοί αναθεωρούνται και επικαιροποιούνται κατά διαστήματα, οι αναγνώστες προτρέπονται να συμβουλευθούν τις επίσημες πηγές για τυχόν νεότερες αλλαγές.

Η επιλογή βασίστηκε στη σημασία τους για την κατανόηση κάθε αθλήματος, στη συχνότητα με την οποία εφαρμόζονται, στη συμβολή τους στην ασφάλεια των συμμετεχόντων και στη σύνδεσή τους με τις αξίες της Ολυμπιακής Παιδείας, όπως ο σεβασμός, η ευγενής άμιλλα, η συνεργασία και το φιλάθλο πνεύμα.

Σκοπός και Χρήση του Εγχειριδίου

Το παρόν εγχειρίδιο παρουσιάζει βασικούς κανονισμούς πέντε αθλημάτων που διδάσκονται στο πλαίσιο του μαθήματος της Ολυμπιακής Παιδείας της καλαθοσφαίρισης, της πετοσφαίρισης, του ποδοσφαίρου, της χειροσφαίρισης και του κλασικού αθλητισμού (στίβου).

Σκοπός του είναι να βοηθήσει τους τρεις μαθητές τριες να γνωρίσουν τους σημαντικότερους κανονισμούς κάθε αθλήματος, να κατανοήσουν τη ροή των αθλοπαιδιών και τη διεξαγωγή των αγωνισμάτων του στίβου, καθώς και να ερμηνεύσουν βασικές αποφάσεις των διαιτητών και των κριτών κατά τη διάρκεια ενός αγώνα.

Το εγχειρίδιο δεν αντικαθιστά τους πλήρεις επίσημους κανονισμούς των διεθνών ομοσπονδιών. Αποτελεί εκπαιδευτικό οδηγό για την κατανόηση και την εφαρμογή βασικών κανονισμών, με τρόπο σύντομο, οργανωμένο και φιλικό προς τον/τη μαθητή/τρια. Παράλληλα, υποστηρίζει την αξιολόγηση των μαθητών τριών στο μάθημα της Ολυμπιακής Παιδείας και περιλαμβάνεται στην εξεταστέα ύλη του μαθήματος.





Προς τον/τη μαθητή/τρια

Το εγχειρίδιο αυτό δημιουργήθηκε για να σε βοηθήσει να κατανοήσεις καλύτερα τους βασικούς κανονισμούς των αθλημάτων που διδάσκονται στο πλαίσιο της Ολυμπιακής Παιδείας.

Μέσα από σύντομα κείμενα, επεξηγήσεις, εικόνες, διαγράμματα και επιλεγμένους συνδέσμους, θα μπορείς να αναγνωρίζεις βασικές φάσεις των αθλοπαιδιών και βασικά στοιχεία διεξαγωγής των αγωνισμάτων του στίβου, να κατανοείς τις αποφάσεις των διαιτητών και των κριτών και να συμμετέχεις υπεύθυνα, με ασφάλεια και σεβασμό προς τους κανόνες και όλους τους συμμετέχοντες.

Η γνώση των κανονισμών δεν αφορά μόνο τη σωστή συμμετοχή σε έναν αγώνα ή σε ένα αγωνισμα. Συνδέεται με την Ολυμπιακή Παιδεία, το ευ αγωνίζεσθαι, την αυτοπειθαρχία και την κατανόηση ότι οι κανόνες διασφαλίζουν τη δίκαιη και ασφαλή διεξαγωγή κάθε αθλήματος.

Πώς μελετάς κάθε άθλημα

Σε κάθε κανονισμό θα βρίσκεις, όπου χρειάζεται, σύντομα βοηθητικά πλαίσια με τίτλους όπως:

Τι σημαίνει στη πράξη

Απλή εξήγηση του κανονισμού και του τρόπου με τον οποίο εφαρμόζεται στον αγώνα.

Απόφαση Συνέχεια ή Συνέπεια

Η απόφαση του διαιτητή και ο τρόπος με τον οποίο αυτή επηρεάζει τη συνέχεια του παιχνιδιού.

Θυμήσου

Η βασική ιδέα του κανονισμού σε μία σύντομη φράση.



Πρόσεξε

Σημεία που συχνά προκαλούν σύγχυση, εξαιρέσεις ή λάθη κατά την εφαρμογή του κανονισμού.

Λες το στην πράξη

Σύνδεσμος ή QR code προς εικόνα, διάγραμμα, βίντεο ή επίσημη πηγή που βοηθά στην κατανόηση του κανονισμού.





ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Σύντομη γνωριμία με το άθλημα

Ο κλασικός αθλητισμός, γνωστός και ως στίβος, βασίζεται στις φυσικότερες μορφές ανθρώπινης κίνησης: το τρέξιμο, το άλμα, τη ρίψη και το βάδην. Περιλαμβάνει δρόμους, εμπόδια, σκυταλοδρομίες, άλματα, ρίψεις και σύνθετα αγωνίσματα. Οργανωμένοι αγώνες καταγράφονται ήδη στην αρχαιότητα, ενώ το «στάδιον» ήταν το πρώτο καταγεγραμμένο αγώνισμα των αρχαίων Ολυμπιακών Αγώνων το 776 π.Χ. Η σύγχρονη μορφή του διαμορφώθηκε κυρίως στη Βρετανία τον 19ο αιώνα και αποτέλεσε βασικό μέρος των πρώτων σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων της Αθήνας το 1896.



Η εξέλιξή του



Η ανάγκη καθιέρωσης κοινών κανονισμών οδήγησε στην ίδρυση της Διεθνούς Ομοσπονδίας Γραμμοτεχνικού Αθλητισμού — IAAF — στη Στοκχόλμη, στις 17 Ιουλίου 1912, από 17 εθνικές ομοσπονδίες. Το 1914 παρουσιάστηκαν οι πρώτοι διεθνείς τεχνικοί κανονισμοί και οι επίσημοι κατάλογοι παγκόσμιων ρεκόρ. Οι γυναίκες εντάχθηκαν στον ολυμπιακό στίβο το 1928, αρχικά σε πέντε αγωνίσματα. Σταδιακά οι χωμάτινοι στίβοι αντικαταστάθηκαν από συνθετικές επιφάνειες, ενώ καθιερώθηκαν η ηλεκτρονική χρονομέτρηση, το φωτοφίνις και οι έλεγχοι αντιντόпинγκ. Από το 2019 η διεθνής ομοσπονδία ονομάζεται World Athletics.

Ο Κλασικός Αθλητισμός στην Κύπρο



Στην Κύπρο ο στίβος άρχισε να καλλιεργείται οργανωμένα στα τέλη του 19ου αιώνα. Ο Γ.Σ. «Τα Ολύμπια» ιδρύθηκε στη Λεμεσό το 1892 και ο Γ.Σ. «Τα Παγκύπρια» στη Λερκωσία το 1894. Τους 1ους Παγκύπριους Αγώνες Στίβου του 1986 ανέλαβε ο ΓΣΟ στη Λεμεσό. Το 1947 οι έξι γυναικείοι σύλλογοι ίδρυσαν με τον ΣΕΓΑΣ την Τοπική Επιτροπή ΣΕΓΑΣ Κύπρου. Η ΚΟΕΑΣ ιδρύθηκε το 1983 και έγινε πλήρες μέλος της IAAF το 1984.

Ο Κλασικός Αθλητισμός σήμερα



Σήμερα ο στίβος διεξάγεται σε ανοικτές και κλειστές εγκαταστάσεις, αλλά και εκτός σταδίων, σε δρόμους, ανώμαλο έδαφος και ορεινές διαδρομές. Οι Ολυμπιακοί Αγώνες είναι άρρηκτα συνδεδεμένοι με τον στίβο, καθώς αυτός βρίσκεται στον πυρήνα της διοργάνωσης. Σε ένα κατάμεστο ολυμπιακό στάδιο, χιλιάδες θεατές παρακολουθούν τους αθλητές και τις αθλήτριες να δοκιμάζουν τα όρια της ταχύτητας, της δύναμης και της αντοχής τους. Οι δρόμοι, τα άλματα και οι ρίψεις εκφράζουν με τον πιο άμεσο τρόπο το ολυμπιακό ιδεώδες «Πιο γρήγορα, πιο ψηλά, πιο δυνατά μαζί» και αποτελούν την επιτομή της ανθρώπινης προσπάθειας για υπέρβαση, διάκριση και συνεχή βελτίωση.



3 Παρουσία στην Αίθουσα Κλήσης

Για κάθε αγώνισμα ανακοινώνονται η αρχική και η τελική ώρα προσέλευσης στην Αίθουσα Κλήσης, καθώς και η ώρα μετάβισης στον αγωνιστικό χώρο. Οι αθλητές/τριες πρέπει να παρουσιαστούν έγκαιρα, να επιβεβαιώσουν τη συμμετοχή τους και να ακολουθήσουν τις οδηγίες των Κριτών της Αίθουσας Κλήσης.

Οι Κριτές επιβεβαιώνουν ότι κάθε αθλητής/τρια βρίσκεται στο σωστό αγώνισμα, στη σωστή σειρά ή στον σωστό όμιλο και ότι αντιστοιχεί στη λίστα εκκίνησης.



Τι σημαίνει στη πράξη

Ο/Η αθλητής/τρια δεν παύει να απειλείται στην εκκίνηση ή στον χώρο του αγώνα. Παρουσιάζεται πρώτα στην Αίθουσα Κλήσης και, μετά τον έλεγχο, μεταβαίνει στον αγωνιστικό χώρο με την ομάδα του αγώνα.



Απόφαση Συνέλευση

Αθλητής/τρια που δεν παρουσιάζεται στην Αίθουσα Κλήσης μέχρι την προκαθορισμένη ώρα αποκλείεται από το συγκεκριμένο αγώνισμα και καταγράφεται ως DNF — δεν παρουσιάστηκε στην εκκίνηση. Ο Έφορος μπορεί να επιτρέψει τη συμμετοχή μόνο εάν αποδειχθεί ότι υπήρξε βάσιμος λόγος για την καθυστέρηση.



Θιμήσου

Δεν αρκεί να βρίσκεσαι στο στάδιο. Πρέπει να παρουσιαστείς έγκαιρος στην Αίθουσα Κλήσης.

ΚΑ 29, ΤΚ 4.5.

4 Αθλητική περιβολή, υποδήματα και αριθμοί συμμετοχής

Η αθλητική περιβολή πρέπει να είναι καθαρή, μη προσβλητική και κατασκευασμένη από υλικό που δεν γίνεται διαφανές ακόμη και όταν βραχεί. Δεν πρέπει να εμποδίζει την ορατότητα των Κριτών.

Οι αθλητές/τριες μπορούν να αγωνίζονται ξυπόλητοι ή με αθλητικά υποδήματα που συμμορφώνονται με τις ισχύουσες διατάξεις. Όπου χρησιμοποιούνται καρφιά, ο αριθμός και οι διαστάσεις τους πρέπει να είναι κατάλληλα για το αγώνισμα και την αγωνιστική επιφάνεια.

Κάθε αθλητής/τρια φορά εμφανώς δύο αριθμούς συμμετοχής, έναν στην μπροστινή πλευρά του κορμού και έναν στην πλάτη. Στα Αγώνισματα Δμάτων επιτρέπεται να φοριέται μόνο ένας αριθμός, είτε μπροστά είτε πίσω. Οι αριθμοί πρέπει να αντιστοιχούν στη λίστα εκκίνησης και να φοριούνται όπως ακριβώς παραδίδονται.



Τι σημαίνει στη πράξη

Στην Αίθουσα Κλήσης μπορούν να ελεγχθούν η περιβολή, τα υποδήματα, τα καρφιά και οι αριθμοί συμμετοχής. Ο αθλητής/τρια πρέπει να διορθώσει οτιδήποτε πρόβλημα πριν εισέλθει στον αγωνιστικό χώρο.

ΤΚ 5.1-5.2, 5.7-5.11, ΚΑ 29.

5 Επιτρεπόμενη και μη επιτρεπόμενη βοήθεια

Κατά τη διάρκεια του αγώνα δεν επιτρέπεται βοήθεια που προσφέρει αθέμιτο πλεονέκτημα. Ορισμένες μορφές υποστήριξης επιτρέπονται, εφόσον δεν επηρεάζουν την ισότητα του αγώνα.

ΤΚ 6.1-6.4.

Επιτρέπεται

Επικοινωνία με τον ή την προπονητή/τρια, όταν εκείνος/ή βρίσκεται έξω από τον αγωνιστικό χώρο.

Ιατρική εξέταση ή περιδούλι στα τα επείγον ή διαπιστωμένα ιατρικά προσόντα.

Προσωπικά μέσα προστασίας ή ιατρικά εξοπλιστικά που έχουν εγκριθεί.

Καρδιοσυγχομετρο, αεροσπασίμετρο ή παρόμοια προσωπικά σκεύη, εφόσον δεν χρησιμοποιούνται για

Δεν επιτρέπεται

Καθοδήγηση στον αριθμό τρέξιμος από πρόσωπα των δει συμμετέχει κανονικά στον ίδιο αγώνα.

Κατά τη χρήση κινητού τηλεφώνου, ασπιδόπου, σκελετικής βιντυοκάμερας ή παρόμοιας σκελετικής

Χρήση τεχνολογίας, εξοπλισμού ή μηχανικών βοηθημάτων που παρέχει μη επιτρεπόμενη

Σωματική βοήθεια που επιτρέπεται στον αθλητή/τρια να σπινδύσει την προώθηση του/της σε αγώνα

ԸՆԴՀԱՆ ԾԱԿԱՅԵՐՈՒՄ ԵՎ ԾԱՄԵՐՈՒԹՅՈՒՆ

Οι απόψεις αυτές και οι ομοιότητες τακτικού ορόσημου πρέπει να συμμετέχουν με κάποιο τρόπο και να μην εξαλειφούνται εντελώς ή να μειώνονται σημαντικά. Προβλάνε να γίνουν της γνώμης συμμετοχές να συμμετέχουν με τους οργανισμούς και να αναλάβουν τις επιμέλειες οργάνωσης.



Τι σημαίνει αυτή η πράξη;



ИСТОРИЯ ЛИТЕРАТУРЫ

(1) Το ποσοστό μεταβολής των ετήσιων μέσων τιμών είναι:

- The effectiveness of certain psychotherapies for treating alcoholism, if limited to individuals with a comorbid anxiety disorder.

[illegible]

Булган

Н. Николаев, по моему совету, изложил по той же схеме, но с другими данными, и в том же издании.

1671.82 8.3 6118.5

7 Βασικοί Πόροι Αγενοδικών

Myer's	Myer's
--------	--------

Epistemic Authority and Responsibility

For more information, contact:

603 2009

Worries can blight the
morning.

[illegible]

17-22-20

Wapiti

Μπορούμε να πούμε

the degree of transparency, the degree of importance and the degree of the contribution of the project to the achievement of the mission of the organization. The degree of transparency is measured by the degree of the project's visibility to the organization's stakeholders. The degree of importance is measured by the degree of the project's contribution to the organization's mission. The degree of the contribution is measured by the degree of the project's contribution to the organization's mission.

17-0452

Findings

For the first time, the frequency of new non-English *tezygryt* in children's literature has been significantly higher than the frequency of *tezygryt* in adult literature.

6374

Abstract

It's not all about the money, you may think. And you're right, but the money is important.

6175



Инициатива:

2. The homogeneous boundary and detour equations (3)-(5) are transformed into a homogeneous system of equations for the unknown functions $\varphi_1, \varphi_2, \varphi_3, \varphi_4$ and φ_5 by the method of [1].

8 Ἀγωνίσματα Δρόμων

8.1 Εκκίνηση και άμεση εκκίνηση

Στοιχείο	Υποδοχή εκπαιδευτικού	Μεταπτυχιακή
Μεγ. 200 και 400 μ.	Συνεχιστική εκκίνηση με 1 τοξοβολική ζήτηση βελτίωση εκκίνησης	<ul style="list-style-type: none"> Μεγ. 200 και 400 μ. Τοξοβολία
Μεγ. 200 και 400 μ.	Εκκίνηση στην οριζόντια θέση, 200 μ. βελτίωση	<ul style="list-style-type: none"> Μεγ. 200 και 400 μ.



Οι βατήρες τοποθετούνται πίσω από τη γραμμή εκκίνησης και μέσα στον διάδρομο του/της αθλητή/τριας.

Στη συσπειρωτική εκκίνηση, και τα δύο πόδια ακουμπούν στα πέλματα των βατήρων, και τα δύο χέρια και τουλάχιστον το ένα γόνατο στο έδαφος.

Με το παράγγελμα «Ετοιμοί», ο/η αθλητής/τρια λαμβάνει την τελική θέση και παραμένει ακίνητος/η μέχρι το σήμα εκκίνησης.

Άκρη εκκίνηση υπάρχει όταν ο/η αθλητής/τρια αρχίσει την εκκίνησή του/της πριν ακουστεί το πιστόλι.

- στη συσπειρωτική εκκίνηση, όταν ένα ή και τα δύο χέρια χάσουν την επαφή με το έδαφος ή ένα ή και τα δύο πόδια χάσουν την επαφή με τους βατήρες,
- στην όρθια εκκίνηση, όταν ένα ή και τα δύο πόδια χάσουν την επαφή με το έδαφος,
- όταν αρχίσει συνεχή κίνηση προς τα εμπρός πριν από το πιστόλι και συνεχίσει την εκκίνησή του/της.



Τι σημαίνει στη πράξη



Απόφαση Συνέταια

Εκτός από τα Σύνθετα Αγωνίσματα, ο/η αθλητής/τρια που ενθύνεται για άκρη εκκίνηση αποκλείεται από τον αγώνα.

Στα Σύνθετα Αγωνίσματα επιτρέπεται μία άκρη εκκίνηση σε κάθε αγώνα δρόμου χωρίς άμεσο αποκλεισμό. Όλοι οι αθλητές προειδοποιούνται και όποιος ενθύνεται για επόμενη άκρη εκκίνηση αποκλείεται.

Δεν αποτελεί κάθε κίνηση πριν από το πιστόλι άκρη εκκίνηση. Μια μικρή κίνηση, χωρίς να αρχίσει πραγματικά η εκκίνηση, μπορεί να οδηγήσει σε διακοπή της διαδικασίας ή σε πειθαρχική προειδοποίηση, όχι απαραίτητα σε χρέωση άκρης εκκίνησης.

Αν ο Αφώνης διακόψει τη διαδικασία, δίνει το παράγγελμα «Όρθιοι» και οι αθλητές απομακρύνονται από τις θέσεις τους μέχρι να επανωληφθεί η εκκίνηση.



Η εκκίνηση διακόπηκε χωρίς ετασιότητα αθλητή. Δεν επιβάλλεται ποινή και η εκκίνηση επαναλαμβάνεται.



Μερώντα αποκλεισμού για σφάλμα ή επανωληφθείση πειθαρχική ποινή. Μπορεί να δοθεί μετά από δεύτερη κίνηση ή αταξία.



Επίσημη προειδοποίηση για ανήρμοση ή αντιαθλητική συμπεριφορά. Δεύτερη κίνηση στην ίδια διοργάνωση επιφέρει αποκλεισμό.



Χρησιμοποιείται μόνο στα σύνθετα αγωνίσματα για την πρώτη άκρη εκκίνηση. Κάθε επόμενη άκρη εκκίνηση επιφέρει αποκλεισμό του αθλητή.



Μερώντα αποκλεισμό του αθλητή που ενθύνεται για άκρη εκκίνηση. Στα σύνθετα χρησιμοποιείται μετά την πρώτη άκρη εκκίνηση.



Επιτρέπεται σε αθλητή να αγωνιστεί υπό ένσταση, όταν αιτιολογείται άμεσα άκρη εκκίνηση. Το αποτέλεσμα του παραμένει προσωρινό μέχρι την τελική απόφαση.

TK 15.1 15.2, 16.2 16.10.

8.2 Διάδρομοι, γραμμή εγκατάλειψης και παρεμπόδιση

Στους αγώνες που διεξάγονται σε διαδρόμους, κάθε αθλητής/τρια πρέπει να παραμένει στον διάδρομο που του/της έχει κληρωθεί. Στη στροφή δεν επιτρέπεται να πατά ή να τρέχει πάνω ή εσωτερικά από την αριστερή γραμμή του διαδρόμου του/της.

Στα 800 μ. οι αθλητές τρεις τρέχουν στους διαδρόμους τους μέχρι να φτάσουν στο πλησιέστερο άκρο της γραμμής εγκατάλειψης διαδρόμων, η οποία βρίσκεται μετά την πρώτη στροφή. Από το σημείο αυτό μπορούν να κινηθούν προς τον εσωτερικό διάδρομο, χωρίς να παρεμποδίσουν άλλον ή αθλητή τρία.

Δεν επιτρέπεται το σπρώξιμο, η παρεμπόδιση ή η αλλαγή πορείας με τρόπο που ανακόπτει την προέλαση άλλου ή αθλητή τρία.



Πρόσεξε

Αν ο η αθλητής τρία αγγίζει μόνο μία φορά την εσωτερική γραμμή του διαδρόμου του της, δεν ακυρώνεται, εφόσον δεν ατοκλήσει πλέονκτημά και δεν εμποδίζει άλλον ή αθλητή τρία. Δεν ακυρώνεται ακόμη και αν μέρος του παπουτσιού περάσει μέσα από τη γραμμή, αρκεί ένα μέρος του να εξακολουθεί να την αγγίζει. Αν ολόκληρο το παπούτσι περάσει στην εσωτερική πλευρά της γραμμής, ο η αθλητής τρία ακυρώνεται. Αν αγγίζει την εσωτερική γραμμή δεύτερη φορά στο ίδιο αγώνισμα, ακυρώνεται.

Στα 800 μ. ο η αθλητής τρία δεν επιτρέπεται να εγκαταλείψει τον διάδρομό του της πριν φτάσει στη γραμμή εγκατάλειψης.



Πόφωση Συνέχεια

Ο Η αθλητής τρία μπορεί να ακυρωθεί αν βγει αντικανονικά από τον διάδρομό του της, τον εγκαταλείψει πριν από τη γραμμή εγκατάλειψης ή εμποδίζει άλλον ή αθλητή τρία.

Αν παρεμποδιστεί χωρίς να ειθύνεται, ο Έφορος μπορεί να ατοφασίσει την επανάληψη του αγώνα ή να τον της επιτρέψει να αγωνιστεί στον επόμενο γύρο.

Ο Η αθλητής τρία που παρεμποδίστηκε πρέπει, εφόσον μπορεί, να συνεχίσει και να ολοκληρώσει τον αγώνα καταβιάζοντας πραγματική προσπάθεια.



Θυμήσου

Μετά τη γραμμή εγκατάλειψης επιτρέπεται η σύγκλιση προς το εσωτερικό, όχι όμως η ατοτομή αλλαγή πορείας που ανακόπτει άλλον δρομέα.

TK 17.1 17.5.

B.3 Δρόμοι με Εμπόδια και Δρόμοι με Φυσικά Εμπόδια

Αγώνισμα	Βασικός κανόνας
Δρόμοι με Εμπόδια	Ο αγώνας διεξάγεται εξωτερικά ή στον διάδρομο. Κάθε αθλητής τρία πρέπει να υπερπηδήσει όλα τα εμπόδια και να παραμείνει στον διάδρομό του της μέχρι τον τερματισμό.
Δρόμοι με Φυσικά Εμπόδια	Στα 2.000 μ. και 3.000 μ. κάθε αθλητής τρία πρέπει να περάσει όλα τα σταθερά εμπόδια και κάθε υπερπήδηση λήμης. Μπορεί να υπερπηδήσει το νερό ή να περάσει μέσα από αυτό.

Στους Δρόμους με Εμπόδια ο η αθλητής τρία ακυρώνεται αν:

- περάσει το πόδι ή το πέλμα έξω από το εμπόδιο και κάτω από το οριζόντιο επίπεδο της κορυφής του,
- ρίξει ή μετατοπίσει εμπόδιο με το χέρι, το σώμα ή την μπροστινή πλευρά του κάτω άκρου που προελαύνει,
- ρίξει ή μετατοπίσει εμπόδιο με τρόπο που επηρεάζει ή παρεμποδίζει άλλον ή αθλητή τρία.

Η πλγή πτώση ενός εμποδίου, χωρίς να συντρέχει κάποια από τις πιο πάνω παραβάσεις, δεν ελιφέρει ακύρωση.

Στους Δρόμους με Φυσικά Εμπόδια ο η αθλητής τρία ακυρώνεται αν παραλείψει εμπόδιο ή υπερπήδηση λήμης, περάσει έξω από τα πλάγια όρια της λήμης ή περάσει το πόδι έξω από το εμπόδιο και χαμηλότερα από την κορυφή του.



Πρόσεξε

«Έπεσε το εμπόδιο» δεν σημαίνει πάντοτε «ακυρώθηκε ο αθλητής».

TK 22.6 22.7, 23.1 23.7.

8.4 Τερματισμός και χρονομέτρηση

Η γραμμική τερματισμού αποτελεί το όριο στο οποίο κρίνονται η κατάταξη και ο χρόνος. Οι αθλητές τρεις κατατάσσονται με τη σειρά κατά την οποία ο κορμός τους φτάνει στο κατακόρυφο επίπεδο του πλησιέστερου άκρου της γραμμής τερματισμού.

Ο κορμός δεν περιλαμβάνει το κεφάλι, τον λαιμό, τους βραχίονες, τα χέρια, τα πόδια ή τα πέλματα.

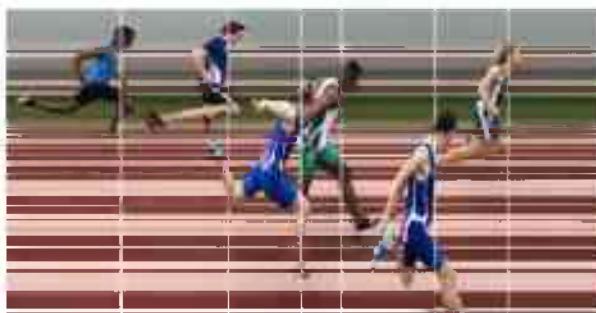
Οι επίσημες μέθοδοι χρονομέτρησης είναι:

Μέθοδος	Βασική εφαρμογή
Χρονομέτρηση Χειρός	Αρχίζει από τη λάμψη ή τον καπνό του πιστολίου. Στους αγώνες εντός σταδίου ο χρόνος καταγράφεται στο αμέσως επόμενο μεγαλύτερο δέκατο του δευτερολέπτου.
Πλήρως Αυτόματη Χρονομέτρηση και Φωτο Φίνις	Αρχίζει αυτόματα με το σήμα εκκίνησης και καταγράφει τη στιγμή που ο κορμός φτάνει στο επίπεδο τερματισμού. Στους αγώνες εντός σταδίου μέχρι και τα 10.000 μ. ο χρόνος καταγράφεται στο αμέσως επόμενο μεγαλύτερο εκατοστό του δευτερολέπτου.
Χρονομέτρηση με Αναμεταδότες	Χρησιμοποιείται στα προβλ. επόμενα αγωνίσματα που δεν διεξάγονται εξ ολοκλήρου μέσα στο στάδιο.



Τι σημαίνει στη πράξη

Η πρόταξη του κεφαλιού, τον χεριού ή τον ποδιού δεν καθορίζει τον νικητή. Καθοριστική είναι η στιγμή κατά την οποία ο κορμός φτάνει στο επίπεδο της γραμμής τερματισμού. Για τον ίδιο λόγο, οι αθλητές συχνά προτάσσουν τον θώρακα στα τελευταία βήματα.



TK 18.1–18.2, 19.1–19.2, 19.7, 19.10, 19.23–19.26.

9 Σκυταλοδρομίες

9.1 Η σκυτάλη και η έγκυρη μεταβίβασή της

Στις σκυταλοδρομίες που διεξάγονται στο στάδιο, η σκυτάλη μεταφέρεται με το χέρι σε όλη τη διάρκεια της διαδρομής. Η μεταβίβασή της αρχίζει όταν την αγγίζει για πρώτη φορά ο ή αθλητής τρία που την παραλαμβάνει και ολοκληρώνεται όταν η σκυτάλη βρίσκεται αποκλειστικά στο δικό του της χέρι.

Η μεταβίβαση πρέπει να αρχίσει και να ολοκληρωθεί μέσα στη ζώνη αλλαγής. Για την εγκυρότητα της αλλαγής λαμβάνεται υπόψη η θέση ολοκλήρωσης της σκυτάλης και όχι η θέση των σωμάτων των δύο αθλητών-τριών.



Τι σημαίνει στη πράξη

Ο ή αθλητής τρία που παραλαμβάνει δεν επιτρέπεται να αγγίξει τη σκυτάλη προτού αυτή εισέλθει ολοκληρωμένη στη ζώνη. Παράλληλα, η σκυτάλη πρέπει να βρίσκεται αποκλειστικά στο χέρι του της πριν εξέλθει από τη ζώνη.



Απόφαση Συνέπεια

Αν η πρώτη επαφή γίνει πολύ νωρίς ή η μεταβίβαση ολοκληρωθεί μετά το τέλος της ζώνης, η αλλαγή θεωρείται εκτός ζώνης και η ομάδα ακυρώνεται.



Θιμήσουν

Για την αλλαγή μετρά η θέση της σκυτάλης, όχι η θέση των αθλητών-τριών.

TK 24.5 και 24.7.

9.2 Ζώνες αλλαγής 30 και 20 μέτρων

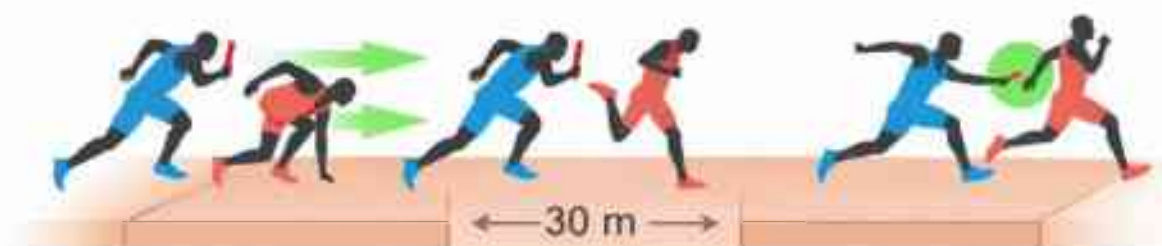
Το μήκος της ζώνης αλλαγής εξαρτάται από τη σκυταλοδρομία:



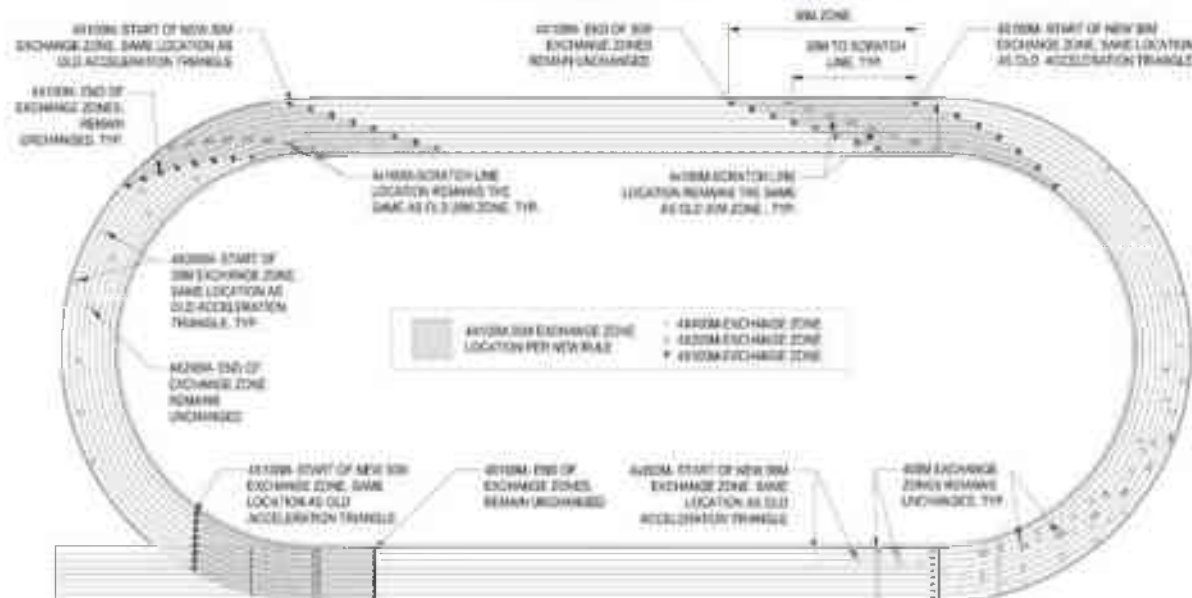
Τι σημαίνει στη πράξη

Μήκος ζώνης	Αγώνισμα
30 μ.	4-100 μ., 1-100 μ. Μεικτή, 1-200 μ. και πρώτη και δεύτερη αλλαγή της Μικρής Σκυταλοδρομίας Medley
20 μ.	Τρίτη αλλαγή της Μικρής Σκυταλοδρομίας Medley, 4-400 μ., 1-100 μ. Μεικτή και σκυταλοδρομίες μεγάλων αποστάσεων

Πριν ο η αθλητής τρια που παραλαμβάνει αρχίζει την κίνηση η οποία θα καταλήξει στην παραλαβή τα πέδιατά του της πρέπει να βρίσκονται εξ ολοκλήρου μέσα στη ζώνη. Δεν επιτρέπεται να αρχίσει να τρέχει από σημείο έξω από αυτήν.



Νέα διάταξη της ζώνης αλλαγής των 30 μ



Απόφαση Συνέλευση

Αν ο η αθλητής τρια αρχίζει την κίνηση του της έξω από τη ζώνη αλλαγής, η ομάδα ακυρώνεται.



Πρόσθετε

Στα 4-100 μ. η ζώνη των 30 μ. είναι ενιαία. Δεν υπάρχει ξεχωριστή εξωτερική ζώνη επιτάχυνσης πριν από αυτήν.

TK 24.2-24.3 και 24.21.

9.3 Πτώση της σκυτάλης

Αν η σκυτάλη πέσει, πρέπει να την περισυλλέξει ο η αθλητής/τρια που την έριξε. Επιτρέπεται να εγκαταλείψει προσωρινά τον διάδρομό του/της για να την ανακτήσει, εφόσον δεν μειώνει την απόσταση που πρέπει να καλύψει και δεν παρεμποδίζει άλλον η αθλητή/τρια.



Τι σημαίνει στη πράξη

Η/ον ο η αθλητής/τρια που παράσχει/αφίανει αφήσει την κίνηση η οποία θα καταλήξει στην παραλαβή, τα πέλματά του/της πρέπει να βρίσκονται εξ ολοκλήρου μέσα στη ζώνη. Δεν επιτρέπεται να αφήσει να τρέξει από σημείο έξω από αυτήν.



Απόφαση Συνέλευση

Η ομάδα ακιρύνεται αν:

- τη σκυτάλη ανακτήσει άλλος η αθλητής/τρια.
- μειωθεί η απόσταση που πρέπει να καλυφθεί.
- παρεμποδιστεί αθλητής/τρια άλλης ομάδας ή
- ο η τελευταία αθλητής/τρια περάσει τη γραμμή τερματισμού χωρίς να μεταφέρει τη σκυτάλη.

TK 24.2, 24.3 και 24.21.

9.4 Σειρά και θέση των αθλητών/τριών

Κάθε μέλος μιας ομάδας σκυταλοδρομίας επιτρέπεται να τρέξει μόνο ένα σκέλος. Η σύνθεση της ομάδας και η σειρά με την οποία θα τρέξουν οι αθλητές/τριες δηλώνονται επίσημα το αργότερο έως τη δημοσιευμένη ώρα της πρώτης κλήσης. Η ομάδα πρέπει να αγωνιστεί με τη δηλωμένη σύνθεση και ακριβώς με τη δηλωμένη σειρά.

Στις αλλαγές στις οποίες οι αθλητές/τριες περιμένουν χωρίς χωριστούς διαδρόμους, τοποθετούνται στις θέσεις τους σύμφωνα με τις οδηγίες των αγωνοδίκων. Στις σχετικές αλλαγές των 4×400 μ., 4×400 μ. Μεικτής και της Μικρής Σκυταλοδρομίας Medley, η σειρά αναμονής καθορίζεται από τη σειρά με την οποία οι επερχόμενοι αθλητές/τριες εισέρχονται στη στροφή των 200 μ. Μετά την τοποθέτησή τους δεν επιτρέπεται να αλλάξουν σειρά.

