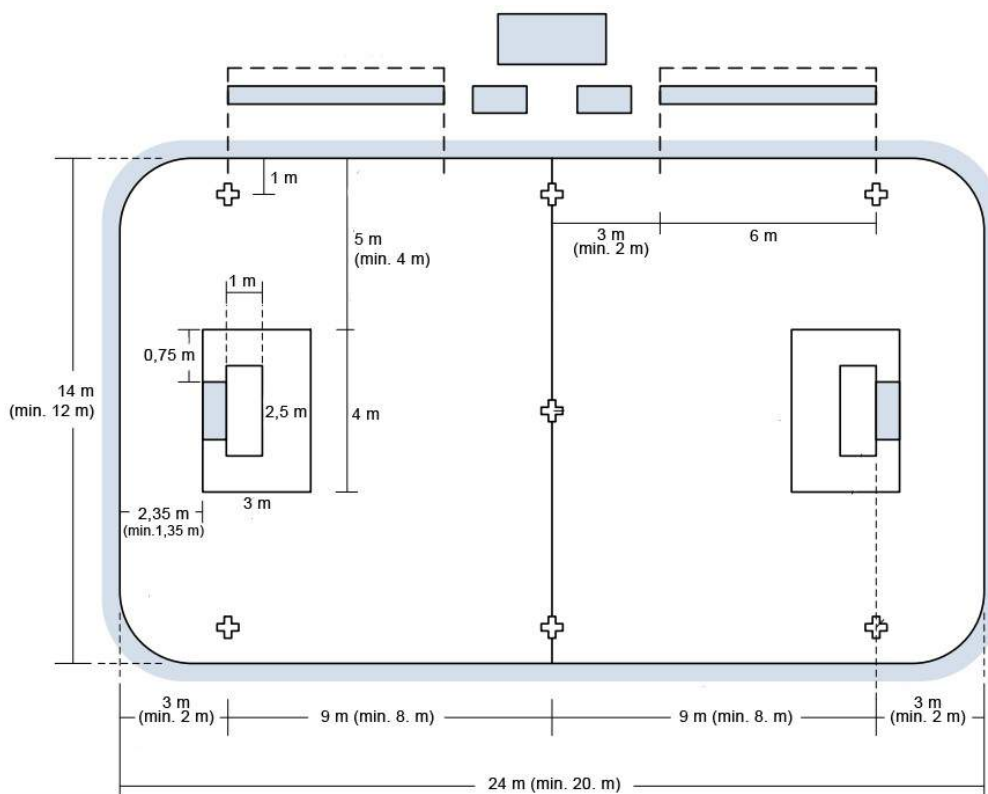


## PODSTAWOWE PRZEPISY GRY DLA FORMATU 3+1

1. Stosuje się aktualne przepisy gry, chyba że regulamin stanowi inaczej.
2. Drużyna składa się maksymalnie z 12 zawodników, przy czym na boisku w każdej drużynie znajduje się czterech zawodników (bramkarz + 3 rozgrywających lub 4 rozgrywających).
3. Czas gry nieefektywny i elastyczny, dostosowany do możliwości organizatora np. 3x8 min.
  - Zegar czasu gry zatrzymuje się w momencie zdobycia gola oraz przyznania kary drużynowej/rzutu karnego.
  - Zegar czasu gry powinien zostać zatrzymany także na czas przerwy technicznej sędziów.
  - Ostatnie dwie minuty ostatniej tercji są efektywne.
4. Boisko do gry w unihokeja
  - Wymiary boiska 22m x 12m. W rozgrywkach prowadzonych przez Okręgowe Związki Unihokeja i w rozgrywkach szkolnych dopuszcza się boisko o mniejszych wymiarach: 22m x 11m i 20m x 10m.
  - Pola przedbramkowe o wymiarach 1m x 2,5m należy wyznaczyć 185 cm od krótszego boku boiska.
  - Punkty rzutów sędziowskich należy zaznaczyć na linii środkowej i na umownych przedłużeniach linii bramkowych, w odległości 1m od dłuższych boków boiska.
  - Strefy zmian o długości 6m powinny być wyznaczone wzdłuż jednego z dłuższych boków boiska.
5. Na polu gry wymagane są następujące oznaczenia:
  - Pole bramkowe o wymiarach 2,5 x 1 m, na którym bramka jest umieszczona na środku linii bramkowej
  - Punkt wznowienia na środku linii środkowej.
  - Punkty wznowień w narożnikach boiska



