

# **ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ**

**ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΠΑΙΔΕΙΑ**

**Β' ΛΥΚΕΙΟΥ**

**ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ**

**ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ**

**ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ**

**ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ**



**Επιθεώρηση Φυσικής Αγωγής**

**Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας**

**Σεπτέμβριος 2020**

**Το Εγχειρίδιο περιλαμβάνει τους βασικούς Κανονισμούς Αθλοπαιδιών**

**Πετοσφαίρισης  
Καλαθοσφαίρισης  
Χειροσφαίρισης  
Ποδοσφαίρου**

**οι οποίοι θα διδάσκονται στα πλαίσια του μαθήματος Φυσική Αγωγή -  
Ολυμπιακή Παιδεία για τους μαθητές/τριες της Β΄ Λυκείου των  
Αθλητικών Τμημάτων**

**Η επιλογή έγινε από τους Επίσημους Κανονισμούς Παιδιάς, οι οποίοι  
βρίσκονται αναρτημένοι στις Επίσημες Ιστοσελίδες των αντίστοιχων  
Διεθνών Ομοσπονδιών**

**Επιθεώρηση Φυσικής Αγωγής**

**Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας**

**Σεπτέμβριος 2020**

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Πετοσφαίριση.....σελ. 4
2. Καλαθοσφαίριση.....σελ. 13
3. Χειροσφαίριση.....σελ. 21
4. Ποδόσφαιρο.....σελ. 26

## ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ



# **ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ**

## **Ο ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΣ ΧΩΡΟΣ**

Ο αγωνιστικός χώρος περιλαμβάνει τον κυρίως αγωνιστικό χώρο και την ελεύθερη ζώνη.

## **ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ**

Ο κυρίως αγωνιστικός χώρος έχει διαστάσεις 18 x 9 μ. και περιβάλλεται από μια ελεύθερη ζώνη με πλάτος 3 μ. τουλάχιστον προς όλες τις πλευρές. Το ελεύθερο διάστημα πάνω από τον αγωνιστικό χώρο πρέπει να έχει τουλάχιστον 7 μ. ύψος από την επιφάνεια του αγωνιστικού χώρου.

## **ΥΨΟΣ ΤΟΥ ΦΙΛΕ**

Τοποθετημένος κάθετα πάνω από την κεντρική γραμμή, υπάρχει ένα φιλέ, του οποίου η πάνω πλευρά βρίσκεται σε ύψος:

- 2,43 μ. για τους άνδρες και
- 2,24 μ. για τις γυναίκες.

## **ΣΥΝΘΕΣΗ ΟΜΑΔΑΣ**

Σε έναν αγώνα, μια ομάδα μπορεί να αποτελείται το πολύ από 12 παίκτες και επιπλέον:

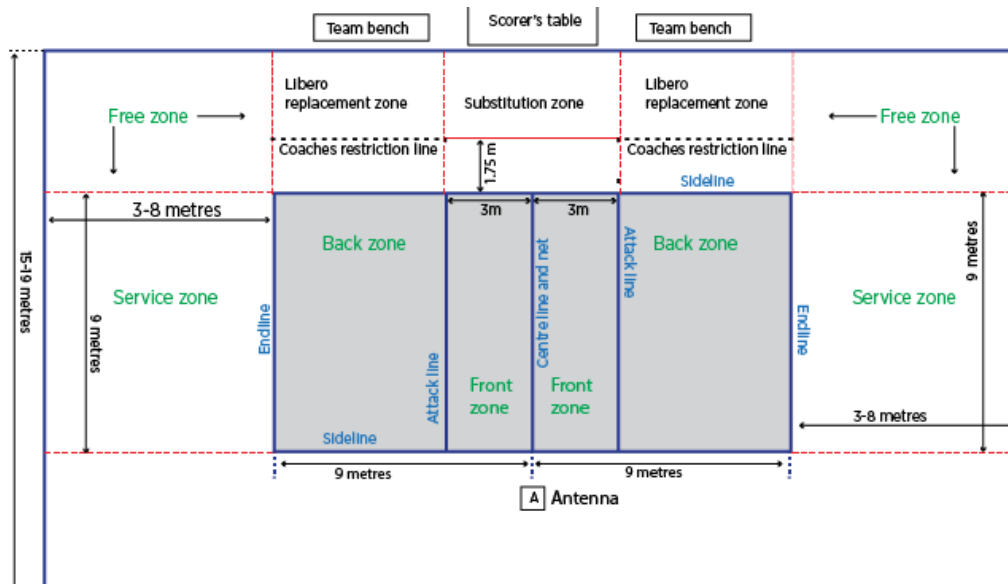
- Προπονητικό προσωπικό: έναν προπονητή και μέχρι δύο βοηθούς προπονητές,
- Ιατρικό προσωπικό: έναν φυσιοθεραπευτή και έναν γιατρό.

## **ΦΑΝΕΛΕΣ**

Οι φανέλες των παικτών πρέπει να είναι αριθμημένες από το 1 μέχρι το 20.

## **ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ**

Κατά τη διάρκεια του αγώνα, ο προπονητής κατευθύνει το παιχνίδι της ομάδας του έξω από τον κυρίως αγωνιστικό χώρο. Επιλέγει την αρχική παράταξη, τις αλλαγές παικτών και παίρνει τάιμ-άουτ. Για αυτές τις λειτουργίες επικοινωνεί με τον 2ο διαιτητή.



## **ΚΑΤΑΚΤΗΣΗ ΠΟΝΤΟΥ**

Μια ομάδα κερδίζει έναν πόντο:

- με επιτυχημένο χτύπημα της μπάλας στον κυρίως αγωνιστικό χώρο των αντιπάλων,
- όταν η αντίπαλη ομάδα διαπράξει κάποιο σφάλμα,
- όταν η αντίπαλη ομάδα τιμωρείται με ποινή.

Μια ομάδα διαπράττει σφάλμα, όταν μια ενέργεια του παιχνιδιού είναι αντίθετη στους κανονισμούς (ή τους παραβιάζει με κάποιον άλλον τρόπο).

- Αν η ομάδα που σερβίρει κερδίσει μια φάση, κερδίζει έναν πόντο και συνεχίζει να σερβίρει.
- Αν η ομάδα που υποδέχεται κερδίσει μια φάση, κερδίζει έναν πόντο και πρέπει να σερβίρει στη συνέχεια.

## **ΝΙΚΗΤΗΣ ΣΕΤ**

Ένα σετ (εκτός από το αποφασιστικό 5ο σετ) κερδίζεται από την ομάδα που θα κερδίσει πρώτη 25 πόντους με ελάχιστη διαφορά δύο πόντων.

Σε περίπτωση ισοπαλίας 24-24, ο αγώνας συνεχίζεται έως ότου επιτευχθεί διαφορά δύο πόντων (26-24, 27-25 κτλ.).

## **ΝΙΚΗΤΗΣ ΑΓΩΝΑ**

Ο αγώνας κερδίζεται από την ομάδα που θα κερδίσει 3 σετ.

Σε περίπτωση ισοπαλίας 2-2, το αποφασιστικό 5ο σετ παίζεται στους 15 πόντους με ελάχιστη διαφορά 2 πόντων.

## **Η ΚΛΗΡΩΣΗ**

Πριν από την έναρξη του αγώνα, ο 1ος διαιτητής πραγματοποιεί την κλήρωση, για να αποφασιστεί το πρώτο σερβίς και οι πλευρές του κυρίως αγωνιστικού χώρου στο πρώτο σετ.

Αν παιχτεί αποφασιστικό (5ο) σετ, θα πραγματοποιηθεί νέα κλήρωση.

Η κλήρωση πραγματοποιείται παρουσία των δύο αρχηγών των ομάδων.

## **ΑΡΧΙΚΗ ΠΑΡΑΤΑΞΗ ΟΜΑΔΑΣ**

Πρέπει να υπάρχουν πάντα 6 παίκτες από κάθε ομάδα στον αγώνα.

Η αρχική παράταξη της ομάδας υποδεικνύει τη σειρά περιστροφής των παικτών στον κυρίως αγωνιστικό χώρο. Αυτή η σειρά πρέπει να διατηρείται σε όλη τη διάρκεια του σετ.

## **ΘΕΣΕΙΣ**

Τη στιγμή της εκτέλεσης του σερβίς, κάθε ομάδα πρέπει να βρίσκεται μέσα στο δικό της κυρίως αγωνιστικό χώρο και τοποθετημένη σύμφωνα με τη σειρά περιστροφής (εκτός από τον παίκτη που σερβίρει).

## **ΛΑΘΟΣ ΘΕΣΕΙΣ**

Η ομάδα διαπράττει σφάλμα «λάθος θέσεις», αν κάποιος παίκτης δεν είναι στη σωστή θέση του τη στιγμή που χτυπάει την μπάλα ο παίκτης που σερβίρει.