TK 24.8, 24.10, 24.13 και 24.22, 24.23.

10 Γενικοί Κανόνες Αγωνισμάτων Κονίστρας

10.1 Αριθμός προσπαθειών

Στα οριζόντια άλματα και στις ρίψεις:

- όταν συμμετέχουν περισσότεροι/ες από οκτώ αθλητές/τριες, όλοι/ες δικαιούνται τρεις προσπάθειες και οι οκτώ με τις καλύτερες έγκυρες επιδόσεις δικαιούνται τρεις επιπλέον.
- όταν συμμετέχουν οκτώ αθλητές/τριες ή λιγότεροι/ες, όλοι/ες δικαιούνται έξι προσπάθειες.

εκτός αν οι ειδικές διατάξεις της διοργάνωσης προβλέπουν μικρότερο αριθμό.

Σε κάθε γύρο προσπαθειών καταγράφεται μόνο μία προσπάθεια για κάθε αθλητή/τρια.



Θυμίσαι:

Το σύστημα «τρεις και τρεις» δεν σημαίνει ότι όλοι/ες πραγματοποιούν έξι προσπάθειες.



TK 25.6.

ЭКОНОМИКА ГОСУДАРСТВА И ОБЩЕСТВА

КЛ 19.4, ТК 25.7-25.8, 25.21-25.22 км, по тр. Кірово-Лаврова, ТК 26.8-26.9.

11.1.1 Τυποποιημένες δομικές προσόψεις και περιγραφές/σημειώσεις/παραπομπές

Επειδή αναζητούμε μια ποσοτική μέτρηση των επιπτώσεων από το μέγεθος του οργανισμού, αναζητούμε από το τέλος στο αρχικό γεγονός. Εξάγονται στοιχεία σχετικά με το μέγεθος της επιχείρησης.

- είναι οξεία ή χρόνια, χωρίς να επιζητούνται προσπάθειες ή
- τη διερεύνηση ή την αντιμετώπιση σε ένα χρόνο, αφού έχει ήδη υποστεί/ει σε αυτή.

Αν υπάρχει προτίθεση σε συγκεκριμένο είδος, δεν μπορεί να επιβληθεί και να επιζητηθεί κάτι στο ίδιο είδος.

[illegible]

IN THIS PAPER, WE STUDY THE W -ALGEBRA OF THE sl_2 LIE ALGEBRA.

We are going to be going to a meeting of the group that we are going to be going to.



11.2 Ανάγκη και μέτρηση του πλζη

Πριν από την έναρξη του έργου ανακατασκευής του εργοταξίου και τις ετοιμασίες διανομής του Π.Π.Μ.

Προσπελάζοντας τη διεύθυνση www.mim.gr θα έχετε μια πλήρη εικόνα των υπηρεσιών που προσφέρει το Μ.Ι.Μ.

- στο Λαμύ οι Υψηλός οι πηγές δεν αναφέρονται άνωτέρω από 2 εκατοστά.
- στο Λαμύ οι Κοινές δεν αναφέρονται άνωτέρω από 5 εκατοστά.
- η κατάσταση με την οποία αναφέρονται οι πηγές δεν επιτρέπει να υποβληθεί κατά τη διάρκεια του αγώνα.



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ ΔΙΑΧΕΤΙΣΗΣ

Μετά την ολοκλήρωση των ποσοτικών μετρήσεων, ο πύραξ επιλέχθηκε στο εργαστήριο αναλυτικό για να, μετά την ανάλυση, δώσει τον ύψιστο δείκτη απορρόφησης σε μικροόργανα όπως, την αμύγαλα με σφύρη αλλά και τη δολομανία και τη σφύρη.

To obtain information on individual maternal mortality, we used the country-specific maternal ratio, derived in 1994, from the World Bank's *World Development Indicators* (1994), and the country-specific maternal ratio, derived in 1994, from the World Bank's *World Development Indicators* (1994).

Οι βασικές προϋποθέσεις υιοθέτησης προσηθείας είναι οι ακόλουθες:

Να κληθεί ο κ. Γεωργίου να ενημερωθεί σχετικά με την κατάσταση των εργαζομένων στην επιχείρηση και να ενημερωθεί σχετικά με την κατάσταση των εργαζομένων στην επιχείρηση.

[illegible]

12 Οριζόντια Άλματα

Οι γενικοί κανόνες των οριζόντιων αλμάτων και του Άλματος σε Μήκος εφαρμόζονται και στο Άλμα Τριπλούν, με τις ειδικές διαφοροποιήσεις που αναφέρονται παρακάτω.

12.1 Γραμμή απογείωσης και άκυρο άλμα

Το άκυρο του βατήρα απογείωσης που βρίσκεται πλησιέστερα στο σκάμια αποτελεί τη γραμμή απογείωσης.

Η προσπάθεια είναι άκυρη όταν ο/η αθλητής/τρια:

- κατά την απογείωση και πριν πάψει να βρίσκεται σε επαφή με τον βατήρα ή το έδαφος, διαπεράσει το κατακόρυφο επίπεδο της γραμμής απογείωσης με οποιοδήποτε εμπρόσθιο τμήμα του πέλματος ή του παπουτσιού που πατά τελευταίο,
- απογειωθεί έξω από οποιοδήποτε από τα δύο άκρα του βατήρα,
- εκτελέσει οποιαδήποτε μορφή κυβίστησης (τούμπας) κατά τη φορά ή την εκτέλεση του άλματος.



Πρόσεξε

Η απογείωση πριν από τον βατήρα, μέσα στην προέκταση των ορίων του, δεν είναι άκυρη. Η απόσταση, όμως, εξακολουθεί να μετρείται από τη γραμμή απογείωσης και όχι από το πραγματικό σημείο απογείωσης.

TK 29.3, 29.5, 30.1.1–30.1.3, 30.3.2.

12.2 Προσγείωση και έξοδος από το σκάμια

Στο Άλμα σε Μήκος, η προσπάθεια είναι άκυρη αν ο/η αθλητής/τρια:

- μετά την απογείωση αλλά πριν από την πρώτη επαφή με το σκάμια, αγγίξει τον διάδρομο φορές ή το έδαφος έξω από τον διάδρομο ή το σκάμια,
- κατά την προσγείωση ή ενώ χάνει την ισορροπία του/της, αγγίξει το πλαίσιο ή το έδαφος έξω από το σκάμια σε σημείο πλησιέστερο προς τη γραμμή απογείωσης από το κοντινότερο ίχνος στην άμμο,
- εγκαταλείψει το σκάμια με λανθασμένο τρόπο.

Κατά την έξοδο, η πρώτη επαφή του ποδιού με το πλαίσιο ή το έδαφος έξω από το σκάμια πρέπει να γίνει σε σημείο μακρύτερο από τη γραμμή απογείωσης από ό,τι το κοντινότερο ίχνος στην άμμο.



Πρόσεξε

Αν η έξοδος γίνει σωστά, η προσπάθεια παραμένει έγκυρη και μετρείται. Αν η πρώτη επαφή έξω από το σκάμια γίνει πιο κοντά στη γραμμή απογείωσης από το κοντινότερο ίχνος στην άμμο, η προσπάθεια είναι άκυρη.



Θυμήσου

Μετά την προσγείωση, ο/η αθλητής/τρια πρέπει να κινηθεί προς το μακρινό άκρο του σκάμιατος ή να εξέλθει από το πλάι σε σημείο πέρα από το κοντινότερο ίχνος.

TK 30.1.4–30.1.6, 30.2, 30.3.4–30.3.5.

12.3 Μέτρηση του ύψους

Κάθε έγκυρη προσπάθεια μετρείται αιθέσως μετά την ολοκλήρωσή της:

- από το κοντινότερο προς τη γραμμή απογείωσης ύψος που άφησε στην άμμο οποιοδήποτε μέρος του σώματος ή οτιδήποτε ήταν στερεωμένο στο σώμα,
- μέχρι τη γραμμή απογείωσης ή την προέκτασή της,
- κάθετα προς τη γραμμή απογείωσης ή την προέκτασή της.

Η επίδοση καταγράφεται στο αιθέσως προηγούμενο ακέραιο εκατοστό, όταν η μετρημένη απόσταση δεν είναι ακέραιο εκατοστό.



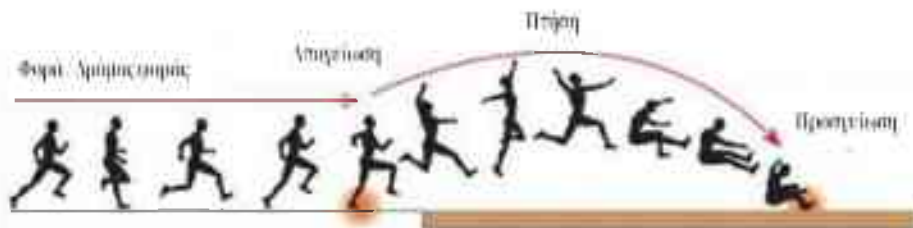
Τι σημαίνει στη πράξη

Ο Η κριτής τρία εντοπίζει το ύψος που βρίσκεται πιο κοντά στη γραμμή απογείωσης και όχι απαραίτητα το κύριο ή βαθύτερο ύψος της προσγείωσης.
Για παράδειγμα, αν η πραγματική μέτρηση είναι 5,786 μ., η επίδοση καταγράφεται ως 5,78 μ. και δεν στρογγυλοποιείται προς τα πάνω.

ΓΚ 29.8–29.9.

12.4 Άλμα σε Μήκος και Άλμα Τριπλούν

Στο Άλμα σε Μήκος ο η αθλητής τρία απογειώνεται μία φορά και προσγειώνεται στο σκάμμα.



Στο Άλμα σε Μήκος ο η αθλητής τρία απογειώνεται μία φορά και προσγειώνεται στο σκάμμα.
Το Άλμα Τριπλούν αποτελείται υποχρεωτικά από τρεις διαδοχικές φάσεις:

1. αναπήδηση,
2. βήμα,
3. άλμα.

Στην αναπήδηση, ο η αθλητής τρία προσγειώνεται στο ίδιο πόδι με εκείνο από το οποίο απογειώθηκε. Στο βήμα προσγειώνεται στο άλλο πόδι, από το οποίο εκτελεί στη συνέχεια το άλμα προς το σκάμμα.



Τι σημαίνει στη πράξη

Αν η απογείωση γίνει από το δεξιό πόδι:

- η αναπήδηση ολοκληρώνεται με προσγείωση στο δεξί,
- το βήμα ολοκληρώνεται με προσγείωση στο αριστερό,
- από το αριστερό εκτελείται το τελικό άλμα προς το σκάμμα.

Η επαφή του «αιωρούμενου» ποδιού με το έδαφος κατά την προσπάθεια δεν καθιστά αυτό μόνιμ της το άλμα άκυρο. Επίσης, οι κανονικές επαφές με το έδαφος στις φάσεις της αναπήδησης και του βήματος αποτελούν μέρος του Τριπλούν.



Πρόσθετε

Η βασική ακολουθία των Τριπλούν είναι:
ίδιο πόδι → άλλο πόδι → άλμα στο σκάμμα.

ΓΚ 31, 31.1 31.2.

13 Αγωνίσματα Ρίψεων

13.1 Όργανα και αγωνιστικός χώρος

Τα επίσημα αγωνίσματα ρίψεων είναι η Σφαιροβολία, η Λισκοβολία, η Σφεροβολία και ο Ακοντισμός.



Τα όργανα πρέπει να ανταποκρίνονται στις επίσημες προδιαγραφές που προβλέπονται για κάθε κατηγορία φύλου και ηλικίας. Στους Αγώνες Παγκόσμιας Βαθμολογίας χρησιμοποιούνται όργανα πιστοποιημένα από την Παγκόσμια Ομοσπονδία και δεν επιτρέπεται καμία τροποποίησή τους κατά τη διάρκεια του αγώνα.

- Η Σφαιροβολία, η Λισκοβολία και η Σφεροβολία διεξάγονται από βαλβίδα, δηλαδή από κυκλικό χώρο ρίψης.
- Ο Ακοντισμός διεξάγεται από διάδρομο φοράς, με τη ρίψη να εκτελείται πίσω από το τόξο βολής.
- Η Λισκοβολία και η Σφεροβολία διεξάγονται μέσα από κλωβό για την ασφάλεια αθλητών τριών, αγωνοδίκων και θεατών.
- Ο τομέας ρίψης έχει γωνία $34,92^\circ$ στις ρίψεις από βαλβίδα και $28,96^\circ$ στον Ακοντισμό.

Στις προσπάθειες από βαλβίδα, ο η αθλητής/τρια πρέπει, πριν αρχίσει τη βολή, να λάβει ακίνητη θέση με τα δύο πόδια σε σταθερή επαφή με το έδαφος στο εσωτερικό της βαλβίδας.

TK 32.1, 32.3, 32.6–32.13, 35.1, 37.1.

13.2 Έγκυρη και άκυρη προσπάθεια – σωστή έξοδος

Η προσπάθεια είναι άκυρη όταν ο η αθλητής/τρια:

- μετά την έναρξη της βολής από βαλβίδα, αγγίζει το επάνω μέρος ή το επάνω εσωτερικό άκρο της στεφάνης ή το έδαφος έξω από τη βαλβίδα,
- στη Σφαιροβολία, αγγίζει οποιοδήποτε μέρος του αναστολέα εκτός από την εσωτερική πλευρά του· το επάνω μέρος του αναστολέα δεν επιτρέπεται να αγγιχθεί,
- στον Ακοντισμό, αγγίζει τις γραμμές που οριοθετούν τον διάδρομο φοράς ή το έδαφος έξω από αυτές,
- εγκαταλείπει τη βαλβίδα ή τον διάδρομο προτού το όργανο αγγίξει το έδαφος.

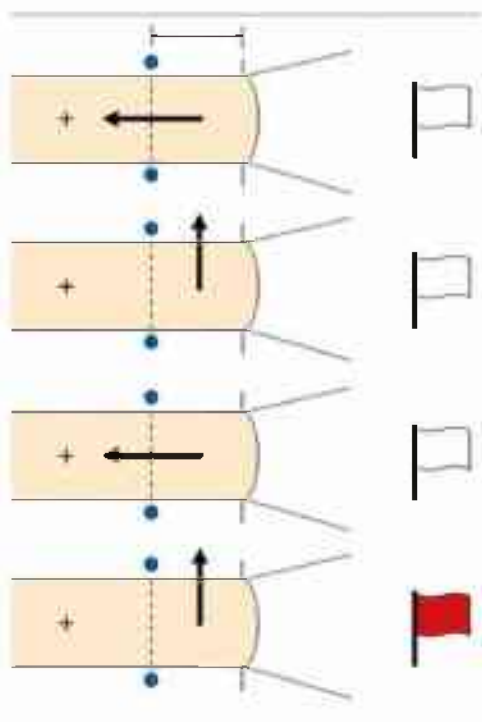
Η πρώτη επαφή της σφαίρας, του δίσκου, της κεφαλής της σφαίρας ή της κεφαλής του ακοντίου με το έδαφος πρέπει να γίνει μέσα στον τομέα ρίψης. Αν αγγίξει τη γραμμή του τομέα ή το έδαφος έξω από αυτήν, η προσπάθεια είναι άκυρη.



Σωστή έξοδος

Στις ρίψεις από βιάβίδα, η πρώτη επαφή του ποδιού με τη στεφάνη ή το έδαφος έξω από τη βιάβίδα πρέπει να γίνει εξολοκλήρου πίσω από την άσπρη γραμμή που περνά θεωρητικά από το κέντρο της βιάβιδας.

Στον Ακοντισμό, η έξοδος πρέπει να γίνει πίσω από το τόξο βολής ή τις γραμμές που προεκτείνονται από τα άκρα του. Ο Η αθλητής τρία θεωρείται επίσης ότι έχει εξέλθει σωστά όταν, κατά την προσγείωση του ακοντίου, βρίσκεται μέσα στον διάδρομο αλλά πίσω από τη γραμμή των 4 μ.



1. Ο Η αθλητής τρία περνά τη γραμμή των 4 μ. αφού το ακόντιο αγγίζει το έδαφος: **ΕΓΚΥΡΗ ΠΡΟΣΗΛΟΓΙΑ**.

2. Ο Η αθλητής τρία εξέρχεται από το πλάι του διαδρόμου, πίσω από το τόξο βολής, αφού το ακόντιο αγγίζει το έδαφος: **ΕΓΚΥΡΗ ΠΡΟΣΗΛΟΓΙΑ**.

3. Ο Η αθλητής τρία περνά πίσω από τη γραμμή των 4 μ. πριν το ακόντιο αγγίζει το έδαφος, αλλά παραμένει μέσα στον διάδρομο μέχρι την προσγείωσή του: **ΕΓΚΥΡΗ ΠΡΟΣΗΛΟΓΙΑ**.

4. Ο Η αθλητής τρία εξέρχεται από τον διάδρομο μπροστά από τη γραμμή των 4 μ., πριν το ακόντιο αγγίζει το έδαφος: **ΑΚΥΡΗ ΠΡΟΣΗΛΟΓΙΑ**.

TK 32.13 32.17.

13.3 Μέτρηση της βολής

Κάθε έγκυρη βολή μετριέται αμέσως μετά την ολοκλήρωσή της, από το πλησιέστερο σημίδα που δημιούργησε η πρώτη επαφή του οργάνου με το έδαφος:

- για τη σφαίρα, τον δίσκο και την κεφαλή της σφύρας, μέχρι το εσωτερικό της περιφέρειας της βιάβιδας, κατά μήκος ευθείας που περνά από το κέντρο της.
- για την κεφαλή του ακοντίου, μέχρι το εσωτερικό άκρο του τόξου βολής, κατά μήκος ευθείας που περνά από το κέντρο του κύκλου του οποίου το τόξο αποτελεί μέρος.

Η επίδοση καταγράφεται στο αμέσως προηγούμενο ακέραιο εκατοστό, όταν η μετρημένη απόσταση δεν είναι ακέραιο εκατοστό.



Πρόσεξε

Δεν είναι απαραίτητο το ακόντιο να κυρθεί στο έδαφος. Η προσπάθεια είναι έγκυρη όταν η μεταλλική κεφαλή αγγίζει το έδαφος πρώτη, έστω και ελάχιστα πριν από το σώμα του ακοντίου. Αν προσγειωθεί εντελώς επίπεδα και η κεφαλή ακουμπήσει ταυτόχρονα με το σώμα ή αν ακουμπήσει πρώτα η ουρά, η προσπάθεια είναι άκυρη. Η μέτρηση γίνεται από το πρώτο σημείο επαφής της κεφαλής με το έδαφος.

TK 32.18 32.20.

13.4 Βασικοί κανόνες κάθε ρίψης

Αγωνίσμα	Κανονισμός	Τι σημαίνει στην πράξη
Σφαίροβολία	Η σφαίρα ρίπτεται από τον ώμο με το ένα χέρι. Κατά την αρχική θέση πρέπει να αγγίζει ή να βρίσκεται πολύ κοντά στον λαιμό ή στο πηγούνι. Το χέρι δεν κατεβαίνει κάτω από τη θέση αυτή και η σφαίρα δεν φέρεται πίσω από τη γραμμή των ώμων.	Η σφαίρα προωθείται από τον ώμο, δεν εκτείνεται όποια μια συνηθισμένη ρίψη μπάλας.
Δισκοβολία	Ο δίσκος ρίπτεται από βολβίδα μέσα σε κλώβη. Η προσπάθεια κρίνεται σύμφωνα με τα όρια της βολβίδας, την προσγείωση μέσα στον τομέα και τη σωστή έξοδο.	Ο κλώβης αποτρέπει βασικό μέτρο ασφάλειας και δεν αποτελεί τον τομέα μέσα στον οποίο μετρείται η βολή.
Σφαιροβολία	Η σφαίρα αποτελείται από μεταλλική κεφαλή, σόρμα και χερσούλι και ρίπτεται από βολβίδα μέσα σε κλώβη. Πριν ή κατά τις προκαταρκτικές αναρτήσεις, η κεφαλή μπορεί να αγγίζει το έδαφος μέσα ή έξω από τη βολβίδα ή το επάνω μέρος της στεφάνης, χωρίς η προσπάθεια να είναι αυτομάτως άκυρη.	Για την προσγείωση και τη μέτρηση λαμβάνεται υπόψη η κεφαλή ή της σφαίρας και όχι το σόρμα ή το χερσούλι.
Ακοντισμός	Το ακόντιο κρατείται από τη λαβή με το ένα χέρι και ρίπτεται πάνω από τον ώμο ή το επάνω μέρος του βραχίονα. Δεν επιτρέπεται εκσπινδαλίσση, ανορθώση τεχνικά ή πλήρης περιστροφή με την πλάτη προς το πόδι πριν στείλει το ακόντιο από το χέρι.	Η βολή είναι έγκυρη μόνο όταν η μεταλλική κεφαλή αγγίζει το έδαφος πριν από οποιοδήποτε άλλο μέρος. Το ακόντιο δεν χρειάζεται να ταυριστείται καρφωμένο, αλλά δεν μπορεί να προσγειωθεί επί πεδα ή με την



TK 33.1, 34-35, 36.1-36.4, 37.1, 38.1-38.3.

14 Σύνθετα αγωνίσματα

14.1 Δέκαθλο, Έπταθλο και σειρά αγωνισμάτων

Στα σύνθετα αγωνίσματα, οι αθλητές τρεις συμμετέχουν σε διαφορετικά αγωνίσματα δρόμων, αλμάτων και ρίψεων, με καθορισμένη σειρά. Το Δέκαθλο και το Έπταθλο διεξάγονται σε δύο συνεχόμενες 24ωρες περιόδους.

Η παραπάνω σειρά εφαρμόζεται:

- στο Δέκαθλο ανδρών των κατηγοριών K18, K20 και Ανδρών,
- στο Έπταθλο γυναικών των κατηγοριών K18, K20 και Γυναικών.

Ημέρα	Δέκαθλο ανδρών	Έπταθλο γυναικών
1η ημέρα	100 μ. Άλμα σε Μήκος Σφαίροβολία Άλμα σε Ύψος 400 μ.	100 μ. Εμπόδια Άλμα σε Ύψος Σφαιροβολία 200 μ.
2η ημέρα	110 μ. Εμπόδια Δισκοβολία Άλμα επί Κοντού Ακοντισμός 1500 μ.	Άλμα σε Μήκος Ακοντισμός 800 μ.



Τι σημαίνει στη πράξη

Οι αθλητές τρεις δεν επιλέγουν τη σειρά των αγωνισμάτων. Πρέπει να αγωνιστούν στην καθορισμένη σειρά και να ολοκληρώσουν το πρόγραμμα των δύο ημερών.

TK 39.2-39.5.

14.2 Διεξαγωγή και αριθμός προσπαθειών

Οι κανονισμοί κάθε επιμέρους αγωνίσματος εφαρμόζονται και στα σύνθετα αγωνίσματα, με ορισμένες ειδικές εξαιρέσεις:

- Στο Άλμα σε Μήκος και σε κάθε αγώνισμα ρίψεων, κάθε αθλητής/τρια έχει τρεις προσπάθειες μόνο.
- Στο Άλμα σε Ύψος και στο Άλμα επί Κοντώ εφαρμόζεται ο κανονικός κανόνας των τριών συνεχόμενων αποτυχημένων προσπαθειών.
- Η ανύψωση του πήγχι είναι σταθερή σε όλη τη διάρκεια του αγωνίσματος: 3 εκ. στο Ύψος και 10 εκ. στο Επί Κοντώ.

Όταν είναι εφικτό, προβλέπεται διάλειμμα τουλάχιστον 30 λεπτών μεταξύ δύο διαδοχικών αγωνισμάτων για κάθε αθλητή/τρια και τουλάχιστον 10 ωρών μεταξύ του τελευταίου αγωνίσματος της πρώτης ημέρας και του πρώτου της δεύτερης.

TK 39.6, 39.8.1, 39.8.4

14.3 Ειδικός κανόνας άκυρης εκκίνησης

Στα αγωνίσματα δρόμων των σύνθετων αγωνισμάτων επιτρέπεται μία άκυρη εκκίνηση σε κάθε κούρσα, χωρίς να αποκλείεται ο/η αθλητής/τρια ή οι αθλητές/τριες που ευθύνονται για αυτήν.

Οποιοσδήποτε αθλητής ή αθλήτρια ευθύνεται για επόμενη άκυρη εκκίνηση στην ίδια κούρσα αποκλείεται από το συγκεκριμένο αγώνισμα δρόμου.



Τι σημαίνει στη πράξη

Η πρώτη άκυρη εκκίνηση «ανήκει» σε ολόκληρη την κούρσα και όχι ξεχωριστά σε κάθε αθλητή/τρια.

Παράδειγμα:

- Ο αθλητής Α προκαλεί την πρώτη άκυρη εκκίνηση και δεν αποκλείεται.
- Μετά την επανεκκίνηση, ο αθλητής Β προκαλεί νέα άκυρη εκκίνηση.
- Ο αθλητής Β αποκλείεται, παρόλο που αυτή ήταν η πρώτη προσωπική του άκυρη εκκίνηση.

TK 39.8.3 και TK 16.9.

14.4 Βαθμολογία και τελική κατάταξη

Η επίδοση κάθε αθλητή/τριας σε κάθε αγώνισμα μετατρέπεται σε βαθμούς σύμφωνα με τους ισχύοντες Πίνακες Βαθμολογίας Σύνθετων Αγωνισμάτων.

Μετά από κάθε αγώνισμα ανακοινώνονται:

- οι βαθμοί του συγκεκριμένου αγωνίσματος,
- το συγκεντρωτικό άθροισμα των βαθμών που έχει πετύχει κάθε αθλητής/τρια.

Νικητής/τρια είναι ο/η αθλητής/τρια που συγκεντρώνει τον μεγαλύτερο συνολικό αριθμό βαθμών μετά την ολοκλήρωση όλων των αγωνισμάτων.



Τι σημαίνει στη πράξη

Οι χρόνοι, τα ύψη και οι αποστάσεις δεν προστίθενται μεταξύ τους. Κάθε επίδοση μετατρέπεται πρώτα σε βαθμούς και στη συνέχεια προστίθενται οι βαθμοί όλων των αγωνισμάτων.

Αν ένας/μία αθλητής/τρια επιχειρήσει κανονικά να αγωνιστεί, αλλά δεν πετύχει έγκυρη επίδοση σε ένα αγώνισμα, λαμβάνει μηδέν βαθμούς για το συγκεκριμένο αγώνισμα και μπορεί να συνεχίσει.

Αν, όμως, δεν εμφανιστεί στην εκκίνηση ή δεν επιχειρήσει καμία προσπάθεια σε ένα αγώνισμα, θεωρείται ότι εγκατέλειψε τα σύνθετα αγωνίσματα, δεν σημειώνει στα επόμενα και δεν περιλαμβάνεται στην τελική κατάταξη.



Υπόμνηση Συνέχεια

Η τελική κατάταξη καθορίζεται αποκλειστικά από το συνολικό άθροισμα των βαθμών. Αν δύο ή περισσότεροι αθλητές/τριες συγκεντρώσουν ακριβώς τον ίδιο συνολικό αριθμό βαθμών, ανακηρύσσονται ισόπαλοι.

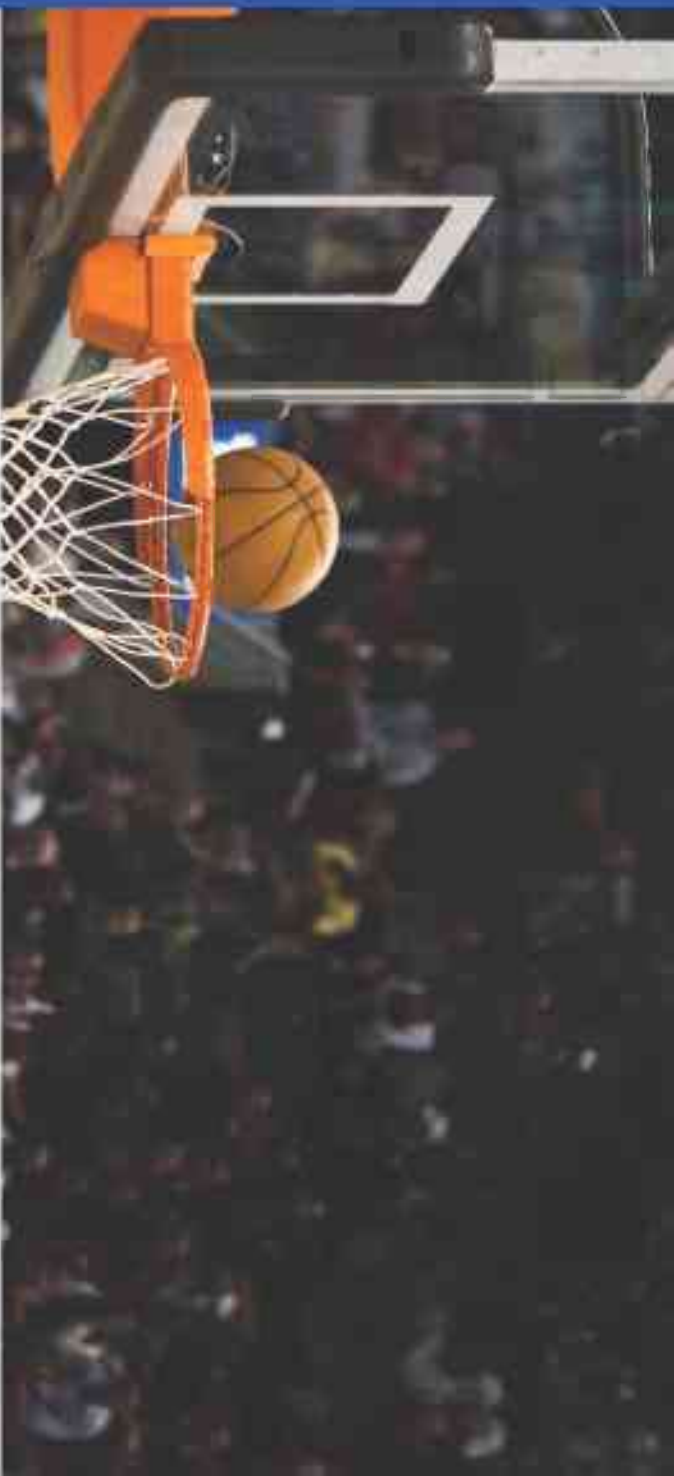


Πρόσθε

Στα σύνθετα αγωνίσματα δεν εφαρμόζεται διαδικασία άρσης της ισοπαλίας. Ίδιο σύνολο βαθμών σημαίνει ισοπαλία.

TK 39.2, 39.5.

ΚΑΜΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ



Σύντομη γνωριμία με το άθλημα

Η καλαθοσφαίριση δημιουργήθηκε το 1891 στο Springfield της Μασαχουσέτης από τον Καναδό καθηγητή Φυσικής Αγωγής James Naismith. Τον είχε ανατεθεί να επινοήσει ένα ασφαλές και ενδιαφέρον παιχνίδι κλειστού χώρου, ώστε οι μαθητές του να ασκούνται κατά τους χειμερινούς μήνες. Ο Naismith χρησιμοποίησε μια μπάλα και δύο καλάθια ροδάκινων, διατύπωσε δεκατρείς βασικούς κανόνες και οργάνωσε τον πρώτο αγώνα.



Η εξέλιξή της

Η καλαθοσφαίριση διαδόθηκε γρήγορα μέσα από τα σχολεία, τα πανεπιστήμια και το δίκτυο της YMCA. Σταδιακά καθιερώθηκαν οι πέντε παίκτες ανά ομάδα, η ντρίμπλα, τα ταμπλό, το χρονόμετρο επίθεσης και η γραμμή των τριών πόντων. Η FIBA ιδρύθηκε το 1932 και το άθλημα εντάχθηκε στο Ολυμπιακό πρόγραμμα το 1936. Αργότερα αναπτύχθηκαν επαγγελματικά πρωταθλήματα, παγκόσμιες διοργανώσεις και η επίσημη μορφή 3×3.



Η καλαθοσφαίριση στην Κύπρο

Ο πρώτος καταγεγραμμένος αγώνας επίδειξης στην Κύπρο πραγματοποιήθηκε στις 23 Ιουνίου 1947 στο ΓΣΠ, μεταξύ Ελλαδιτών αθλητών και Ελλήνων αθλητών της Αιγύπτου. Το άθλημα εξαπλώθηκε γρήγορα στα γυμνάσια, στους γυμναστικούς συλλόγους και στα σωματεία. Στις 19 Δεκεμβρίου 1965 συγκροτήθηκε η Παγκύπρια Ομοσπονδία Αθλοπαιδιών, η οποία εξελίχθηκε στη σημερινή Κυπριακή Ομοσπονδία Καλαθοσφαίρισης. Σημαντικός σύγχρονος σταθμός ήταν η φιλοξενία ομίλου του FIBA EuroBasket 2025 στη Λεμεσό.



Η καλαθοσφαίριση σήμερα

Σήμερα παίζεται από δύο ομάδες των πέντε παικτών, σε τέσσερις περιόδους των δέκα λεπτών σύμφωνα με τους κανονισμούς της FIBA. Οι παίκτες προωθούν την μπάλα με πάσες και ντρίμπλα και προσπαθούν να πετύχουν πόντους στο αντίπαλο καλάθι. Παράλληλα με το 5×5, αναπτύσσεται δυναμικά και η Ολυμπιακή μορφή 3×3.



1 Το Παιχνίδι της Καλαθοσφαίρισης

Η καλαθοσφαίριση παίζεται από δύο (2) ομάδες, των πέντε (5) παικτών η κάθε μία. Ο σκοπός της κάθε ομάδας είναι να σκοράρει στο καλάθι της αντίπαλης και να παρεμποδίσει την άλλη ομάδα, από το να σκοράρει. Το παιχνίδι ελέγχεται από τους διαιτητές, τη γραμματεία και τον κομισάριο, εάν παρίσταται.

Νικητής του παιχνιδιού αναδεικνύεται η ομάδα που έχει πετύχει το μεγαλύτερο αριθμό πόντων, στο τέλος του αγωνιστικού χρόνου.

Κανόνας Πρώτος, Άρθρο 1



Πες το στην πράξη



2 Ο Αγωνιστικός Χώρος

Ο αγωνιστικός χώρος έχει διαστάσεις 28 μέτρα μήκος με 15 μέτρα πλάτος, μετρημένες από την εσωτερική πλευρά των γραμμών του γηπέδου.



Κανόνας Δεύτερος, Άρθρο 2

3 Αγωνιστικός Χρόνος, Ισόπαλο Αποτέλεσμα, και Παράταση

- Το παιχνίδι αποτελείται από 4 τέταρτα των 10 λεπτών το καθένα.
- Υπάρχει διάλειμμα του παιχνιδιού 20 λεπτών πριν την προγραμματισμένη έναρξη του αγώνα.
- Υπάρχουν τα διαλείμματα των 2 λεπτών, μεταξύ 1 ου και 2ου (πρώτο ημίχρονο) και 3 ου και 4ου τετάρτου (δεύτερο ημίχρονο) και πριν από κάθε παράταση.
- Υπάρχει διάλειμμα ημιχρόνου του παιχνιδιού, 15 λεπτών.

Κανόνας Τέταρτος, Άρθρο 8



Θυμήσου

- 4 τέταρτα • 10 λεπτά
- Ημίχρονο 15 λεπτά
- Κάθε παράταση 5 λεπτά

4 Κάθε Ομάδα Αποτελείται

- Όχι περισσότερα από 12 μέλη, με δικαίωμα συμμετοχής, συμπεριλαμβανομένου και του αρχηγού.
- Κατά τη διάρκεια του αγωνιστικού χρόνου, 5 μέλη της ομάδας παίκτες από κάθε ομάδα μπορεί να βρίσκονται στον αγωνιστικό χώρο και μπορούν να αντικατασταθούν.

