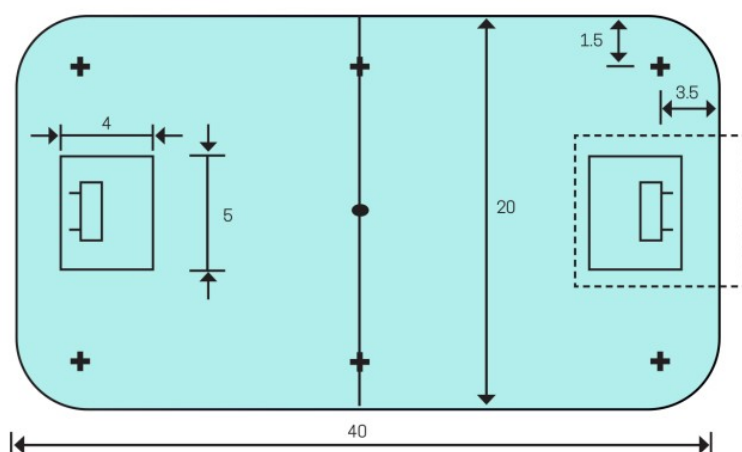
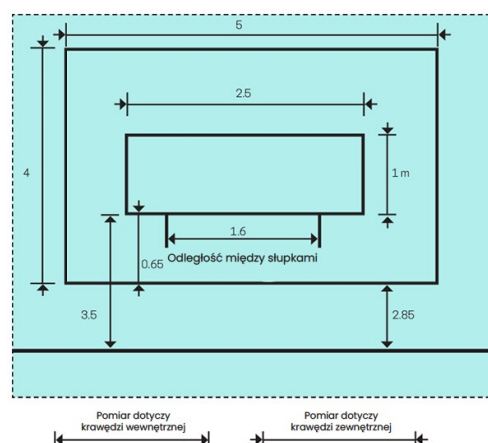


PODSTAWOWE ZASADY GRY W UNIHOKEJA

1. Na boisku może grać od 3 do 5 zawodników w jednej drużynie (zależne od wielkości boiska) oraz prawidłowo wyposażony bramkarz. (W trakcie meczu bramkarz może być zastąpiony zawodnikiem rozgrywającym)
2. Drużyna składa się z minimum 6 i maksimum 20 zawodników.
3. Czas gry wynosi 3x20 minut efektywnego czasu (zatrzymywanego na każdy gwizdek sędziego). Możliwe jest skrócenie tego czasu w zależności od rodzaju zawodów i kategorii wiekowej.
4. W rozgrywkach szkolnych oraz młodszych kategoriach wiekowych czas gry jest nieefektywny (zatrzymywany tylko na karę, zdobycie bramki, rzut karny i przez sędziego)
5. Boisko do gry w unihokeja
 - Bandy okalające pole gry mają wysokość 50 cm
 - Bramki mają rozmiar 115 cm (wysokość) x 160 cm (szerokość) x 60 cm (głębokość).
 - Pole bramkowe ma wymiary 4m x 5m.
 - Pole przedbramkowe 2,5m x 1 m.