## **ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΗ**

Η σειρά περιστροφής καθορίζεται από την αρχική παράταξη της ομάδας και ελέγχεται με τη σειρά του σερβίς και τις θέσεις των παικτών κατά τη διάρκεια του σετ.

Όταν η ομάδα που έχει την υποδοχή κερδίζει το δικαίωμα να σερβίρει, οι παίκτες της περιστρέφονται κατά μία θέση σύμφωνα με τη φορά των δεικτών του ρολογιού: ο παίκτης της θέσης 2 πηγαίνει στη θέση 1 για να σερβίρει, ο παίκτης της θέσης 1 πηγαίνει στη θέση 6, κτλ.

## **ΛΑΘΟΣ ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΗ**

Λάθος περιστροφή διαπράττεται όταν το σερβίς δεν εκτελείται σύμφωνα με τη σειρά περιστροφής.

### **ΜΠΑΛΑ ΕΝΤΟΣ ΠΑΙΔΙΑΣ**

Η μπάλα είναι εντός παιδιάς από τη στιγμή του χτυπήματος για σερβίς που έγινε μετά από έγκριση του 1ου διαιτητή.

### **ΜΠΑΛΑ ΕΚΤΟΣ ΠΑΙΔΙΑΣ**

Η μπάλα είναι εκτός παιδιάς από τη στιγμή του σφάλματος που θα σφυριχτεί από έναν διαιτητή. Αν δεν υπάρχει σφάλμα, η μπάλα είναι εκτός από τη στιγμή του σφυρίγματος.

### **ΜΠΑΛΑ «ΜΕΣΑ»**

Η μπάλα είναι «μέσα» αν σε οποιαδήποτε στιγμή της επαφής της με το δάπεδο, κάποιο μέρος της μπάλας έρθει σε επαφή με τον κυρίως αγωνιστικό χώρο, συμπεριλαμβανομένων των οριοθετικών γραμμών.

### **ΜΠΑΛΑ «ΕΞΩ»**

Η μπάλα είναι «έξω» όταν:

- Όλα τα μέρη της μπάλας που έρχονται σε επαφή με το δάπεδο είναι εξολοκλήρου εκτός των οριοθετικών γραμμών.
- Ακουμπά κάποιο αντικείμενο εκτός του κυρίως αγωνιστικού χώρου, την οροφή ή κάποιο άτομο εκτός αγώνα.
- Ακουμπά τις αντένες, τα σχοινιά, τους στυλοβάτες ή το ίδιο το φιλέ έξω από τις πλάγιες ταινίες.
- Διασχίσει το κάθετο επίπεδο του φιλέ είτε ολικά είτε μερικά έξω από το οριοθετημένο διάστημα.
- Διασχίζει εξ ολοκλήρου το κατώτερο διάστημα κάτω από το φιλέ.

### **ΧΤΥΠΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ**

Χτύπημα είναι κάθε επαφή με την μπάλα ενός παίκτη που αγωνίζεται.

Η ομάδα δικαιούται να κάνει το μέγιστο 3 χτυπήματα (συν την επαφή στο μπλοκ) για να επιστρέψει την μπάλα.

Αν κάνει περισσότερα, τότε η ομάδα διαπράττει το σφάλμα των «τεσσάρων χτυπημάτων».

### **ΣΥΝΕΧΟΜΕΝΕΣ ΕΠΑΦΕΣ**

Ένας παίκτης δεν επιτρέπεται να χτυπήσει την μπάλα 2 συνεχόμενες φορές.



## **ΜΠΑΛΑ ΠΟΥ ΑΚΟΥΜΠΑ ΤΟ ΦΙΛΕ**

Η μπάλα διασχίζοντας το φιλέ, επιτρέπεται να το ακουμπήσει.

## **ΜΠΑΛΑ ΣΤΟ ΦΙΛΕ**

Μπάλα που χτύπησε στο φιλέ επιτρέπεται να επαναφερθεί μέσα στα όρια των τριών χτυπημάτων της ομάδας.

Αν η μπάλα σχίσει το πλέγμα του φιλέ ή το ρίξει κάτω, η φάση ακυρώνεται και επαναλαμβάνεται.

## **ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΤΟ ΦΙΛΕ**

Η επαφή ενός παίκτη με το φιλέ ανάμεσα στις αντένες, κατά τη διάρκεια της ενέργειας για παίξιμο της μπάλας, είναι σφάλμα.

## **ΣΕΡΒΙΣ**

Το σερβίς είναι η ενέργεια του χτυπήματος της μπάλας για το ξεκίνημα μιας φάσης από τον πίσω δεξιό παίκτη, ο οποίος βρίσκεται στη ζώνη σερβίς.

## **ΠΡΩΤΟ ΣΕΡΒΙΣ ΣΕ ΕΝΑ ΣΕΤ**

Το πρώτο σερβίς του 1ου σετ, όπως και εκείνο του αποφασιστικού 5ου σετ, εκτελείται από την ομάδα που καθορίζεται από την κλήρωση.

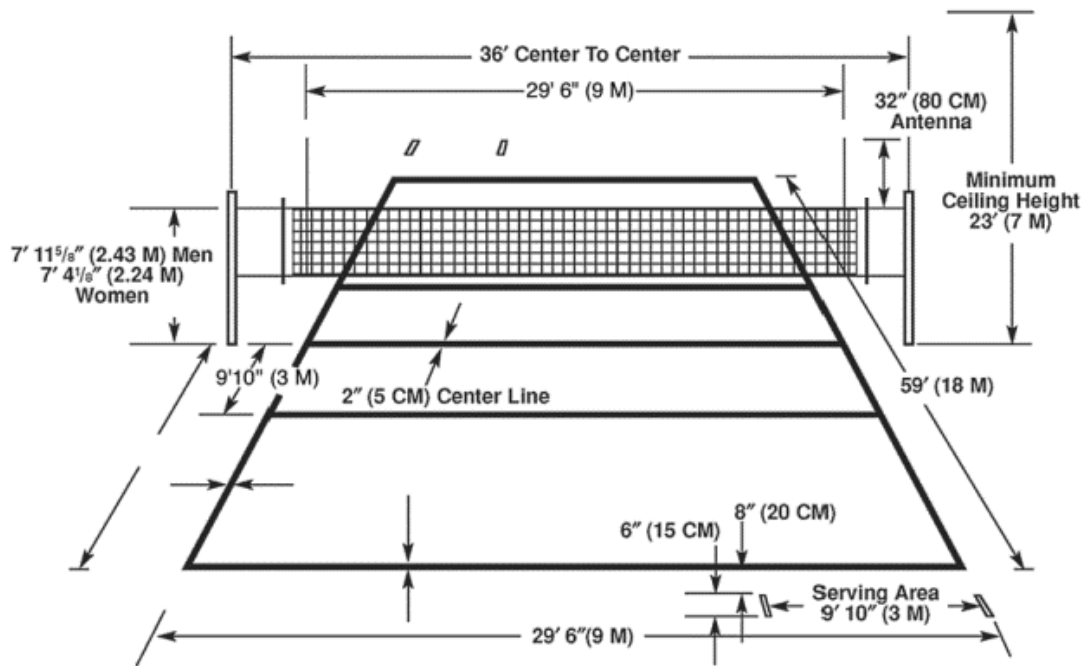
## **ΣΕΙΡΑ ΣΤΟ ΣΕΡΒΙΣ**

Οι παίκτες πρέπει να ακολουθούν τη σειρά περιστροφής στο σερβίς που αναφέρεται στο φύλλο αρχικής παράταξης.

Μετά το πρώτο σερβίς σε ένα σετ, ο παίκτης που θα σερβίρει καθορίζεται ως εξής:

Όταν η ομάδα που σερβίρει κερδίζει τη φάση, ο παίκτης που σέρβιρε, ή ο αντικαταστάτης του, θα σερβίρει ξανά. Όταν η ομάδα υποδέχεται το σερβίς κερδίζει τη φάση, αποκτά το δικαίωμα να σερβίρει και περιστρέφεται πριν σερβίρει.

Ο παίκτης που θα σερβίρει είναι αυτός που μετακινείται από την μπροστινή-δεξιά στην πίσω-δεξιά θέση.



### **ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΟΥ ΣΕΡΒΙΣ**

Η μπάλα πρέπει να χτυπηθεί με το ένα χέρι ή οποιοδήποτε σημείο του βραχίονα, αφού έχει υψωθεί ή απελευθερωθεί από το(α) χέρι(α).

Μόνο μία φορά επιτρέπεται να υψωθεί ή απελευθερωθεί η μπάλα.