Κανόνας Τρίτος, Άρθρο 4

5 Φανέλες - Αρίθμηση

Η στολή των όλων των μελών της ομάδας, θα πρέπει να αποτελείται από:

- Φανέλες του ίδιου κυρίου χρώματος, μπροστά και πίσω.
- Εάν οι φανέλες έχουν μανίκια, θα πρέπει να τελειώνουν πάνω από τον αγκώνα.
- Μακρυμάνικες φανέλες δεν επιτρέπονται. Όλοι οι αθλητές πρέπει να έχουν τη φανέλα τους μέσα στο παντελονάκι τους.
- Οι ολόσωμες εμφανίσεις επιτρέπονται.
- Οι ομάδες μπορούν μόνο να χρησιμοποιούν τους αριθμούς 0 και 00 και από το 1 έως το 99.

Κανόνας Τρίτος, Άρθρο 4



6 Έναρξη και Λήξη ενός Τετάρτου, μίας Παράτασης ή του Παιχνιδιού

- Το 1ο τέταρτο ξεκινά όταν η μπάλα αφήνει το α χέρι-α του πρώτου διαιτητή (Crew chief), στην αναπήδηση (jump – ball).
- Όλα τα άλλα τέταρτα ή οι παρατάσεις ξεκινούν όταν η μπάλα είναι στη διάθεση του παίκτη που θα την επαναφέρει.
- Ο αγώνας δε μπορεί να αρχίσει αν μία από τις δύο ομάδες δε βρίσκεται στον αγωνιστικό χώρο με 5 παίκτες, έτοιμους να αγωνιστούν.
- Ένα τέταρτο, μία παράταση ή το παιχνίδι λήγει όταν ηχήσει το σήμα του χρονομέτρου για το τέλος του τετάρτου ή της παράτασης.



Θυμήσου!

Το 1ο τέταρτο αρχίζει με αναπήδηση. Όλα τα υπόλοιπα τέταρτα και οι παρατάσεις αρχίζουν με επαναφορά.

Κανόνας Τέταρτος, Άρθρο 9

7 Ορισμός Αναπήδησης (Jump Ball)

Αναπήδηση (jump – ball) γίνεται όταν ένας διαιτητής πετά τη μπάλα στον κεντρικό κύκλο μεταξύ 2 αντιπάλων παικτών, στην έναρξη του πρώτου τετάρτου.

Κανόνας Τέταρτος Άρθρο 12



8 Ορισμός ενώλυσσόμενης κατοχής

Ο ορισμός οφείλει με αναπόδραση της μπάλας στον κεντρικό κύκλο. Σε κάθε επίθεση κατάσταση αναπόδρασης, η μπάλα δίνεται με επαναφορά στην ομάδα που υποδεικνύεται το μέγεθος υσόμενης κατοχής.

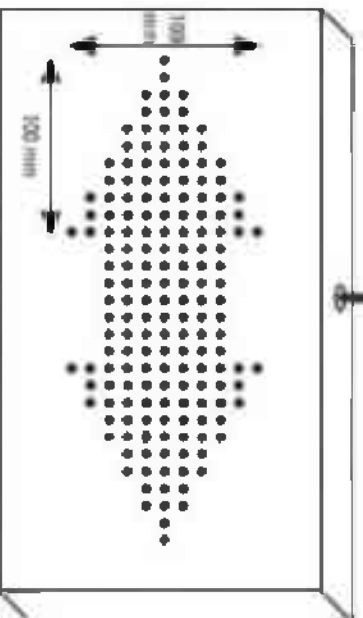


Ορισμός

Αναπόδραση γίνεται στην άκρη του γηπέδου. Αναπόδραση. Στην επίθεση, αναπόδραση αναπόδραση κατοχής.



Η ουσία στη τρέξι



Δείκτης (βέλος) αναπόδρασης κατοχής



Προσοχή

Αν η ομάδα που δείχνεται την επαναφορά επιστρέφει σε παρτίδα από την επόμενη της, τότε το παιχνίδι και το μέγεθος αναπόδρασης. Αν όμως επιστρέφει επανέλα από επανέλα από ομάδα που η οποία την επαναφορά, η οποία δεν γίνεται το παιχνίδι της επαναφοράς κατοχής.

Η ομάδα που δεν επιστρέφει την επόμενη της μπάλας μετά την ουσία αναπόδραση αναπόδραση την επόμενη επαναφοράς κατοχής. Στην συνέχεια, οι ομάδες επαναφοράς. Η επαναφορά γίνεται από το κεντρικό κύκλο από όπου δόθηκε η μπάλα ή αναπόδραση αναπόδρασης, όχι όμως αναπόδραση που από το παιχνίδι. Το μέγεθος αναπόδραση μπάλας αναπόδρασης ή επαναφοράς.

- Η αναπόδραση αναπόδραση αναπόδραση την επόμενη και αναπόδραση.
- Αν αναπόδραση αναπόδραση αναπόδραση την επόμενη και αναπόδραση.
- Αν αναπόδραση αναπόδραση αναπόδραση την επόμενη και αναπόδραση.
- Η επόμενη αναπόδραση αναπόδραση αναπόδραση την επόμενη και αναπόδραση.
- Αναπόδραση αναπόδραση αναπόδραση την επόμενη και αναπόδραση.

9 Πως παίζεται η μπάλα

Στη διάρκεια του παιχνιδιού, η μπάλα παίζεται μόνο με το α χέρι α και μπορεί να μεταβιβαστεί, ζετ/ζτι, χτυπηθεί, κληθεί ή να προσβληθεί (υπερμεταφορεί) προς οποιαδήποτε κατεύθυνση.

Ο παίκτης δεν μπορεί να τρέξει με τη μπάλα, να τη κ/αποφέρει ή να τη σταματήσει οκόπτη με οποιαδήποτε μέρος του ποδιού του ή να τη χτυπήσει με τη γροθιά. Ωστόσο εάν έρθει σε τυχόν επαφή ή η μπάλα αγγιχθεί από οποιαδήποτε μέρος του ποδιού, δεν είναι παράβαση.

Κανόνας Επιστροφής Άρθρο 13



10 Παίκτης σε προστάθμει για σουτ

Ένα σουτ για επίτευξη κινώθους ή αναπόδρασης, βολής πραγματοποιείται όταν η μπάλα, η οποία βρίσκεται στο χέρι ή στο χέρι του παίκτη, πέφτει στον αέρα προς το αντίτιμ ο κινώθ.

Ένα κτύπημα για επίτευξη κινώθους είναι όταν η μπάλα κτυπιέται με το χέρι ή το χέρι προς το αντίτιμ ο κινώθ.

Ένα κύριο σουτ για επίτευξη κινώθους είναι όταν η μπάλα πηδάει δυναμικά προς το κύκλο, ώστε να πεταχτεί στο κινώθ των αντιπάλων, με το ένα ή και με τα δύο χέρια.

Μία συνεχόμενη κίνηση (δράση) προς το κινώθ είναι ενέργεια ενός παίκτη στο μέγιστο γρήγορο, ο οποίος συγκρατεί την μπάλα μετά την ολοκλήρωση της υπερμεταφοράς ή την πύση ενώ κινείται και, στη συνέχεια, συνεχίζει την κίνηση του σουτ προς το κινώθ, συνήθως προς το επάνω.

Στο jump shot ή σε άλλο σουτ εν κινήσει: Η προσπάθεια για σουτ ξεκινά όταν ο παίκτης αρχίσει να κινεί τους ώμους και την μπάλα προς τα επάνω και προς το αντίπαλο καλάθι. Ολοκληρώνεται όταν η μπάλα φύγει από τα χέρια του. Αν ο παίκτης βρίσκεται στον αέρα, ολοκληρώνεται όταν και τα δύο πόδια του επιστρέψουν στο έδαφος.

Στη διεύθυνση (drive): Η προσπάθεια για σουτ ξεκινά όταν ο παίκτης έχει συγκρατήσει την μπάλα και αυτή έχει ακινητοποιηθεί στο ένα ή και στα δύο χέρια του, μετά την ολοκλήρωση της ντρίμπλας ή αφού την πιάσει στον αέρα, και συνεχίζει την κίνηση του σουτ προς το καλάθι.

Η πάσα ακυρώνει την προσπάθεια για σουτ: Αν ο επιτιθέμενος δεχθεί φάουλ κατά τη διάρκεια της προσπάθειας, είτε σε jump shot είτε σε drive, αλλά στη συνέχεια πασάρει την μπάλα, παύει να θεωρείται ότι βρίσκεται σε προσπάθεια για σουτ. Επομένως, το φάουλ δεν αντιμετωπίζεται ως φάουλ σε προσπάθεια για σουτ.

Τα μακρινά σουτ από το πίσω γήπεδο: Κατά κανόνα, ένας παίκτης πρέπει να βρίσκεται στο εμπρός γήπεδο για να θεωρείται ότι βρίσκεται σε προσπάθεια για σουτ. Γξάιρεση αποτελεί η τελευταία ενέργεια πριν από τη λήξη του χρόνου ενός τετάρτου ή μιας παράτασης ή πριν από τη λήξη του χρόνου επίθεσης. Στις περιπτώσεις αυτές, η προσπάθεια για σουτ ξεκινά όταν ο παίκτης συγκρατήσει την μπάλα και αυτή ακινητοποιηθεί στο ένα ή και στα δύο χέρια του.

Κανόνας Τέταρτος Άρθρο 15



Θυμίσου

Στη διεύθυνση, η προσπάθεια για σουτ ξεκινά με το πιάσιμο της μπάλας. Δεν απαιτείται πάσημο με δύο χέρια ούτε έναρξη της ανωδικής κίνησης.

11 Καλάθι: Πότε Επιτυγχάνεται και η Αξία του

Τνα καλάθι πιστώνεται στην ομάδα που επιτίθεται στο καλάθι στο οποίο μπήκε η μπάλα ως εξής:

- Σουτ που ελευθερώνεται από την ελεύθερη βολή μετρά για 1 πόντο.
- Σουτ που ελευθερώνεται από την περιοχή των 2 πόντων μετρά για 2 πόντους.
- Σουτ που ελευθερώνεται από την περιοχή των 3 πόντων μετρά για 3 πόντους.

Κανόνας Τέταρτος Άρθρο 16



12 Επαναφορά

Επαναφορά συμβαίνει όταν η μπάλα μεταβιβάζεται εντός του αγωνιστικού χώρου, από παίκτη ο οποίος βρίσκεται σε θέση εκτός ορίων, για την επαναφορά της.

Ο παίκτης θα κάνει την επαναφορά από το πλησιέστερο σημείο που έγινε η παράβαση, ή απ' όπου σταμάτησε το παιχνίδι, εκτός από το σημείο ακριβώς πίσω από το ταμπλό.

- Επαναφορά μετά από παράβαση
- Επαναφορά μετά από καλάθι

Κανόνας Τέταρτος Άρθρο 17

13 Χορήγηση Τάϊμ Άουτ

Τάϊμ άουτ, είναι μία διακοπή του παιχνιδιού, που ζητά ο προπονητής ή ο βοηθός προπονητή.

Κάθε τάϊμ άουτ διαρκεί 1 λεπτό.

Σε κάθε ομάδα μπορούν να χορηγηθούν:

- 2 τάϊμ άουτς στη διάρκεια του πρώτου ημιχρόνου



- 3 **τάιμ άουτς** στη διάρκεια του **δεύτερου ημιχρόνου**, με μέγιστο αριθμό 2 εξ αυτών όταν το χρονόμετρο του αγώνα δείχνει 2:00 λεπτά ή λιγότερο στο 4ο τέταρτο.
- 1 **τάιμ άουτ** στη διάρκεια κάθε **παράτασης**.

Κανόνας Τέταρτος, Άρθρο 18



Τι σημαίνει στη πράξη

Το **τάιμ άουτ** χορηγείται όταν η μπάλα γίνει νεκρή και το χρονόμετρο του αγώνα είναι σταματημένο. Μετά από εφόσχο καλάθι, **τάιμ άουτ** μπορεί να ζητήσει η ομάδα που δέχθηκε το καλάθι.



Πρόσεξε

Τα **τάιμ άουτ** που δεν χρησιμοποιήθηκαν δεν μεταφέρονται στο επόμενο ημίχρονο ή στην παράταση.

14 Αντικατάσταση

Αντικατάσταση είναι μία διακοπή του παιχνιδιού ζητούμενη από τον αναπληρωματικό που πρόκειται να γίνει παίκτης. Μία ομάδα μπορεί να αντικαταστήσει παίκτη-ες στη διάρκεια μιας ευκαιρίας για αντικατάσταση.

Κανόνας Τέταρτος, Άρθρο 19



15 Παραβάσεις

Μία παράβαση είναι μία **καταστρατήγηση των κανονισμών**.

Η μπάλα πρέπει να δίδεται στους αντιπάλους για επαναφορά από θέση εκτός ορίων από το πλησιέστερο σημείο που έγινε η καταστρατήγηση, εκτός της περιοχής ακριβώς πίσω από το ταμπλό, εκτός εάν διαφορετικά προβλέπεται σε αυτούς τους κανονισμούς.

Κανόνας Πέμπτος, Άρθρο 22



16 Παίκτης εκτός Ορίων και Μπάλα εκτός Ορίων

Ένας παίκτης είναι εκτός ορίων, όταν οποιοδήποτε μέρος του σώματός του, είναι σε επαφή με το δάπεδο ή με οποιοδήποτε αντικείμενο, εκτός από παίκτη, πάνω ή έξω από τη γραμμή ορίων.

Η μπάλα είναι εκτός ορίων, όταν αυτή αγγίζει:

- Έναν παίκτη ή οποιοδήποτε άλλο πρόσωπο που βρίσκεται εκτός ορίων
- Το δάπεδο ή οποιοδήποτε άλλο αντικείμενο πάνω ή έξω από τη γραμμή ορίων.
- Τα στηρίγματα του ταμπλό, το πίσω μέρος του ή οποιοδήποτε αντικείμενο πάνω από τον αγωνιστικό χώρο.

Κανόνας Πέμπτος, Άρθρο 23



Θυμήσου

Η γραμμή ορίων ανήκει στο εκτός γηπέδου. Υπεύθυνος για την έξοδο της μπάλας είναι ο τελευταίος παίκτης που την άγγιξε ή τον οποίο άγγιξε η μπάλα πριν βγει εκτός ορίων.



17 Βήματα Πίβοτ

Βήματα είναι η παράνομη κίνηση του ενός ή και των δύο ποδιών του παίκτη, προς οποιαδήποτε κατεύθυνση, ενόσω κρατά ζωντανή μπάλα στον αγωνιστικό χώρο.

Πίβοτ, είναι η νόμιμη κίνηση κατά την οποία ένας παίκτης που κρατά ζωντανή μπάλα στον αγωνιστικό χώρο, βηματίζει μία ή περισσότερες από μία φορές, προς οποιαδήποτε κατεύθυνση με το ίδιο πόδι, ενώ το άλλο πόδι, αποκαλούμενο πόδι πίβοτ, διατηρεί το ίδιο σημείο επαφής με το δάπεδο.

Κανόνας Πέμπτος, Άρθρο 25



Θυμίσου

- Όταν ο παίκτης στέκεται με τα δύο πόδια στο δάπεδο, μόλις σηκώσει το ένα, το άλλο γίνεται πόδι πίβοτ.
- Για να αρχίσει ντρίμπλα, η μπάλα πρέπει να φύγει από τα χέρια του πριν σηκωθεί το πόδι πίβοτ.
- Για πάσα ή σουτ, μπορεί να σηκώσει το πόδι πίβοτ, αλλά κανένα πόδι δεν επιτρέπεται να επιστρέψει στο δάπεδο πριν φύγει η μπάλα από τα χέρια του.
- Αν ο παίκτης πιάσει την μπάλα ενώ κινείται και έχει ήδη ένα πόδι στο δάπεδο, αυτό θεωρείται «βήμα 0». Μετά από αυτό μπορεί να κάνει μέχρι δύο βήματα για να σταματήσει, να πασάρει ή να σουτάρει.
- Όταν ο παίκτης πιάσει την μπάλα ενώ κινείται ή ολοκληρώσει την ντρίμπλα, μπορεί να κάνει μέχρι δύο βήματα για να σταματήσει, να πασάρει ή να σουτάρει.



Πρόσεξε

Επιτρέπεται ένας παίκτης να πέσει και να γλιστρήσει στο δάπεδο κρατώντας την μπάλα. Διατίθεται παράβαση αν στη συνέχεια κινήσει ή προσπαθήσει να σηκωθεί ενώ εξακολουθεί να την κρατά.

18 3 Δευτερόλεπτα

Ένας παίκτης δεν θα παραμένει στον περιοριστικό χώρο των αντιπάλων για περισσότερο από 3 συνεχή δευτερόλεπτα, ενόσω η ομάδα του έχει τον έλεγχο ζωντανής μπάλας στο εμπρός γήπεδο και το χρονόμετρο του αγώνα λειτουργεί.

Κανόνας Πέμπτος, Άρθρο 26

19 Παίκτης που Φυλάσσεται Στενά

Ένας παίκτης που κρατά ζωντανή μπάλα στον αγωνιστικό χώρο, είναι στενά φυλασσόμενος, όταν ένας αντίπαλος βρίσκεται σε ενεργή νόμιμη αμυντική θέση, σε απόσταση όχι μεγαλύτερη από 1 μέτρο.

Ένας στενά φυλασσόμενος παίκτης, πρέπει να έχει μεταβιβάσει, σουτάρει ή ντρίμπλάρει τη μπάλα σε 5 δευτερόλεπτα.

Κανόνας Πέμπτος, Άρθρο 27



Πρόσεξε

Ο κανόνας αυτός ισχύει μόνο όταν κρατάς την μπάλα στα χέρια σου και είναι στενά φυλαγμένος. Αν εκείνη τη στιγμή ντρίμπλάρεις, ο διατητής δεν μετράει δευτερόλεπτα, ακόμα κι αν ο αμυντικός είναι καλλημένος πάνω σου!



20 8 Δευτερόλεπτα

Οποτεδίδοτε:

- Ένας παίκτης στο πίσω γήπεδο του, κερδίζει τον έλεγχο ζωντανής μπάλας ή
- Σε επανωφορά, η μπάλα αγγίζει ή αγγίζεται νόμιμα από οποιονδήποτε παίκτη στο πίσω γήπεδο και η ομάδα του παίκτη του την επανωφέρει δυνατή τον έλεγχο της μπάλας στο δικό της πίσω γήπεδο.

Η ομάδα πρέπει να μεταφέρει την μπάλα στο εμπρός γήπεδο της μέσα σε 8 δευτερόλεπτα.

Κανόνες Πέμπτος, Άρθρο 28



Επιμνημό

Η επανωφόρα γίνεται στο πίσω γήπεδο, κάτω τη διαίτημα ντομάτσης, ή μεταξύ διαίτημα ότι παύσει στη επανωφόρα γήπεδο, όταν η μπάλα και τα δύο παίκτες του παίκτη που ντομάτσης ντομάτσης, ντομάτσης στο εμπρός γήπεδο.

21 24 Δευτερόλεπτα

Οποτεδίδοτε:

- Ένας παίκτης στο πίσω γήπεδο ζωντανής μπάλας στον αγωνιστικό χώρο ή
- Σε επανωφορά στο εκτός ορίων, η μπάλα αγγίζει ή νόμιμα αγγίζεται από οποιονδήποτε παίκτη στον αγωνιστικό χώρο και η ομάδα αυτού του παίκτη που κάνει την επανωφορά, δυνατή τον έλεγχο της μπάλας.

Η ομάδα αυτή πρέπει να κάνει προσπάθεια για να τη μέσα σε 24 δευτερόλεπτα ή

- σε 14 δευτερόλεπτα, εάν η ομάδα που επανωφόρα τον έλεγχο της μπάλας είναι η ίδια με αυτήν που είχε τον έλεγχο της μπάλας πριν η μπάλα αγγίζει τη στήλη.

Κανόνες Πέμπτος, Άρθρο 29



Επιμνημό

Εάν η επανωφόρα στο πίσω γήπεδο, ή μεταξύ παύσει να αγγίζει από τα χέρια του παίκτη που παύσει, ή όταν παύσει ο ένας της ομάδας της ομάδας των 24 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια να αγγίζει τη στήλη ή να μετα στο πίσω γήπεδο.

22 Επιστροφή της Μπάλας στο Πίσω Γήπεδο (μπρός-πίσω)

Ιο πίσω γήπεδο μιας ομάδας αποστέλλεται από το κέντρο της τη μεριστική παύση του τμήμα και το τμήμα του αγωνιστικού χώρου που περιβάλλεται από την τεχνική γραμμή, πίσω από το δικό τους κέντρο, της πάγινης γραμμής και την κεντρική γραμμή.

Ιο εμπρός γήπεδο μιας ομάδας αποστέλλεται από το κέντρο των αντιπάλων, την μεριστική παύση του τμήμα και το τμήμα του αγωνιστικού χώρου που ορίζεται από την τεχνική γραμμή πίσω από το αντίπαλο κέντρο, της πάγινης γραμμής και από την ακμή της κεντρικής γραμμής που βρίσκεται προς την πλευρά του κέντρου των αντιπάλων.

Κανόνες Πέμπτος, Άρθρο 30

Επιστροφή της μπάλας στο πίσω γήπεδο (μπρός-πίσω)

- Η ομάδα που έχει τον έλεγχο ζωντανής μπάλας στο δικό της εμπρός γήπεδο προκινεί την παύση επιστροφή της μπάλας στο δικό της πίσω γήπεδο.

- Η μπάλα θα χορηγείται στην αντίπαλη ομάδα για επανωφόρα από εκτός ορίων στο δικό της εμπρός γήπεδο, στο σημείο πλησιέστερο της παράβασης, εκτός ακριβώς πίσω από το τμήμα.

Κανόνες Πέμπτος, Άρθρο 30



- Η ομάδα έχει τον έλεγχο των ταμείων στο ευρωπαϊκό επίπεδο.

- [illegible]

[illegible]

Προσέτι:

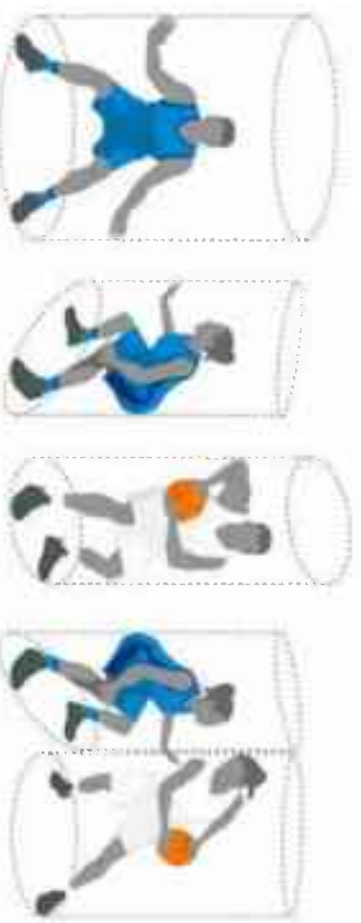
Οργανισμός επιβολής επιπτώσεων προφύλαξης και αντιμετώπισης
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ

Ανεξαρτήτως από την τύχη, κάθε σφαιρικό χρεώνεται, καθώς προέρχεται από φιάλο σφαιρά στον υδατικό και τη μορφή του σφαιρού με τους κανονισμούς.

- **αναπτύσσεται** το **σπέρμα** του **ζωνοειγμένου** που τη **σπύρα** είναι **πρώτη** ή **μια** **μικροβίωση** ή
- **δεν** **αποτελεί** **πάλι** **μικροβίωση**, **αλλά** **αποτελεί** **απώτερο**, **επειδή** **αυτή** **αυτή** **πρώτη** **μικροβίωση** ή **μια** **μικροβίωση**.

Η αρχή του κινήματος οφείται συν ο γόργος μετά με ένα νωπό κινδύνο, του έχει καταλάβει ένας παικτης στο δίσκο. Αυτός οι δυστυχίες, και η υστέρηση μετά από των ποσών θα ποικίλει ανάλογα με το ύψος και ο μεγέθος του παικτη.

- Μεταφυσία, από της
τομήσεως των
ζέφυρων και
- Πίθος, από των
γυμνασίων
- Πλάγια, από της



25 Προσωπικό Σφάλμα

Προφανώς οφείμΕ να είναι μία περιλαμβανόμενη πίκτη με έναν αντίστοιχο, ανεξάρτητο αν η μιζάνΕ είναι λογική ή νεκρή. Έτσι πίκτες δεν θα κριθεί, επιδοθεί, σπρωχτεί, πέσει πάνω, βιάζει, τρώει/οδηγεί, περιπεδοίει την κίνηση ενός αντίστοιχου πίκτη, εκπνέοντας το χέρι του, το βρογχίον, τον σπύρο, τον ούρο, το πόδι, το γόνατο ή το πείρι του, ούτε κινιπνέοντας τον σώμα του σε μία «μη κανονική» θέση ή να σπινιέται/σε οποιoδήποτε σκόληρο ή βίαιo πω/χίδo.

26 Διπλό Σφύριμα

Διπλό σφύριμα είναι μια κατάσταση στην οποία 2 αντίπαλοι παίκτες διατίθενται προωπτικά σφύριμπι, ή ένας εναντίον του άλλου, τμήτου την ίδια χρονική στιγμή.

Κατανοή Έκτακ. Υπόμνη 35



Η σημασία στη Παιδεία

Για να θεωρηθεί ένα σφύριμα ως διπλό σφύριμα πρέπει:

- Και τα δύο να είναι σφύριμα πακτώει.
- Και τα δύο να προωπώνουν ομαδική ετοιμότητα.
- Να διατίθενται μεταξύ των ίδιων δύο αντιπάλων ή ενός εναντίον του άλλου.
- Να είναι επί δική τους προώπηση σφύριμα επί αποσπασμένη σφύριμπις διαφορετικού κατασκευαστή και σφύριμπις κατασκευαστή.

Κάθε σφύριμα χρονομετρείται στην αντίστοιχη παύση και δεν χρησιμοποιείται για άλλους σκοπούς. Αν μια ομάδα έχει τον έλεγχο της κεντρικής ή της άμυνας, το παιχνίδι συνεχίζεται με επαναφορά επί των ίδιων ομάδων. Αν κάποια ομάδα δεν έχει τον έλεγχο τότε διακρίνεται την κεντρική άμυνα γίνεται αποσπασμένη υπεράσπιση και επαναφέρεται η διαδικασία της εναντίον της αντίστοιχης ομάδας.

27 Τεχνικό Σφύριμα

Τα τεχνικά σφύριμα ενός παίκτη χορηγούνται σε δύο κατηγορίες:

1. **Κατηγορία 1 – Συμμετοφικές:** Περιλαμβάνουν ασφάλεια προς τους διατητές ή τους αντιπάλους, προσβλητική γλώσσα ή χειρισμούς, προέκδοση αντίπαλου, υπερβολική κίνηση των ισχυών, λοιπές ετοιμότητα και πρωτοποίηση ότι έγινε φάουλ (Boatring). Υποσφίγεται για την αποβολή από τον αγώνα.

2. **Κατηγορία 2 – Διαδικαστική ή διοικητική:** Περιλαμβάνουν, μεταξύ άλλων, καθυστέρηση των αγώνων, υπερεκπαινωτικό κρέμασμα από τη στήριξη και παρεμβολή αγωνιστική στην εξέλιξη ελεύθερη βολή. Καταγράφεται, αλλά δεν υποσφίγεται για την αποβολή από τον αγώνα.

Τεχνικό σφύριμα σε πρόσωπο που επιτρέπεται να βρίσκεται στον πάγκο θεωρείται τεχνικό σφύριμα κατηγορίας 1 και χρεώνεται στον πρωτονομήτη. Στους αντίπαλους χορηγείται 1 ελεύθερη βολή.

Νέες κατηγορίες σφύριμπων

Αποβολή από τον Αγώνα



Προσοχή

και οι δύο κατηγορίες αποτελούν τεχνικά σφύριμα, απορρίπτονται και τιμωρούνται με 1 ελεύθερη βολή. Η Κατηγορία 2 επίσης δεν απορρίπτεται για την αποβολή του παίκτη.

Παράδειγμα: Αν ένας παίκτης χρεωθεί με ένα τεχνικό σφύριμα κατηγορίας 1 και ένα κατηγορίας 2, δεν απορρίπτεται, επάφεται μόνο το σφύριμα κατηγορίας 1 επιτιμωρείται για την αποβολή.

28 Σφάλμα διακοπής/ ταικτικό φάουλ (Disruptive Foul – DI)

Το σφάλμα διακοπής είναι η παράνομη επαφή παίκτη με αντίπαλο, η οποία δεν φτάνει στο επίπεδο του κατάφορου σφάλματος, αλλά διαταράσσει τη ροή του παιχνιδιού και θέτει τον αντίπαλο σε μειονεκτική θέση.

Σφάλμα διακοπής θεωρείται:

Πη αναγκασία επαφή αμυνόμενου, χωρίς νόμιμη προσπάθεια να παίξει απειθείας την μπάλα,

- προκειμένου να σταματήσει την ανάπτυξη της επιτιθέμενης ομάδας σε κατάσταση αιφνιδιασμού (transition). Αυτό εφαρμόζεται μέχρι ο επιτιθέμενος να αρχίσει την προσπάθεια για σουτ.
- με σκοπό να σταματήσει το χρονόμετρο του αγώνα ή και των 24 δευτερολέπτων στο τέλος τετάρτου ή παράτασης.
- Η παράνομη επαφή από πίσω ή από τα πλάγια σε αντίπαλο που κινείται προς το καλάθι, όταν δεν υπάρχει αμυνόμενος μεταξύ αυτού και του καλάθιού και ο παίκτης ελέγχει, προσπαθεί να αποκτήσει ή πρόκειται να δεχθεί την μπάλα. Αυτό εφαρμόζεται μέχρι να αρχίσει η προσπάθεια για σουτ.



Πονή

Χορηγούνται 2 ελεύθερες βολές, εάν ο παίκτης δεν σουτάρει. Εάν σουτάρει, το καλάθι μετρά και χορηγείται 1 επιπλέον βολή ή, εάν αστοχήσει, χορηγούνται 2 ή 3 βολές. Ακολουθεί επαναφορά από τη γραμμή επαναφοράς στο εμπρός γήπεδο, απέναντι από τη γραμμάτσια.



Πρόσεξε

Το σφάλμα διακοπής καταλογίζεται ως σφάλμα του παίκτη και ως ομαδικό σφάλμα. Υπολογίζεται στα 5 σφάλματα του παίκτη, αλλά δεν προσμετράται και δεν υπολογίζεται για αποβολή.

Κανόνες Εκτός, Άρθρο 37

29 Σοβαρό αντιαθλητικό σφάλμα (Flagrant Foul – FL)

Κατάφορο σφάλμα είναι η παράνομη επαφή παίκτη με αντίπαλο, η οποία παραβιάζει το φίλαθλο πνεύμα και την ευγενή άμιλλα και, λόγω της φύσης ή και της σοβαρότητάς της, υπερβαίνει τα όρια ενός προσωπικού ή διαταρακτικού σφάλματος.

Κατάφορο σφάλμα θεωρείται:

- Ενέργεια εναντίον αντιπάλου, με ή χωρίς την μπάλα, η οποία δεν αποτελεί νόμιμη μπισκετική ενέργεια.
- Απερίσκεπτη, βίαιη ή επικίνδυνη ενέργεια, η οποία προκαλεί ή μπορεί να προκαλέσει τραυματισμό.
- Υπερβολική και σκληρή επαφή κατά την προσπάθεια να παχθεί η μπάλα ή ο αντίπαλος.



Πονή

Οι ελεύθερες βολές και η επαναφορά χορηγούνται όπως και στο διαταρακτικό σφάλμα.



Θιμήσου

Η διαφορά δεν βρίσκεται μόνο στην πρόθεση. Το κατάφορο σφάλμα υπερβαίνει, από τη φύση ή τη σοβαρότητά του, τα όρια μιας κανονικής μπισκετικής επαφής.



Πρόσεξε

Παίκτης αποβάλλεται για το υπόλοιπο του αγώνα όταν χρεωθεί με:

- 2 κατάφορα σφάλματα,
- 2 τεχνικά σφάλματα Κατηγορίας 1 ή
- 1 κατάφορο σφάλμα και 1 τεχνικό σφάλμα Κατηγορίας 1.

Κανόνες Εκτός, Άρθρο 38

30 Σφάλμα Αποκλεισμού

Να μην αποβλέπουν στην ομαλοποίηση κάποιων επιδημιολογικών ενεργειών από τακτική, συστηματική, τριτογενή πρόληψη, αποβλέποντας τακτική ή συχνά μέτρα της επιμέλειας.

ο υπάλληλος αποβλάπτει τους ενοίκους και τρέφει τις απορρίψεις στα απορριπτήρια της ομόρφης του για το ενδιαφέρον του αγώνα ή να εξυπακούει το κτήριο.



Помыш

הן נכללות ענייניו של הוועדון ויחידת הסיכונים, אך לא נכללת, למשל, יחידת הביטחון. לא כל הוועדון מודע או מוכנה לאינטגרציה של מידע על סיכונים, ולכן יש להעביר את המידע למחלקת הביטחון.

For the same reason, the $2q/3$ term in the above

[illegible]

Environ



Thyroxine

The above model is a simplified version of the general model of the system. It is a simplified version of the general model of the system.

To examine whether the observed effects of *metacognitive training* among the young population on their *metacognitive skills* and *metacognitive beliefs* were the primary drivers of the observed effects on *metacognitive strategies* and *metacognitive beliefs*, the primary

ΚΑΥΝΑΝ ΤΑΤΟΣ 'ΥΠΟΘΕΤΗ)

31 5 Σφάλματα στο Ένα Παικτη

Τους τακτικές του έχει διαπολέει 5 φορές μέχρι να ενσωματωθεί στο τον διατήρη και πρέπει να διατηρείται αυτός τον αγώνα.



1997

H. copciakowae is a representative organism of a phylum that is unique to eukaryotes and distinguishes them from prokaryotes. The organism is the only eukaryote known to date that has been found in the same environment as the prokaryotes.

Κατάνυος Τζιβερίνης Τμήμα ΔΕ

32 Ομαδικά Σφάλματα

Την ουσιαστική συνάρτηση είναι ένα προσωπικό, τεχνικό, διαχειριστικό, κτιστήριο ή συνάρτηση λειτουργίας που διατηρείται από ένα πλάστη.

Μία ακόμη πρόκληση σε κατεύθυνση των ενδοχικών προκλήσεων, αφορά την διατήρηση των ενδοχικών προκλήσεων σε ένα τμήμα του.

[illegible]

Εάν το παραδοτικό σφάλμα διαγραφεί από το κείμενο της ομιλίας του βέλγιν η δικοστού του ημάλ, το πινυλ σινεχίτν μ' επινυρπύ



Ergebnisse

Та ефикасна организација е проектирана не само да се занимава со организационни проблеми, туку и со организационни проблеми.



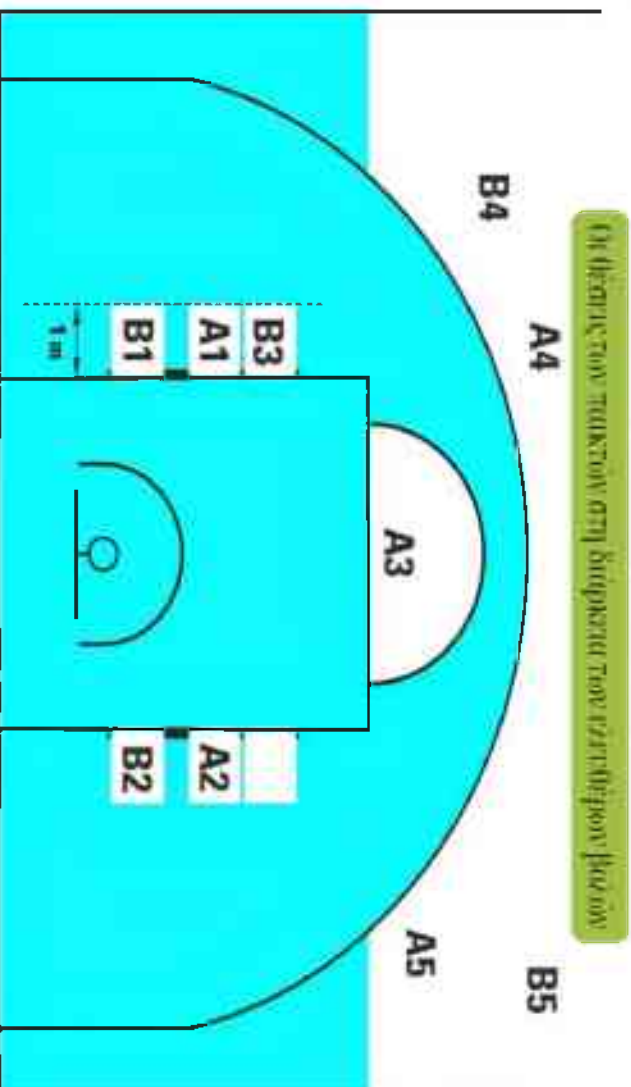
Мухоморъ

For the purpose of comparing the results of the studies, the authors of the studies have been divided into 2 categories: *before* and *after* the introduction of the new legislation.