Pole bramkowe



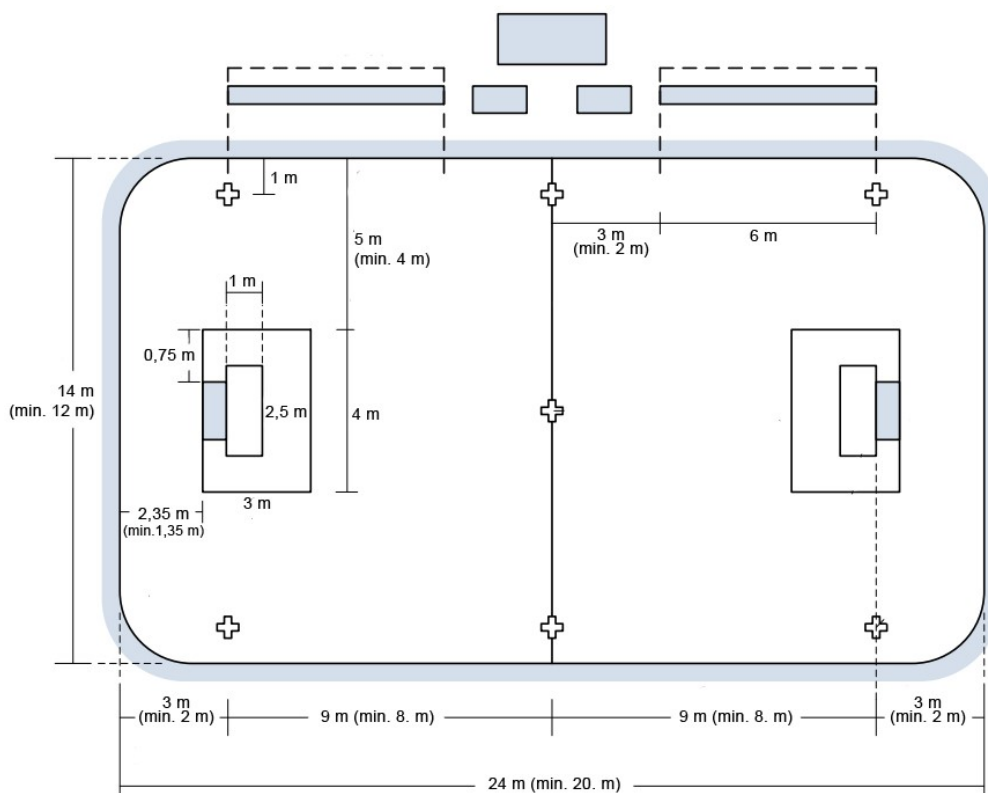
6. Bramkarz nie może trzymać piłeczki w ręce dłużej niż 3 sekundy; wyrzucając (podając) piłeczkę, musi ona dotknąć boiska przed przekroczeniem linii połowy.
7. Bramkarz przy wyrzucaniu lub łapaniu piłki może wyjść poza pole bramkowe, musi mieć jednak kontakt z polem bramkowym dowolną częścią ciała (podskok w polu także jest dozwolony).
8. Jeżeli piłka opuści boisko ponad bandą, wykonuje się rzut autu 1,5 m od bandy, w miejscu gdzie piłka opuściła boisko. Jeżeli piłka opuszcza boisko za bramką grę rozpoczyna się z najbliższego narożnika (punktu rzutów sędziowskich).
9. W trakcie wykonywania rzutu z autu lub z rzutu wolnego, przeciwnik powinien znajdować się co najmniej 3 metry od piłki (dotyczy to również kija). Piłka musi być uderzona, nie zaś dotknięta, pchnięta lub podnoszona
10. Po zdobyciu bramki oraz na rozpoczęcie tercji grę rozpoczyna się rzutem sędziowskim w punkcie środkowym boiska - dwóch zawodników przeciwnych drużyn na gwizdek sędziego walczą o piłkę ustawioną środkami łopatek swoich kijów. Reszta zawodników ustawia się 3 metry od piłeczki, po swojej stronie boiska.
11. Bramka musi być zdobyta kijem, chyba że zagranie ciałem było nieumyślne (bramka strzelona nogą jest nieważna)