### **ΜΠΛΟΚ**

Μπλοκ είναι η ενέργεια των παικτών κοντά στο φιλέ, να εμποδίσουν να περάσει η μπάλα που έρχεται από την αντίπαλη ομάδα, με το να φτάσουν ψηλότερα από την κορυφή του φιλέ, ανεξάρτητα από το ύψος της επαφής με την μπάλα.

Μόνο παίκτες της μπροστινής ζώνης επιτρέπεται να ολοκληρώσουν ένα μπλοκ, αλλά κατά τη στιγμή της επαφής με την μπάλα, μέρος του σώματος πρέπει να είναι ψηλότερα από την κορυφή του φιλέ.

### **ΑΡΙΘΜΟΣ ΚΑΝΟΝΙΚΩΝ ΔΙΑΚΟΠΩΝ ΑΓΩΝΑ**

Κάθε ομάδα δικαιούται το μέγιστο

- 2 τσίμ-άουτ και
- 6 αλλαγές παικτών σε κάθε σετ.

## **ΑΛΛΑΓΗ ΠΑΙΚΤΗ**

Αλλαγή παίκτη είναι η ενέργεια κατά την οποία ένας παίκτης, εκτός από τον Λίμπερο ή τον αντικαταστάτη του, αφού καταγραφεί από το σημειωτή, εισέρχεται στον αγώνα και καταλαμβάνει τη θέση κάποιου άλλου παίκτη, ο οποίος πρέπει να βγει από τον κυρίως αγωνιστικό χώρο εκείνη τη στιγμή.

## **ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΣΤΙΣ ΑΛΛΑΓΕΣ**

Ένας παίκτης της αρχικής παράταξης επιτρέπεται να βγει από τον αγώνα μόνο μία φορά σε κάθε σετ και να επιστρέψει μόνο μία φορά σε κάθε σετ και μόνο στην προηγούμενη θέση που είχε στην παράταξη.

Ένας αναπληρωματικός επιτρέπεται να εισέλθει στον αγώνα στη θέση ενός παίκτη της αρχικής παράταξης μόνο μία φορά σε κάθε σετ και μπορεί να αλλαχτεί μόνο από τον ίδιο αρχικό παίκτη.

## **ΑΛΛΑΓΗ ΓΗΠΕΔΩΝ**

Μετά από κάθε σετ οι ομάδες αλλάζουν γήπεδα, εκτός από το 5ο σετ.

Στο 5ο σετ, μόλις η ομάδα που προηγείται φτάσει τους 8 πόντους, οι ομάδες αλλάζουν γήπεδα χωρίς καθυστέρηση και οι θέσεις των παικτών παραμένουν ίδιες.

Αν η αλλαγή των γηπέδων δεν γίνει όταν η ομάδα που προηγείται φτάσει τους 8 πόντους, τότε θα πραγματοποιηθεί, αμέσως μόλις γίνει αντιληπτό το σφάλμα. Το αποτέλεσμα κατά τη στιγμή της αλλαγής παραμένει ως έχει.

## **Ο ΠΑΙΚΤΗΣ ΛΙΜΠΕΡΟ**

Κάθε ομάδα έχει το δικαίωμα να προσδιορίσει από τη λίστα των παικτών του φύλλου αγώνα μέχρι 2 εξειδικευμένους αμυντικά παίκτες οι οποίοι ονομάζονται Λίμπερο.

Οι Λίμπερο πρέπει να φορούν στολή (ή μπλούζα / γιλέκο για τον επαναπροσδιοριζόμενο Λίμπερο), η οποία να έχει διαφορετικό κύριο χρώμα από οποιοδήποτε χρώμα της υπόλοιπης ομάδας. Η στολή των Λίμπερο πρέπει να διαφέρει ξεκάθαρα από την υπόλοιπη ομάδα.

Ο Λίμπερο επιτρέπεται να αντικαταστήσει οποιονδήποτε παίκτη της πίσω ζώνης.

Ο Λίμπερο περιορίζεται να εκτελεί καθήκοντα παίκτη της πίσω ζώνης και δεν επιτρέπεται να ολοκληρώσει επίθεση από οποιοδήποτε (συμπεριλαμβανομένου του κυρίως αγωνιστικού χώρου και της ελεύθερης ζώνης), αν κατά τη στιγμή της επαφής η μπάλα είναι εξολοκλήρου ψηλότερα από την κορυφή του φιλέ.

Δεν επιτρέπεται να σερβίρει, να κάνει μπλοκ ή προσπάθεια για μπλοκ.

## ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΩΝ ΤΙΜΩΡΙΩΝ ΓΙΑ ΚΑΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

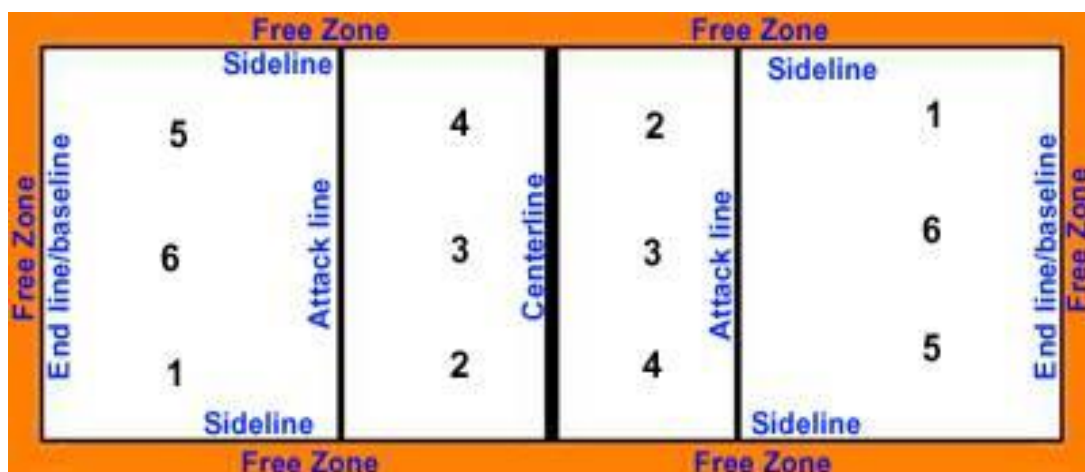
Όλες οι τιμωρίες κακής συμπεριφοράς είναι ατομικές, παραμένουν σε ισχύ για όλο τον αγώνα και καταγράφονται στο φύλλο αγώνα.

Η επανάληψη κακής συμπεριφοράς από το ίδιο μέλος της ομάδας στον ίδιο αγώνα, τιμωρείται προοδευτικά (το μέλος της ομάδας δέχεται βαρύτερη τιμωρία για κάθε επαναλαμβανόμενο παράπτωμα). Για αποβολή ή αποκλεισμό εξαιτίας προσβλητικής συμπεριφοράς ή έκφρασης επιθετικότητας δεν απαιτείται μια προηγούμενη τιμωρία.

## ΤΟ ΣΩΜΑ ΤΩΝ ΔΙΑΙΤΗΤΩΝ

Το σώμα των διαιτητών ενός αγώνα, αποτελείται από τους παρακάτω επισήμους:

- τον 1ο διαιτητή,
- τον 2ο διαιτητή,
- τον σημειωτή,
- 4 ή 2 κριτές γραμμών



# ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ



# **ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ**

## **ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ**

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.

## **Ο ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΣ ΧΩΡΟΣ**

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

## **ΚΑΘΕ ΟΜΑΔΑ ΑΠΟΤΕΛΕΙΤΑΙ ΑΠΟ:**

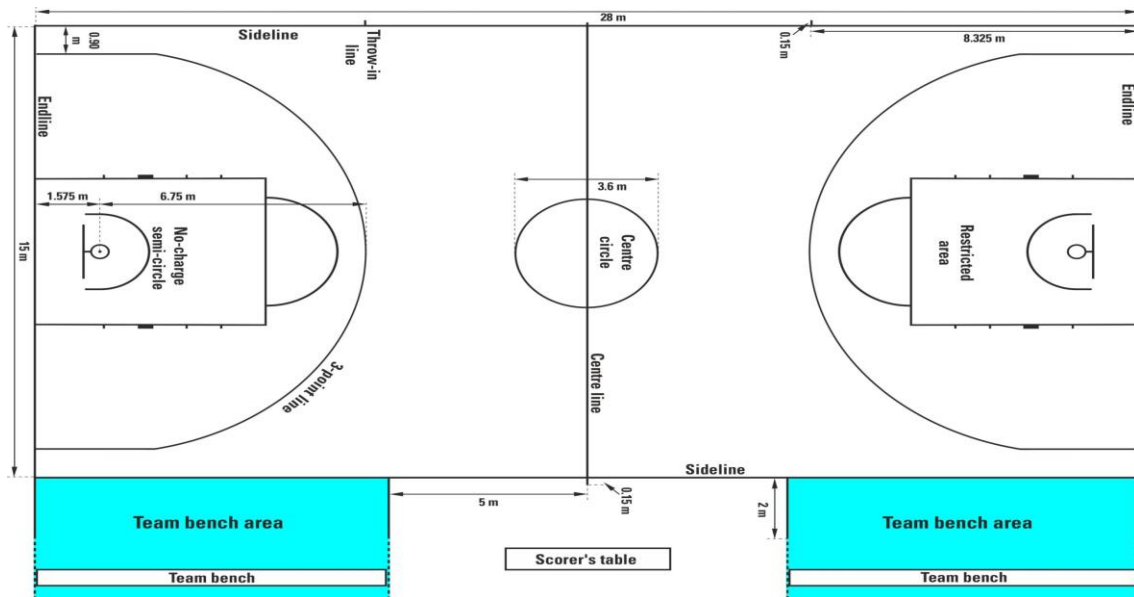
- Όχι περισσότερα από 12 μέλη, με δικαίωμα συμμετοχής, συμπεριλαμβανομένου και του αρχηγού.
- Κατά τη διάρκεια του αγωνιστικού χρόνου, 5 μέλη της ομάδας παίκτες από κάθε ομάδα μπορεί να βρίσκονται στον αγωνιστικό χώρο και μπορούν να αντικατασταθούν.