ΚΑΥΚΑΣΙΑΣ, ΤΕΛΕΜΑΧΟΣ, ΤΥΦΛΟΝ ΔΕ

32 Φαεύθες Βολές

Μία εξείθερη βολή είναι η ευκαρία που δίνεται σε έναν πύκτη για να πετύχει 1 πόντο, ανεξαρτήτως, από θέση πίσω από τη γραμμή εξείθερης βολής και μέσα στο ημικύκλιο.



Τι σημαίνει στη γρήχη

Ο σοντέρ εξειθέρων βολών δεν μπορεί να πετύχει τη γραμμή ή να εισέλθει στη ρακέτα πριν ή 5 πύκτες στις θέσεις διεκδίκησης, μετρωτά να εισέλθουν στη ρακέτα μόλις η μπάλα φύγει από τα χέρια του.



Προσοχή

Ο σοντέρ εξειθέρων βολών δεν μπορεί να πετύχει τη γραμμή ή να εισέλθει στη ρακέτα πριν ή μετά αγγίξει τη σφαίρα ή μετά στο κύκλω. (Ο υπόλοιπος πύκτης περιμένουν πίσω από την γραμμή της γραμμής των εξειθέρων βολών και τη γραμμή των 3 πόντων.



Αποδοχή 2 μιν χτυπά που χτυπάει

- Έκτοξη βολή από αριστερά 1 πύκτης
- Έκτοξη εξειθέρων βολή αριστεράς μόνο σε περίπτωση παραβίασης των συντηγ.
- Τοποχή πλάγια βολή που αγγίζει τη σφαίρα ή μπάλα που μιλάνε αριστερά και δεξιά.
- Τοποχή πλάγια βολή χωρίς επαφή με τη σφαίρα, παραβίαση και επαναφορά με την αντίθετη αριστερά.
- Εξειθέρων βολή, αριστερά και αριστερά βολή ή εξειθέρων βολή επαναφέρονται.
- Εξειθέρων βολή, σφαίρα που αριστερά και αριστερά πλάγια βολή επαναφορά με την αντίθετη αριστερά.

Κατάσταση 3 βολών 44

33 Διαιτητές, Κριτές και Κομισάριος

Οι διαιτητές θα είναι ένας πρώτος διαιτητής (έναν chief) και 1 ή 2 βοηθοί οι. Αυτοί θα πρέπει να υποβοηθούνται από τα μέλη της γραμματείας και από έναν κομισάριο, εάν υπάρχει.

Οι κριτές θα είναι ο σημειωτής, ο βοηθός σημειωτής, ο χρονομέτρης και ο χειριστής της σφαίρας των 24 (εξαιρέσεις).

Ο κομισάριος θα κહેται ανάμεσα στο σημειωτή και στο χρονομέτρη. Το πρωταρχικό του καθήκον, κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, είναι να εποπτεύει το έργο των κριτών και να βοηθά τον πρώτο διαιτητή (έναν chief) και τον ως βοηθό τους, για την ομαλή λειτουργία του παιχνιδιού.



Θηήματα

Οι διαιτητές επικοινωνούν με κινήσεις απεικονίζοντας και χρησιμοποιώντας, ενώ ο βοηθός εκπαιδευτής και οι υπάλληλοι, δε, πραγματοποιούν κινήσεις στην τελική επικοινωνία την παύση ή πρόοδος παιχνιδιού.

Κατηγορία: B

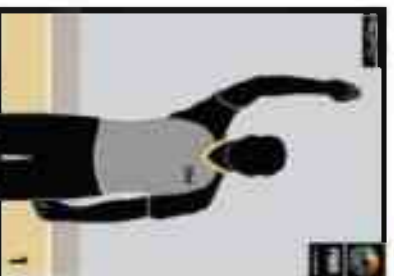
34 Βασικά Σήματα Διαιτησίας

ΣΤΑΜΑΤΗΣΜΑ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ

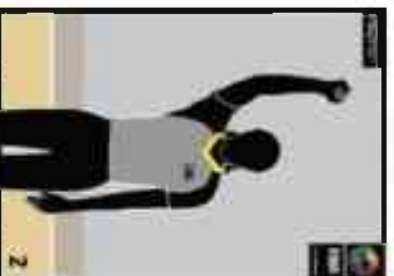
ΣΤΑΜΑΤΗΣΜΑ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΓΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΕΝΑΡΞΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ

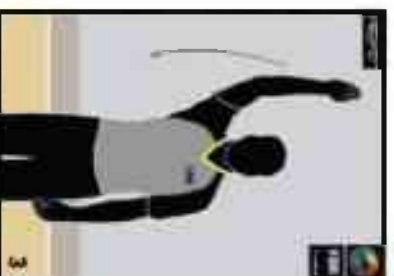
ΧΟΡΗΓΗΣΗ TIME OUT



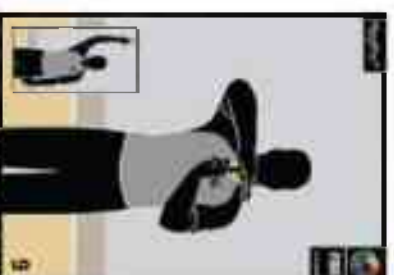
Ανευρετή παλάμη



Μία σφιγμένη γροθιά



Κίνηση με το χέρι



2 χημάτισμας '1 με το δάχτυλο κούφια στην οριζόντια παλάμη

1 ΠΟΝΤΟΣ



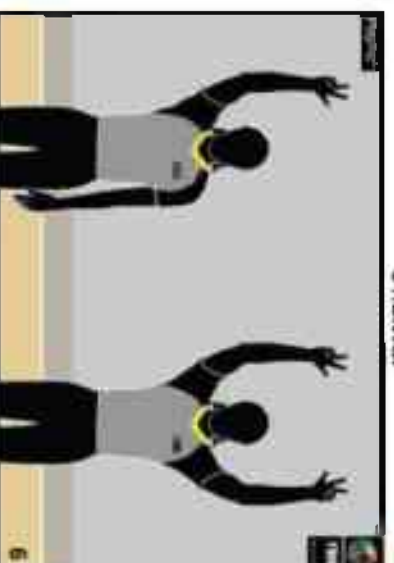
1 δάχτυλο πάνω κάτω από τον καρπό

3 ΠΟΝΤΟΣ



2 δάχτυλα πάνω κάτω από τον καρπό

3 ΠΟΝΤΟΣ



3 δάχτυλα εκτεταμένα
1 χέρι: προσταδία
2 χέρια: επιτυχημένη προσπάθεια

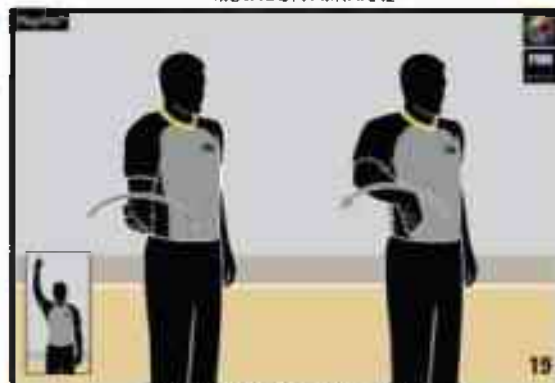
ΒΗΜΑΤΑ



Περιστρεφόμενες γραβιές

ΠΑΡΑΝΟΜΗ ΝΤΡΙΜΠΛΑ:
ΔΙΠΛΗ ΝΤΡΙΜΠΛΑ

Παλλόμενη κίνηση με τις παλάμες

ΠΑΡΑΝΟΜΗ ΝΤΡΙΜΠΛΑ:
ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΜΠΑΛΑΣ

Δύση περιστροφή με την παλάμη

ΚΡΑΤΗΜΑ

Κράτημα του κάτω
μέρους του καρπούBLOCKING (ΑΜΥΝΤΙΚΟ)
ΠΑΡΑΝΟΜΟ ΣΚΡΙΝ (ΕΠΙΘΕΤΙΚΟ)Και τα δύο χέρια στο
ισχίοΣΠΡΩΞΙΜΟ Ή ΕΠΙΘΕΤΙΚΟ
ΧΩΡΙΣ ΤΗ ΜΠΑΛΑ

Μίμηση του σπρωξιματος

ΚΡΑΤΗΜΑ ΧΕΡΙΟΥ
HANDCHECKINGΚράτημα του καρπού και
κίνηση εμπρός

ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΕΛΕΥΘΕΡΩΝ ΒΟΛΩΝ – ΕΝΕΡΓΟΣ ΔΙΑΙΤΗΤΗΣ (Lead)

1 ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΒΟΛΗ



1 ΔΑΚΤΥΛΟ ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ

2 ΕΛΕΥΘΕΡΕΣ ΒΟΛΕΙΣ



2 ΔΑΚΤΥΛΑ ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ

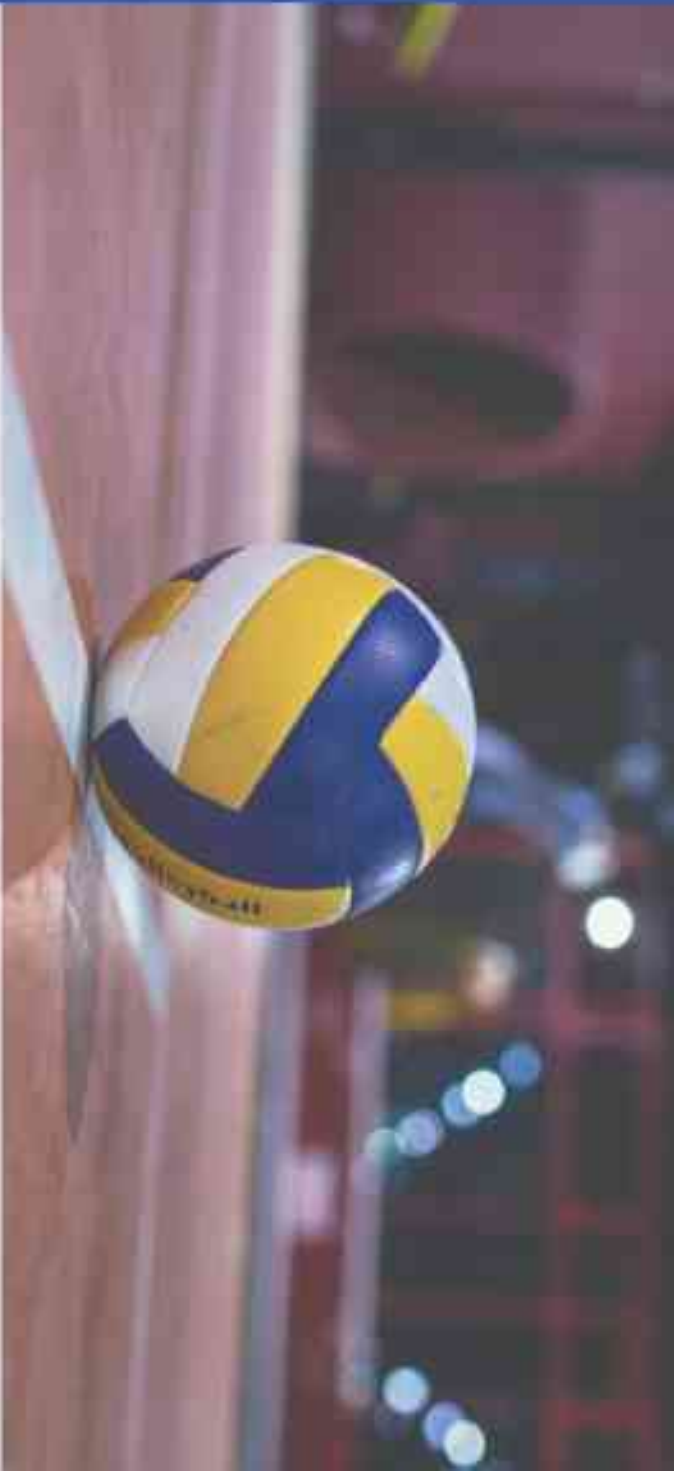
3 ΕΛΕΥΘΕΡΕΣ ΒΟΛΕΙΣ



3 ΔΑΚΤΥΛΑ ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ

Κανόνες 8-1

ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ



Σύντομη γνωριμία με το άθλημα

Η πετοσφαίριση δημιουργήθηκε το 1895 στο Holyoke της Μασαχουσέτης από τον καθηγητή Φυσικής Αγωγής William G. Morgan. Ο Morgan αναζητούσε ένα ομαδικό παιχνίδι κλειστού χώρου, λιγότερο έντονο και με μικρότερη σωματική επαφή από την καλαθοσφαίριση, κατάλληλο και για μεγαλύτερους σε ηλικία ασκούμενους. Αρχειοποίησε την ιδέα του φτιάχνοντας από την αντισφαίριση και ονόμασε αρχικά το νέο παιχνίδι «Mintonette».



Η εξέλιξή της

Το παιχνίδι παρουσιάστηκε δημόσια το 1896 και μετονομάστηκε σε «Volley Ball», λόγω της συνεχούς πτήσης της μπάλας πάνω από το φιλέ. Διαδόθηκε διεθνώς μέσω των σχολείων και του δικτύου της YMCA. Το 1918 καθιερώθηκαν οι έξι παίκτες ανά ομάδα και το 1922 οι τρεις επαφές. Η FIVB ιδρύθηκε το 1947 και η πετοσφαίριση εντάχθηκε στους Ολυμπιακούς Αγώνες το 1964. Οι μεταγενέστερες αλλαγές στους κανόνες έκαναν το παιχνίδι ταχύτερο και θεαματικότερο.

Η πετοσφαίριση στην Κύπρο

Σύμφωνα με την Κυπριακή Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης, η ιστορία του αθλήματος στην Κύπρο αρχίζει στη Λερόνεια το 1920. Η οργανωμένη ανάπτυξή του ενισχύθηκε μέσα από τα σχολεία, τους γυμναστικούς συλλόγους και τα σωματεία. Τον Ιούνιο του 1972 διοργανώθηκε το πρώτο επίσημο πρωτάθλημα με τη συμμετοχή είκοσι σωματείων. Το 1978 ιδρύθηκε η ΚΟΠΕ, η οποία ανέλαβε την οργάνωση πρωταθλημάτων και κυπέλλων ανδρών και γυναικών και την ανάπτυξη των εθνικών ομάδων.



Η πετοσφαίριση σήμερα

Σήμερα παίζεται από δύο ομάδες των έξι παικτών, οι οποίες χωρίζονται από φιλέ. Κάθε ομάδα διαθέτει έως τρεις επαφές για να επιστρέψει την μπάλα και οι παίκτες περιστρέφονται στις θέσεις τους. Στη σύγχρονη μορφή υπάρχουν εξειδικευμένοι ρόλοι, όπως ο λίμπερο, ενώ καλλιεργούνται επίσης η πετοσφαίριση πυριλαιάς και η καθιστή πετοσφαίριση.

1 Πώς Παίζεται η Πετοσφαίριση

Η πετοσφαίριση παίζεται από δύο ομάδες σε γήπεδο χωρισμένο στα δύο από ένα φιλέ. Σκοπός κάθε ομάδας είναι να στείλει την μπάλα πάνω από το φιλέ και να την προσγειώσει στο έδαφος του αντιπάλου, εμποδίζοντας ταυτόχρονα το ίδιο να συμβεί στο δικό της γήπεδο.



Δες το στην πράξη



1.1 Η φάση (ράλι)

Η φάση αρχίζει με το σερβίς και συνεχίζεται μέχρι η μπάλα να ακουμπήσει το δάπεδο, να καταλήξει «έξω» ή μια ομάδα να αποτύχει να την επιστρέψει κανονικά. Κάθε ομάδα δικαιούται τρία χτυπήματα, επιπλέον της επαφής στο μπλοκ.



Τι σημαίνει στη πράξη

Η τυπική ροή μιας φάσης είναι σερβίς – υποδοχή – πάσα – επίθεση, με το μπλοκ και την άμυνα της αντίπαλης ομάδας να ακολουθούν. Οι παθητές τρεις παθαίνουν να διαβάσουν τη φάση ως ενιαία αλληλοσχία και όχι ως μεμονωμένες ενέργειες. Η φάση κλείνει πάντα με πόντο για μία από τις δύο ομάδες.



Το πολύ 3 επαφές ανά ομάδα — το μπλοκ δεν μετρά ως επαφή



Πρόσπεξε

Η λογική της εκάστης κάθε ραλί ακολουθεί αυτή τη σειρά

Κεφάλαιο 3 (Κ6.1.3) & Κεφάλαιο 4 (Κ9.1).

1.2 Κατάκτηση πόντου



Μια ομάδα κερδίζει πόντο όταν στείλει επιτυχημένα την μπάλα στο γήπεδο των αντιπάλων, όταν η αντίπαλη ομάδα διαπράξει σφάλμα ή όταν η αντίπαλη ομάδα τιμωρηθεί με ποινή.



Τι σημαίνει στη πράξη

Αν υπάρχει φάση χωρίς πόντο, σε κάθε ραλί κάποια ομάδα σκοράρει (Σύστημα Συνεχούς Καταγραφής Πόντων). Σφάλμα είναι κάθε ενέργεια αντίθετη στους κανονισμούς.



Απόφαση Συνέχειας παιχνιδιού

Αν κερδίσει η ομάδα που σερβίρει, παίρνει πόντο και συνεχίζει να σερβίρει με τον ίδιο παίκτη. Αν κερδίσει η ομάδα που υποδέχεται, παίρνει πόντο και το δικαίωμα του σερβίς, και οι παίκτες της περιστρέφονται δεξιόστροφα κατά μία θέση.



Θνηψόν

Η περιστροφή γίνεται μόνο όταν η ομάδα ανικτά το σέρβις, όχι σε κάθε πόντο.

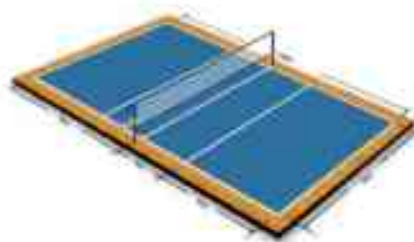
Κεφάλαιο 3 (Κ6.1.1.1 - Κ6.1.1.3).

Ο αγωνιστικός χώρος έχει διαστάσεις 18×9 μ. και περιβάλλεται από ελεύθερη ζώνη πλάτους τουλάχιστον 3 μ. προς όλες τις πλευρές. Το ελεύθερο διάστημα πάνω από τον αγωνιστικό χώρο πρέπει να είναι τουλάχιστον 7 μ.

Όλες οι γραμμές έχουν πλάτος 5 εκ. και ανήκουν στον αγωνιστικό χώρο. Η γραμμή επίθεσης χαράσσεται 3 μ. από την κεντρική γραμμή και χωρίζει κάθε γήπεδο σε μπροστινή και πίσω ζώνη.

Το φιλέ τοποθετείται κάθετα πάνω από την κεντρική γραμμή. Η πάνω πλευρά του βρίσκεται σε ύψος 2,43 μ. για τους άνδρες και 2,24 μ. για τις γυναίκες. Οι αντένες οριοθετούν πλευρικά το επιτρεπόμενο διάστημα διέλευσης της μπάλας.

Η μπάλα είναι σφαιρική, κατασκευασμένη από εύκαμπτο ή συνθετικό δέρμα. Η περιφέρειά της είναι 65–67 εκ. και το βάρος της 260–280 γρ.



Κεφάλαιο 1 (Κ1.1, Κ1.3.1–Κ1.3.4, Κ1.4.1–Κ1.4.2, Κ2.1.1, Κ2.4 & Κ3.1).

4 Ομάδα, Εξοπλισμός και Επικεφαλής

4.1 Σύνθεση της ομάδας

Για τον αγώνα, μια ομάδα μπορεί να αποτελείται από μέχρι 12 παίκτες. Σε διοργανώσεις όπου αυτό προβλέπεται από τους ειδικούς κανονισμούς της διοργάνωσης, μπορούν να καταγραφούν στο φύλλο αγώνα μέχρι 14 παίκτες.

Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού πρέπει να υπάρχουν πάντα 6 παίκτες από κάθε ομάδα μέσα στο γήπεδο.

Κεφάλαιο 2 (Κ4.1.1) & Κεφάλαιο 3 (Κ7.3.1).

4.2 Στολή και απαγορευμένα αντικείμενα

Η στολή του παίκτη αποτελείται από φανέλα, σορτς, κάλτσες και αθλητικά παπούτσια. Οι φανέλες φέρουν ευδιάκριτο αριθμό μπροστά και πίσω. Απαγορεύεται κάθε αντικείμενο που μπορεί να προκαλέσει τραυματισμό ή να δώσει τεχνητό πλεονέκτημα.



Πρόσεξε

Ο διαιτητής μπορεί να ζητήσει αλλαγή στολής πριν από την έναρξη. Παίκτης με απαγορευμένο αντικείμενο δεν συμμετέχει μέχρι να το αφαιρέσει.



Τι σημαίνει στη πράξη

Οι φανέλες όλης της ομάδας πρέπει να είναι ίδιου χρώματος και σχεδίου, με εξαίρεση τον Λίμπερο. Κοσμήματα, ρολόγια και σκληρά στηρίγματα αφαιρούνται πριν από τον αγώνα.

Κεφάλαιο 2 (Κ4.3.1, Κ4.3.3.2 & Κ4.5.1).

4.3 Αρχηγός

Ο αρχηγός εκπροσωπεί την ομάδα και είναι το μέλος που απευθύνεται στους διαιτητές κατά τη διάρκεια του αγώνα.



Θυμήσου

Στο γήπεδο μιλά μόνο ο αρχηγός.



Τι σημαίνει στη πράξη

Ζητά διευκρινίσεις για την εφαρμογή ή την ερμηνεία των κανονισμών και υποβάλλει επίσημη ένσταση. Κάμία άλλη διαμαρτυρία από παίκτη δεν γίνεται δεκτή. Ο διαιτητής απαντά μόνο στον αρχηγό. Διαμαρτυρία από άλλο μέλος μπορεί να θεωρηθεί κακή συμπεριφορά.

Κεφάλαιο 2 (Κ5.1.1, Κ5.1.2 & Κ5.1.2.1).



4.4 Ο προπονητής

Κατά τη διάρκεια του αγώνα, ο προπονητής κατευθύνει την ομάδα του έξω από τον αγωνιστικό χώρο. Επιλέγει την αρχική παράταξη, ζητά αλλαγές και τάιμ-άουτ. Μπορεί να δίνει οδηγίες από τον πάγκο ή από την ελεύθερη ζώνη μπροστά από τον πάγκο.



Τι σημαίνει στη πράξη

Ο προπονητής οργανώνει την ομάδα του πριν και κατά τη διάρκεια του αγώνα. Δηλώνει την αρχική παράταξη κάθε σετ, ζητά τάιμ-άουτ και αλλαγές παικτών και δίνει οδηγίες στους παίκτες, χωρίς να παρεμβαίνει στη φάση ή στη διαδικασία του παιχνιδιού.

Κεφάλαιο 2 (Κ5.2.1 & Κ5.2.3.4).



5 Πόντος, Σετ, Αγώνας και Δομή Αγώνα

5.1 Νικητής ενός σετ

Το σετ, εκτός από το αποφασιστικό 5ο σετ, κερδίζεται από την ομάδα που φτάνει πρώτη στους 25 πόντους, με ελάχιστη διαφορά δύο πόντων.



Τι σημαίνει στη πράξη

Σε ισοπαλία 24–24 το σετ συνεχίζεται μέχρι να επιτευχθεί διαφορά δύο πόντων (26–24, 27–25 κ.ο.κ.). Δεν υπάρχει ανώτατο όριο πόντων.



Θυμίσουν

Το σετ τελειώνει μόνο όταν μία ομάδα φτάσει τουλάχιστον στους 25 πόντους και προηγείται με διαφορά δύο πόντων.

Κεφάλαιο 3 (Κ6.2.1).

5.2 Νικητής του αγώνα

Ο αγώνας κερδίζεται από την ομάδα που θα κερδίσει τρία σετ. Σε περίπτωση ισοπαλίας 2–2, το αποφασιστικό 5ο σετ παίζεται μέχρι τους 15 πόντους, με ελάχιστη διαφορά δύο πόντων.



Τι σημαίνει στη πράξη

Ο αγώνας μπορεί να τελειώσει σε τρία, τέσσερα ή πέντε σετ.



Πρόσεξε

Ο αγώνας λήγει με τη συμπλήρωση του τρίτου νικηφόρου σετ.

Κεφάλαιο 3 (Κ6.3.1 & Κ6.3.2).



5.3 Κλήρωση και αρχική παράταξη

Πριν από τον αγώνα ο 1ος διαιτητής πραγματοποιεί κλήρωση, παρουσία των δύο αρχηγών, για να αποφασιστεί το πρώτο σερβίς και οι πλευρές του γηπέδου στο πρώτο σετ. Πριν από κάθε σετ ο προπονητής παραδίδει φύλλο αρχικής παράταξης πλήρως συμπληρωμένο και υπογεγραμμένο.



Τι σημαίνει στη πράξη

Ο νικητής της κλήρωσης επιλέγει είτε το σερβίς ή την υποδοχή είτε την πλευρά του γηπέδου. Η αρχική παράταξη δηλώνει σε ποια θέση ξεκινά κάθε παίκτης και καθορίζει τη σειρά περιστροφής για όλο το σετ. Η δηλωμένη σειρά περιστροφής είναι δεσμευτική μέχρι το τέλος του σετ. Αν παίζει αποφασιστικό 5ο σετ, πραγματοποιείται νέα κλήρωση.

Κεφάλαιο 3 (Κ7.1.1, Κ7.1.2 & Κ7.3.2).

5.4 Διάγραμμα και ώζωγή γήπεδων

Μετά από κάθε σετ οι ομάδες ωζάζουν γήπεδο. Εκτός από το ιστορικό στο 5ο σετ. Όλα τα διαγράμματα μεταξύ των σετ διαρκούν τρία λεπτά. Στο 5ο σετ, μόλις η ομάδα που προηγείται φτάνει τους 8 πόντους οι ομάδες ωζάζουν γήπεδο χωρίς κλήση τέρησης.



Τι σημαίνει στη γρήση

Στην ωζωγή που σου σετ οι θέσεις των παικτών παραμένουν οι ίδιες κατά τη διάρκεια μεταξύ η ωζωγή διαρκεί και η αλληλεπίδραση της νέας αρχικής παρατήρησης.



Προσέξτε

Αν η ωζωγή στο 5ο σετ δεν γίνει σωστά 8 πόντους, πραγματοποιείται μόνος γήπεδο ανεξάρτητα το σενάριο και το σενάριο παραμένει ως έχει.

Διαγράμμο 3 (ΚΑΤΑ ΚΑΤΑ)

5.5 Τίμη όντ και ώζωγές παικτών



Κάθε ομάδα διακρίνεται σε κάθε σετ ένας δύο τίμη όντ και ένας έξι ώζωγές παικτών. Η διαρκεία του τίμη όντ είναι 30 δευτερόλεπτα.

Παικτή της αρχικής παρατήρησης μπορεί να αντικατασταθεί μία φορά σε κάθε σετ και να επιστρέψει μία φορά σε κάθε σετ και μόνο στην προηγούμενη θέση που είχε.



Προσέξτε

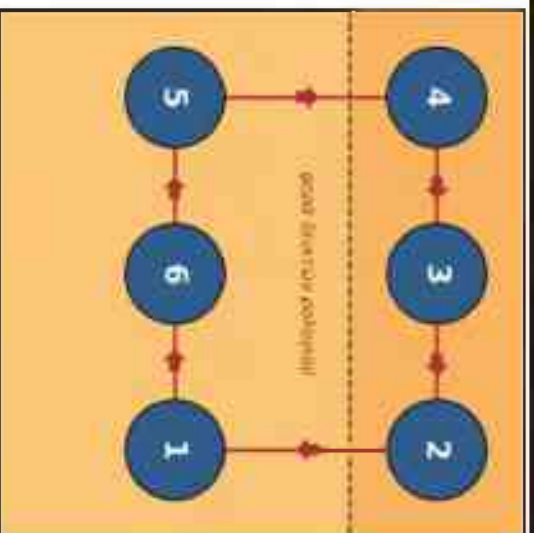
Μπορεί πριν τον οφίο ή ωζωγή εκτός των περιφερειών ενός οπικονομώ και ιστορικό. Η αντικατάσταση ωζωγή παραμένει με στόχο της φάσης.

Διαγράμμο 3 (ΚΑΤΑ, ΚΑΤΑ, ΚΑΤΑ, ΚΑΤΑ)

6 Θέσεις και Περιστροφή

6.1 Θέσεις των παικτών

ΦΙΛΕ



Τη στιγμή που η μπάλα χτυπιέται από τον παίκτη που σερβίρει, κάθε ομάδα πρέπει να βρίσκεται μετά στο δικό της γήπεδο, εκτός από τον παίκτη που σερβίρει. Οι θέσεις οφθαλμών 4, 3, 2 στην μπροστινή ζώνη και 5, 6, 1 στην πίσω ζώνη.



Τι σημαίνει στη γρήση

Οι θέσεις εξαρτώνται αν βάλει την επαφή του παίκτη με το δικό του και ανεξάρτητα είναι η τεχνική επαφή. Κάθε παίκτη της πίσω ζώνης πρέπει να έχει ανεξάρτητο μέρος του γήπεδου που μπορεί από την αλληλεπίδραση από τον αντίπαλο μεμονωμένα ανεξάρτητα από τον παίκτη που παίζει.



Προσέξτε

Οι θέσεις γήπεδου μόνο τη στιγμή που πραγματοποιείται η σερβίς. Μετά το χτύπημα οι παίκτες μπορούν να κινούνται σε οποιοδήποτε όριο στο γήπεδο τους.

Διαγράμμο 3 (ΚΑΤΑ, ΚΑΤΑ, ΚΑΤΑ, ΚΑΤΑ)

6.2 Έλεγχος του τομέα της ημιάλειας του σερβίσι

Οι παίκτες της ομάδας που σερβίρει, μπορούν να βρίσκονται σε όπου θέλουν την στιγμή της εκτέλεσης του σερβίσι. Οι παίκτες της ομάδας που έχει υποβάλει πρέπει να τηρούν τη σειρά περιστροφής τη στιγμή της εκτέλεσης του σερβίσι.



Τι σημαίνει στη γκάζι



Προσοχή

Η σειρά περιστροφής στα σερβίσις εξαρτάται από το αν η ομάδα που σερβίρει έχει λάβει ή όχι μέρος ή προβάλλεται στο γήπεδο, ή αν το πόνος σερβίρει.

Κανόνας 3.67.41

6.3 Μέθοδοι



Η ομάδα διατίθεται το σώμα των λίκους θέσεων στον κύριο παίκτη δεν βρίσκεται στη θέση του βέλη τη στιγμή του χτυπήματος της μπάλας στο σερβίσι. Στο σώμα περιλαμβάνεται και η περιστροφή παίκτη που βρίσκεται στο γήπεδο μετά από αντικαταβολή αλλαγής.



Απόφαση 3.67.41.1



Τι σημαίνει στη γκάζι

Ο λίκος διατίθεται ολόκληρο τη στιγμή της περιστροφής των παίκτων της ομάδας επάνω της τη στιγμή του σερβίσι.

Η ομάδα της ομάδας με επάνω της σερβίσις, οι παίκτες της ομάδας που σερβίρει και οι παίκτες που σερβίρει και οι παίκτες που σερβίρει.

Κανόνας 3.67.41

6.4 Περιστροφή

Η σειρά περιστροφής καθορίζεται από την αρχική σειρά. Όταν η ομάδα που έχει την υποβολή κερδίσει το δικαίωμα να σερβίρει, οι παίκτες της περιστρέφονται δεξιόστροφα κατά μία θέση. Κάθε περιστροφή γίνεται όταν το σερβίσι δεν εκτελείται μέσα της σειράς περιστροφής.



Απόφαση 3.67.41.1



Τι σημαίνει στη γκάζι

Ο παίκτης της θέσης 2 περιστρέφεται στη θέση 1 για να σερβίρει, ο παίκτης της θέσης 1 στη θέση 6, ο παίκτης της θέσης 6 στη θέση 5 κ.λπ. Το σώμα περιστρέφεται αριστερά από τον σερβίσι.

Ο σερβίσις διατίθεται το σώμα ή αν είναι ομάδα αρχικά είναι πάνω και το δικαίωμα του σερβίσις και η σειρά περιστροφής καθορίζεται. Το πόνος εξαρτάται από την περιστροφή της ομάδας αρχικά είναι πάνω και πόνος αντιστοιχεί από την αριστερή της.

Κανόνας 3.67.41-Κ.67.41.8-Κ.67.41.11

7 Το Σερβίς

7.1 Εκτέλεση του Σερβίς

Το σερβίς είναι η ενέργεια του χτυπήματος της μπάλας για το ξεκίνημα μιας φάσης, από τον πίσω δεξιό παίκτη που βρίσκεται στη ζώνη σερβίς (θέση 1). Η μπάλα πρέπει να χτυπηθεί με το ένα χέρι ή οποιοδήποτε σημείο του βραχίονα, αφού έχει υψωθεί ή απελευθερωθεί από το χέρι. Μόνο μία φορά επιτρέπεται να υψωθεί ή να απελευθερωθεί η μπάλα.



Πρόσεξε

Ο παίκτης **δεν** επιτρέπεται να πατήσει την τελική γραμμή ή το γήπεδο κατά την εκτέλεση ή επαφή με το γήπεδο επιτρέπεται μόνο μετά το χτύπημα της μπάλας. Οι υπόλοιποι παίκτες της ομάδας τοποθετούνται ελεύθερα μέσα στο γήπεδό τους. Ανεπιθύμητη εκτέλεση στο σερβίς συνεπάγεται πόντος και σερβίς στην αντίπαλη ομάδα.



Κεφάλαιο 4 (KT2.1 & KT2.4.1 - KT2.4.2).

7.2 Σειρά στο σερβίς και χρόνος εκτέλεσης

Οι παίκτες πρέπει να ακολουθούν τη σειρά περιστροφής στο σερβίς που αναφέρεται στο φύλλο αρχικής παράταξης. Ο παίκτης που σερβίρει πρέπει να χτυπήσει την μπάλα μέσα σε 8 δευτερόλεπτα από το σφύριγμα του 1ου διαιτητή για σερβίς.



Πρόσβαση Συνέχεια παιχνιδιού

Υπέρβαση των 8 δευτερολέπτων θεωρείται σφάλμα και έχει ως συνέπεια πόντος και σερβίς στον αντίπαλο.



Πρόσεξε



Τι σημαίνει στη πράξη

Ο χρόνος μετρά από το σφύριγμα και όχι από τη στιγμή που ο παίκτης παίρνει την μπάλα. Το πρώτο σερβίς του 1ου σετ και του ατοφασιαστικού 3ου σετ εκτελείται από την ομάδα που καθορίζεται από την κλήρωση.

Σερβίς που εκτελείται πριν από το σφύριγμα του διαιτητή ακυρώνεται και επαναλαμβάνεται.

Κεφάλαιο 4 (KT2.2.1 & KT2.4.4).

7.3 Προπέτασμα

Οι παίκτες της ομάδας που σερβίρει δεν πρέπει να εμποδίζουν τους αντιπάλους, με ατομικό ή ομαδικό προπέτασμα, από το να βλέπουν το χτύπημα του σερβίς και την τροχιά της μπάλας.