6. Zawodnikowi rozgrywającemu nie wolno dotykać ani wchodzić w pole bramkowe jakąkolwiek częścią ciała. Dozwolona jest gra kijem w polu bramkowym
7. Jeżeli atakujący zawodnik złamie zasadę pola bramkowego, drużyna broniąca przyznaje rzut wolny. Jeśli zawodnik drużyny broniącej złamie przepis dotyczący pola bramkowego, drużyna zawiązująca otrzymuje rzut karny

8. Przy rzucie wolnym i z autu, zawodnicy drużyny broniącej powinni zająć pozycję co najmniej 3 m od piłki.
9. Zwracamy szczególną uwagę na bezpieczeństwo dzieci biorących udział w zawodach (dotyczy przede wszystkim rozgrywek szkolnych).
  - przy grze wysokim kijem bezwzględnie przerywamy grę (ograniczamy stosowanie przywileju korzyści)
  - nie odgwizdujemy każdego uderzenia w kij jeżeli wynika to z nienabytych jeszcze umiejętności gry przez dzieci.
  - Zabronione jest celowe używanie głowy lub rąk podczas próby zagrania piłką
10. Zawodnik może używać kija wyłącznie do zagrania piłki. Zabronione jest blokowanie, podnoszenie, uderzanie kijem przeciwnika oraz trzymanie kija pomiędzy nogami przeciwnika
11. Zawodnik rozgrywający nie może grać bez kija
12. Sytuacje prowadzące do rzutu wolnego i rzutu karnego są następujące:
  - Podnoszenie lub blokowanie kija przeciwnika
  - Gra wysokim kijem
  - Celowa gra ręką lub głową
  - Celowe uderzenie kijem przeciwnika
  - Gra w pozycji leżącej
  - Gra ze złamanym kijem
  - Za dużo zawodników na boisku
  - Rzucanie kijem
  - Zawodnik nie odejście dobrowolnie na trzy metry od miejsca wznowienia
  - Niebezpieczna gra
13. Kary
  - W sytuacji przewinienia na karę 2 minutową stosuje się rzut karny.
  - Rzut karny zawodnik wykonuje z linii środkowej boiska
  - Jeśli zawodnik dopuści się przewinienia równego karze 2+2 minut, zostanie przyznany rzut karny i kara 2 minut, która kończy się, jeśli w czasie kary 2 minut zostanie zdobyta bramka.
  - Jeżeli zawodnik dopuści się niesportowego zachowania, drużyna przeciwna zostanie przyznany rzut karny, a zawodnik, który dopuścił się przewinienia, otrzyma karę meczową, a w najgorszym przypadku zostanie zawieszony w turnieju.
14. Jeżeli po ostatniej kwarcie fazy play off wynik będzie remisowy, zwycięzca zostanie wyłoniony w drodze konkursu rzutów karnych, w którym bierze udział trzech zawodników z każdej drużyny.
15. Mecz sędziuje jeden sędzia boiskowy + sędzia stolikowy.

## MECHANIKA SĘDZIOWSKA

### Rzut sędziowski

Przedramiona trzymane poziomo, spody dłoni skierowane w dół.



### Rzut z autu

Ręka trzymana poziomo w kierunku przewagi, spód dłoni skierowany w dół.



### Uderzenie

Jedna ręka trzymana poziomo w kierunku przewagi, spód dłoni skierowany w dół, a druga ręka wykonuje pojedynczy cios dłonią w wyciągnięte przedramię.



### Blokowanie ciałem

Obie ręce skrzyżowane przed klatką piersiową, spód dłoni skierowany do ciała.



### Wejście w pole bramkowe

Obie ręce wyciągnięte nad głowę z czubkami palców stykającymi się, tworzącymi kształt trójkąta



### Wysoki kij

Naśladowanie  
Trzymania kija ku górze.



### Umieszczenie kija, stopy lub nogi między nogami przeciwnika

Jedna noga lekko uniesiona  
i jedna ręka wskazująca  
ruch pod uniesioną nogą.



### Trzymanie

Jedno ramię  
trzymane poziomo  
w kierunku przewagi,  
spód dłoni skierowany  
w dół, a druga ręka chwyta  
nadgarstek wyciągniętej ręki.



### Rzut karny

Ręce trzymane nad głową  
i skrzyżowane  
na nadgarstkach,  
z zaciśniętymi pięściami.



### Zagranie piłką w pozycji leżącej

Spód dłoni skierowany  
w dół, ruchu dłonią  
w prawo i w lewo.



### Kara drużynowa/ Kara osobista

Ramię trzymane pionowo, mniejsza  
kara pokazana dwoma palcami  
i większa kara pięcioma palcami,  
10-minutowa zaciśniętą pięścią.



### Opóźniona kara/ Opóźniony rzut karny

Ramię trzymane pionowo, spód  
dłoni skierowany do przodu.