## **ΦΑΝΕΛΛΕΣ**

- Οι ομάδες μπορούν μόνο να χρησιμοποιούν τους αριθμούς 0 και 00 και από το 1 έως το 99.

## **ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΣ ΧΡΟΝΟΣ, ΙΣΟΠΑΛΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΚΑΙ ΠΑΡΑΤΑΣΗ**

- 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.



### **ΕΝΑΡΞΗ ΚΑΙ ΛΗΞΗ ΕΝΟΣ ΤΕΤΑΡΤΟΥ, ΜΙΑΣ ΠΑΡΑΤΑΣΗΣ Η΄ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ**

- 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.

### **ΟΡΙΣΜΟΣ ΑΝΑΠΗΔΗΣΗΣ (JUMPBALL)**

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

### **ΠΩΣ ΠΑΙΖΕΤΑΙ Η ΜΠΑΛΑ**

Στη διάρκεια του παιχνιδιού, η μπάλα παίζεται μόνο με το/α χέρι/α και μπορεί να μεταβιβαστεί, πεταχτεί, χτυπηθεί, κυληθεί ή να προωθηθεί (ντριμπλαριστεί) προς οποιαδήποτε κατεύθυνση.

Ο παίκτης δεν μπορεί να τρέξει με τη μπάλα, να τη κλοτσήσει ή να τη σταματήσει σκόπιμα με οποιοδήποτε μέρος του ποδιού του ή να τη χτυπήσει με τη γροθιά. Ωστόσο εάν έρθει σε τυχαία επαφή ή η μπάλα αγγιχθεί από οποιοδήποτε μέρος του ποδιού, δεν είναι παράβαση.

## **ΚΑΛΑΘΙ: ΠΟΤΕ ΕΠΙΤΥΓΧΑΝΕΤΑΙ ΚΑΙ Η ΑΞΙΑ ΤΟΥ**

Ένα 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.

## **ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ**

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.

## **ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΤΑΙΜ ΑΟΥΤ**

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

Κάθε τάιμ άουτ διαρκεί 1 λεπτό.

Σε κάθε ομάδα μπορούν να χορηγηθούν:

- 2 τάιμ 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.

## **ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗ**

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.



## **ΠΑΙΚΤΗΣ ΕΚΤΟΣ ΟΡΙΩΝ ΚΑΙ ΜΠΑΛΑ ΕΚΤΟΣ ΟΡΙΩΝ**

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.

## **ΒΗΜΑΤΑ**

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

## **3 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ**

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.

## **ΠΑΙΚΤΗΣ ΠΟΥ ΦΥΛΑΣΣΕΤΑΙ ΣΤΕΝΑ**

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 ντριμπλάρει τη μπάλα σε 5 δευτερόλεπτα.

## **8 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ**

Οποτεδήποτε:

- Ένας παίκτης στο πίσω γήπεδο του, κερδίζει τον έλεγχο ζωντανής μπάλας ή
- Σε επαναφορά, η μπάλα αγγίζει ή νόμιμα αγγίζεται από οποιοδήποτε παίκτη στο πίσω γήπεδο και η ομάδα του παίκτη που την επαναφέρει διατηρεί τον έλεγχο της μπάλας στο δικό της πίσω γήπεδο,

αυτή η ομάδα πρέπει να περάσει τη κεντρική γραμμή σε 8 δευτερόλεπτα.

## **24 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ**

Οποτεδήποτε:

- Ένας παίκτης αποκτά τον έλεγχο ζωντανής μπάλας στον αγωνιστικό χώρο ή
- Σε επαναφορά από εκτός ορίων, η μπάλα αγγίζει ή νόμιμα αγγίζεται από οποιοδήποτε παίκτη στον αγωνιστικό χώρο και η ομάδα αυτού του παίκτη που κάνει την επαναφορά, διατηρεί το έλεγχο της μπάλας,

η ομάδα αυτή πρέπει να κάνει προσπάθεια για σουτ μέσα σε 24 δευτερόλεπτα ή

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

## **ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ ΣΤΟ ΠΙΣΩ ΓΗΠΕΔΟ (ΜΠΡΟΣ-ΠΙΣΩ)**

Η ομάδα που έχει τον έλεγχο ζωντανής μπάλας στο δικό της εμπρός γήπεδο προκαλεί την παράνομη επιστροφή της μπάλας στο δικό της πίσω γήπεδο.

## **ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΣΦΑΛΜΑ**

Προσωπικό σφάλμα είναι μία παράνομη επαφή παίκτη με έναν αντίπαλο, ανεξάρτητα αν η μπάλα είναι ζωντανή ή νεκρή. Ένας παίκτης δεν θα κρατά, εμποδίζει, σπρώχνει, πέφτει επάνω, βάζει τρικλοποδιές, παρεμποδίζει την κίνηση ενός αντιπάλου παίκτη, εκτείνοντας το χέρι του, το βραχίονα, τον αγκώνα, τον ώμο, τον γοφό, το πόδι, το γόνατο ή το πέλμα του, ούτε κάμπτοντας το σώμα του σε μία «μη κανονική» θέση ή να συμμετέχει σε οποιοδήποτε σκληρό ή βίαιο παιχνίδι.

## **ΔΙΠΛΟ ΣΦΑΛΜΑ**

Διπλό σφάλμα είναι μία κατάσταση στην οποία 2 αντίπαλοι παίκτες διαπράττουν προσωπικά σφάλματα, ο ένας εναντίον του άλλου, περίπου την ίδια χρονική στιγμή.

## **ΤΕΧΝΙΚΟ ΣΦΑΛΜΑ**

Η σωστή συμπεριφορά στον αγώνα απαιτεί πλήρη και πιστή συνεργασία των παικτών, των προπονητών, των βοηθών προπονητών, των αποκλεισμένων παικτών και των μελών-συνοδών του πάγκου της ομάδας με τους διαιτητές, τη γραμματεία και τον κομισάριο, εάν παρίσταται.

Κάθε ομάδα θα κάνει το καλύτερο προκειμένου να εξασφαλίσει τη νίκη, αλλά αυτό θα πρέπει να γίνει με φίλαθλο πνεύμα και ευγενή άμιλλα. Οποιαδήποτε σκόπιμη ή επαναλαμβανόμενη έλλειψη συνεργασίας ή έλλειψη συμμόρφωσης με το πνεύμα και την πρόθεση αυτού του κανονισμού, θα θεωρείται ως τεχνικό σφάλμα.

Στους αντιπάλους θα χορηγείται 1 ελεύθερη βολή.