Προπέτασμα μπορεί να γίνει όταν ένας παίκτης ή ομάδα παικτών της ομάδας που σερβίρει κινεί τα χέρια, πηδά, μετακινείται πλάγια ή στέκεται σε πυκνή διάταξη, με σκοπό να κρύψει το χτύπημα του σερβίς και την τροχιά της μπάλας μέχρι αυτή να φτάσει στο κατακόρυφο επίπεδο του φιλέ.



Τι σημαίνει στη πράξη

Προπέτασμα υπάρχει μόνο όταν η ομάδα που υποδέχεται δεν μπορεί να δει ούτε το χτύπημα του σερβίς ούτε την τροχιά της μπάλας μέχρι αυτή να φτάσει στο κατακόρυφο επίπεδο του φιλέ. Αν ένα από τα δύο είναι ορατό, δεν υπάρχει προπέτασμα.



Πρόσβαση Συνέχεια παιχνιδιού

Το σερβίς μετατρέπεται σε σφάλμα μόνο αν η μπάλα περάσει πάνω από προπέτασμα πόντος και σερβίς στον αντίπαλο. Ο 1ος διαιτητής μπορεί επίσης να προειδοποιήσει την ομάδα μέσω του αρχηγού αγώνα, αν θεωρήσει ότι το προπέτασμα είναι εσκεμμένο.



Πρόσεξε

Οι παίκτες της ομάδας που σερβίρει δεν επιτρέπεται να υψώνουν τα χέρια πάνω από το κεφάλι κατά την εκτέλεση του σερβίς, μέχρι η μπάλα να περάσει πέρα από το φιλέ.

Κεφάλαιο 4 (KT2.5.1-KT2.5.2).

7.4 Σφάλματα μετά το χτύπημα του σερβίς

Αφού η μπάλα έχει χτυπηθεί σωστά, το σερβίς μετατρέπεται σε σφάλμα εάν η μπάλα ακουμπήσει κάποιον παίκτη της ομάδας που σερβίρει, δεν περάσει το κατακόρυφο επίπεδο του φιλέ εξ' ολοκλήρου μέσα από το οριοθετημένο διάστημα, κατω ήξει «έξω» ή περάσει πάνω από προπέτασμα.



Τι σημαίνει στη πράξη

Σερβίς που ακουμπά το φιλέ και περνά κανονικά στο αντίπαλο γήπεδο είναι έγκυρο. Ο αντίπαλος δεν επιτρέπεται να κάνει μπλοκ στο σερβίς, ούτε επίθεση από την μπροστινή ζώνη όταν η μπάλα είναι ψηλότερα από το φιλέ.



Απόφαση Συνέχεια παιχνιδιού

Σφάλμα στην εκτέλεση σερβίς είναι πόντος και σερβίς στην αντίπαλη ομάδα. Μπλοκ ή επίθεση στο σερβίς είναι πόντος στην ομάδα που σερβίρει.

Κεφάλαιο 4 (Κ12.6.2.1–Κ12.6.2.4).

8 Παίξιμο της μπάλας: οι τρεις επαφές

8.1 Χτυπήματα της ομάδας

Χτύπημα είναι κάθε επαφή με την μπάλα ενός παίκτη που αγωνίζεται. Η ομάδα δικαιούται να κάνει το πολύ τρία χτυπήματα, επιπλέον της επαφής στο μπλοκ, για να επιστρέψει την μπάλα. Αν γίνουν περισσότερα, η ομάδα υποπίπτει στο σφάλμα των «τεσσάρων χτυπημάτων».



Τι σημαίνει στη πράξη

Η τετακτική ροή είναι ετοδοχή (1η επαφή) – πάσα (2η επαφή) – επίθεση (3η επαφή). Η επαφή στο μπλοκ δεν μετρά, οπότε μετά από μπλοκ η ομάδα διατηρεί και τα τρία της χτυπήματα.



Απόφαση Συνέχεια παιχνιδιού

Τέταρτο χτύπημα θεωρείται σφάλμα και έχει ως συνέπεια πόντο και σερβίς στην αντίπαλη ομάδα.

Κεφάλαιο 4 (Κ9.1 & Κ9.3.1).

8.2 Χαρακτηριστικά του χτυπήματος και πιαστό

Η μπάλα επιτρέπεται να ακουμπήσει σε οποιοδήποτε μέρος του σώματος. Δεν πρέπει όμως να πιαστεί ή να μεταφερθεί: μπορεί να αναπηδήσει προς οποιαδήποτε κατεύθυνση.



Τι σημαίνει στη πράξη

Η μπάλα παίζεται και με το πόδι ή το κεφάλι, αρκεί η επαφή να είναι καθαρή. Το σφάλμα «πιαστό» εντοπίζεται συχνότερα στην πάσα με δάχτυλα και στην ετοδοχή με παρατεταμένη επαφή.



Απόφαση Συνέχεια παιχνιδιού

Σε περίπτωση πιασής μπάλας δίνεται πόντος και σερβίς στην αντίπαλη ομάδα.



Κεφάλαιο 4 (Κ9.2.1–Κ9.2.2).

8.3 Διπλή επαφή και οι εξαιρέσεις της

Κατά κανόνα, ένας παίκτης δεν επιτρέπεται να χτυπήσει την μπάλα δύο φορές διαδοχικά. Διπλή επαφή υπάρχει όταν ο ίδιος παίκτης χτυπήσει την μπάλα δύο συνεχόμενες φορές ή όταν η μπάλα αγγίξει διαδοχικά διαφορετικά μέρη του σώματός του.



Τι σημαίνει στη πράξη

Κατ'εξίρεση:

- στο μπλοκ επιτρέπονται διαδοχικές επαφές, εφόσον γίνονται κατά την ίδια ενέργεια.
- στο πρώτο χτύπημα της ομάδας η μπάλα μπορεί να αγγίξει διαδοχικά διαφορετικά μέρη του σώματος, εφόσον οι επαφές γίνονται κατά την ίδια ενέργεια.
- κατά την ενέργεια της πιάσας στο δεύτερο χτύπημα της ομάδας, η διπλή επαφή δεν αποτελεί σφάλμα, εφόσον γίνεται σε μία ενιαία προσπάθεια και η μπάλα παραμένει στην ίδια πλευρά του γηπέδου. Αν η μπάλα περάσει στο αντίπαλο γήπεδο, η διπλή επαφή αποτελεί σφάλμα.

Σε κάθε περίπτωση, δεν επιτρέπεται το τιάσιμο ή η μεταφορά της μπάλας.

Κεφάλαιο 4 (Κ9.1.1, Κ9.2.2, Κ9.2.3–Κ9.2.3.2 & Κ9.3.3–Κ9.3.4).

Αν κατά τη δεύτερη επαφή της ομάδας, ο παίκτης κάνει πιάσα σε σφαιαίκτη του με τα δάκτυλα ανοικτά προς τα πάνω, διαδοχικές επαφές με τη μπάλα επιτρέπονται, νοουμένου ότι οι επαφές αυτές θα γίνουν κατά τη διάρκεια μιας ενέργειας και εφόσον η μπάλα παραμένει στην ίδια πλευρά του γηπέδου.

Αν η μπάλα περάσει στο αντίπαλο γήπεδο μετά τη διπλή επαφή, αν πιαστεί ή μεταφερθεί ή αν ο παίκτης κάνει δύο ξεχωριστές προσπάθειες να την παίξει, καταλογίζεται σφάλμα.

8.4 Ταυτόχρονη επαφή



Δύο ή τρεις παίκτες επιτρέπεται να ακουμπήσουν την μπάλα την ίδια στιγμή. Όταν δύο ή τρεις συμπαίκτες την ακουμπήσουν ταυτόχρονα, υπολογίζονται ως δύο ή τρία χτυπήματα, με εξαίρεση την ενέργεια του μπλοκ.



Τι σημαίνει στη πράξη

Αν δύο παίκτες προσπαθούν να παίξουν την μπάλα αλλά μόνο ένας την ακουμπήσει, υπολογίζεται ένα χτύπημα. Η σύγκρουση παικτών δεν θεωρείται σφάλμα. Όταν δύο αντίπαλοι ακουμπήσουν ταυτόχρονα την μπάλα πάνω από το φιλέ, το παιχνίδι συνεχίζεται και δεν θεωρείται τυχόν παρατεταμένη επαφή.

Μετά από ταυτόχρονη επαφή αντιπάλων πάνω από το φιλέ, η ομάδα που δέχεται την μπάλα έχει δικαίωμα τριών ακόμη χτυπημάτων. Αν η μπάλα βγει «έξω», το σφάλμα χρεώνεται στην ομάδα της υπέρβασης.



Απόφαση Συνέχειας παιχνιδιού

Κεφάλαιο 4 (Κ9.1.2, Κ9.1.2.1).

8.5 Υποβοηθούμενο χτύπημα

Μέσα στον αγωνιστικό χώρο, ένας παίκτης δεν επιτρέπεται να δέχεται βοήθεια από συμπαίκτη ή από κάποια κατασκευή ή αντικείμενο για να χτυπήσει την μπάλα. Επιτρέπεται όμως να βοηθηθεί ή να τραβηχτεί από συμπαίκτη ένας παίκτης που πρόκειται να εμπολέσει σε σφάλμα, π.χ. να ακουμπήσει το φιλέ ή να περάσει την κεντρική γραμμή.



Τι σημαίνει στη πράξη

Αν επιτρέπεται, για παράδειγμα, ένας συμπαίκτης να σηκώνει ή να απωθεί τον παίκτη για να φτάσει την μπάλα. Επιτρέπεται όμως να τον συγκρατήσει ή να τον τραβήξει πίσω, ώστε να μην ακουμπήσει το φιλέ ή να μην περάσει την κεντρική γραμμή.



Απόφαση Συνέχειας παιχνιδιού

Καταλογίζεται υποβοηθούμενο χτύπημα. Η αντίπαλη ομάδα κερδίζει τον πόντο και εκτελεί το επόμενο σερβίς.

Κεφάλαιο 4 (Κ9.1.3.1–Κ9.1.3.2).

9 Μπάλα «Μέσα» / «Έξω» και Ενέργειες στο Φιλέ

9.1 Μπάλα εντός και εκτός παιδιάς

Η μπάλα είναι εντός παιδιάς από τη στιγμή που χτυπιέται για την εκτέλεση του σερβίς, μετά την έγκριση του 1ου διαιτητή.

Η μπάλα είναι εκτός παιδιάς από τη στιγμή που διαπράττεται σφάλμα, το οποίο υποδεικνύεται με σφέριγμα από έναν διαιτητή. Αν δεν έχει διαπραχθεί σφάλμα, η μπάλα είναι εκτός παιδιάς από τη στιγμή του σφουρίγματος.

Το σφέριγμα του διαιτητή είναι το σημείο αναφοράς για κάθε απόφαση.

Κεφάλαιο 4 (Κ8.1 Κ8.2).

9.2 Μπάλα «μέσα» και μπάλα «έξω»

Η μπάλα είναι «μέσα» αν, σε οποιαδήποτε στιγμή της επαφής της με το δάπεδο, κάποιο μέρος της έρθει σε επαφή με τον αγωνιστικό χώρο, συμπεριλαμβανομένων των οριοθετικών γραμμών. Η μπάλα είναι «έξω» όταν πέσει εξολοκλήρου εκτός των γραμμών, ακουμπήσει αντικείμενο εκτός γηπέδου, την οροφή ή άτομο εκτός αγώνα, ακουμπήσει τις αντένες, τα σχοινιά, τους στυλοβάτες ή το φιλέ έξω από τις πλάγιες ταινίες, διασχίσει το κάθετο επίπεδο του φιλέ ολικά ή μερικά έξω από το οριοθετημένο διάστημα, ή περάσει εξολοκλήρου κάτω από το φιλέ.



Απόφαση Συνέχεια παιχνιδιού



Τι σημαίνει στη πράξη

Μετρά το σημείο επαφής με το δάπεδο και όχι η τροχιά της μπάλας. Ακόμη και ελάχιστη επαφή με τη γραμμή σημαίνει «μέσα». Οι κριτές γραμμών σηματοδοτούν με σημαία.

Μπάλα «μέσα»: πόντος στην ομάδα που την έστειλε. Μπάλα «έξω»: πόντος στην αντίπαλη ομάδα.

Κεφάλαιο 4 (Κ8.3 & Κ8.4.1 Κ8.4.5).

9.3 Ανάκτηση μπάλας εκτός του οριοθετημένου διαστήματος

Μπάλα που, μετά το πρώτο χτύπημα της ομάδας, έχει περάσει ολικά ή μερικά το κατακόρυφο επίπεδο του φιλέ προς την ελεύθερη ζώνη της αντίπαλης ομάδας έξω από το οριοθετημένο διάστημα, μπορεί να παιχτεί προς τα πίσω μέσα στα επιτρεπόμενα χτυπήματα της ομάδας. Μπάλα που προέρχεται από το δεύτερο ή από το τρίτο χτύπημα της ομάδας δεν μπορεί να παιχτεί προς τα πίσω.



Θυμήσου

Εγκυρή ανάκτηση μετά την πρώτη επαφή: η φάση συνεχίζεται. Μπάλα από τη δεύτερη ή την τρίτη επαφή θεωρείται «έξω» τη στιγμή που διασχίζει το κατακόρυφο επίπεδο του φιλέ, με πόντο στην αντίπαλη ομάδα.

Κεφάλαιο 4 (Κ10.1.2-Κ10.1.2.3).

9.4 Μπάλα στο φιλέ

Κατά τη διέλευσή της προς το αντίπαλο γήπεδο, η μπάλα επιτρέπεται να αγγίξει το φιλέ. Αν η μπάλα χτυπήσει στο φιλέ και επιστρέψει στην ίδια πλευρά, η ομάδα μπορεί να συνεχίσει να την παίζει μέσα στο όριο των τριών χτυπημάτων της.



Τι σημαίνει στη πράξη

Η επαφή της μπάλας με το φιλέ δεν αποτελεί σφάλμα ούτε υπολογίζεται ως επιπλέον χτύπημα. Η επαφή του παίκτη που έστειλε την μπάλα στο φιλέ υπολογίζεται κανονικά στα τρία χτυπήματα της ομάδας. Το ίδιο ισχύει και στο σερβίς: αν η μπάλα αγγίξει το φιλέ και περάσει νόμιμα στο αντίπαλο γήπεδο, η φάση συνεχίζεται.



Απόφαση Συνέχεια παιχνιδιού

Η φάση συνεχίζεται κανονικά, εφόσον η ομάδα δεν υπερβεί τα τρία χτυπήματα. Αν η μπάλα αγγίσει το πλέγμα ή ρίξει κάτω το φιλέ, η φάση ακυρώνεται και επανωαμφιάζεται.



Θυμήσου

Το φιλέ δεν υπολογίζεται ως χτύπημα της ομάδας.

Κεφάλαιο 4 (Κ10.2 & Κ10.3.1).

9.5 Επαφή παίκτη με το φιλέ

Η επαφή ενός παίκτη με το φιλέ ανάμεσα στις αντένες, κατά τη διάρκεια της ενέργειας να παίξει την μπάλα, αποτελεί σφάλμα. Σφάλμα αποτελεί επίσης η χρήση του φιλέ για στήριγμα, το πιάσιμο ή κράτημα του φιλέ και κάθε ενέργεια που παρεμποδίζει την επιτρεπόμενη προσπάθεια των αντιπάλων.



Κεφάλαιο 4 (Κ11.3.1 & Κ11.4.4).

9.6 Πέρασμα κάτω από το φιλέ και κεντρική γραμμή

Επιτρέπεται το πέρασμα στον αντίπαλο χώρο κάτω από το φιλέ, με την προϋπόθεση ότι δεν εμποδίζεται το παιχνίδι του αντιπάλου. Η επαφή με το γήπεδο των αντιπάλων με το πλέγμα ή τα πλέγματα επιτρέπεται, εφόσον κάποιο μέρος τους παραμένει σε επαφή ή ακριβώς πάνω από την κεντρική γραμμή.



Θυμήσου

Πέρασμα των πλέγματος ή των πλεγμάτων εξ' ολοκλήρου στο αντίπαλο γήπεδο, ή παρεμπόδιση του αντιπάλου είναι πόντος και σερβίς στην αντίπαλη ομάδα.

Κεφάλαιο 4 (Κ11.2.1 & Κ11.2.2.1).



Σφάλμα



Επιτρέπεται

10 Επίθεση, Μπλοκ και ο Λίμπερο

10.1 Το επιθετικό χτύπημα

Κάθε ενέργεια που κατευθύνει την μπάλα προς τους αντιπάλους, εκτός από το σερβίς και το μπλοκ, θεωρείται επιθετικό χτύπημα. Το πλάσέ με τα δάχτυλα επιτρέπεται, εφόσον η μπάλα χτυπηθεί καθαρά και δεν κρατηθεί ή ριχθεί.



Τι σημαίνει στη πράξη

Επιθετικό χτύπημα δεν είναι μόνο το δυνατό καρφί, αλλά κάθε χτύπημα με το οποίο η μπάλα κατευθύνεται προς τους αντιπάλους. Το επιθετικό χτύπημα ολοκληρώνεται όταν η μπάλα περάσει εξ ολοκλήρου το κατακόρυφο επίπεδο του φιλέ ή αγγίζει από αντίπαλο.

Οι παίκτες της μπροστινής γραμμής μπορούν να ολοκληρώσουν επιθετικό χτύπημα από οποιοδήποτε ύψος, με την προϋπόθεση ότι η επαφή με την μπάλα γίνεται μέσα στον δικό τους αγωνιστικό χώρο.



Απόφαση Συνέχεια παιχνιδιού

Καταλογίζεται σφάλμα επιθετικού χτυπήματος όταν:

- ο παίκτης χτυπήσει την μπάλα μέσα στον αγωνιστικό χώρο των αντιπάλων ή
- η μπάλα, μετά το χτύπημα, καταλήξει «έξω» χωρίς να έχει προηγουμένως αγγίξει αντίπαλο.

Η αντίπαλη ομάδα κερδίζει πόντο και αποκτά το δικαίωμα για σερβίς.



Θυμήσου

Επιθετικό χτύπημα δεν είναι μόνο το καρφί. Είναι κάθε ενέργεια που σπένει την μπάλα προς τους αντιπάλους, εκτός από το σερβίς και το μπλόκ.



Κεφάλαιο 4 (Κ13.1.1–Κ13.1.2).

10.2 Περιορισμοί για τον παίκτη της πίσω ζώνης

Ένας παίκτης της πίσω ζώνης επιτρέπεται να ολοκληρώσει επιθετικό χτύπημα από οποιοδήποτε ύψος, όταν απογειώνεται από την πίσω ζώνη. Κατά την απογείωσή του, το πέλμα ή τα πέλματά του δεν επιτρέπεται να αγγίζουν ή να έχουν περάσει τη γραμμή επίθεσης.

Ο παίκτης της πίσω ζώνης μπορεί επίσης να ολοκληρώσει επιθετικό χτύπημα από την μπροστινή ζώνη, εφόσον, τη στιγμή της επαφής, η μπάλα δεν βρίσκεται εξ ολοκλήρου ψηλότερα από την κορυφή του φιλέ.



Τι σημαίνει στη πράξη

Για να επιτεθεί σε μπάλα που βρίσκεται εξ ολοκλήρου πάνω από την κορυφή του φιλέ, ο παίκτης της πίσω ζώνης πρέπει να απογειωθεί χωρίς να αγγίζει ή να περάσει τη γραμμή επίθεσης –τη λεγόμενη γραμμή των 3 μέτρων.

Μετά το χτύπημα επιτρέπεται να προσγειωθεί μέσα στην μπροστινή ζώνη. Επομένως, σημασία έχει το σημείο απογείωσης και όχι το σημείο προσγείωσης.



Απόφαση Συνέχεια παιχνιδιού

Καταλογίζεται σφάλμα όταν ένας παίκτης της πίσω ζώνης ολοκληρώσει επιθετικό χτύπημα από την μπροστινή ζώνη και, τη στιγμή της επαφής, η μπάλα βρίσκεται εξ ολοκλήρου ψηλότερα από την κορυφή του φιλέ. Η αντίπαλη ομάδα κερδίζει πόντο και αποκτά το δικαίωμα για σερβίς.



Θυμήσου

Μετά το σημείο απογείωσης, όχι το σημείο προσγείωσης.

Κεφάλαιο 4 (Κ13.2.2, Κ13.2.2.1 & Κ13.2.3).

10.3 Το μπλόκ

Μπλόκ είναι η ενέργεια των παικτών κοντά στο φιλέ να ανακόψουν την μπάλα που έρχεται από την αντίπαλη ομάδα, φτάνοντας ψηλότερα από την κορυφή του φιλέ. Μόνο παίκτες της μπροστινής ζώνης επιτρέπεται να ολοκληρώσουν ένα μπλόκ, αλλά κατά τη στιγμή της επαφής με την μπάλα, μέρος του σώματος πρέπει να είναι ψηλότερα από την κορυφή του φιλέ.



Η σημασία στη τσίχλη

Η ετοιμότητα στο μέτωπο δεν μπορεί να χαρακτηριστεί της ομάδας, γιατί είναι άτοκος η ομάδα θέλουν την ίδια χαρακτηριστικά και το πρώτο μέτωπο να γίνει από υπομονετικούς παίκτες, όπως και από τον ίδιο τον παίκτη. Η σημασία στο μέτωπο, στο μέτωπο ο παίκτης μπορεί να πάρει χρόνο και φρεσκάδα, παρά από το σούρ, χωρίς να περιφρονεί στο παιχνίδι των αντιπάλων.



Ετοιμότητα Συνεχώς Παιχνίδι

Η ομάδα συνεχίζεται με τις ίδιες ετοιμότητες της ομάδας στη διάρκεια της.

Κατάσταση 4 (N11.1.1)

10.4 Σχέση μεταξύ στο μέτωπο

Σχέση στο μέτωπο κυριαρχείται από:

- ο παίκτης του μέτωπο συγκεντρώνει την μπάλα στον αγωνιστικό χώρο των αντιπάλων πριν από το επιθετικό τους χτύπημα
- παίκτης της πίσω δύναμης ή ο Μίτσοφ ο οποίος μπορεί να πάρει τη μπάλα ή σπιντζίρι σε ορισμένο μέτωπο που ορίζεται
- παίκτης μετακινείται σε όλη την διάρκεια των αντιπάλων
- η μπάλα κυλάει «έξω» μετά την ετοιμότητα της με το μέτωπο
- παίκτης μετακινείται την μπάλα στον αγωνιστικό χώρο των αντιπάλων έξω από την αντίπαλη
- ο Μίτσοφ επιχειρείται ορισμένο ή ορισμένο μέτωπο.



Ετοιμότητα Συνεχώς Παιχνίδι

Σχέση στο μέτωπο ή ορισμένη ομάδα μπορεί να πάρει και κάποιο το διαπαιδαγώγησης.

Κατάσταση 4 (N11.1.1)

10.5 Ο παίκτης Μίτσοφ

Κάθε ομάδα έχει το δικαίωμα να προσδιορίσει από τη θέση των παικτών του φρέζονι ορισμένα με την ίδια εξειδικευμένης αμυντικής παίκτες, οι οποίοι αναμένονται Μίτσοφ. Ο Μίτσοφ φέρει στην με διαφορετικό κύριο χρώμα από την υπόλοιπη ομάδα και επιτρέπεται να αντικαταστήσει οποιονδήποτε παίκτη της πίσω δύναμης.



Ετοιμότητα

Η ετοιμότητα του Μίτσοφ δεν μπορεί να αλλάξει παίκτες και πρέπει από τη φύση υποκαταστήσει τον Μίτσοφ.



Η σημασία στη τσίχλη

Το μέτωπο θεωρείται ορισμένο από την ή μπάλα ορίζει από τον παίκτη που παίζει.

Σε ορισμένα μέτωπα οι παίκτες από τους οποίους συμμετέχουν είναι παίκτες της πίσω δύναμης και η μπάλα ορίζει ορισμένα από τους παίκτες του μέτωπο, όπως ορίζεται ορισμένα. Δεν είναι απαραίτητο να ορίζεται την μπάλα ο ίδιος ο παίκτης της πίσω δύναμης.



Ετοιμότητα

Για τον Μίτσοφ πρέπει υποκαταστήσει παίκτες. Δεν επιτρέπεται από να επιλεγεί ορισμένα ή ορισμένα μέτωπο, όπως και αν δεν ορίζεται την μπάλα.



Η σημασία στη τσίχλη

Ο Μίτσοφ προορίζεται να καθορίσει παίκτες της πίσω δύναμης. Αν επιτρέπεται να επιλεγεί να είναι μέτωπο ή υποκαταστήσει μέτωπο, τότε να υποκαταστήσει επιθετικά παίκτη από αντιπάλους — μετά από χρόνο ή στην επόμενη δύναμη — αν τη στιγμή της ετοιμότητας ή μπάλα είναι εξ ολοκλήρου ορισμένα από την ομάδα του, τότε επιτρέπεται ορισμένα δεν επιτρέπεται να υποκαταστήσει επιθετικά παίκτη από την ομάδα του, τότε όταν η μπάλα προέρχεται από την ή μπάλα ορίζεται (ορισμένα) τον Μίτσοφ που βρίσκεται στην επόμενη δύναμη.

Κατάσταση 6 (N11.1.1 & N11.2.1.1)

11 Συμπεριφορά και Διαιτησία

11.1 Αθλητική συμπεριφορά

Οι συμμετέχοντες πρέπει να γνωρίζουν τους Επίσημους Κανονισμούς Πετοσφαίρισης και να τους εφαρμόζουν. Οφείλουν να αποδέχονται τις αποφάσεις των διαιτητών με αθλητικό πνεύμα, χωρίς να τις αμφισβητούν, και να συμπεριφέρονται με σεβασμό και ειγένεια στο πνεύμα του «ευ αγωνίζεσθαι».

Κεφάλαιο 7 (K20.1.1 K20.1.2 & K20.2.1).

11.2 Κώδικας κυρώσεων

Ανάλογα με τη σοβαρότητα του παραπτώματος, οι τιμωρίες που επιβάζονται και καταγράφονται στο φύλλο αγώνα είναι: Ποινή, Αποβολή ή Αποκλεισμός. Η πρώτη αναιδής συμπεριφορά στον αγώνα από οποιοδήποτε μέλος της ομάδας τιμωρείται με ποινή.



Τι σημαίνει στη πράξη

Όλες οι τιμωρίες κακής συμπεριφοράς είναι ατομικές, παραμένουν σε ισχύ για όλο τον αγώνα και καταγράφονται στο φύλλο αγώνα. Η επανάληψη από το ίδιο μέλος τιμωρείται προοδευτικά, με βαρύτερη τιμωρία κάθε φορά. Για αποβολή ή αποκλεισμό λόγω προσβλητικής συμπεριφοράς ή επιθετικότητας δεν απαιτείται προηγούμενη τιμωρία.



Απόφαση Συνέχειας παιχνιδιού

Ποινή: πόντος και σερβίς για τους αντιπάλους (κίτρινη κάρτα).
Αποβολή: το μέλος αποχωρεί για το υπόλοιπο του σετ (κόκκινη κάρτα).
Αποκλεισμός: αποχώρηση για το υπόλοιπο του αγώνα (κίτρινη και κόκκινη κάρτα χωριστά).

Κεφάλαιο 7 (K21.3.1 K21.3.3).

11.3 Το σώμα των διαιτητών

Το σώμα των διαιτητών ενός αγώνα αποτελείται από τον 1ο διαιτητή, τον 2ο διαιτητή, τον σημειωτή και 2 ή 4 κριτές γραμμών.



Τι σημαίνει στη πράξη

Ο 1ος διαιτητής διευθύνει τον αγώνα από τον στιλοβάτη και έχει τον τελικό λόγο. Ο 2ος διαιτητής βρίσκεται στην απέναντι πλευρά και ελέγχει τις αλλαγές, τα τάνι-άουτ, την κεντρική γραμμή και τις θέσεις της ομάδας υποδοχής. Ο σημειωτής τηρεί το φύλλο αγώνα και ελέγχει τη σειρά περιστροφής.

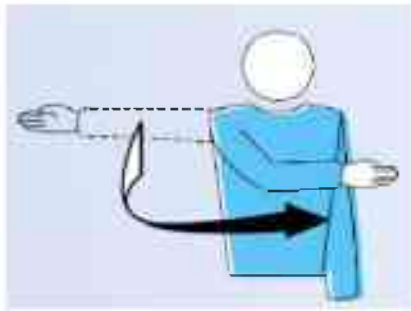


Θυμήσου

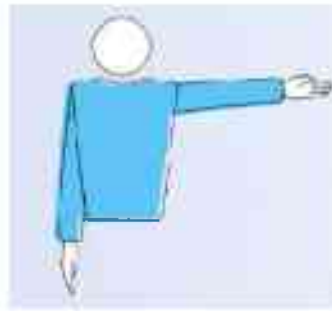
Οι αποφάσεις των διαιτητών είναι οριστικές ο 1ος διαιτητής έχει την εξουσία να αποφασίζει για κάθε θέμα, ακόμη και για όσα δεν προβλέπονται ρητά στους κανονισμούς.

Κεφάλαιο 8 (K22.1).

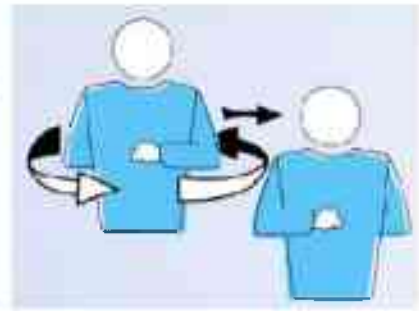
12 Βασικά Σήματα Διαιτησίας



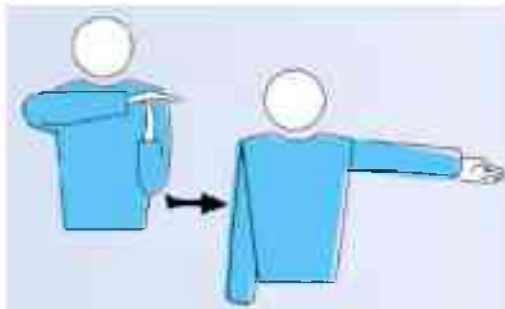
Εξουσιοδότηση Σέρβις



Ομάδα που Σερβίρει



Αλλαγή Γηπέδων



Τάιμ Λαουτ



Αλλαγή



Τέλος του σετ (αγώνα)



Μπάλα “Μέσα”



Μπάλα “Εξω”



Παστή Μπαλιά



Διπλή Επαφή



Επαφή του φιλέ από παίκτη Μπάλα από σέρβις που ακούμπησε το φιλέ ανάμεσα στις αντένες και δεν πέρασε το κατακόρυφο επίπεδο του φιλέ



Άγγιγμα της μπάλας



Μέσα Έξω Επώπτης γραμμών με σημαία

Κεφάλαιο 8 (Κ22.1).

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ



Σύντομη γνωριμία με το άθλημα

Το ποδόσφαιρο έχει ρίζες σε παλαιότερα παιχνίδια με μπάλα όπως το Cuju (Αρχαία Κίνα), και Episkuros (Αρχαία Ελλάδα), όμως η σύγχρονη μορφή του γεννήθηκε στην Αγγλία τον 19ο αιώνα. Εκείνη την εποχή, σχολεία και αθλητικοί σύλλογοι έπαιζαν διαφορετικές παραλλαγές, με διαφορετικούς κανόνες. Η ανάγκη για έναν κοινό τρόπο διεξαγωγής των αγώνων οδήγησε στην ίδρυση της Αγγλικής Ποδοσφαιρικής Ομοσπονδίας το 1863 και στην καταγραφή των πρώτων ενιαίων κανονισμών.



Η εξέλιξή της

Η καθιέρωση κοινών κανόνων επέτρεψε τη δημιουργία οργανωμένων σωματείων, πρωταθλημάτων και διεθνών αγώνων. Το 1904 ιδρύθηκε η FIFA, με σκοπό τον συντονισμό του ποδοσφαίρου σε διεθνές επίπεδο, ενώ το πρώτο Παγκόσμιο Κύπελλο διοργανώθηκε το 1930 στην Ουρουγουάη. Με την πάροδο του χρόνου, το άθλημα έγινε επαγγελματικό, αναπτύχθηκαν νέες τακτικές και μέθοδοι προπόνησης και δημιουργήθηκαν διοργανώσεις ανδρών, γυναικών και αναπτυξιακών ηλικιών.



Το ποδόσφαιρο στην Κύπρο

Στην Κύπρο το ποδόσφαιρο εμφανίστηκε στις αρχές του 20ού αιώνα και αρχικά παιζόταν κυρίως στα σχολεία. Σύντομα δημιουργήθηκαν οι πρώτες ομάδες και άρχισαν να διεξάγονται φιλικοί αγώνες. Η Κυπριακή Ομοσπονδία Ποδοσφαίρου ιδρύθηκε στις 23 Σεπτεμβρίου 1934 από οκτώ σωματεία. Την περίοδο 1934-1935 διοργανώθηκαν το πρώτο Παγκύπριο Πρωτάθλημα και το πρώτο Κύπελλο. Η ΚΟΠ εντάχθηκε στη FIFA το 1948 και στην UEFA το 1962.



Το ποδόσφαιρο σήμερα

Στη σύγχρονη μορφή του παίζεται από δύο ομάδες των έντεκα παικτών, σε δύο ημίχρονα των 45 λεπτών. Σκοπός είναι η επίτευξη περισσότερων τερμάτων από την αντίπαλη ομάδα. Αποτελεί σήμερα την πιο διαδεδομένη αθλοπαιδιά παγκοσμίως και καλλιεργείται σε ανδρικό και γυναικείο.

4 Η Μπάλα

Η μπάλα πρέπει να είναι σφαιρική, κατασκευασμένη από κατάλληλο υλικό και να έχει:

- περιφέρεια από 68 έως 70 εκ.,
- βάρος από 410 έως 450 γρ. κατά την έναρξη του αγώνα,
- πίεση από 0,6 έως 1,1 ατμόσφαιρες.

Αν η μπάλα καταστεί ελαττωματική κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, ο διαιτητής διακόπτει τον αγώνα, η μπάλα αντικαθίσταται και το παιχνίδι επαναρχίζει με ελεύθερο διαιτητή.

Αν καταστεί ελαττωματική κατά την εκτέλεση ενανκτήριου λακτίσματος, από τέρματος λακτίσματος, κόρνερ, ελεύθερου λακτίσματος, πέναλτι ή πλάγιου, η εκτέλεση επαναλαμβάνεται.

Η μπάλα δεν μπορεί να αντικατασταθεί χωρίς την άδεια του διαιτητή.
Κανόνας 2



4 Αριθμός Παικτών

Κάθε ομάδα έχει 11 παίκτες.

- Ο ένας είναι ο τερματοφύλακας.
- Για να ξεκινήσει ένας αγώνας ή να συνεχιστεί, κάθε ομάδα πρέπει να έχει τονλάχιστον 7 παίκτες.

Κανόνας 3.1

5 Αριθμός Αντικαταστάσεων

- Σε αγώνα επίσημης διοργάνωσης μπορούν να χρησιμοποιηθούν μέχρι πέντε (5) αλλαγές από κάθε ομάδα, σύμφωνα με τους κανονισμούς της διοργάνωσης.
- Κάθε ομάδα έχει το πολύ τρεις ευκαιρίες για να πραγματοποιήσει τις αλλαγές της κατά τη διάρκεια του αγώνα.
- Αλλαγές μπορούν επίσης να πραγματοποιηθούν στο ημίχρονο. Αυτές υπολογίζονται στο ανώτατο όριο των πέντε αλλαγών, αλλά όχι στις τρεις ευκαιρίες αλλαγής.
- Εάν μια ομάδα δεν έχει χρησιμοποιήσει τον μέγιστο αριθμό αλλαγών ή και ευκαιριών αλλαγής, μπορεί να χρησιμοποιήσει όσες απέμειναν στην παράταση.
- Εφόσον προβλέπεται από τους κανονισμούς της διοργάνωσης, κάθε ομάδα δικαιούται να χρησιμοποιήσει έναν (1) επιπλέον ανασπρωματικό και έχει μία (1) επιπλέον ευκαιρία πραγματοποίησης αλλαγής κατά την παράταση, ανεξάρτητα από το εάν έχει εξαντλήσει τις πέντε αλλαγές ή τις τρεις ευκαιρίες αλλαγής της κανονικής διάρκειας.
- Αλλαγές που πραγματοποιούνται μεταξύ της λήξης της κανονικής διάρκειας και της έναρξης της παράτασης, καθώς και στο ημίχρονο της παράτασης, δεν υπολογίζονται ως χρησιμοποιημένες ευκαιρίες αλλαγής.