12. Sprzęt bramkarski składa się z długich spodni, bluzy z długimi rękawami, maski (kasku) i obuwia. Ochroniacze i odzież bramkarska nie może powiększać powierzchni ciała. Zaleca się stosowanie specjalnych ochraniaczy na kolana. Większość bramkarzy broni gołymi rękoma ze względu na łatwość chwycenia piłeczki. Dozwolone są cienkie rękawiczki bez jakiegokolwiek formy kleju. W rozgrywkach szkolnych i młodszych kategoriach wiekowych dopuszczamy każde rękawice (najważniejsze jest bezpieczeństwo bramkarza)
13. Bramkarz nie może złapać piłki po podaniu od zawodnika swojej drużyny (nie dotyczy przypadkowych odbić piłki od swojego zawodnika)
14. Nie wolno przeszkadzać bramkarzowi w polu bramkowym, ani przy wyrzucie piłki przez bramkarza.
15. Nie wolno popychać, przytrzymywać, kopać, hakować przeciwnika (dotyczy również kija).
16. Nie wolno zagrywać piłeczki ręką lub głową – nie dotyczy przypadkowego uderzenia piłeczką.
17. Nie wolno przyjmować piłeczki podskakując (oderwane obie stopy od ziemi).
18. Nie wolno wkładać kija między nogi przeciwnika.
19. Nie wolno zagrywać piłeczki w pozycji siedzącej, leżącej lub bez kija. Zalicza się tutaj również sytuację, gdy zawodnik rozgrywający zagrywa piłkę mając oba kolana lub dłoń, która nie prowadzi kija, na podłodze.
20. Dozwolone są podania nogą zarówno do przeciwnika jak i zawodnika ze swojej drużyny. Piłeczkę można dotykać kilka razy.
21. Piłeczką można zagrywać tylko do wysokości kolan. Przy oddawaniu strzału można unieść kij powyżej linii biodra, jeżeli nie występuje zagrożenie uderzenia przeciwnika - interpretacja-ocena sędziego.
22. Podczas rzutu karnego zawodnik i piłka nie mogą jednocześnie całkowicie zatrzymać się lub zmienić kierunku w stronę przeciwną do atakowanej bramki.
23. W czasie rzutu karnego piłeczka może być wielokrotnie dotykana i cofnięta.
24. Jeśli bramka została zdobyta w przewadze, kara drużyny, która straciła bramkę jest zakończona.
25. Bramka zdobyta w równych składach lub przez drużynę grającą w osłabieniu nie kończy żadnej trwającej kary.
26. Bramka zdobyta podczas rzutu karnego nie kończy żadnej trwającej kary.
27. Rzut wolny lub 2 minuty kary otrzymuje gracz za następujące przewinienia:
 - grę wysokim kijem (powyżej wysokości bioder), uderzanie kija przeciwnika, zagranie piłki ręką, popychanie, przytrzymywanie, przeszkadzanie, niezachowanie odstępu w czasie wykonywania rzutu z autu lub wolnego;
 - rzut karny jest zarządzany, gdy przewinienie popełnione w trakcie sytuacji bramkowej;
 - sędzia może wymierzyć karę większą niż 2 minutową, jeśli uzna zachowanie zawodnika za niebezpieczne albo niesportowe 2min +2min lub kara meczowa 2min+10min.
28. Łopatkę kija można kształtować, co pomaga prowadzić piłkę. Wygięcie nie może być większe niż 30 mm, a gra z pękniętą lub zniekształconą łopatką jest niedozwolona.
29. Jak dobrać kij do gry w unihokeja:

wzrost zawodnika w cm	110-125	125-140	140-150	150-160	160-170	170-180	180-190	190 i więcej
długość kija	65 cm	75 cm	80 cm	85 cm	90 cm	95 cm	100 cm	104 cm

PODSTAWOWE PRZEPISY GRY DLA FORMATU 3+1

1. Stosuje się aktualne przepisy gry, chyba że regulamin stanowi inaczej.
2. Czas gry (nieefektywny) 3x10 minut. W rozgrywkach prowadzonych przez Okręgowe Związki Unihokeja i w rozgrywkach szkolnych dopuszcza się krótszy czas gry, np. 3 x 8 minut.
3. Boisko do gry w unihokeja
 - Wymiary boiska 24m 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.



4. Przy rzucie wolnym i z autu, zawodnicy drużyny broniącej powinni zająć pozycję co najmniej 2m od piłki.
5. Rzut z autu wykonuje się z miejsca, w którym piłka opuściła boisko, 1m od bandy, ale nigdy za umownymi przedłużeniami linii bramkowych (najlepiej z sugerowanego narożnika boiska)
6. W sytuacji przewinienia na karę 2 minutową stosuje się rzut karny.
7. Mecz sędziuje jeden sędzia boiskowy + sędzia stolikowy.
8. Stosujemy nieefektywny czas gry (czas zatrzymywany tylko na karę, zdobycie bramki, rzut karny i przez sędziego).
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 zabraniamy grubszych rękawiczek bramkarzom.
 - nie odgwizdujemy każdego uderzenia w kij jeżeli wynika to z nienabytych jeszcze umiejętności gry przez dzieci.

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.