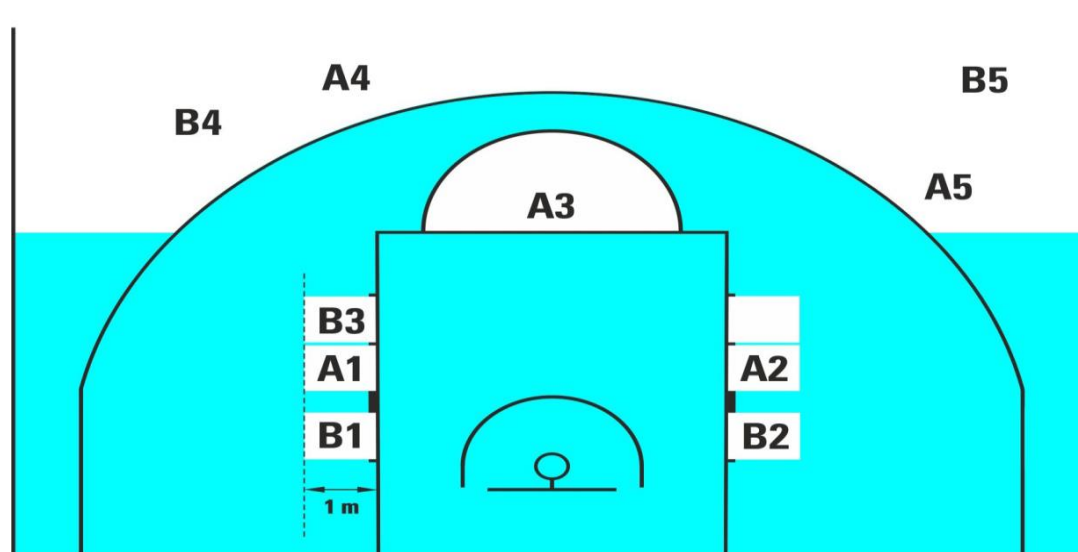
## **5 ΣΦΑΛΜΑΤΑ ΑΠΟ ΕΝΑ ΠΑΙΚΤΗ**

Ένας παίκτης που έχει διαπράξει 5 σφάλματα, προσωπικά ή/και τεχνικά, θα ειδοποιείται από το διαιτητή γι' αυτό και πρέπει να εγκαταλείψει τον αγώνα αμέσως.

## **ΟΜΑΔΙΚΑ ΣΦΑΛΜΑΤΑ**

Ένα ομαδικό σφάλμα είναι ένα προσωπικό, τεχνικό, αντιαθλητικό ή σφάλμα αποκλεισμού που διαπράττεται από έναν παίκτη. Μία ομάδα βρίσκεται σε κατάσταση ποινής ομαδικών σφαλμάτων, μετά που αυτή έχει διαπράξει 4 ομαδικά σφάλματα σε ένα τέταρτο.

Όταν μία ομάδα βρίσκεται σε κατάσταση ποινής ομαδικών σφαλμάτων, όλα τα προσωπικά σφάλματα των παικτών που επακολουθούν και έχουν διαπραχθεί σε βάρος παίκτη που δεν ήταν σε προσπάθεια για σουτ, θα τιμωρούνται με 2 ελεύθερες βολές, αντί της επαναφοράς. Ο παίκτης εναντίον του οποίου διαπράχθηκε το σφάλμα, θα εκτελέσει την/τις ελεύθερη/ες βολές.



## ΕΛΕΥΘΕΡΕΣ ΒΟΛΕΣ

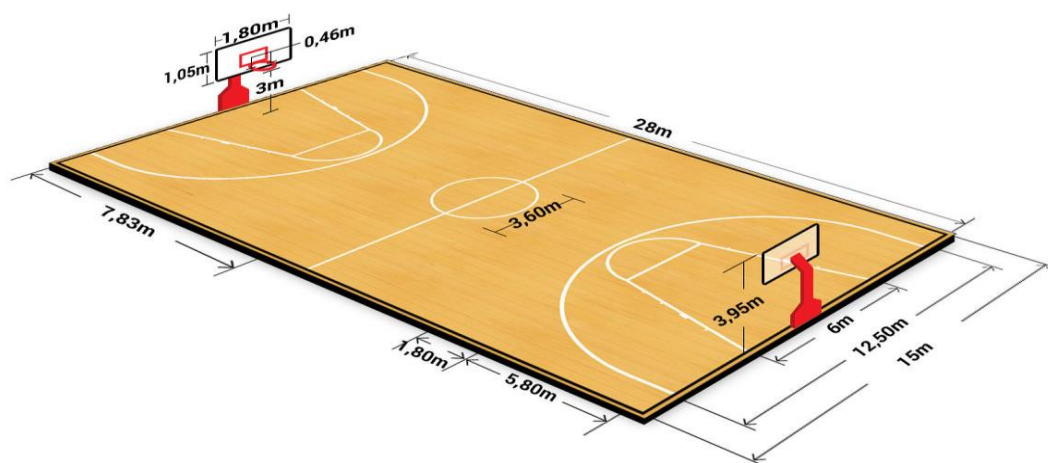
Μία ελεύθερη βολή είναι η ευκαιρία που δίνεται σε έναν παίκτη για να πετύχει 1 πόντο, ανεμπόδιστα, από θέση πίσω από τη γραμμή ελεύθερης βολής και μέσα στο ημικύκλιο.

## ΔΙΑΙΤΗΤΕΣ, ΚΡΙΤΕΣ ΚΑΙ ΚΟΜΙΣΑΡΙΟΣ

Οι διαιτητές θα είναι ένας πρώτος διαιτητής (Crew chief) και 1 ή 2 βοηθός/οί. Αυτοί θα πρέπει να υποβοηθούνται από τα μέλη της γραμματείας και από έναν κομισάριο, εάν παρίσταται.

Οι κριτές θα είναι ο σημειωτής, ο βοηθός σημειωτή, ο χρονομέτρης και ο χειριστής της συσκευής των 24''(shot clock).

Ο κομισάριος θα κάθεται 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 (Crew chief) και τον/ους βοηθό/ούς του, για την ομαλή λειτουργία του παιχνιδιού.



# ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ



# ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

## ΤΟ ΓΗΠΕΔΟ

Οι διαστάσεις του χώρου όπου διεξάγονται οι αγώνες είναι 20Χ40 μ. Το γήπεδο χωρίζεται στα δύο από μία κεντρική γραμμή (κατά πλάτος). Στο κέντρο των δύο τελικών γραμμών κατά πλάτος του γηπέδου βρίσκονται δύο εστίες, με ύψος 2 μέτρα και μήκος 3 μέτρα. Η περιοχή του τέρματος ορίζεται στα 6 μέτρα. Μια γραμμή σε σχήμα ημικύκλιου επιτρέπει να ξεχωρίζει η περιοχή αυτή. Δικαίωμα να πατήσει σε αυτή τη γραμμή έχει αποκλειστικά ο τερματοφύλακας και κανένας άλλος από τους παίκτες.

- Γήπεδο Ορθογώνιο παραλληλόγραμμο
- Διαστάσεις 20 Χ 40 μέτρα
- 2 περιοχές τέρματος
- Διαστάσεις τέρματος 2 Χ 3 μ.
- Δοκάρια 8 εκ., βαμμένα ανά 20 εκ. με δύο διαφορετικά χρώματα
- Περιοχή τέρματος ή γραμμή 6 μ.
- Γραμμή ελεύθερων ρίψεων ή γραμμή 9 μ. διακεκομμένη γραμμή ανά 15 εκ.
- Γραμμή 7 μ. έχει μήκος 1 μ.
- Γραμμή περιορισμού τερματοφύλακα ή γραμμή 4 μ. έχει μήκος 15 εκ.
- Κεντρική γραμμή συνδέει τα μέσα των δύο πλάγιων γραμμών
- Γραμμές αλλαγών έχουν απόσταση 4,5μ. από το κέντρο και είναι 15εκ.

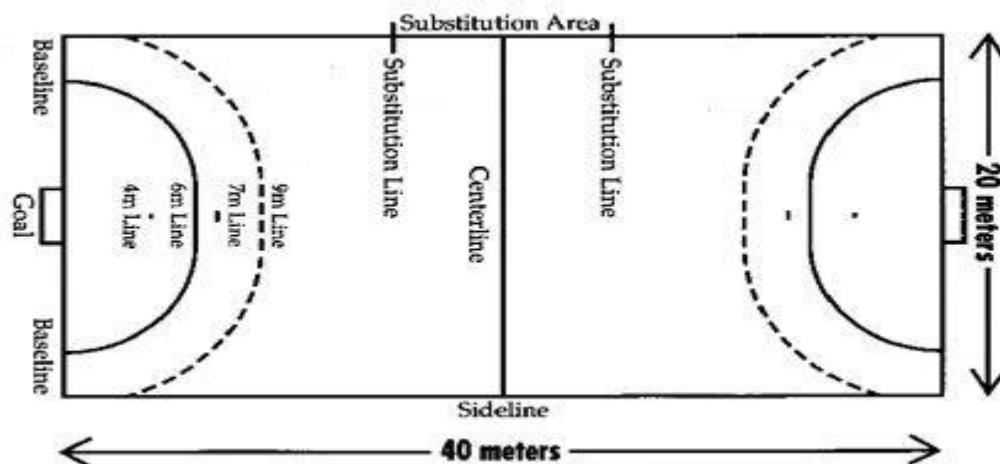
## ΧΡΟΝΟΣ ΑΓΩΝΑ – TIME OUT – ΣΗΜΑ ΛΗΞΗΣ

- **Διάρκεια αγώνα** 2 Χ 30 λεπτά, - 10 λεπτά διάλειμμα, - για άνδρες, γυναίκες και εφήβους.
- **Παράταση** Διάλειμμα 5 λεπτά, - 2 Χ 5 λεπτά με 1 λεπτό διάλειμμα.
- **Time out** ομάδας: 3 στο σύνολο, με μέγιστο αριθμό 2 σε ένα ημίχρονο (όχι στην παράταση).
- **Χρόνος παιγνιδιού:** αρχίζει με σφύριγμα διαιτητών και τελειώνει με το σφύριγμα του χρονομέτρη.