Τι σημαίνει στη πράξη

Μια ομάδα μπορεί να πραγματοποιήσει τις πέντε αλλαγές της σε τρεις διακοπές του παιχνιδιού, για παράδειγμα δύο αλλαγές στην πρώτη διακοπή, δύο στη δεύτερη και μία στην τρίτη. Οι πολλαπλές αλλαγές που γίνονται από την ίδια ομάδα στην ίδια διακοπή υπολογίζονται ως μία ευκαιρία αλλαγής.



Πρόσεξε

Οι αλλαγές στο ημίχρονο μετρούν στις πέντε συνολικές αλλαγές, αλλά όχι στις τρεις ευκαιρίες αλλαγής. Στην παράταση επιτρέπεται μία επιπλέον αλλαγή μόνο εάν το προβλέπουν οι κανονισμοί της διοργάνωσης.

Κανόνας 3.2

6 Διαδικασία Αντικατάστασης

- Ο διαιτητής πρέπει να ενημερώνεται πριν από κάθε αντικατάσταση.
- Μετά το σχετικό σήμα, ο παίκτης που αντικαθίσταται πρέπει να αποχωρήσει από το πλησιέστερο σημείο της γραμμής των ορίων μέσα σε 10 δευτερόλεπτα.
- Ο διαιτητής μπορεί να υποδείξει διαφορετικό σημείο αποχώρησης ή να μην εφαρμόσει το χρονικό όριο των 10 δευτερόλεπτων για λόγους ασφάλειας ή τραυματισμού.
- Ο παίκτης που αντικαθίσταται πηγαίνει απευθείας στην τεχνική περιοχή ή στα αποδυτήρια και δεν μπορεί να αγωνιστεί ξανά, εκτός εάν επιτρέπεται η επιστροφή αντικατασταθέντων παικτών.
- Ο αναπληρωματικός εισέρχεται μόνο σε διακοπή του παιχνιδιού, από τη διχοτόμο γραμμή, αφού αποχωρήσει ο παίκτης που αντικαθίσταται και αφού λάβει το σήμα του διαιτητή.
- Η αντικατάσταση ολοκληρώνεται όταν ο αναπληρωματικός εισέλθει στον αγωνιστικό χώρο.



Πρόσθε

Εάν ο παίκτης δεν αποχωρήσει μέσα σε 10 δευτερόλεπτα χωρίς να υπάρχει λόγος ασφάλειας ή τραυματισμού, το παιχνίδι επαναρχίζει χωρίς να εισέλθει ο αναπληρωματικός. Ο αναπληρωματικός μπορεί να εισέλθει, με την άδεια του διαιτητή, στην πρώτη διακοπή μετά την πάροδο ενός λεπτού από την επανάρχη. Ο παίκτης που αποχωρεί δέχεται κίτρινη κάρτα μόνο εάν καθυστερεί υπερβολικά την επανάρχη.



Τι σημαίνει στη πράξη

Ο παίκτης που αποχωρεί βγαίνει από το πλησιέστερο σημείο της γραμμής των ορίων και όχι υποχρεωτικά από τη διχοτόμο γραμμή. Αντίθετα, ο αναπληρωματικός εισέρχεται πάντοτε από τη διχοτόμο γραμμή και μόνο με την άδεια του διαιτητή.

Κανόνας 3.3

7 Αρχηγός Ομάδας

Κάθε ομάδα πρέπει στον αγωνιστικό χώρο να έχει έναν αρχηγό ο οποίος θα φορά ένα περιβραχιόνιο προκειμένου να αναγνωρίζεται. Ο αρχηγός της ομάδας δεν απολαμβάνει κάποιες ιδιαίτερης θέσης ή προνομίων, έχει όμως έναν βαθμό ευθύνης για την συμπεριφορά της ομάδας του.

Κανόνας 3.10

8 Υποχρεωτικός Εξοπλισμός

Ο υποχρεωτικός εξοπλισμός ενός ποδοσφαιριστή αποτελείται από τα ακόλουθα ξεχωριστά είδη :

- φανέλα με μανίκια
- κοντό παντελονάκι
- επικαλαμίδες – αυτές πρέπει να είναι κατασκευασμένες από κατάλληλο υλικό και να είναι σε κατάλληλο μέγεθος, για να παρέχει ικανοποιητική λογική προστασία, και να καλύπτονται από τις κάλτσες. Οι παίκτες είναι υπεύθυνοι για το μέγεθος και την καταλληλότητα για τα πόδια τους.
- παπούτσια



Κανόνας 4.1

9 Χρώματα Ομάδων

- Οι δύο ομάδες πρέπει να φορούν χρώματα τα οποία θα ξεχωρίζουν μεταξύ τους και από τους αξιωματούχους του αγώνα.
- Κάθε τερματοφύλακας πρέπει να φορά χρώματα τα οποία θα είναι διαφορετικά από των άλλων ποδοσφαιριστών και των αξιωματούχων του αγώνα.

Κανόνας 4.3



10 Διαιτητής

10.1 Εξουσίες και καθήκοντα του διαιτητή

Ο διαιτητής:

- εφαρμόζει τους Κανόνες του Παιχνιδιού.
- ελέγχει τον αγώνα σε συνεργασία με τους άλλους αξιωματούχους του αγώνα.
- ενεργεί ως χρονομέτρης, καταγράφει τα γεγονότα του αγώνα και υποβάλλει στις αρμόδιες αρχές έκθεση του αγώνα (φύλλο αγώνα), στην οποία περιλαμβάνονται πληροφορίες για πειθαρχικές ενέργειες και κάθε άλλο συμβάν που συνέβη πριν, κατά τη διάρκεια ή μετά τον αγώνα.
- επιβλέπει και ή δίνει το σήμα για την επανέναρξη του αγώνα.



10.2 Βοηθός Διαιτητή μέσω Βίντεο (VAR)

Η χρήση του VAR επιτρέπεται μόνο όταν οι υπεύθυνοι του αγώνα ή της διοργάνωσης έχουν τηρήσει τις απαιτήσεις εφαρμογής που προβλέπονται στο Εγχειρίδιο VAR και έχουν λάβει την απαιτούμενη γραπτή έγκριση.

Ο διαιτητής μπορεί να βοηθηθεί από τον VAR μόνο σε περίπτωση «ξεκάθαρου και προφανούς λάθους» ή «σοβαρού γεγονότος που διέφυγε της προσοχής» σχετικά με:

- επίτευξη γκολ ή όχι,
- καταλογισμό πέναλτι ή μη,
- κόκκινη κάρτα, συμπεριλαμβανομένης μιας ξεκάθαρα λανθασμένης δεύτερης κίτρινης κάρτας που οδήγησε σε αποβολή,
- λανθασμένη αναγνώριση παίκτη, όταν δηλαδή ο διαιτητής παρατηρεί ή αποβάλλει λάθος παίκτη,
- ξεκάθαρα λανθασμένο καταλογισμό κόρνερ, εφόσον η απόφαση μπορεί να διορθωθεί αμέσως, χωρίς να καθυστερήσει η επανέναρξη του παιχνιδιού και η διοργάνωση έχει επιλέξει να εφαρμόζει αυτή τη δυνατότητα.

Ο VAR παρέχει πληροφορίες ή προτείνει επανεξέταση της φάσης, αλλά την τελική απόφαση τη λαμβάνει πάντοτε ο διαιτητής.

Κανόνας 5



11 Οι Άλλοι Αξιωματούχοι Αγώνα

Σε έναν αγώνα μπορούν να οριστούν δύο βοηθοί διαιτητές, ένας τέταρτος αξιωματούχος, δύο επιπρόσθετοι βοηθοί διαιτητές, ένας αναπληρωματικός βοηθός διαιτητή, ένας VAR και τουλάχιστον ένας AVAR. Όλοι βοηθούν τον διαιτητή στον έλεγχο του αγώνα, αλλά την τελική απόφαση τη λαμβάνει πάντοτε ο διαιτητής.

11.1 Βοηθοί Διαιτητές

Δείχνουν με τη σημαία τους όταν:

- η μπάλα βγει ολόκληρη από τον αγωνιστικό χώρο και ποια ομάδα δικαιούται να εκτελέσει κόρνερ, από τέρματος λάκτισμα ή πλάγιο,
- ένας παίκτης βρίσκεται σε θέση offside και μπορεί να τιμωρηθεί,
- ζητείται αντικατάσταση παίκτη,
- κατά την εκτέλεση πέναλτι, ο τερματοφύλακας κινηθεί εκτός της γραμμής τέρματος πριν λακτισθεί η μπάλα, καθώς και αν η μπάλα περάσει τη γραμμή τέρματος.



11.2 Τέταρτος Διαιτητής

Ο τέταρτος διαιτητής βοηθά τον διαιτητή:

- επιτηρώντας τη διαδικασία αντικατάστασης,
- ελέγχοντας τον εξοπλισμό των παικτών και των αναπληρωματικών,
- επιβλέποντας την επιστροφή ενός παίκτη στον αγωνιστικό χώρο, ύστερα από το σήμα ή την έγκριση του διαιτητή,
- επιτηρώντας τις επιπλέον μπάλες,
- υποδεικνύοντας τον ελάχιστο επιπρόσθετο χρόνο που ο διαιτητής προτίθεται να παίξει στο τέλος κάθε ημιχρόνου, συμπεριλαμβανομένης της παράτασης,
- ενημερώνοντας τον διαιτητή για ανεύθυνη συμπεριφορά οποιουδήποτε προσώπου βρίσκεται στην τεχνική περιοχή.



11.3 Αξιωματούχοι αγώνα μέσω βίντεο

- Ο Βοηθός Διαιτητή μέσω Βίντεο (VAR) χρησιμοποιεί το βίντεο της φάσης για να βοηθήσει τον διαιτητή μόνο στις περιπτώσεις που προβλέπουν οι Κανόνες.
- Ο Βοηθός του VAR (AVAR) υποστηρίζει τον VAR, παρακολουθεί τη ροή του αγώνα όταν εκείνος ελέγχει μια φάση, καταγράφει τα σχετικά περιστατικά και βοηθά στην επικοινωνία με τον διαιτητή.



Τι σημαίνει στη πράξη

Ο διαιτητής έχει την ευθύνη για τη διεξαγωγή του αγώνα και λαμβάνει τις τελικές αποφάσεις. Οι βοηθοί διαιτητές, ο τέταρτος αξιωματούχος και οι αξιωματούχοι μέσω βίντεο του παρέχουν πληροφορίες και βοήθεια, χωρίς να τον αντικαθιστούν.



Θυμίσουν

Οι άλλοι αξιωματούχοι βοηθούν, ο διαιτητής αποφασίζει.



Πρόσεξε

Η θέση offside από μόνη της δεν αρκεί για υπόδειξη. Ο βοηθός σημαίνει τη σημαία όταν ο παίκτης που βρίσκεται σε θέση offside μπορεί να τιμωρηθεί για ενεργή συμμετοχή στη φάση.

Κανόνες 5 και 6

12 Βασικά Σήματα Διαιτησίας



Πέναλτι



Έμφανση



Άμεσο



Πλεονέκτημα [1]



Πλεονέκτημα [2]



Αντίστροφη Μέτρηση
τελευταία 5 sec, από τα 8 sec



Σήμα Review



Κόρνερ



Από τέρματος λάκτισμα



Έλεγχος



Αντικατάσταση παίκτη



Ελεύθερο λάκτισμα επιτιθέμενης και αμυνόμενης



Κίτρινη και κόκκινη κάρτα



13 Διάρκεια του Παιχνιδιού

13.1 Ημερίδα του Παιχνιδιού

Ένας αγώνας διαρκεί δύο ή τρεις χρονικές περιόδους των 45 λεπτών. Η διαρκεία των αγώνων μπορεί να μεταβεί μόνο εφόσον συμφωνήσουν μεταξύ τους ο διαιτητής και οι δύο ομάδες πριν από την έναρξη του παιχνιδιού και αυτό είναι συμφωνό με τους κανόνες της διοργάνωσης.

13.2 Μισόχρονο ημ/χρονού

Οι παρονομαστικές ήμιαν διακρίνουν δύσκολη στο ημ/χρονο, η οποία δεν μπορεί να υπερβεί τα 15 λεπτά. Οι κανόνες της διοργάνωσης καθορίζουν τη διάρκεια της, η οποία μπορεί να τροποποιηθεί μόνο με τη θέληση του διαιτητή. Κατά τη διάρκεια μεταξύ των δύο ημ/χρονών της περιόδου, επιτρέπεται σύντομο διάλειμμα για ζήλη υγρού, το οποίο δεν πρέπει να υπερβεί το ένα λεπτό.



13.3 Μισόεμπιστο για ανάκτηση δύναμης (Cooling Breaks)

- Οι κανόνες της διοργάνωσης μπορούν να επιτρέψουν μισόεμπιστο για ανάκτηση δύναμης, για λόγους ασφαλείας των παρονομαστικών και υπό συγκεκριμένες κλιματικές συνθήκες, όπως υψηλή θερμοκρασία ή υψηλή υγρασία.
- Η διάρκεια τους μπορεί να είναι από 90 δευτερόλεπτα έως τρία λεπτά.
- Απαγορεύεται από το μισόεμπιστο για ζήλη υγρών (drinks breaks), τα οποία πραγματοποιούνται για ενδίδωση και δεν πρέπει να υπερβούν τα ένα λεπτό.
- Ο χρόνος που χάνεται προστίθεται στον επιτρεπόμενο χρόνο του ημ/χρονού.



Η σημασία στη ζήλη

- Η κοινή διαρκεία των αγώνων είναι 90 λεπτά, υπολογίζεται σε δύο ημίχρονα των 45 λεπτών. Αυτό δεν σημαίνει ότι κάθε ημίχρονο έχει ακριβώς στο 45 ή στο 90', επειδή προστίθεται ο χρόνος των ζήλων.
- Τα μισόεμπιστο για ζήλη υγρών και τα μισόεμπιστο για ανάκτηση δύναμης δεν είναι το ίδιο. Τα πρώτα διαρκούν δύο ή τρία λεπτά, ενώ τα δεύτερα από 90 δευτερόλεπτα έως ένα λεπτό και υπολογίζονται μόνο εφόσον συμφωνήσουν επί τους αμφοτέρω της διοργάνωσης.
- Ο χρόνος που χάνει ο τετάρτος αξιωματικός είναι ο ελάχιστος επιτρεπόμενος χρόνος. Ο διαιτητής μπορεί να προσέχει προσοχή στο χρόνο, εάν επιφέρει νύξ καθυστέρηση, ωστόσο δεν μπορεί να αλλάξει το ημ/χρονο υφίσταται.



Συνήθεια παιχνιδιού

Μετά τη διαρκεία του ημ/χρονού, οι παίκτες αρχίζουν με ενεργητικό παιχνίδι. Μετά από ενεργητικό παιχνίδι για ζήλη υγρών ή ανάκτηση δύναμης, συνεχίζεται με την επόμενη που αποσκοπεί στη δύναμη. Το ημίχρονο ολοκληρώνεται όταν συμφωνήσουν οι αμφοτέρω και ο επιτρεπόμενος χρόνος και ο διαιτητής δίνει το σήμα της ζήλης.

14 Έναρξη και Επανάναρξη του Παιχνιδιού

Με εναρκτήριο λάκτισμα αρχίζει κάθε ημίχρονο του αγώνα, κάθε περίοδος της παράτασης και επαναρχίζει το παιχνίδι μετά την επίτευξη τέρματος. Μετά από τέρμα, το εναρκτήριο λάκτισμα εκτελείται από την ομάδα που το δέχθηκε.

Πριν από την έναρξη του αγώνα, η ομάδα που κερδίζει το στρίψιμο του κέρματος επιλέγει είτε το τέρμα προς το οποίο θα επιτεθεί στο πρώτο ημίχρονο είτε να εκτελέσει το εναρκτήριο λάκτισμα. Η αντίπαλη ομάδα λαμβάνει την άλλη επιλογή. Στο δεύτερο ημίχρονο οι ομάδες αλλάζουν τέρματα.

Η μπάλα τοποθετείται ακίνητη στο σημείο του κέντρου. Εκτός από τον την εκτελεστή τρια, όλοι-ες οι ποδοσφαιριστές τρεις πρέπει να βρίσκονται στο δικό τους μισό του αγωνιστικού χώρου. Οι αντίπαλοι πρέπει να απέχουν τουλάχιστον 9,15 μέτρα από την μπάλα.

Ο-Η διαιτητής τρια δίνει το σήμα της εκτέλεσης. Η μπάλα βρίσκεται στο παιχνίδι όταν λακτισθεί και κινηθεί καθαρά. Από εναρκτήριο λάκτισμα μπορεί να σημειωθεί απευθείας τέρμα εναντίον της αντίπαλης ομάδας.



Κιανόνας 8

15 Η Μπάλα Μέσα και Έξω από το Παιχνίδι

15.1 Η μπάλα είναι εκτός παιχνιδιού όταν:

- έχει περάσει ολόκληρη έξω από τη γραμμή τέρματος ή την πλάγια γραμμή είτε στο έδαφος, είτε στον αέρα
- το παιχνίδι διακόπτεται από τον διαιτητή αγγίζει έναν αξιωματούχο αγώνα, παραμένει στον αγωνιστικό χώρο και:
 - ο μια ομάδα ξεκινά μια πολλά υποσχόμενη επίθεση ή
 - η μπάλα μπει απευθείας στο τέρμα ή
 - η κατοχή της μπάλας περνά στην άλλη ομάδα

Σε όλες αυτές τις περιπτώσεις, το παιχνίδι ξαναρχίζει με ελεύθερο διαιτητή.



Πρόσεξε

Η επαφή της μπάλας με τον τη διαιτητή τρια ή άλλον αξιωματούχο του αγώνα δεν σημαίνει αυτομάτως ότι το παιχνίδι διακόπτεται.

Αν η μπάλα αγγίζει αξιωματούχο του αγώνα και στη συνέχεια περάσει έξω από τον αγωνιστικό χώρο, το παιχνίδι επαναρχίζει κανονικά με πλάγια επαναφορά, από τέρματος λάκτισμα ή κόρνερ. Δεν καταλογίζεται ελεύθερο διαιτητή, επειδή η μπάλα δεν παρέμεινε στον αγωνιστικό χώρο.

15.3 Η μπάλα είναι μέσα στο παιχνίδι όταν:

Η μπάλα είναι στο παιχνίδι όλες τις άλλες στιγμές όταν αγγίζει έναν αξιωματούχο αγώνα και όταν αναπηδήσει στην κάθετο, στην οριζόντιο δοκό ή στο κοντάρι με τη σημαία του κόρνερ και παραμένει στον αγωνιστικό χώρο.



Θυμήσου

Για να θεωρηθεί η μπάλα εκτός παιχνιδιού, πρέπει να περάσει ολόκληρη η μπάλα ολόκληρη τη γραμμή.

Κιανόνας 9



16 Καθορισμός του Αποτελέσματος

16.1 Καταλογισμός γκολ

Γκολ σημειώνεται όταν ολόκληρη η μπάλα περάσει πέρα από τη γραμμή τέρματος, μεταξύ των κάθετων δοκαριών και κάτω από την οριζόντια, εφόσον κανένα παράπτωμα ή παράβαση των Κανόνων του Παιχνιδιού δεν έχει διαπραχθεί από την ομάδα που σημείωσε το γκολ. Εάν ο τερματοφύλακας ρίξει την μπάλα με τα χέρια απευθείας στο τέρμα της αντίπαλης ομάδας, τότε καταλογίζεται ένα από τέρματος λάκτισμα. Εάν ο διαιτητής σφυρίζει για γκολ πριν η μπάλα περάσει ολόκληρη τη γραμμή τέρματος το παιχνίδι ξαναρχίζει με ελεύθερο διαιτητή.



Τι σημαίνει στη πράξη

Δεν αρκεί ένα μέρος της μπάλας να περάσει τη γραμμή τέρματος. Αν οποιοδήποτε μέρος της βρίσκεται ακόμη πάνω από τη γραμμή, δεν έχει σημειωθεί γκολ. Ακόμη και αν η μπάλα περάσει ολόκληρη τη γραμμή, το γκολ δεν καταλογίζεται αν η ομάδα που σκόραρε είχε προηγουμένως διαπράξει παράβαση, όπως φάουλ ή παίξιμο της μπάλας με το χέρι.



Απόφαση Συνέχειας Παιχνιδιού

- Αν το γκολ είναι έγκυρο, καταλογίζεται και το παιχνίδι επαναρχίζει με αναγκτήριο λάκτισμα από την ομάδα που το δέχθηκε.
- Αν ο η τερματοφύλακας ρίξει την μπάλα με τα χέρια απευθείας στο αντίπαλο τέρμα, καταλογίζεται από τέρματος λάκτισμα υπέρ της αντίπαλης ομάδας.
- Αν ο η διαιτητής τρια σφυρίζει για γκολ, πριν η μπάλα περάσει ολόκληρη τη γραμμή τέρματος, το γκολ δεν καταλογίζεται και το παιχνίδι επαναρχίζει με ελεύθερο διαιτητή.

16.2 Νικήτρια ομάδα

Η ομάδα που σημειώνει το μεγαλύτερο αριθμό τερμάτων είναι η νικήτρια. Εάν και οι δύο ομάδες δεν σημειώσουν γκολ ή πετύχουν τον ίδιο αριθμό τερμάτων ο αγώνας είναι ισόπαλος.

Όταν οι Κανονισμοί της διοργάνωσης απαιτούν νικήτρια ομάδα, μετά από ένα ισόπαλο παιχνίδι ή ισοψηφία σε αγώνες εντός κι εκτός έδρας, οι μόνες επιτρεπόμενες διαδικασίες για τον προσδιορισμό της νικήτριας ομάδας, είναι:

- Η διάταξη για τα εκτός έδρας γκολ παράταση δύο ίσων χρονικών περιόδων που δεν θα υπερβαίνει τα 15 λεπτά
- κτυπήματα πέναλτι τα οποία εκτελούνται μετά το τέλος του παιχνιδιού και, εκτός αν ορίζεται διαφορετικά, εφαρμόζονται οι σχετικοί Κανόνες του Παιχνιδιού. Δεν επιτρέπεται σε έναν παίκτη που έχει αποβληθεί κατά τη διάρκεια του αγώνα να συμμετέχει στη διαδικασία.



Τι σημαίνει στη πράξη

Ένας ισόπαλος αγώνας δεν οδηγείται πάντοτε σε παράταση ή πέναλτι. Αυτό συμβαίνει μόνο όταν οι κανόνες της συγκεκριμένης διοργάνωσης απαιτούν να αναδειχθεί νικήτρια ομάδα.



Κανόνας 10

17 Offside

17.1 Θέση offside

Δεν αποτελεί παράβαση το να βρίσκεται ένας/μία ποδοσφαιριστής/τρια σε θέση offside.

Ένας/Μία ποδοσφαιριστής/τρια βρίσκεται σε θέση offside όταν, τη στιγμή που η μπάλα παίζεται ή αγγίζεται από συμπαίκτη τριά του/της:

- οποιοδήποτε μέρος του κεφαλιού, του σώματος ή των ποδιών του/της βρίσκεται στο αντίπαλο μισό του αγωνιστικού χώρου, χωρίς να υπολογίζεται η διχοτόμος γραμμή, και
- οποιοδήποτε μέρος του κεφαλιού, του σώματος ή των ποδιών του/της βρίσκεται πλησιέστερα στην αντίπαλη γραμμή τέρματος από την μπάλα και τον δεύτερο τελευταίο αντίπαλο.

Τα χέρια και οι βραχίονες όλων των ποδοσφαιριστών/τριών, συμπεριλαμβανομένων των τερματοφυλάκων, δεν λαμβάνονται υπόψη. Το ανώτερο όριο του βραχίονα θεωρείται ότι βρίσκεται στην ευθεία με το κάτω μέρος της μασχάλης.

Ένας/Μία ποδοσφαιριστής/τρια δεν βρίσκεται σε θέση offside όταν βρίσκεται στην ίδια ευθεία με:

- τον δεύτερο τελευταίο αντίπαλο ή
- τους δύο τελευταίους αντιπάλους.

17.2 Παράβαση offside

Ένας/Μία ποδοσφαιριστής/τρια που βρίσκεται σε θέση offside τη στιγμή που η μπάλα παίζεται ή αγγίχθηκε από συμπαίκτη τριά του/της τιμωρείται μόνο αν εμπλακεί ενεργά στο παιχνίδι με έναν από τους ακόλουθους τρόπους:

- Επηρεάζει το παιχνίδι: παίζει ή αγγίζει την μπάλα που μεταβιβάστηκε ή αγγίχθηκε από συμπαίκτη τριά του/της.
- Επηρεάζει αντίπαλο: εμποδίζει το οπτικό του πεδίο, τον μαρκάρει για την μπάλα, προσπαθεί ξεκάθαρα να παίζει μια κοντινή μπάλα ή πραγματοποιεί ενέργεια που επηρεάζει εμφανώς την ικανότητα του αντιπάλου να παίζει την μπάλα.
- Αποκτά πλεονέκτημα από τη θέση του/της: παίζει την μπάλα ή επηρεάζει αντίπαλο μετά από αναπήδηση ή εκτροπή της μπάλας από δοκάρι, αξιωματούχο του αγώνα ή αντίπαλο, ή μετά από σκόπιμη απόκρουση αντιπάλου.



Απόφαση Συνέχεια παιχνιδιού

Σε περίπτωση παράβασης offside, ο/η διατηρήτρια/τής διακόπτει το παιχνίδι και καταλογίζει έμμεσο ελεύθερο λάκτισμα υπέρ της ανιχνόμενης ομάδας από το σημείο όπου έγινε η παράβαση.

Το σημείο αυτό μπορεί να βρίσκεται ακόμη και στο μισό του αγωνιστικού χώρου της ομάδας του/της παραβάτη τριάς, αν εκεί εμπλάκηκε ενεργά στο παιχνίδι.



Τι σημαίνει στη πράξη

Η θέση offside κρίνεται τη στιγμή που ένας/μία συμπαίκτης τριά παίζει ή αγγίζει την μπάλα και όχι τη στιγμή που ο/η ποδοσφαιριστής/τρια την παραλαμβάνει.

Δεν μπορεί να υπάρξει θέση offside στο δικό του/της μισό του αγωνιστικού χώρου ή πάνω στη διχοτόμο γραμμή.



Θυμήσου

Η θέση offside από μόνη της δεν αποτελεί παράβαση.



Τι σημαίνει στη πράξη

Αν ένας/μία ποδοσφαιριστής/τρια βρίσκεται σε θέση offside αλλά δεν παίζει την μπάλα και δεν επηρεάζει αντίπαλο, το παιχνίδι συνεχίζεται.

Για παράδειγμα, δεν υπάρχει παράβαση όταν η μπάλα κατευθύνεται προς άλλον/η συμπαίκτη τριά που βρίσκεται σε κανονική θέση και ο/η ποδοσφαιριστής/τρια σε θέση offside δεν συμμετέχει στη φάση.



Πρόσεξε

Η θέση offside κρίνεται όταν η μπάλα παίζεται από τον/τη συμπαίκτη τριά, αλλά το έμμεσο ελεύθερο λάκτισμα εκτελείται από το σημείο όπου ο/η ποδοσφαιριστής/τρια εμπλάκηκε ενεργά στη φάση.

17.3 Περιπτώσεις χωρίς παράβαση offside

Δεν υπάρχει παράβαση offside όταν ένας μία ποδοσφαιριστής τρια παραλάβει την μπάλα απευθείας από:

- από τέρματος λάκτισμα,
- πλάγια επαναφορά,
- κόρνερ.



Πρόσεξε

Αν η μπάλα απευθείας απευθύνεται ή εκτραπεί από έναν αιωνόμνημο, η θέση offside δεν αφιρώνεται. Αν όμως, ο αιωνόμνημος έχει έλεγχο της μπάλας και την παίζει με πρόθεση, κατά κανόνα αρχίζει νέα φάση και δεν υπάρχει παράβαση offside, ακόμη και αν το παίξιμό του είναι λαθασμένο. Ξαίρεση αποτελεί η σκόπιμη απόκρουση μπάλας που κατευθύνεται μέσα ή πολύ κοντά στο τέρμα.



Κανόνας 11

18 Παραβάσεις και Αντιαθλητική Συμπεριφορά

18.1 Παραβάσεις που τιμωρούνται με άμεσο ελεύθερο λάκτισμα ή πένωπι

Άμεσο ελεύθερο λάκτισμα καταλογίζεται όταν ένας μία ποδοσφαιριστής τρια διαπράξει εναντίον αντιπάλου, με απρόσεκτο ή ριφοκίνδυνο τρόπο ή με χρήση υπερβολικής δύναμης, παράβαση όπως:

- μαρκάρε, κάνει τάκλιν ή διεκδικεί αντικανονικά την μπάλα,
- κλωτσά ή προσπαθεί να κλωτσήσει, βάζει ή προσπαθεί να βάλει τρικλοποδιά,
- σπρώχνει, χτυπά, πηδά πάνω ή πέφτει με το σώμα πάνω σε αντίπαλο,
- κρατά αντίπαλο ή εμποδίζει την κίνησή του με σωματική επαφή.

Άμεσο ελεύθερο λάκτισμα καταλογίζεται επίσης για τιμωρητέο παίξιμο της μπάλας με το χέρι, φτύσιμο, δάγκωμα ή ρίψη αντικειμένου προς πρόσωπο ή προς την μπάλα.

Τρόπος παράβασης	Τι σημαίνει	Πειθαρχική ποινή
Απρόσεκτος	Έλλειψη προσοχής ή προμήλειας	Χωρίς κάρτα
Ριφοκίνδυνος	Αδιαφορία για τον κίνδυνο ή τις συνέπειες στον αντίπαλο	Κίτρινη κάρτα
Χρήση υπερβολικής δύναμης	Θέτει σε κίνδυνο την ασφάλεια του αντιπάλου	Κόκκινη κάρτα



Τι σημαίνει στη πράξη

Δεν αποτελεί κάθε σωματική επαφή φάουλ. Ο Η διαπράτης τρια αξιολογεί αν η διεκδίκηση ήταν κανονική ή αν έγινε με απρόσεκτο ή ριφοκίνδυνο τρόπο.

Η ένταση και ο τρόπος της παράβασης καθορίζουν αν θα επιβληθεί κάρτα. Το ίδιο είδος φάουλ μπορεί, επομένως, να τιμωρηθεί χωρίς κάρτα, με κίτρινη ή με κόκκινη κάρτα.

Κανόνας 12.1

18.2 Παίξιμο της μπάλας με το χέρι

Δεν αποτελεί παράβαση κάθε επαφή της μπάλας με το χέρι ή τον βραχίονα.

Παράβαση υπάρχει όταν ένας μία ποδοσφαιριστής τρια:

- αγγίζει σκόπιμα την μπάλα με το χέρι ή τον βραχίονα, για παράδειγμα κινώντας το χέρι προς την μπάλα,
- αγγίζει την μπάλα με χέρι ή βραχίονα του οποίου η θέση κάνει το σώμα αφύσικα μεγαλύτερο και δεν δικαιολογείται από τη φυσική κίνηση του σώματος στη συγκεκριμένη φάση,
- σημειώσει γκολ απευθείας με το χέρι ή τον βραχίονα, ακόμη και κατά λάθος.

- σημειώνει γκολ αμέσως μετά από επαφή της μπάλας με το δικό του της χέρι ή βραχίονα, ακόμη και αν η επαφή ήταν τυχαία.

Το όριο μεταξύ του ώμου και του βραχίονα βρίσκεται στην ευθεία με το κάτω μέρος της μασχάλης



Κανόνας 12.1



Τι σημαίνει στη πράξη

Ο Η διατητής τρία εξετάζει:

- αν το χέρι κινήθηκε προς την μπάλα,
- αν η θέση του χεριού δικαιολογείται από την κίνηση του σώματος,
- αν ο η ποδοσφαιριστής τρία έκανε το σώμα του της αφύσικα μεγαλύτερο,
- αν ο η ίδιος α ποδοσφαιριστής τρία σημείωσε γκολ αμέσως μετά την επαφή.

Η μικρή απόσταση μεταξύ της μπάλας και του χεριού μπορεί να ληφθεί υπόψη, αλλά δεν σημαίνει από μόνη της ότι δεν υπάρχει παράβαση.

18.3 Παραβάσεις που τιμωρούνται με έμμεσο ελεύθερο λάκτισμα

Έμμεσο ελεύθερο λάκτισμα καταλογίζεται όταν ένας μιά ποδοσφαιριστής τρία:

- παίζει με επικίνδυνο τρόπο χωρίς να υπάρξει σωματική επαφή,
- εμποδίζει την κίνηση αντιπάλου χωρίς επαφή, ενώ η μπάλα δεν βρίσκεται σε απόσταση παιξίματος,
- εμποδίζει τον/την τερματοφύλακα να απελευθερώσει την μπάλα από τα χέρια ή προσπαθεί να την κλωστήσει κατά τη διαδικασία απελευθέρωσής της,
- διαπράττει λακτική παράβαση ή άλλη παράβαση για την οποία το παιχνίδι διακόπτεται για πειθαρχικό έλεγχο και δεν προβλέπεται διαφορετική επανέναξη.



Πρόσεξε

Η παρεμπόδιση χωρίς επαφή τιμωρείται με έμμεσο ελεύθερο λάκτισμα. Η παρεμπόδιση με επαφή τιμωρείται με έμμεσο ελεύθερο λάκτισμα ή πέναλτι.

Κανόνας 12.2

18.4 Βασικοί περιορισμοί του τερματοφύλακα

Μέσα στη δική του της περιοχή πέναλτι, ο η τερματοφύλακας δεν επιτρέπεται να αγγίξει την μπάλα με τα χέρια ή τους βραχίονες:

- αφού την έχει απελευθερώσει από την κατοχή του της και πριν την αγγίξει άλλος η ποδοσφαιριστής τρία,
- όταν η μπάλα έχει λακτισθεί σκόπιμα προς αυτόν/ήν από συμπαίκτη τρία,
- όταν την παραλάβει απευθείας από πλάγια επαναφορά συμπαίκτη τρίας.

Αν ο η τερματοφύλακας ελέγχει την μπάλα με τα χέρια ή τους βραχίονες για περισσότερο από οκτώ δευτερόλεπτα, καταλογίζεται κόρνερ υπέρ της αντίπαλης ομάδας. Ο Η διατητής τρία υποδεικνύει οπτικά, με υψωμένο χέρι, τα τελευταία πέντε δευτερόλεπτα.

Κανόνας 11





Τι σημαίνει στη πράξη

ΟΗ (τερματοφύλακας) θεωρείται ότι ελέγχει την μπάλα όταν:

- την κρατά με ένα ή και τα δύο χέρια,
- την έχει ανάμεσα στο χέρι και στο έδαφος ή στο σώμα του της,
- την ανασηδύ στο έδαφος,
- την πετά στον αέρα και την ξαναπιάνει.

Όσο έχει τον έλεγχο της μπάλας με τα χέρια, δεν επιτρέπεται σε αντίπαλο να τον την μαρκάρει ή να προσπαθήσει να παίξει την μπάλα.

Κανόνες 12.1 & 12.2



Απόφαση Συνέχεια παιχνιδιού

Για αντικανονική επαφή με τα χέρια ή τους βραχίονες μετά από σκόπιμο λάκτισμα σφιστάκτη τριάς, αμυνθείας, πλάγια επαναφορά σφιστάκτη τριάς ή νέα επαφή μετά την απελευθέρωση της μπάλας, καταλογίζεται έμμεσο ελεύθερο λάκτισμα.



Θυμίσουν

Περισσότερα από οκτώ δευτερόλεπτα ελέγχου της μπάλας με τα χέρια ή τους βραχίονες σημαίνουν κόρνερ και όχι έμμεσο ελεύθερο λάκτισμα.

18.5 Κίτρινη και κόκκινη κάρτα

Κίτρινη κάρτα Παρατήρηση

Κίτρινη κάρτα επιβάλλεται, μεταξύ άλλων, για:

- ρυθοκίνδυνη παράβαση,
- αντιαθλητική συμπεριφορά, όπως προσποίηση παράβασης ή τραυματισμού,
- διαφωνία με λόγια ή χειρονομίες,
- καθυστέρηση της επανένταξης ή μη τήρηση της απαιτούμενης απόστασης,
- επίμονες παραβάσεις ή ανακοπή υποσχόμενης επίθεσης.



Τι σημαίνει στη πράξη

- Το σοβαρό επικίνδυνο παιχνίδι αφορά συνήθως ενέργεια κατά τη διεκδίκηση της μπάλας. Η βίαιη συμπεριφορά αφορά χρήση ή απόπειρα χρήσης υπερβολικής δύναμης όταν δεν υπάρχει διεκδίκηση της μπάλας ή εναντίον άλλου προσώπου.
- Για να κρίνει αν στερήθηκε προφανής ευκαιρία επίτευξης γκολ, ο ή διατηρήσει τρία εξετάζει:
- την απόσταση από το τέρμα,
- την κατεύθυνση της επίθεσης,
- την πιθανότητα ελέγχου της μπάλας,
- τη θέση και τον αριθμό των υπόλοιπων ποδοσφαιριστών τριών.

Κανόνες 12.1 12.5



Πρόσεξε

Κόκκινη κάρτα Αποβολή

Κόκκινη κάρτα επιβάλλεται, μεταξύ άλλων, για:

- σοβαρό επικίνδυνο παιχνίδι που θέτει σε κίνδυνο την ασφάλεια αντιπάλου,
- βίαιη συμπεριφορά, όταν χρησιμοποιείται ή επιχειρείται υπερβολική δύναμη χωρίς διεκδίκηση της μπάλας,
- φτύσιμο, δάγκωμα ή προσβλητική, υβριστική ή άσεμνη γλώσσα ή ενέργεια,
- στερήση γκολ ή προφανούς ευκαιρίας επίτευξης γκολ,
- δεύτερη κίτρινη κάρτα στον ίδιο αγώνα.

Ποδοσφαιριστής τρία που αποβάλλεται πρέπει να αποχωρήσει από τον αγωνιστικό χώρο και την τεχνική περιοχή.



Αν ένας ή αμυνόμενος στερήσει προφανή ευκαιρία επίτευξης γκολ, μέσα στη δική του της περιοχή πέναλτι και καταλογιστεί πέναλτι:

- παρατηρείται με κίτρινη κάρτα, αν η παράβαση έγινε σε πραγματική προσπάθεια να παίξει ή να διεκδικήσει την μπάλα,
- αποβάλλεται αν η παράβαση έγινε με κράτημα, τράβηγμα, στρέψιμο ή χωρίς δυνατότητα να παίξει την μπάλα.

Η σκόπιμη παράβαση παίκτη της μπάλας με το χέρι που στερεί γκολ ή προφανή ευκαιρία τιμωρείται με κόκκινη κάρτα, εκτός από τον την τερματοφύλακα μέσα στη δική του της περιοχή πέναλτι.

19 Ελεύθερα Λακτίσματα

19.1 Άμεσο και έμμεσο ελεύθερο λακτίσμα

Τα ελεύθερα λακτίσματα διακρίνονται σε άμεσα και έμμεσα και καταλογίζονται υπέρ της αντίπαλης ομάδας όταν διαπράττεται παράβαση.

- Από άμεσο ελεύθερο λακτίσμα μπορεί να σημειωθεί απευθείας τέρμα κατά της αντίπαλης ομάδας.
- Στο έμμεσο ελεύθερο λακτίσμα η μπάλα πρέπει να αγγιχθεί από άλλον παίκτη, οποιασδήποτε ομάδας, πριν σημειωθεί τέρμα.
- Ο διαιτητής υποδεικνύει το έμμεσο ελεύθερο λακτίσμα κρατώντας το χέρι του υψωμένο πάνω από το κεφάλι.
- Αν άμεσο ή έμμεσο ελεύθερο λακτίσμα καταλήξει απευθείας στο τέρμα της ομάδας που το εκτέλεσε, καταλογίζεται κόρνερ υπέρ της αντίπαλης ομάδας.



Τι σημαίνει στη πράξη

Το υψωμένο χέρι του διαιτητή ενημερώνει τους παίκτες ότι δεν μπορεί να σημειωθεί απευθείας τέρμα. Το χέρι παραμένει υψωμένο μέχρι να αγγίξει την μπάλα άλλος παίκτης, να βγει η μπάλα εκτός παιχνιδιού ή να μην υπάρχει πλέον δυνατότητα να σημειωθεί απευθείας τέρμα.



Πρόσθεξ:

Έμμεσο ελεύθερο λακτίσμα: Δεν μπορεί να σημειωθεί τέρμα απευθείας. Για να κατακυρωθεί γκολ, η μπάλα πρέπει, μετά την εκτέλεση, να αγγίξει πρώτα έναν άλλο παίκτη.

Κανόνας 13.1

19.2 Σημείο και διαδικασία εκτέλεσης

Το ελεύθερο λακτίσμα εκτελείται, κατά κανόνα, από το σημείο όπου διαπράχθηκε η παράβαση.

Η μπάλα πρέπει να είναι ακίνητη και τίθεται στο παιχνίδι όταν λακτιστεί και κινηθεί ξεκάθαρα.

Ο παίκτης που εκτελεί δεν επιτρέπεται να αγγίξει ξανά την μπάλα πριν αυτή αγγιχθεί από άλλον παίκτη.

Όταν η αμυνόμενη ομάδα εκτελεί ελεύθερο λακτίσμα μέσα στη δική της περιοχή τέρματος, μπορεί να το εκτελέσει από οποιοδήποτε σημείο της περιοχής αυτής.

Αν καταλογιστεί έμμεσο ελεύθερο λακτίσμα υπέρ της επιτιθέμενης ομάδας μέσα στην αντίπαλη περιοχή τέρματος, εκτελείται από το πλησιέστερο σημείο της γραμμής της περιοχής τέρματος που είναι παράλληλη προς τη γραμμή τέρματος.

Κανόνας 13.2

19.3 Απόσταση αντιπάλων και «τείχος»

Μέχρι να τεθεί η μπάλα στο παιχνίδι, όλοι οι αντίπαλοι πρέπει να βρίσκονται σε απόσταση τουλάχιστον 9,15 μέτρων από αυτή, εκτός αν βρίσκονται πάνω στη δική τους γραμμή τέρματος, μεταξύ των κάθετων δοκαριών.

Όταν η αμυνόμενη ομάδα εκτελεί ελεύθερο λακτίσμα μέσα στη δική της περιοχή πέναλτι, οι αντίπαλοι πρέπει να παραμένουν και έξω από την περιοχή πέναλτι μέχρι να τεθεί η μπάλα στο παιχνίδι.



Τι σημαίνει στη πράξη

Οι επιτιθέμενοι δεν επιτρέπεται να στέκονται μέσα ή ακριβώς δίπλα σε «τείχος» που αποτελείται από τρεις ή περισσότερους αμυνόμενους. Ο περιορισμός του ενός μέτρου δεν εφαρμόζεται όταν το «τείχος» αποτελείται μόνο από έναν ή δύο αμυνόμενους.

Όταν τρεις ή περισσότεροι αγωνόμενοι σχηματίζουν «τείχος», όλοι οι παίκτες της επιτιθέμενης ομάδας πρέπει να βρίσκονται σε απόσταση τουλάχιστον ενός μέτρου από το τείχος μέχρι να τεθεί η μπάλα στο παιχνίδι.

Κανόνες 13.2 & 13.3

19.4 Παραβάσεις κατά την εκτέλεση

Δεύτερη επαφή με την μπάλα



Αν, αφού η μπάλα τεθεί στο παιχνίδι, ο παίκτης που εκτέλεσε την αγγίζει ξανά πριν την αγγίξει άλλος παίκτης, καταλογίζεται έμμεσο ελεύθερο λάκτισμα υπέρ της αντίπαλης ομάδας από το σημείο της δεύτερης επαφής.

Παράβαση παιχνιδιού της μπάλας με το χέρι



Αν η δεύτερη επαφή αποτελεί παράβαση παιχνιδιού της μπάλας με το χέρι, καταλογίζεται:

- έμμεσο ελεύθερο λάκτισμα, ή
- πέναλτι, αν η παράβαση έγινε μέσα στην περιοχή πέναλτι του παίκτη που εκτέλεσε.

Αν ο παίκτης που έκανε τη δεύτερη επαφή με το χέρι είναι ο τερματοφύλακας μέσα στη δική του περιοχή πέναλτι, καταλογίζεται έμμεσο ελεύθερο λάκτισμα.

Γρήγορη εκτέλεση



Αν μια ομάδα εκτελέσει γρήγορα το ελεύθερο λάκτισμα και ένας αντίπαλος που δεν είχε προλάβει να απομακρυνθεί στα 9,15 μέτρα ανακόψει την μπάλα, το παιχνίδι συνεχίζεται. Αν όμως ο αντίπαλος εμποδίσει σκόπιμα τη γρήγορη εκτέλεση, παρατηρείται με κίτρινη κάρτα για καθυστέρηση της επανέναρξης.

Αντίπαλος μέσα στην περιοχή πέναλτι



Αν, σε ελεύθερο λάκτισμα της αγωνόμενης ομάδας μέσα στη δική της περιοχή πέναλτι, ένας αντίπαλος αγγίξει ή διεκδικήσει την μπάλα πριν αυτή τεθεί στο παιχνίδι, το ελεύθερο λάκτισμα επαναλαμβάνεται.



Θυμίσουν

- Έμμεσο ελεύθερο λάκτισμα: μπορεί να σημειωθεί αστερθείας τέρμα.
- Έμμεσο ελεύθερο λάκτισμα: απαιτείται επαφή της μπάλας με άλλον παίκτη πριν σημειωθεί τέρμα.

Κανόνες 13.3

20 Το Πέναλτι

Πέναλτι καταλογίζεται όταν ένας παίκτης της αγωνόμενης ομάδας διαπράξει, μέσα στη δική του περιοχή πέναλτι και ενώ η μπάλα βρίσκεται στο παιχνίδι, παράβαση η οποία τιμωρείται με έμμεσο ελεύθερο λάκτισμα.

Από την εκτέλεση πέναλτι μπορεί να σημειωθεί αστερθείας τέρμα.



Τι σημαίνει στη πράξη

Δεν καταλογίζεται πέναλτι για κάθε παράβαση που συμβαίνει μέσα στην περιοχή πέναλτι. Η παράβαση πρέπει να είναι από εκείνες που τιμωρούνται με έμμεσο ελεύθερο λάκτισμα, όπως παράνομο μαρκάρισμα, κράτημα, σπρώξιμο ή παράβαση παιχνιδιού της μπάλας με το χέρι.

Αν η παράβαση τιμωρείται με έμμεσο ελεύθερο λάκτισμα, καταλογίζεται έμμεσο ελεύθερο λάκτισμα ακόμη και αν έγινε μέσα στην περιοχή πέναλτι.

Κανόνες 14



Απόφαση Συνέχειας παιχνιδιού

Ο διαιτητής διακόπτει το παιχνίδι, υποδεικνύει το σημείο του πέναλτι και επιβάλλει, εφόσον απαιτείται, την αντίστοιχη πειθαρχική ποινή. Το παιχνίδι επαναρρίζει με πέναλτι.

Αν το πέναλτι καταλογιστεί στο τέλος ενός ημιχρόνου ή της παράτασης, προστίθεται ο απαιτούμενος χρόνος για να εκτελεστεί και να ολοκληρωθεί.

21 Επαναφορά της Μπάλας από την Πλάγια Γραμμή

Πλάγιο καταλογίζεται στους αντιπάλους του παίκτη που άγγιξε τελευταίος την μπάλα, όταν αυτή περάσει ολόκληρη την πλάγια γραμμή, στο έδαφος ή στον αέρα.

Ο παίκτης τρία εκτελεί από το σημείο όπου βγήκε η μπάλα, έχοντας το μέτωπο προς τον αγωνιστικό χώρο και μέρος του κάθε ποδιού πάνω στην πλάγια γραμμή ή στο έδαφος έξω από αυτή. Πετά την μπάλα με τα δύο χέρια, από πίσω και πάνω από το κεφάλι.

Οι αντίπαλοι πρέπει να απέχουν τουλάχιστον δύο μέτρα. Η μπάλα τίθεται στο παιχνίδι όταν εισέλθει στον αγωνιστικό χώρο και ο εκτελεστής δεν μπορεί να την αγγίξει ξανά πριν από άλλον παίκτη.

Αν μια ομάδα καθυστερεί σκόπιμα, ο διαιτητής αρχίζει ορατή αντίστροφη μέτρηση πέντε δευτερολέπτων. Αν η μπάλα δεν τεθεί στο παιχνίδι, το πλάγιο καταλογίζεται στην αντίπαλη ομάδα από το ίδιο σημείο.



Τι σημαίνει στη πράξη

Η μπάλα πρέπει να περάσει ολόκληρη την πλάγια γραμμή για να θεωρηθεί εκτός παιχνιδιού. Κατά την εκτέλεση, δεν χρειάζεται ολόκληρα τα πόδια να βρίσκονται έξω από τον αγωνιστικό χώρο, αρκεί μέρος του κάθε ποδιού να αγγίξει τη γραμμή ή το έδαφος έξω από αυτή.

Η αντίστροφη μέτρηση των πέντε δευτερολέπτων δεν εφαρμόζεται σε κάθε πλάγιο, αλλά μόνο όταν ο διαιτητής διαπιστώσει σκόπιμη καθυστέρηση. Η συμπλήρωση των πέντε δευτερολέπτων δεν επιφέρει αυτόματα κίτρινη κάρτα.



Απόφαση Συνέχειας παιχνιδιού



Θυμήσου

Δεν υπάρχει παράβαση offside όταν ένας παίκτης δεχθεί την μπάλα απευθείας από πλάγιο.

- Αν το πλάγιο εκτελεστεί αντικανονικά, εκτελείται από την αντίπαλη ομάδα.
- Αν η μπάλα αγγίξει το έδαφος πριν εισέλθει στον αγωνιστικό χώρο, το πλάγιο επαναλαμβάνεται από την ίδια ομάδα.
- Αν ο εκτελεστής αγγίξει ξανά την μπάλα πριν από άλλον παίκτη, καταλογίζεται έμμεσο ελεύθερο λάκτισμα.
- Δεν μπορεί να σημειωθεί απευθείας τέρμα: αν η μπάλα μπει στο αντίπαλο τέρμα, καταλογίζεται από τέρματος λάκτισμα· αν μπει στο τέρμα της ομάδας που εκτέλεσε, καταλογίζεται κόρνερ.



Πρόσεξε

Δεν υπάρχει παράβαση offside όταν ένας παίκτης δεχθεί την μπάλα απευθείας από πλάγιο.

Κανόνες 15.1–15.2

22 Από Τέρματος Λάκτισμα (Goal Kick)

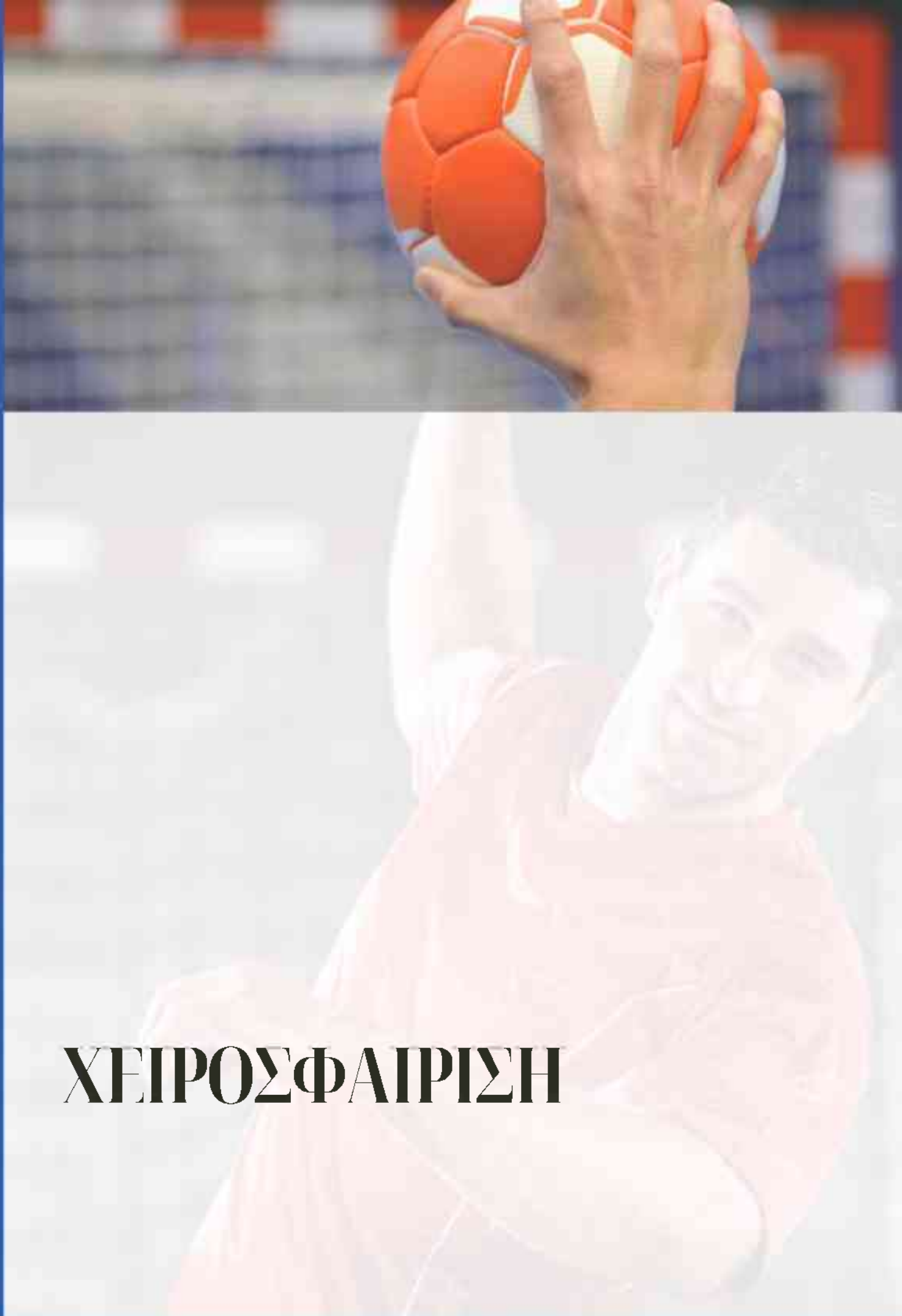
Ένα από τέρματος λάκτισμα καταλογίζεται όταν ολόκληρη η μπάλα περάσει τη γραμμή τέρματος, είτε στο έδαφος, είτε στον αέρα, έχοντας τελευταία αγγιχτεί από ποδοσφαιριστή της επιτιθέμενης ομάδας και δεν σημειώνεται γκολ.

Γκολ μπορεί να σημειωθεί απευθείας από τέρματος λάκτισμα, αλλά μόνον εναντίον της αντίπαλης ομάδας εάν η μπάλα εισέλθει κατευθείαν στο τέρμα του ποδοσφαιριστή που εκτέλεσε το από τέρματος λάκτισμα, καταλογίζεται κόρνερ για τους αντιπάλους.

Κανόνες 16



ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ



Σύντομη γνωριμία με το άθλημα

Παιχνίδια με ρίψη και υποδοχή μπάλας με τα χέρια υπήρχαν από την αρχαιότητα, όμως η σύγχρονη χειροσφαίριση διαμορφώθηκε στη βόρεια και κεντρική Ευρώπη. Οι πρώτοι συστηματικοί κανονισμοί δημοσιεύθηκαν στη Δανία από τον Holger Nielsen το 1906. Το 1917 οι Max Heiser, Karl Schelenz και Erich Konigh παρουσίασαν στη Γερμανία ένα νέο σύνολο κανόνων, οργανώνοντας το παιχνίδι ως ομαδική αθλοπαιδιά για σχολεία και αθλητικούς συλλόγους.



Η εξέλιξή της

Οι πρώτοι διεθνείς αγώνες ανδρών και γυναικών πραγματοποιήθηκαν κατά τις δεκαετίες του 1920 και του 1930. Αρχικά διαδόθηκε η χειροσφαίριση ανοικτού γηπέδου με έντεκα παίκτες, η οποία εμφανίστηκε στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1936. Μετά τον Β Παγκόσμιο Πόλεμο επικράτησε σταδιακά η ταχύτερη μορφή κλειστού χώρου με επτά παίκτες. Η μορφή αυτή εντάχθηκε οριστικά στο Ολυμπιακό πρόγραμμα το 1972 και εξελίχθηκε σε διεθνές άθλημα υψηλής ταχύτητας και έντασης.



Η χειροσφαίριση στην Κύπρο

Η Κυπριακή Ομοσπονδία Χειροσφαίρισης ιδρύθηκε το 1974, αλλά η ουσιαστική ανάπτυξη του αθλήματος άρχισε το 1981. Τα πρώτα οργανωμένα βήματα έγιναν στον προσφυγικό σανατορισμό Λεωφόρου. Το 1983 διοργανώθηκε το πρώτο τουρνουά με τη συμμετοχή τριών ομάδων και το 1984 το πρώτο επίσημο πρωτάθλημα με οκτώ ομάδες. Σταδιακά δημιουργήθηκαν διοργανώσεις ανδρών, γυναικών και αναπτυξιακών ηλικιών, καθώς και εθνικές ομάδες.



Η χειροσφαίριση σήμερα

Στη σύγχρονη μορφή της παίζεται σε γήπεδο 40x20 μέτρων από δύο ομάδες των επτά παικτών, συμπεριλαμβανομένου του τερματοφύλακα. Ο αγώνας διαρκεί δύο ημίχρονα των 30 λεπτών και επιτρέπονται συνεχείς αλλαγές παικτών. Χαρακτηρίζεται από γρήγορες μεταβάσεις, εναλλαγές ρόλων, δυναμικές μονομαχίες, άψογα και ισχυρές ρίψεις προς το τέρμα.



1 Το Παιχνίδι της Χειροσφαίρισης

Η χειροσφαίριση είναι ένα δυναμικό ομαδικό άθλημα που συνδυάζει ταχύτητα, συνεργασία και τεχνική. Στόχος κάθε ομάδας είναι να πετύχει περισσότερα τέρματα από την αντίπαλη, τηρώντας τους κανονισμούς και το ευ αγωνίζεσθαι.



Βασικά χαρακτηριστικά

- Δύο ομάδες αγωνίζονται μεταξύ τους
- Κάθε ομάδα αγωνίζεται με έως επτά παίκτες ταυτόχρονα στον αγωνιστικό χώρο.
- Ψυχήτρια ανακηρύσσεται η ομάδα που σημειώνει τα περισσότερα τέρματα
- Ευ αγωνίζεσθαι: Ο σεβασμός στους κανονισμούς, στους αντιπάλους, στους συμπαικτές και στους διαιτητές αποτελεί βασική αρχή του αθλήματος.



Τι σημαίνει στη πράξη

Κανόνες 4:1, 7:1-7:4 και 9:1-9:3.

Η κατοχή της μπάλας καθορίζει τον ρόλο κάθε ομάδας. Η ομάδα με την μπάλα επιτίθεται, ενώ η άλλη αμύνεται. Όταν αλλάξει η κατοχή, οι ρόλοι αντιστρέφονται αιέσως: η προηγούμενη αμυνόμενη ομάδα περνά στην επίθεση και η προηγούμενη επιθετική οργανώνει την άμυνά της.

Το παιχνίδι βασίζεται στη συνεχή εναλλαγή επίθεσης και άμυνας, στη συνεργασία των παικτών και στη γρήγορη μετάβαση από τον έναν ρόλο στον άλλο.



Δες το στην πράξη



Πρόσεξε

Η συνεργασία, η ασφάλεια των αθλητών και ο σεβασμός στους κανονισμούς είναι σημαντικότερα από τη νίκη.



Θυμήσου

Το χάντμπολ είναι παιχνίδι ταχύτητας, συνεργασίας, σεβασμού και ομαδικού πνεύματος.



2 Ο Αγωνιστικός Χώρος, Εστία Τέρματος και Μπάλα

Ο αγωνιστικός χώρος της χειροσφαίρισης έχει συγκεκριμένες διαστάσεις και γραμμές, ώστε ο αγώνας να διεξάγεται με ασφάλεια και σύμφωνα με τους κανονισμούς.



Καθίσματα
Αναπληρωματικών



Γραμματεία



Καθίσματα
Αναπληρωματικών

Στοιχείο	Περιγραφή
Διαστάσεις	40 x 20 μέτρα
Περιοχή τέρματος	Γραμμή 6 μέτρων
Γραμμή ελεύθερης ρίξης (διακεκομμένη)	9 μέτρα
Μικρή Γραμμή 7 μέτρων (πλάτος)	Γραμμή Ρίξης 7 μ.
Μικρή Γραμμή 4 μέτρων	Σημείο περιορισμού του ΓΦ στην ρίξη των 7 μέτρων
Περιοχή αλλαγών	Μικρές γραμμές καθορίζουν την περιοχή αλλαγών μπροστά από κάθε τσγκά
Πλάτος γραμμή 40 μέτρα	Πλάτος επαναστορά . Οριοθετεί το μήκος του γηπέδου
Εξωτερική ή εσωτερική γραμμή τέρματος 20 μέτρα	Οριοθετεί το πλάτος του γηπέδου
Κεντρικός κύκλος με διάμετρο 4 μέτρα	Περιοχή ανακτήρισης ρίξης

Η εστία τέρματος έχει εσωτερικές διαστάσεις 3 μ. πλάτος και 2 μ. ύψος και πρέπει να είναι σταθερά στερεωμένη στο δάπεδο ή στον τοίχο πίσω της.

Τα δοκάρια και το οριζόντιο δοκάρι έχουν τετράγωνη διατομή και φέρουν εναλλασσόμενες λωρίδες σε δύο χρώματα που δημιουργούν έντονη αντίθεση.



Η μπάλα αποτελεί βασικό στοιχείο του παιχνιδιού. Το σωστό μέγεθος επιλέγεται ανάλογα με την ηλικία και το φύλο των αθλητών, ώστε να διευκολύνεται η σωστή εκκίνηση και η ασφαλής συμμετοχή.

Η μπάλα πρέπει να είναι σε καλή κατάσταση και να προσφέρει ασφαλές κράτημα κατά τη διάρκεια του αγώνα.

Η επιφάνεια της μπάλας πρέπει να προσφέρει καλή λαβή και να μην είναι γυαλιστερή ή ολισθηρή. Στους επίσημους αγώνες χρησιμοποιούνται μόνο μπάλες που πληρούν τις προδιαγραφές της IHF.

Αν η μπάλα καταστραφεί ή καταστεί ακατάλληλη για χρήση κατά τη διάρκεια του αγώνα, οι διαιτητές διακόπτουν προσωρινά το παιχνίδι και την αντικαθιστούν.



Size 0



Size 1



Size 2



Size 3

Mini handball

Handball

Κανόνες 1:1 - 1:3 και 1:10, 3:1-3:3



Θυμήσου

Υπάρχουν τρία επίσημα μεγέθη μπάλας: 1, 2 και 3. Το κατάλληλο μέγεθος επιλέγεται ανάλογα με την ηλικία και την κατηγορία των αθλητών, ώστε να διευκολύνονται ο σωστός χειρισμός, η εκκίνηση και η ασφαλής συμμετοχή.

3 Ομάδες και Αλλαγές

Κάθε ομάδα αποτελείται από αθλητές και επίσημους συνοδούς. Οι κανονισμοί καθορίζουν πόσοι αθλητές συμμετέχουν στον αγώνα και πώς πραγματοποιούνται σωστά οι αλλαγές.

3.1 Σύνθεση ομάδας

Σε έναν αγώνα μπορούν να δηλωθούν έως 16 αθλητές και έως 5 συνοδοί. Στον αγωνιστικό χώρο αγωνίζονται ταυτόχρονα 7 παίκτες, από τους οποίους ο ένας είναι τερματοφύλακας.



Τι σημαίνει στη πράξη

Από τους 16 δηλωμένους παίκτες, μέχρι 7 βρίσκονται ταυτόχρονα στον αγωνιστικό χώρο και οι υπόλοιποι είναι αντεπληρωματικοί.



3.2 Οι αλλαγές παικτών

Οι αλλαγές πραγματοποιούνται οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια του αγώνα, χωρίς να απαιτείται διακοπή του παιχνιδιού. Ο παίκτης που αποχωρεί πρέπει να εξέλθει πλήρως από τον αγωνιστικό χώρο μέσω της περιοχής αλλαγών πριν εισέλθει ο αντικαταστάτης του.



Τι σημαίνει στη πράξη

Οι αλλαγές είναι απεριόριστες και γίνονται χωρίς άδεια από τους διαιτητές, αλλά μόνο από την περιοχή αλλαγών της ομάδας.



Απόφαση Συνέχειας παιχνιδιού

Ο αντεπληρωματικός εισέρχεται μόνο αφού ο σωματικός του εξέλθει πλήρως. Αναφορετικά, τιμωρείται με δίλεπτο αποκλεισμό και η ομάδα αγωνίζεται με έναν παίκτη λιγότερο για δύο λεπτά.

3.3 Λάθος αλλαγή

Λάθος αλλαγή υπάρχει όταν ένας παίκτης εισέρχεται στον αγωνιστικό χώρο πριν εξέλθει ο συμπαίκτης του ή όταν η είσοδος ή η έξοδος δεν γίνεται από την καθορισμένη περιοχή αλλαγών. Η παράβαση τιμωρείται με δίλεπτο αποκλεισμό του υπαίτιου παίκτη και το παιχνίδι συνεχίζεται σύμφωνα με τους κανονισμούς.



Η περιοχή αλλαγών δίπλα στον πάγκο των ομάδων



Θυμήσου

- Μέχρι 16 αθλητές μπορούν να δηλωθούν σε έναν αγώνα
- Στον αγωνιστικό χώρο βρίσκονται έως 7 παίκτες ανά ομάδα
- Οι αλλαγές είναι απεριόριστες
- Όλες οι αλλαγές γίνονται από την περιοχή αλλαγών

4 Ο Τερματοφύλακας

Ο τερματοφύλακας είναι ο μοναδικός παίκτης με ειδικά δικαιώματα μέσα στην περιοχή τέρματος. Ο ρόλος του είναι να αποτρέπει την επίτευξη τέρματος και να συμμετέχει στην ανάπτυξη της ομάδας του σύμφωνα με τους Κανονισμούς της ΠΗΕ.

4.1 Δικαιώματα του τερματοφύλακα

1. Μπορεί να αποκρούει την μπάλα με οποιοδήποτε μέρος του σώματός του όταν βρίσκεται μέσα στην περιοχή τέρματος και ενεργεί αγωντικά.
2. Μπορεί να κινείται ελεύθερα μέσα στην περιοχή τέρματος χωρίς τους περιορισμούς των βηματών ή της ντρίμπλας.
3. Μπορεί να εξέλθει από την περιοχή τέρματος και να συμμετάσχει στο παιχνίδι ως κανονικός παίκτης, χωρίς όμως να διατηρεί τα ειδικά προνόμια του.



4.2 Περιορισμοί τερματοφύλακα

1. Δεν επιτρέπεται να θέτει σε κίνδυνο τον αντίπαλο κατά την αγωντική του προσπάθεια.
2. Δεν επιτρέπεται να επιστρέφει στην περιοχή τέρματος κρατώντας την μπάλα υπό τον έλεγχό του.
3. Όταν βρίσκεται εκτός της περιοχής τέρματος ισχύουν για αυτόν οι ίδιοι κανονισμοί που ισχύουν για όλους τους παίκτες.

4.3 Αλλαγή με παίκτη γηπέδου

Ο τερματοφύλακας μπορεί να αντικατασταθεί από παίκτη γηπέδου οποιαδήποτε στιγμή μέσω της περιοχής αλλαγών. Η ομάδα δικαιούται να αγωνιστεί χωρίς τερματοφύλακα, όμως χωρίς την προστασία που προσφέρει η παρουσία τερματοφύλακα στην εστία.



Θέση και κινήσεις του τερματοφύλακα



Τερματοφύλακας που συμμετέχει ως παίκτης γηπέδου



Τι σημαίνει στη πράξη

- Μέσα στην περιοχή τέρματος έχει ειδικά δικαιώματα
- Έξω από την περιοχή τέρματος εφαρμόζονται οι ίδιοι κανόνες όπως για κάθε παίκτη
- Η αλλαγή τερματοφύλακα γίνεται από την περιοχή αλλαγών
- Ο τερματοφύλακας μπορεί να αγωνιστεί και ως παίκτης γηπέδου.



Πρόσεξε

Ο τερματοφύλακας χάνει τα ειδικά δικαιώματά του μόλις εξέλθει από την περιοχή τέρματος.

Κανόνες 4:1, 4:4-4:7, 5:1-5:11, 6:1-6:3 και 14:9.

5 Η περιοχή Τέρματος (6 μέτρων)

Η περιοχή τέρματος είναι ένας από τους σημαντικότερους χώρους του γηπέδου. Καθορίζει τα δικαιώματα του τερματοφύλακα και τους περιορισμούς των παικτών γηπέδου, συμβάλλοντας στην ασφάλη και δίκαιη διεξαγωγή του αγώνα.

5.1 Τι είναι η περιοχή τέρματος

Η περιοχή τέρματος οριοθετείται από τη γραμμή των 6 μέτρων. Μέσα σε αυτήν επιτρέπεται να βρίσκεται μόνο ο τερματοφύλακας, εκτός από ειδικές περιπτώσεις που προβλέπουν οι Κανονισμοί.

5.2 Κανόνες για τους παίκτες γηπέδου

1. Δεν επιτρέπεται να πατούν μέσα στην περιοχή τέρματος όταν έχουν την μπάλα υπό τον έλεγχό τους είτε να εισέρχονται αποκτώντας οποιοδήποτε πλεονέκτημα.
2. Μπορούν να εκτελέσουν άμα πατώντας έξω από την περιοχή και να σουτάρουν πριν προσγειωθούν μέσα στην περιοχή τέρματος, αρκεί να απελευθερώσουν την μπάλα στον αέρα.
3. Η είσοδος στην περιοχή που δημιουργεί πλεονέκτημα ή στερεί καθαρή ευκαιρία αξιολογείται από τους διαιτητές σύμφωνα με τους κανονισμούς.



5.3 Ο τερματοφύλακας στην περιοχή τέρματος

Ο τερματοφύλακας μπορεί να κινείται ελεύθερα μέσα στην περιοχή τέρματος και να χρησιμοποιεί οποιοδήποτε μέρος του σώματός του για να αποκρούσει την μπάλα.



5.4 Η μπάλα μέσα και πάνω από την περιοχή τέρματος

Η δυνατότητα ενός παίκτη να παίξει την μπάλα εξαρτάται από τη θέση και την κατάστασή της σε σχέση με την περιοχή τέρματος. Η μπάλα που βρίσκεται στον αέρα πάνω από την περιοχή τέρματος μπορεί να παητεί κανονικά από παίκτη γηπέδου, εφόσον ο ίδιος δεν έχει εισέλθει αντικανονικά στην περιοχή. Αντίθετα, όταν η μπάλα βρίσκεται στο έδαφος μέσα στην περιοχή τέρματος, ισχύουν ειδικοί περιορισμοί.

Κατάσταση της μπάλας μέσα πάνω από τα 6 μ.	Απόφαση
● Η μπάλα βρίσκεται στον αέρα πάνω από την περιοχή τέρματος	Παίζεται κανονικά. Μπορεί να την αγγίξει παίκτης γηπέδου, εφόσον δεν πατά ή ακουμπά την περιοχή τέρματος και η ενέργεια είναι νόμιμη.
● Η μπάλα κιά στο έδαφος μέσα στην περιοχή τέρματος	Παραμένει σε παιχνίδι, αλλά μόνο ο τερματοφύλακας επιτρέπεται να την αγγίξει.
● Η μπάλα είναι ακίνητη στο έδαφος μέσα στην περιοχή τέρματος	Είναι εκτός παιχνιδιού και ακούσθαι ρήξη τερματοφύλακα.