## Η ΜΠΑΛΑ

Η μπάλα που χρησιμοποιείται στο άθλημα είναι κατασκευασμένη από δέρμα και η περίμετρός της διαφέρει στους άνδρες σε σχέση με τις γυναίκες. Έτσι, για τους άνδρες ορίστηκε σε 58-60 εκατοστά, ενώ για τις γυναίκες σε 54-56 εκατοστά.

- SIZE 1. 50 – 52 εκ. 290 – 330 γρ. κορασ.(8 – 14 χρ.), παίδ.(8 – 12)
- SIZE 2. 54 – 56 εκ. 325 – 375 γρ. γυναικ., νεάνιδ., παίδες (12 – 16)
- SIZE 3. 58 – 60 εκ. 425 – 475 γρ. άνδρες, έφηβοι.



### **ΟΜΑΔΑ – ΑΛΛΑΓΕΣ – ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ**

- 16 αθλητές το ανώτερο.
- 7 παίκτες το πολύ στο γήπεδο 6 + 1 τ/φ
- Οι αλλαγές των παικτών γίνονται ελεύθερα
- Στολές παικτών ίδιες σε χρώμα και σχέδιο.
- Στολές τ/φ διαφορετικές σε χρώμα και σχέδιο.
- Η στολή των παικτών και παικτριών αποτελείται από φανέλα με κοντά μανίκια (και με αρίθμηση από το 1 ως το 99) και κοντό παντελόνι. Για να υπάρχει καλύτερη επαφή, επαλείφουν τις άκρες των δακτύλων τους με κόλλα.

### **ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΕΡΜΑΤΟΣ**

- Είναι η περιοχή τέρματος των 6 μ. όπου μόνο ο τ/φ επιτρέπεται να βρίσκεται μέσα.

### **ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ ΜΠΑΛΑΣ**

Επιτρέπεται ο αθλητής να:

- ρίξει, πιάσει, χτυπήσει, σπρώξει τη μπάλα με τη γροθιά, τα χέρια, βραχίονες, κεφάλι, μηρούς, γόνατα
- κρατήσει τη μπάλα μέχρι 3 δευτ.
- κάνει 3 βήματα με τη μπάλα στα χέρια
- κάνει συνεχόμενη ντρίπλα

## ΣΦΑΛΜΑΤΑ

Επιτρέπεται στον παίκτη να:

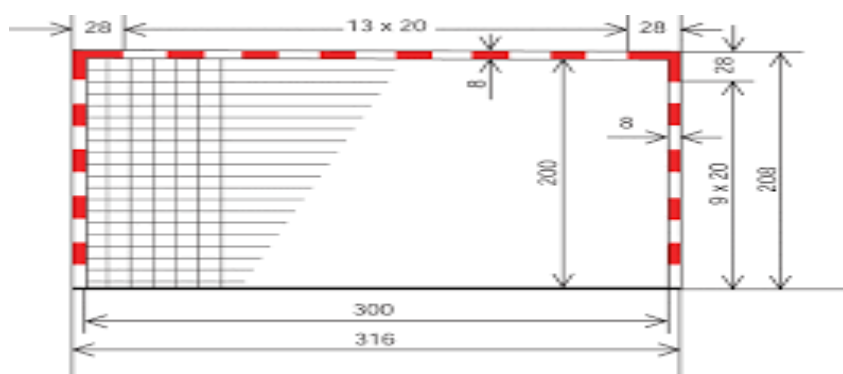
- χρησιμοποιεί τους βραχίονες, τα χέρια για να πάρει την κατοχή της μπάλας
- χρησιμοποιεί το σώμα για να εμποδίσει τον αντίπαλο με ή χωρίς τη μπάλα
- χρησιμοποιεί λυγισμένα τα χέρια για να ελέγχει και να ακολουθεί τον αντίπαλο

Απαγορεύεται να:

- χτυπά ή να τραβά τη μπάλα από τα χέρια αντιπάλου
- σπρώχνει, κρατά, πηδά πάνω στον αντίπαλο
- θέτει σε κίνδυνο τη σωματική ακεραιότητα του αντιπάλου (με ή χωρίς τη μπάλα)

## ΠΟΙΝΕΣ

Οι ποινές οι οποίες επιβάλλονται είναι: παρατήρηση-κίτρινη κάρτα, 2λέπτος αποκλεισμός, αποβολή-κόκκινη κάρτα και οι οποίες τιμωρούνται προοδευτικά.



## ΤΕΡΜΑ

- Τέρμα επιτυγχάνεται όταν ολόκληρη η μπάλα διασχίσει τη γραμμή τέρματος.

## ΕΝΑΡΚΤΗΡΙΑ ΡΙΨΗ

- Η έναρκτήρια ρίψη εκτελείται από την ομάδα που κέρδισε στην κλήρωση και επέλεξε να ξεκινήσει με τη μπάλα.
- Οι ομάδες αλλάζουν τέρματα για το δεύτερο ημίχρονο. Η έναρκτήρια ρίψη στο δεύτερον ημίχρονο εκτελείται από την άλλη ομάδα.
- Μετά από κάθε τέρμα το παιχνίδι ξαναρχίζει με έναρκτήρια ρίψη από την ομάδα που το δέχτηκε.
- Η έναρκτήρια ρίψη εκτελείται από το κέντρο του γηπέδου προς οποιαδήποτε κατεύθυνση, μετά από σφύριγμα του διαιτητή.



## ΠΛΑΓΙΑ ΡΙΨΗ

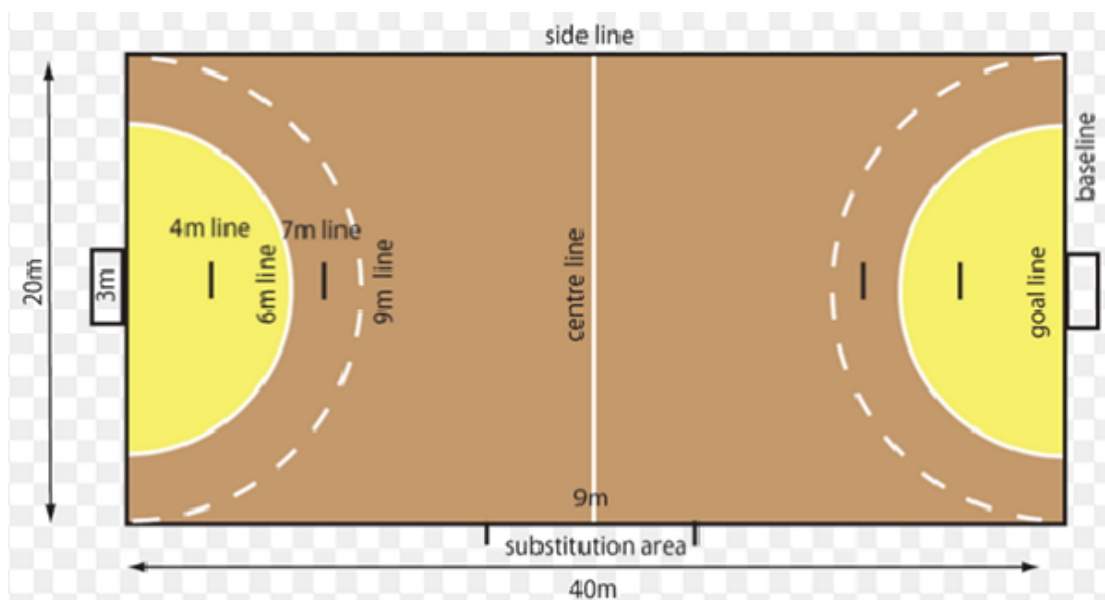
- Πλάγια ρίψη καταλογίζεται όταν η μπάλα διασχίσει ολόκληρη την πλάγια γραμμή.
- Εκτελείται χωρίς σφύριγμα.
- Εκτελείται από το σημείο όπου η μπάλα διέσχισε (πέρασε) την πλάγια γραμμή. Όταν η μπάλα περάσει την εξωτερική γραμμή τέρματος από αμυντικό παίκτη, η ρίψη εκτελείται από τη συμβολή της πλάγιας και της εξωτερικής γραμμής τέρματος.
- Ο παίκτης πρέπει να πατά με το ένα πόδι πάνω στην πλάγια γραμμή.

## ΟΙ ΔΙΑΙΤΗΤΕΣ

- Κάθε αγώνας διευθύνεται από δύο διαιτητές με τις ίδιες αρμοδιότητες.
- Επιβλέπουν τη συμπεριφορά των παικτών και των συνοδών από τη στιγμή που θα φτάσουν στο γήπεδο μέχρι να αναχωρήσουν.

## Ο ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣ ΚΑΙ Ο ΣΗΜΕΙΩΤΗΣ

- Παράλληλα με τους δύο διαιτητές στο παιχνίδι υπάρχει ένας χρονομέτρης και ένας σημειωτής.



# ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ



# **ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ**

## **ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΧΩΡΟΥ**

Ο χλοοτάπητας του αγωνιστικού χώρου πρέπει να είναι εξ ολοκλήρου φυσικός, ή εφόσον το επιτρέπουν οι κανόνες της διοργάνωσης, εξ ολοκλήρου τεχνητός εκτός των περιπτώσεων όπου οι κανόνες της διοργάνωσης επιτρέπουν έναν ολοκληρωμένο συνδυασμό τεχνητών και φυσικών υλικών (υβριδικό σύστημα). Το χρώμα του τεχνητού χλοοτάπητα πρέπει είναι πράσινο.

## **ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ**

Το μήκος της πλάγιας γραμμής πρέπει να είναι μεγαλύτερο από το μήκος της γραμμής τέρματος.

- Μήκος (πλάγιας γραμμής): Ελάχιστο : 90 μέτρα - Μέγιστο : 120 μέτρα.

Στις διοργανώσεις μπορεί να καθοριστεί το μήκος της πλάγιας και της γραμμής τέρματος μεταξύ των παραπάνω διαστάσεων.

- Μήκος (γραμμής τέρματος): Ελάχιστο : 45 μέτρα - Μέγιστο : 90 μέτρα.

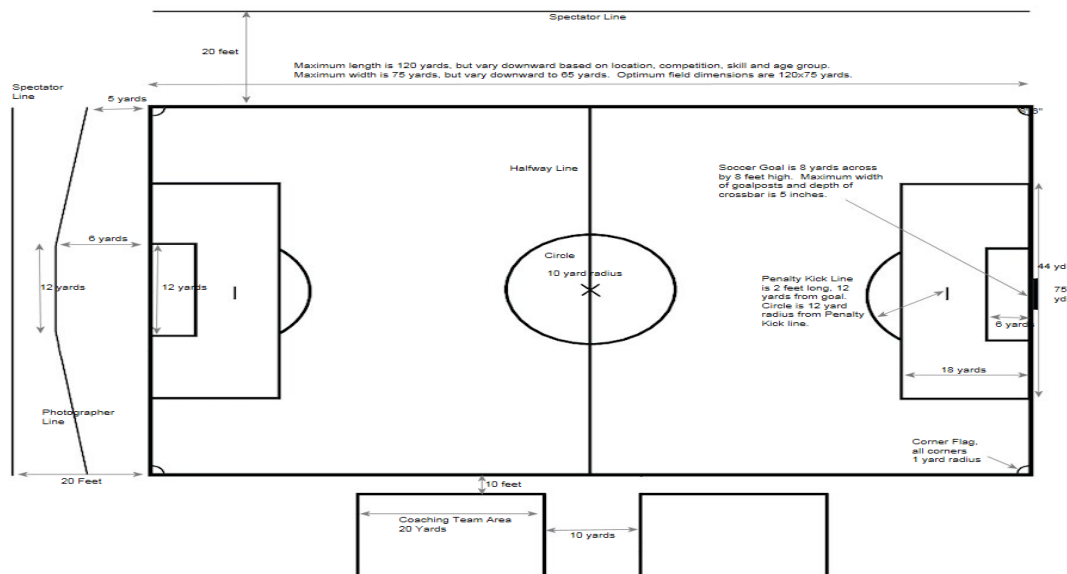
## **ΤΕΡΜΑΤΑ**

Ένα τέρμα πρέπει να είναι τοποθετημένο στο κέντρο κάθε γραμμής τέρματος.

Το κάθε τέρμα αποτελείται από δυο κάθετα δοκάρια σε ίση απόσταση από τα κοντάρια με σημαία των κόρνερ και συνδέονται στο επάνω τμήμα τους από ένα οριζόντιο δοκάρι.

Τα κάθετα και το οριζόντιο δοκάρι πρέπει να είναι κατασκευασμένα από εγκεκριμένο υλικό. Το σχήμα των δοκαριών πρέπει να είναι τετράγωνο, ορθογώνιο, κυκλικό, ελλειπτικό ή ένας συνδυασμός των τεσσάρων αυτών σχημάτων και να μην είναι επικίνδυνο.

Η απόσταση μεταξύ των κάθετων δοκαριών είναι 7,32 μέτρα και η απόσταση από το χαμηλότερο άκρο του οριζόντιου δοκαριού με το έδαφος είναι 2,44 μέτρα.



## Η ΜΠΑΛΑ – ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ

Όλες οι μπάλες πρέπει να:

- έχουν σχήμα σφαιρικό,
- είναι κατασκευασμένες από κατάλληλο υλικό,
- έχουν περιφέρεια μεταξύ 68 και 70 εκατοστών,
- έχουν βάρος μεταξύ 410 και 450 γραμμαρίων στην αρχή του αγώνα,
- έχουν πίεση ίση με 0,6 έως 1,1 ατμόσφαιρες (600 – 1100 γραμμάρια ανά τετραγωνικό) σε επίπεδο θάλασσας (8,5 λίβρες ανά τετραγωνική ίντσα με 15,6 λίβρες ανά τετραγωνική ίντσα).

## ΟΙ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ – ΑΡΙΘΜΟΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ

Ένας αγώνας διεξάγεται από 2 ομάδες, κάθε μια από τις οποίες αποτελείται από 11 ποδοσφαιριστές το πολύ, ένας από τους οποίους πρέπει να είναι ο τερματοφύλακας. Σε όλες τις ποδοσφαιρικές διοργανώσεις, μέλη της FIFA, δεν επιτρέπεται η έναρξη ή η συνέχιση ενός αγώνα εφόσον οποιαδήποτε ομάδα έχει λιγότερους από επτά ποδοσφαιριστές.

## ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΛΛΑΓΩΝ

Ο αριθμός των αλλαγών, με ανώτατο όριο των πέντε (5), που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε κάθε αγώνα που παίζεται σε μια επίσημη διοργάνωση, θα καθορίζεται από την FIFA, την συνομοσπονδία ή την εθνική ομοσπονδία εκτός των ανδρικών ή γυναικείων διοργανώσεων όπου περιλαμβάνουν τις πρώτες ομάδες των συλλόγων στην ανώτατη κατηγορία ή στις κατηγορίες Ανδρών «Α» Διεθνών ομάδων, όπου ο ανώτερος αριθμός είναι τρεις (3) αλλαγές.

## **ΑΡΧΗΓΟΣ ΟΜΑΔΑΣ**

Ο αρχηγός ομάδας δεν απολαμβάνει κάποιας ιδιαίτερης θέσης ή προνομίων, έχει όμως έναν βαθμό ευθύνης για την συμπεριφορά της ομάδας του.

## **ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ**

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

- φανέλα με μανίκια
- παντελονάκι
- κάλτσες- ταινία ή όποιο άλλο υλικό, που εφαρμόζεται ή φοριέται εξωτερικά, πρέπει να έχει το ίδιο χρώμα όπως εκείνο του μέρους της κάλτσας στο οποίο εφαρμόζεται ή καλύπτει επικαλαμίδες- αυτές πρέπει να είναι κατασκευασμένες από κατάλληλο υλικό για να παρέχει ικανοποιητική προστασία και να καλύπτονται από τις κάλτσες
- παπούτσια
- Οι τερματοφύλακες μπορούν να φορούν το κάτω μέρος της φόρμας.

## **ΧΡΩΜΑΤΑ ΟΜΑΔΩΝ**

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.

Εξουσίες και Καθήκοντα διαιτητή

- 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), η οποία συμπεριλαμβάνει πληροφορίες για πειθαρχικές ενέργειες και κάθε άλλο συμβάν που έλαβε μέρος πριν, κατά την διάρκεια και μετά τον αγώνα,
- επιβλέπει και/ ή δίνει το σήμα για την επανέναρξη του αγώνα,
- Άλλοι αξιωματούχοι αγώνα είναι οι δύο βοηθοί διαιτητές.

## **ΠΕΡΙΟΔΟΙ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ**

Ένας αγώνας διαρκεί δύο ίσες χρονικές περιόδους των 45 λεπτών οι οποίες μπορούν να μειωθούν μόνον εάν συμφωνήσουν μεταξύ τους ο διαιτητής και οι διαγωνιζόμενες ομάδες, πριν την έναρξη του παιχνιδιού κι αυτό είναι σύμφωνο με τους κανόνες της διοργάνωσης.