5.5 Συνηθισμένες παραβάσεις

Παράβαση	Αποτέλεσμα
Πάτημα παίκτη γηπέδου στην περιοχή αποκτώντας πλεονέκτημα	Κατάλογισμός σφάλματος με τους κανονισμούς
Σουτ μετά από προσγείωση μέσα στην περιοχή	Παράβαση
Επιστροφή του ΓΦ εντός της περιοχής του από το υπόλοιπο γήπεδο με κατοχή της μπάλας	Παράβαση
Μεταβίβαση μπάλας στον ΓΦ ενώ βρίσκεται εντός των 6 μέτρων από σημειώκτη	Παράβαση



Τι σημαίνει στη πράξη

- Μόνο ο τερματοφύλακας έχει δικαίωμα παραμονής στην περιοχή τέρματος
- Ο παίκτης μπορεί να σουτάρει μετά από άλμα μόνο αν η μπάλα φύγει από τα χέρια του πριν προσγειωθεί
- Η περιοχή τέρματος προστατεύει τόσο τον τερματοφύλακα όσο και τη δική εξέλιξη του παιχνιδιού



Πρόσεξε

Η γραμμή των 6 μ. ανήκει στην περιοχή τέρματος. Επομένως, το πάτημα πάνω στη γραμμή θεωρείται είσοδος στην περιοχή.



Θυμήσου

Ο παίκτης μπορεί να προσγειωθεί μέσα στην περιοχή μόνο αφού έχει απελευθερώσει την μπάλα στον αέρα.

Κανόνες 5:9, 6:1, 6:8, 12:1, 12:2, 13:1 και 14:1



6 Παίξιμο της Μπάλας

Η χειροσφαίριση είναι ένα γρήγορο άθλημα στο οποίο η σωστή χρήση της μπάλας αποτελεί βασική προϋπόθεση για την ομαλή εξέλιξη του παιχνιδιού. Οι κανονισμοί καθορίζουν τι επιτρέπεται και τι απαγορεύεται κατά τον χειρισμό της μπάλας.

6.1 Επιτρεπόμενες ενέργειες

- Να πιάνεις, να κρατάς, να σπρώχνεις, να πετάς ή να χτυπάς την μπάλα με τα χέρια, τις πλάτες, τις γροθιές, τους βραχίονες, το κεφάλι, τον κορμό, τους μηρούς και τα γόνατα
- Να κρατάς την μπάλα έως 3 δευτερόλεπτα.
- Να κάνεις έως 3 βήματα χωρίς ντρίμπλα.



Επιθετικές Ενέργειες



Τι σημαίνει στη πράξη

1. Ο παίκτης μπορεί να κρατήσει την μπάλα έως 3 δευτερόλεπτα ή να κάνει έως 3 βήματα χωρίς ντρίμπλα και έπειτα να πασάρει, να ντρίμπλάρει ή να σουτάρει.
2. Στο σουτ με άλμα, η μπάλα απελευθερώνεται πριν από την προσγείωση.

Λιμεντικές Ενέργειες



3. Λιμεντικό παιχνίδι είναι όταν η ομάδα, στο δικό της μισό γήπεδο, προσπαθεί να επιτύχει την όλη ομάδα να πετύχει τέρμα και να αποκτήσει τον έλεγχο της ελεύθερης μπάλας.
4. ...από έναν άλλο παίκτη.
5. ...από έναν μαρκιαρισμένο παίκτη που πασάρει.
6. ...από έναν παίκτη που έχει την μπάλα ή τρέχει με αυτή.
7. ...από έναν συγκαίκτη ή προσπαθώντας να εξισορροπήσει τους χώρους. Κινείται πάντοτε προς έναν χώρο όπου βρίσκεται η αντίπαλη ομάδα...

6.2 Μη επιτρεπόμενες ενέργειες

- Να αγγίζεις σκόπιμα την μπάλα με το πέλμα ή το κάτω μέρος του ποδιού (κνήμη)
- Να κρατάς την μπάλα περισσότερο από το επιτρεπόμενο χρονικό διάστημα (3'')
- Να κάνεις περισσότερα από τρία βήματα χωρίς να ντριμπλάρεις ή να πασάρεις
- Να εκτελείς δεύτερη ντρίμπλα αφού αποκτήσεις ξανά τον έλεγχο της μπάλας.

6.3 Όταν η μπάλα βγει εκτός αγωνιστικού χώρου

Η μπάλα θεωρείται εκτός όταν περάσει ολόκληρη την πλάγια ή την τελική γραμμή. Η επανένταξη γίνεται σύμφωνα με τους κανονισμούς (πλάγια ρίψη ή ρίψη τερματοφύλακα, ανάλογα με την περίπτωση).



Αίσια

Τέξο

6.4 Συχνά λάθη αρχάριων

Λάθος	Αποτέλεσμα
Περισσότερα από 3 βήματα	Παράβαση βημάτων
Διπλή ντρίμπλα	Παράβαση
Σκόπιμο παίξιμο με το πόδι	Παράβαση
Κράτημα της μπάλας περισσότερο από τα 3 δευτερόλεπτα χωρίς κίνηση	Παράβαση



Τι σημαίνει στη πράξη

- Μόνο ο τερματοφύλακας έχει δικαίωμα παραμονής στην περιοχή τέρματος
- Ο παίκτης μπορεί να σουτάρει μετά από ώχια μόνο αν η μπάλα φύγει από τα χέρια του πριν προσγειωθεί
- Η περιοχή τέρματος προστατεύει τόσο τον τερματοφύλακα όσο και τη δική εξέλιξη του παιχνιδιού



Πρόσζε

Η γραμμή των 6 μ. ανήκει στην περιοχή τέρματος. Επομένως, το πάτημα πάνω στη γραμμή θεωρείται είσοδος στην περιοχή.



Θυμίσου

Ο παίκτης μπορεί να προσγειωθεί μέσα στην περιοχή μόνο αφού έχει απελευθερώσει την μπάλα στον αέρα.

Κανόνες 5:9, 6:1-6:8, 12:1-12:2, 13:1 και 14:1

7 Βήματα – Ντρίμπλα – Παθητικό Παιχνίδι

Η σωστή μετακίνηση των παικτών και ο νόμιμος χειρισμός της μπάλας αποτελούν βασικά στοιχεία της χειροσφαίρισης. Οι κανονισμοί για τα βήματα, τη ντρίμπλα και το παθητικό παιχνίδι συμβάλλουν στη διατήρηση του γρήγορου ρυθμού και στην ομαλή εξέλιξη του αγώνα.

7.1 Τα βήματα

Ο παίκτης μπορεί να κρατήσει την μπάλα για έως 3 δευτερόλεπτα και να κάνει έως 3 βήματα χωρίς ντρίμπλα. Στη συνέχεια πρέπει να πασάρει, να σουτάρει ή να αρχίσει ντρίμπλα. Διαφορετικά, υποπίπτει σε παράβαση.

Ακολουθία ενεργειών του παίκτη

3 βήματα → Ντρίμπλα → 3 βήματα → Πάσα ή σουτ

7.2 Η ντρίμπλα

Η ντρίμπλα εκτελείται με συνεχόμενες αναπηδήσεις της μπάλας στο έδαφος με το ένα χέρι. Όταν ο παίκτης σταματήσει τη ντρίμπλα και πιάσει την μπάλα, δεν επιτρέπεται να αρχίσει ξανά ντρίμπλα.



Τι σημαίνει στη πράξη

Ο παίκτης δεν είναι υποχρεωμένος να χρησιμοποιήσει και τα 3 βήματα. Μπορεί να πασάρει, να σουτάρει ή να αρχίσει ντρίμπλα οποιαδήποτε στιγμή. Τα 3 βήματα και τα 3 δευτερόλεπτα αποτελούν τα ανώτατα επιτρεπόμενα όρια.



Τι σημαίνει στη πράξη

Κατά τη ντρίμπλα, ο παίκτης μπορεί να κινηθεί αναπηδώντας συνεχόμενα την μπάλα με το ένα χέρι. Όταν την πιάσει ξανά με το ένα ή και με τα δύο χέρια, μπορεί να κάνει έως 3 βήματα ή να την κρατήσει για έως 3 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια πρέπει να πασάρει ή να σουτάρει.



Πρόσεξε

Αν ο παίκτης πιάσει την μπάλα ενώ βρίσκεται στον αέρα ή πρώτη επαφή του ενός ή και των δύο τεματίων με το έδαφος δεν ετολογίεται ως βήμα. Η καταμέτρηση αρχίζει με την επόμενη μετακίνηση του τέματος.

7.3 Η διπλή ντρίμπλα

Διπλή ντρίμπλα υπάρχει όταν ένας παίκτης ολοκληρώσει τη ντρίμπλα, πιάσει την μπάλα και στη συνέχεια αρχίσει ξανά να ντρίμπλαρει. Η ενέργεια αυτή αποτελεί παράβαση.



Θυμήσου

Νέα ντρίμπλα επιτρέπεται μόνο αν: στο μεταξύ, η μπάλα έχει αγγίξει άλλον παίκτη ή το τέμμα. Αν ο ίδιος παίκτης σταματήσει τη ντρίμπλα, κρατήσει την μπάλα και αρχίσει ξανά να ντρίμπλαρει, διαπράττει διπλή ντρίμπλα.

7.4 Παθητικό παιχνίδι

Παθητικό παιχνίδι υπάρχει όταν μια ομάδα καθυστερεί την επίθεσή της χωρίς να καταβάλλει ουσιαστική προσπάθεια για να πετύχει τέμμα. Οι διαιτητές προειδοποιούν την ομάδα υψώνοντας το χέρι τους. Μετά την προειδοποίηση, η επιτιθέμενη ομάδα μπορεί να ολοκληρώσει την επίθεσή της με περιορισμένο αριθμό πασών, έως 4, σύμφωνα με τις ισχύουσες οδηγίες της ΠΕ.



Τι σημαίνει στη πράξη

Η ομάδα πρέπει να δείχνει ότι προσπαθεί να οργανώσει επίθεση και να πετύχει τέρμα. Οι συνεχόμενες πάσες χωρίς επιθετική προσπάθεια, η αστοκιά ή η σκόπιμη καθυστέρηση μπορεί να θεωρηθούν παθητικό παιχνίδι.

Το εφόπιο χέρι των διαιτητών αποτελεί προειδοποίηση και όχι άμεση παράβαση. Μετά το προειδοποιητικό σήμα, η ομάδα μπορεί να πραγματοποιήσει έως 4 πάσες για να εκδηλώσει σουτ. Αν σιμιακτικώς δεχθεί πέμπτη πάσα χωρίς να έχει προηγηθεί σουτ, καταλογίζεται ελεύθερη ρίψη υπέρ των αντιπάλων.



7.5 Συνηθέστερες παραβάσεις

Παράβαση	Απόφαση
Περισσότερα από 3 βήματα	Ελεύθερη ρίψη
Κράτημα της μπάλας πάνω από 3"	Ελεύθερη ρίψη
Διπλή ντρίμπλα	Ελεύθερη ρίψη
Παθητικό παιχνίδι	Ελεύθερη ρίψη



Κανόνες 7:2-7:4, 7:7 και 7:11-7:12

8 Παραβάσεις, Παραπτώματα και Πειθαρχικές Ποινές

Οι διαιτητές εφαρμόζουν τους κανονισμούς, ώστε το παιχνίδι να διεξάγεται με ασφάλεια και δικαιοσύνη. Ανάλογα με τη σοβαρότητα μιας παράβασης ή μιας αντιαθλητικής συμπεριφοράς, επιβάλλονται οι αντίστοιχες αγωνιστικές και πειθαρχικές κυρώσεις.

8.1 Παραβάσεις

Παραβάσεις είναι οι ενέργειες που αντίκεινται στους κανονισμούς, όπως τα βήματα, η διπλή ντρίμπλα, το αντικανονικό παίξιμο της μπάλας, η παράνομη είσοδος στην περιοχή τέρματος και οι αντικανονικές αγωνιστικές ή επιθετικές ενέργειες εναντίον αντιπάλου. Ανάλογα με την παράβαση, το παιχνίδι συνεχίζεται με ελεύθερη ρίψη, ρίψη 7 μέτρων, ρίψη τερματοφύλακα ή άλλη προβλεπόμενη επανένταξη.

8.2 Αγωνιστική συμπεριφορά στη χειροσφαίριση

Η σωστή αγωνιστική συμπεριφορά αποτελεί βασικό στοιχείο της χειροσφαίρισης. Οι αγωνιζόμενοι επιτρέπεται να εμποδίζουν την κίνηση του αντιπάλου με νόμιμο τρόπο, οφείλουν όμως να σέβονται την ασφάλειά του και τους Κανονισμούς Παιχνιδιού της ΠΕ.

8.2.1 Επιτρέπεται:

- Η χρήση του κορμού για την παρεμπόδιση της πορείας του αντιπάλου.
- Η ελεγχόμενη σωματική επαφή με λυγισμένους βραχίονες.
- Η παρακολούθηση της κίνησης του επιτιθέμενου με διατήρηση νόμιμης επαφής.
- Η προσπάθεια αφαίρεσης της μπάλας με ανοικτή παλάμη, χωρίς χτύπημα ή κράτημα του αντιπάλου.

8.2.2 Αντίπληρωση

- Το κριτήριο ή το πρόβλημα του αντίταρα ή της εχθρότητας του.
- Το σπρέιγιο, το εγχείρημα ή η παρεμπόδιση με εντομολογικά φάρμακα ή πόδια.
- Το χτυπητό της μάχης ή των χερσών του αντίταρα με δόνηση.
- Η εχθρότητα ή χρήση των εχθρών ή των γυμνασίων.
- Το σπρέιγιο ή το άμεσο πάνα στον αντίταρα.
- Η εξέγερση του ποικιλιών ατομικής του ελπίχου του ποικιλιών σε αντίταρα του βιολογικού στον αέρα.
- Κάθε εχθρότητα εξέγερση του θέτει σε κίνηση την ύλη ή την ατομότητα του αντίταρα.



Смешиваясь, они образуют

Ομοίως, η επιρροή των αρχών του *dynasticism* στην επιλογή των ιστορικών



История:

having all the other simple things placed in thoughtful design, then a decorative flourish can give your site an elegant touch.



8.3 Παράδειγμα του συντακτικού της προφοράς

Исследования	Авторы
Влияние μ на σ	✓ F. R. G. G. G.
Влияние μ на σ	✗ R. G. G. G.
Влияние μ на σ	✗ F. R. G. G.
Влияние μ на σ	✗ F. R. G. G.



8.4 Иллюстрация

Имя	Имя отчество
Иванов Иван Иванович	Иванов Иван Иванович
Петров Петр Петрович	Петров Петр Петрович
Сидоров Сидор Сидорович	Сидоров Сидор Сидорович
Трофимов Трофим Трофимович	Трофимов Трофим Трофимович
Федотов Федот Федотович	Федотов Федот Федотович
Харьков Харьков Харькович	Харьков Харьков Харькович
Цыганов Цыган Цыганович	Цыганов Цыган Цыганович
Чайков Чайко Чайкович	Чайков Чайко Чайкович
Шаров Шаро Шарович	Шаров Шаро Шарович
Щербак Щерб Щербович	Щербак Щерб Щербович
Юрьев Юрий Юрьевич	Юрьев Юрий Юрьевич
Яковлев Яков Яковлевич	Яковлев Яков Яковлевич

8.5 Αντιαθλητική συμπεριφορά

Η διαμαρτυρία, η έλλειψη σεβασμού προς τους διαιτητές ή τους αντιπάλους και κάθε επικίνδυνη ενέργεια μπορούν να οδηγήσουν σε πειθαρχικές ποινές, ανάλογα με τη σοβαρότητα της πράξης.



8.6 Η μπλε κάρτα

Η μπλε κάρτα δεν αποτελεί ξεχωριστή αγωνιστική ποινή ούτε αντικαθιστά την κόκκινη κάρτα. Δείχνεται μετά την κόκκινη κάρτα και ενημερώνει τις ομάδες ότι οι διαιτητές θα συντάξουν γραπτή αναφορά για το περιστατικό. Η υπόθεση μπορεί στη συνέχεια να εξεταστεί από τα αρμόδια πειθαρχικά όργανα.



Πρόσθετε

Δεν τιμωρούνται όλες οι παραβάσεις. Πολλές αντιμετωπίζονται μόνο με την κατάλληλη επανένταξη του παίκτη στο παιχνίδι.



Θυμίσουν

- Η κίτρινη κάρτα αποτελεί προειδοποίηση
- Η αποβολή 2 λεπτών αφérνει προσωρινά την ομάδα με έναν παίκτη λιγότερο
- Η κόκκινη κάρτα σημαίνει αποκλεισμό του παίκτη από τον αγώνα
- Η μπλε κάρτα δείχνεται μόνο μετά την κόκκινη κάρτα και σημαίνει ότι θα ακολουθήσει γραπτή αναφορά. Δεν αντικαθιστά την κόκκινη κάρτα.



Κανόνες 6:1-6:3, 7:2-7:8, 8:1-8:10, 12:1, 13:1, 14:1 και 16:1-16:9

9 Επίτευξη Τέρματος

Στόχος κάθε ομάδας είναι να σημειώσει περισσότερα τέρματα από την αντίπαλη. Οι Κανονισμοί καθορίζουν πότε ένα τέρμα κατακυρώνεται και πότε δεν θεωρείται έγκυρο.

9.1 Πότε σημειώνεται τέρμα;

Τέρμα σημειώνεται όταν ολόκληρη η μπάλα περάσει πλήρως τη γραμμή τέρματος, ανάμεσα στα κάθετα δοκάρια και κάτω από το οριζόντιο δοκάρι, χωρίς να έχει προηγηθεί παράβαση από τον παίκτη που εκτέλεσε τη ρίψη, συμπαίκτη του ή συνοδό της επιτιθέμενης ομάδας.

Περίπτωσης τέρματος



9.2 Πότε δεν μετράει το τέρμα:

Το τέρμα δεν κατακυρώνεται:

- όταν έχει προηγηθεί παράβαση από την επιτιθέμενη ομάδα,
- όταν η μπάλα δεν έχει περάσει ολόκληρη τη γραμμή τέρματος,
- όταν το παιχνίδι έχει διακοπεί πριν η μπάλα περάσει πλήρως τη γραμμή τέρματος.

Μετά την κατακύρωση του τέρματος, το παιχνίδι επαναρχίζει με αναγκήρια ρίψη από την ομάδα που το δέχθηκε.



Θυμίσουν

- Το τέρμα μετρά μόνο όταν η μπάλα περάσει ολόκληρη τη γραμμή τέρματος
- Οι διαιτητές ελέγχουν αν έχει προηγηθεί παράβαση
- Μετά από κάθε τέρμα ακολουθεί σέντρα

Κανόνες 9:1–9:3 και 10:2.

10 Οι Ρίψεις

10.1 Αναγκήρια ρίψη (Σέντρα)

Στην έναρξη κάθε ημιχρόνου και μετά από κάθε τέρμα. Οι ομάδες αλλάζουν τέρματα για το δεύτερο ημιχρόνο. Η αναγκήρια ρίψη στο δεύτερο ημιχρόνο εκτελείται από την άλλη ομάδα. Εκτελείται από έναν παίκτη της ομάδας που έχει το δικαίωμα της ρίψης, μέσα από την περιοχή αναγκήριας ρίψης (κεντρικός κύκλος).

Εκτέλεση από την περιοχή αναγκήριας ρίψης

Η ρίψη μπορεί να εκτελεστεί προς οποιαδήποτε κατεύθυνση. Πριν από το σφύριγμα του διαιτητή, ο εκτελεστής και η μπάλα πρέπει να βρίσκονται ολόκληροι μέσα στην περιοχή. Μετά το σφύριγμα, η ρίψη πρέπει να εκτελεστεί μέσα σε 3 δευτερόλεπτα.

Ο εκτελεστής μπορεί να κινηθεί ή να τρέξει μέσα στην περιοχή, αλλά δεν επιτρέπεται να ντριμπλάρει μετά το σφύριγμα ή να πηδήξει κατά την εκτέλεση.



Πότε εφαρμόζεται

Στην έναρξη κάθε ημιχρόνου και μετά από κάθε τέρμα. Στο δεύτερο ημιχρόνο εκτελείται από την ομάδα που δεν είχε εκτελέσει την αρχική αναγκήρια ρίψη. Μετά από τέρμα εκτελείται από την ομάδα που το δέχθηκε.

Τρόπος εκτέλεσης

Εκτελείται προς οποιαδήποτε κατεύθυνση, μέσα σε 3 δευτερόλεπτα μετά το σφύριγμα. Όταν χρησιμοποιείται η περιοχή αναγκήριας ρίψης, ο παίκτης και η μπάλα πρέπει να βρίσκονται ολόκληροι μέσα σε αυτήν. Ο παίκτης μπορεί να κινηθεί μέσα στην περιοχή, αλλά δεν επιτρέπεται να κάνει άλμα ή να αναπηδήσει την μπάλα μετά το σφύριγμα.

Θέση των αγωνόμενων

Οι αγωνόμενοι πρέπει να βρίσκονται ολόκληροι έξω από την περιοχή αναγκήριας ρίψης μέχρι να ολοκληρωθεί η εκτέλεση. Μπορούν να βρίσκονται ακριβώς έξω από τη γραμμή της περιοχής.



Πρόσεξε

Οι αγωνόμενοι δεν επιτρέπεται να αγγίζουν την μπάλα ή αντίπαλο που βρίσκεται μέσα στην περιοχή αναγκήριας ρίψης πριν ολοκληρωθεί η εκτέλεση.



Κανόνες 10:1–10:4 και 15:1–15:7.

10.2 Πλάγια ρύψη



Πότε εφαρμόζεται

Όταν η μπάλα περάσει ολόκληρη την πλάγια γραμμή. Δίνεται επίσης όταν η μπάλα περάσει την εξωτερική γραμμή τέρματος, αφού την αγγίξει τελευταίος παίκτης γηπέδου της ανηγόμενης ομάδας, ή όταν ακουμπήσει την οροφή ή κάποιο αντικείμενο πάνω από το γήπεδο.

Τρόπος εκτέλεσης

Εκτελείται, κατά κανόνα χωρίς σφίγγημα, από το σημείο όπου εξήλθε η μπάλα. Ο παίκτης πρέπει να διατηρεί το ένα πόδι πάνω στην πλάγια γραμμή μέχρι να φύγει η μπάλα από το χέρι του. Οι αντίπαλοι παρμένοντες σε απόσταση τουλάχιστον 3 μέτρων.

10.3 Ρύψη τερματοφύλακα

Πότε εφαρμόζεται

Όταν η μπάλα περάσει την εξωτερική γραμμή τέρματος αφού την αγγίξει τελευταίος ο τερματοφύλακας ή ένας επιτιθέμενος. Δίνεται επίσης όταν ο τερματοφύλακας ελέγξει την μπάλα μέσα στην περιοχή τέρματος ή όταν ένας επιτιθέμενος εισέλθει αντικανονικά σε αυτήν.

Τρόπος εκτέλεσης

Εκτελείται από τον τερματοφύλακα, μέσα από την περιοχή τέρματος και κατά κανόνα χωρίς σφίγγημα. Η ρύψη ολοκληρώνεται όταν η μπάλα περάσει ολόκληρη τη γραμμή των 6 μέτρων.



10.4 Ελεύθερη Ρύψη

Πότε εφαρμόζεται

Καταλογίζεται μετά από τις περισσότερες παραβάσεις ή για την επανένταξη του παιχιδιού σε ορισμένες περιπτώσεις διακοπής.

Τρόπος εκτέλεσης

Εκτελείται, κατά κανόνα χωρίς σφίγγημα, από το σημείο της παράβασης. Αν το σημείο βρίσκεται ανάμεσα στις γραμμές των 6 και 9 μέτρων της αντίπαλης ομάδας, η ρύψη μεταφέρεται στο πλησιέστερο σημείο ακριβώς έξω από τη γραμμή των 9 μέτρων. Οι επιτιθέμενοι πρέπει να βρίσκονται έξω από τη γραμμή των 9 μέτρων και οι αντίπαλοι τουλάχιστον 3 μέτρα από τον εκτελεστή.



10.5 Ρίψη 7 μέτρων



Συνηθισμένα λάθη

- Εκτέλεση από λανθασμένο σημείο ή αντικανονική μετακίνηση (ανασήκωμα όλου του σώματος) του ποδοιού στηρίζεις του ρίτη
- Μη τήρηση της απαιτούμενης απόστασης από τους αμυνόμενους
- Καθυστέρηση στην εκτέλεση της ρίψης

Πότε εφαρμόζεται

Κατάλογίζεται όταν στερείται αντικανονικά μια καθαρή ευκαιρία επίτευξης τέρματος.

Τρόπος εκτέλεσης

Εκτελείται ως απευθείας ρίψη προς το τέρμα, μέσα σε 3 δευτερόλεπτα μετά το σφύριγμα. Ο εκτελεστής στέκεται πίσω από τη γραμμή των 7 μέτρων και όχι περισσότερο από 1 μέτρο μακριά της. Δεν επιτρέπεται να ακουμπήσει ή να περάσει τη γραμμή πριν απελευθερώσει την μπάλα. Οι υπόλοιποι παίκτες βρίσκονται έξω από τη γραμμή των 9 μέτρων, ενώ οι αμυνόμενοι πρέπει επιπλέον να απέχουν τουλάχιστον 3 μέτρα από τη γραμμή των 7 μέτρων.



Πρόσεξε

Κάθε επανέναρξη έχει διαφορετικό τρόπο εκτέλεσης. Η σωστή θέση των παικτών είναι απαραίτητη για την ομαλή συνέχιση του αγώνα.



Θυμήσου

- Η επανέναρξη από τον κεντρικό κύκλο γίνεται στην αρχή κάθε ημιχρόνου και μετά από κάθε τέρμα
- Η ελεύθερη ρίψη είναι η συνήθεστερη επανέναρξη
- Η ρίψη 7 μέτρων (πέναλτι) δίνεται για στήριξη καθακής ευκαιρίας τέρματος

Κανόνες 10-15

10.6 Επαναφορά από τη γωνία («κόρνερ»)

Πότε εφαρμόζεται

Όταν η μπάλα περάσει ολόκληρη την εξωτερική γραμμή τέρματος και τελευταίος την έχει αγγίξει παίκτης γηπέδου της αμυνόμενης ομάδας, κατάλογίζεται πλάγια ρίψη από τη γωνία.

Τρόπος εκτέλεσης

Ο εκτελεστής τοποθετεί το ένα πόδι πάνω στην πλάγια γραμμή, στο ύψος της γωνίας όπου αυτή συναντά την εξωτερική γραμμή τέρματος, κατά κανόνα χωρίς σφύριγμα του διαιτητή. Ο εκτελεστής πρέπει να έχει το ένα πόδι πάνω στην πλάγια γραμμή και να παραμένει στη σωστή θέση μέχρι να φύγει η μπάλα από το χέρι του.

Οι αντίπαλοι πρέπει να απέχουν τουλάχιστον 3 μέτρα από τον εκτελεστή. Επιτρέπεται, όμως, να βρίσκονται ακριβώς έξω από τη δική τους γραμμή περιοχής τέρματος.



Πρόσεξε

Το πόδι μπορεί να βρίσκεται ακριβώς στη γωνία και επομένως να ακουμπά και το σημείο της εξωτερικής γραμμής τέρματος. Αυτό που είναι εποχρηστικό είναι να πατά την πλάγια γραμμή στο σωστό σημείο εκτέλεσης.



Τι σημαίνει στη πράξη

- Αμυνόμενος παίκτης γηπέδου αγγίζει τελευταίος την μπάλα και αυτή βγαίνει από την εξωτερική γραμμή τέρματος → επαναφορά από τη γωνία («κόρνερ»).
- Τερματοφύλακας αγγίζει τελευταίος την μπάλα και αυτή βγαίνει από την εξωτερική γραμμή τέρματος → ρίψη τερματοφύλακα.
- Επιθετικός αγγίζει τελευταίος την μπάλα και αυτή βγαίνει από την εξωτερική γραμμή τέρματος → ρίψη τερματοφύλακα.



Κανόνες 10-15

11 Οι Διαιτητές

Οι διαιτητές έχουν την ευθύνη της ορθής προηγμένης των κοινωνιών της ΗΗΕ και της αφοσίωσης και δικαιοσύνης διεξαγωγής του αγώνα. Οι αποστολές τους περιλαμβάνουν στην ουσία εξέλιξη του τουρνουά.

11.1 Ο ρόλος των διαιτητών

- Εφορμίζουν τους κοινωνικούς του τουρνουά.
- Ελέγχουν τη συμπεριφορά των αθλητών και των αξιωματούχων των ομάδων.
- Καταγράφουν παραβιάσεις και επιβιβάζουν τις προβλεπόμενες ποινές.
- Συνεργάζονται μεταξύ τους και με τη γραμματεία του αγώνα.

Οι αγώνες διεξάγονται από δύο διαιτητές με ίσες αρμοδιότητες. Η συνεργασία συνεργασία, η επικοινωνία και η κοινή λήψη αποφάσεων συμβάλλουν στην ορθή εφαρμογή των κοινωνιών.



11.2 Η γραμμάτεια του αγώνα

Η γραμμάτεια αποτελεί τον ο σημαντικότερο και ο πιο προηγμένης καταγράφουν τα τέλη της αγώνα και εξαγωγή των χρόνων του αγώνα σε συνεργασία με τους διαιτητές.

Διοικητικοί	Κύρια αρμοδιότητα
Ματρινέ	Εφαρμογή των κοινωνιών
Σημειοκτή	Καταγραφή αποτελεσμάτων αγώνων
Συνομηγό	Ελέγχουν χρόνο και των διακοπών
Παρατηρητής	Επιβλέπει με σκοπό την ομαλή διεξαγωγή του αγώνα



Επιβλέπει

- Οι αγώνες διεξάγονται από δύο διαιτητές με ίσες αρμοδιότητες.
- Ο σημαίνοντες και ο χρονόμετρος (επιτηρητών) το έργο των διαιτητών.
- Οι σημαίνοντες των διαιτητών βρίσκονται στους καθίσματα της ΗΗΕ.
- Η συνεισφορά όλων των αξιωματούχων συμβάλλει στην ομαλή διεξαγωγή των αγώνων.



Προειδοποίηση

Οι δύο διαιτητές έχουν ίσες αρμοδιότητες και συνεργάζονται σε κάθε φάση του αγώνα. Οι διαιτητές, οι σημαίνοντες και ο χρονόμετρος συνεργάζονται για την ομαλή διεξαγωγή κάθε αγώνα. Ζητούμενα:



12 Βασικά Σήματα Διαιτησίας

Τα σήματα διαιτησίας αποτελούν τη διεθνή γλώσσα επικοινωνίας των διαιτητών. Με αυτά ενημερώνονται οι παίκτες, οι προπονητές, η γραμματεία και οι θεατές για τις αποφάσεις που λαμβάνονται κατά τη διάρκεια του αγώνα.

12.1 Τα βασικότερα σήματα



12.2 Η γραμματεία του αγώνα





Χατάκι ή ρουτίνα
ΤΕΡΜΑΤΟΣ



Παραβίαση (κίτρινη κάρτα)
Αποβολή (κόκκινη κάρτα)
Παραβίαση για γραπτή
αποβολή (μπλε κάρτα)



Αποβλήσιμος
(2 λεπτά)



Διακοπή χρόνου
(Time Out)



Άδεια σε δύο πρόσωπα που
δικαιούνται συμμετοχής να
εισέλθουν στον αγωνιστικό χώρο
κατά τη διακοπή χρόνου



Προβλεπόμενο
πλήμα πειθαρχικού
παράνομου



Τι σημαίνει στη πράξη

Η σωστή αναγνώριση των σημάτων βοηθά όλους τους παίκτες να κατανοούν άμεσα τις αποφάσεις των διαιτητών και μειώνει τις παρεξηγήσεις κατά τη διάρκεια του αγώνα.



Πρόσεξε

Τα σήματα διαιτησίας είναι τυποποιημένα και χρησιμοποιούνται με τον ίδιο τρόπο σε όλους τους επίσημους αγώνες.

Κανόνες 17: Οι διαιτητές, Σήματα 1 - 17, σ. 45 - 53



Βιβλιογραφία

Εκδόσεις Κανονισμών

Κλασικός Αθλητισμός

World Athletics. (2026). Competition and technical rules: 2026 edition

World Athletics. (2026, July 1). Competition and technical rule amendments approved by World Athletics Council – July 2026.

World Athletics. (2026). Κανονισμοί αγώνων και τεχνικοί κανονισμοί στίβου 2026 (Θ. Κώνστας, Επιμ. μετάφρ.). Σύνδεσμος Ελληνικών Γυμναστικών και Αθλητικών Σωματείων.

Καλαθοσφαίριση

International Basketball Federation. (2026). Official basketball rules 2026: Basketball equipment (Version 1.0 & 1.1).

Πετοσφαίριση

Fédération Internationale de Volleyball. (2025). Official volleyball rules 2025–2028.

Ποδοσφαίριση

International Football Association Board IFAB. (2026). Laws of the game, Κανόνες του παιχνιδιού 2026/27.

Χειροσφαίριση

International Handball Federation. (2025). Rules of the game for indoor handball (Edition effective 1 July 2025).

Συμπληρωματική Βιβλιογραφία

- Cyprus Basketball Federation. (2012, June 7). Σας ευχαριστούμε που μας θυμηθήκατε.
- Cyprus Football Association. Ιστορία της ΚΟΠ.
- Fédération Internationale de Basketball. FIBA EuroBasket 2025. FIBA EuroBasket: History and editions, What we do.
- Fédération Internationale de Football Association. (2024, May 21). FIFA celebrates 120th anniversary of foundation in Paris.
- FIFA Museum. Origins – Cuju in China, Greco-Roman ball games.
- Hahn, R., Glock, R., & Birkefeld, F. (2013). Fascination for thousands of years: Handball History and stories. International Handball Federation.
- International Volleyball Hall of Fame. William G. Morgan.
- International Olympic Committee. Athletics, The history of the Ancient Olympic Games. Olympics.com.
- Naismith Memorial Basketball Hall of Fame. James Naismith.
- Olympics.com. (2024, August 10). History of volleyball: From origins to the Olympics.
- Phileleftheros. (2022, December 13). Exhibition: On the field – Football history, Nicosia.
- Springfield College. Where basketball was invented: The history of basketball.
- Volleyball World. (2024, July 9). Where did volleyball originate? A brief history.
- World Athletics. (2019, 9 Ιουνίου). IAAF unveils new name and logo.
- Κυπριακή Ομοσπονδία Ερασιτεχνικού Αθλητισμού Στίβου. (2024, 25 Ιουλίου). Ολυμπιακοί Αγώνες: Η αρχή της Κύπρου στο τέλος του 20ού αιώνα!
- Κυπριακή Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης. (2021). FINAL 4 ΟΗΛΜΚ Κυπέλλου Γυναικών: Η «Χρυσή Βίβλος». (2021, November 16). «Έφυγε» ο Άγγελος Άγγελιδης!. (2024, December 21). Θλίψη στο βόλλεϊ, έφυγε ο Γιαννάκης Ευαγγέλου. (2024, February 25). 46 χρόνια σήμερα η ΚΟΠΕ (25.2.1978).
- Τερεζόπουλος, Α. Η καλαθόσφαιρα στην Κύπρο: Ιστορική αναδρομή. Κυπριακή Ομοσπονδία Καλαθόσφαιρισης.



Επικοινωνία



ΜΑΘΗΜΑ
ΦΥΣΙΚΗΣ
ΑΓΩΓΗΣ
ΜΕΣΗΣ ΓΕΝΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Γραφείο Επιθεώρησης Φυσικής Αγωγής



Τηλέφωνο:
22800826, 22800734



Ιστοσελίδα:
<https://ysam.schools.ac.cy/index.php/el>



Διεύθυνση:
Γωνία Κίμωνος και Θουκυδίδου, Ακρόπολη, 2006 Λευκωσία