## **ΔΙΑΚΟΠΗ ΗΜΙΧΡΟΝΟΥ**

Οι ποδοσφαιριστές έχουν το δικαίωμα μιας διακοπής στο ημίχρονο που δεν θα υπερβαίνει τα 15 λεπτά.

## **ΕΝΑΡΞΗ ΚΑΙ ΕΠΑΝΕΝΑΡΞΗ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ**

Με εναρκτήριο λάκτισμα ξεκινά το κάθε ημίχρονο του παιχνιδιού, η κάθε περίοδος της παράτασης και ξεκινά επίσης το παιχνίδι μετά την επίτευξη ενός τέρματος. Ελεύθερα λακτίσματα (άμεσα ή έμμεσα), πέναλτι, πλάγια, από τέρματος λακτίσματα και κόρνερ είναι άλλοι τρόποι επανέναρξης. Με ελεύθερο διαιτητή γίνεται η επανέναρξη όταν ο διαιτητής σταματά το παιχνίδι κι ο Κανονισμός δεν απαιτεί έναν από τους παραπάνω τρόπους επανέναρξης.

## **Η ΜΠΑΛΑ ΕΝΤΟΣ ΚΑΙ ΕΚΤΟΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ**

**Η μπάλα είναι έξω από το παιχνίδι όταν:**

- έχει περάσει ολόκληρη έξω από τη γραμμή τέρματος ή την πλάγια είτε στο έδαφος, είτε στον αέρα,
- το παιχνίδι διακοπεί από τον διαιτητή,
- αγγίξει έναν αξιωματούχο αγώνα, παραμένει στον αγωνιστικό χώρο και:
  - μια ομάδα ξεκινάει μια υποσχόμενη επίθεση, ή
  - η μπάλα εισέλθει απευθείας μέσα στο τέρμα, ή
  - η κατοχή της μπάλας περνάει στην άλλη ομάδα.

Σε όλες αυτές τις περιπτώσεις, το παιχνίδι ξεκινά εκ νέου με ελεύθερο διαιτητή.

**Η μπάλα είναι μέσα στο παιχνίδι όταν:**

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

## **ΚΑΤΑΛΟΓΙΣΜΟΣ 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 σφυρίξει για γκολ πριν η μπάλα περάσει ολόκληρη τη γραμμή τέρματος το παιχνίδι ξαναρχίζει με ελεύθερο διαιτητή.



## ΝΙΚΗΤΡΙΑ ΟΜΑΔΑ

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.

## ΘΕΣΗ OFFSIDE

Δεν είναι παράβαση το να είναι κάποιος σε θέση offside.

Ένας ποδοσφαιριστής είναι σε θέση offside εάν

- οποιοδήποτε μέρος του κεφαλιού, του σώματος ή των ποδιών είναι στο αντίπαλο μισό γήπεδο (εξαιρουμένης της διχοτόμου γραμμής) και
- οποιοδήποτε μέρος του κεφαλιού, του σώματος ή των ποδιών είναι πλησιέστερα στην αντίπαλη γραμμή τέρματος από τη μπάλα και τον δεύτερο τελευταίο αντίπαλο. Τα χέρια και οι βραχίονες όλων των ποδοσφαιριστών, συμπεριλαμβανομένων και των τερματοφυλάκων, δεν λαμβάνονται υπ' όψη.

Ένας ποδοσφαιριστής δεν είναι σε θέση offside εάν βρίσκεται στην ίδια ευθεία με:

- τον δεύτερο τελευταίο αντίπαλο ή
- τους δύο τελευταίους αντιπάλους

**Είναι παράβαση offside όταν** ένας ποδοσφαιριστής ευρισκόμενος σε θέση offside τη στιγμή που η μπάλα παίζεται ή αγγίζεται από έναν συμπαίκτη του, τιμωρείται μόνον όταν αυτός αρχίζει να εμπλέκεται ενεργά στο παιχνίδι.

## **ΑΜΕΣΟ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΛΑΚΤΙΣΜΑ**

Άμεσο ελεύθερο λάκτισμα καταλογίζεται όταν ένας ποδοσφαιριστής διαπράξει οποιοδήποτε από τα παρακάτω παραπτώματα, σε βάρος ενός αντίπαλου, με τρόπο που θεωρείται από τον διαιτητή ως απρόσεκτος, ριψοκίνδυνος, ή ότι χρησιμοποιείται υπερβολική δύναμη.

## **ΑΣΚΗΣΗ ΠΕΙΘΑΡΧΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ**

Ο διαιτητής έχει την εξουσία να πάρει πειθαρχικά μέτρα από τη στιγμή που εισέρχεται στον αγωνιστικό χώρο για την επιθεώρησή του, μέχρι και την αποχώρησή του από τον αγωνιστικό χώρο μετά την λήξη του αγώνα (συμπεριλαμβανομένης και της διαδικασίας ανάδειξης νικητή μέσω των λακτισμάτων από το σημείο του πέναλτι). Αν πριν την είσοδο στον αγωνιστικό χώρο στην έναρξη του αγώνα, ένας ποδοσφαιριστής ή ένας αξιωματούχος ομάδος διαπράξουν ένα παράπτωμα που τιμωρείται με αποβολή, ο διαιτητής έχει την εξουσία να μην τους επιτρέψει να συμμετάσχουν στον αγώνα.

Ο διαιτητής δείχνει μια κίτρινη κάρτα για να κάνει γνωστό ότι επεβλήθη μια ποινή παρατήρησης, ενώ όταν δείχνει την κόκκινη κάρτα ότι επεβλήθη μια ποινή αποβολής. Μόνον ποδοσφαιριστής, αναπληρωματικός, ποδοσφαιριστής που αντικαταστάθηκε ή ένας αξιωματούχος ομάδας μπορούν να δεχθούν κόκκινη ή κίτρινη κάρτα.

## **ΕΛΕΥΘΕΡΑ ΛΑΚΤΙΣΜΑΤΑ – ΤΥΠΟΙ ΕΛΕΥΘΕΡΩΝ ΛΑΚΤΙΣΜΑΤΩΝ**

Άμεσα και έμμεσα ελεύθερα λακτίσματα καταλογίζονται για την αντίπαλη ομάδα, όταν ένας ποδοσφαιριστής, αναπληρωματικός, ποδοσφαιριστής που αντικαταστάθηκε ή αξιωματούχος ομάδας είναι ένοχος ενός παραπτώματος ή μιας παράβασης.

## **ΤΟ ΠΕΝΑΛΤΙ**

Ένα πέναλτι καταλογίζεται για την αντίπαλη ομάδα, αν ένας ποδοσφαιριστής διαπράξει μια παράβαση, η οποία τιμωρείται με άμεσο ελεύθερο λάκτισμα, μέσα στη περιοχή πέναλτι της ομάδας του ή εκτός αγωνιστικού χώρου, ως μέρος του παιχνιδιού του (αρκεί η μπάλα να είναι στο παιχνίδι). Γκολ μπορεί να σημειωθεί απευθείας από την εκτέλεση ενός πέναλτι.



## **ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ - (ΠΛΑΓΙΟ)**

Ένα πλάγιο καταλογίζεται, το οποίο εκτελεί αντίπαλος του ποδοσφαιριστή που τελευταία άγγιξε τη μπάλα, όταν αυτή πέρασε ολόκληρη τη πλάγια γραμμή είτε στο έδαφος, είτε στον αέρα.

Γκολ δεν σημειώνεται απευθείας από πλάγιο.

- Εάν η μπάλα καταλήξει στο τέρμα των αντιπάλων, καταλογίζεται ένα από τέρματος λάκτισμα.
- Εάν η μπάλα μπει στο τέρμα του ποδοσφαιριστή που εκτέλεσε το πλάγιο, καταλογίζεται κόρνερ.

## **ΑΠΟ ΤΕΡΜΑΤΟΣ ΛΑΚΤΙΣΜΑ**

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.

## **ΓΩΝΙΑΙΟ ΛΑΚΤΙΣΜΑ - (ΚΟΡΝΕΡ)**

Κόρνερ καταλογίζεται όταν ολόκληρη η μπάλα περάσει τη γραμμή τέρματος, είτε στο έδαφος, είτε στον αέρα, αφού τελευταία την έχει ακουμπήσει ποδοσφαιριστής της αμυνόμενης ομάδας και δεν έχει επιτευχθεί γκολ.

Γκολ μπορεί να επιτευχθεί, κατευθείαν από κόρνερ, αλλά μόνον κατά της αντίπαλης ομάδας. Αν η μπάλα καταλήξει απευθείας στο τέρμα της ομάδας του ποδοσφαιριστή που εκτέλεσε το κόρνερ, καταλογίζεται νέο κόρνερ αλλά για την αντίπαλη ομάδα.

