



Наставник физ, и здр. васпитања

Александар Суботић

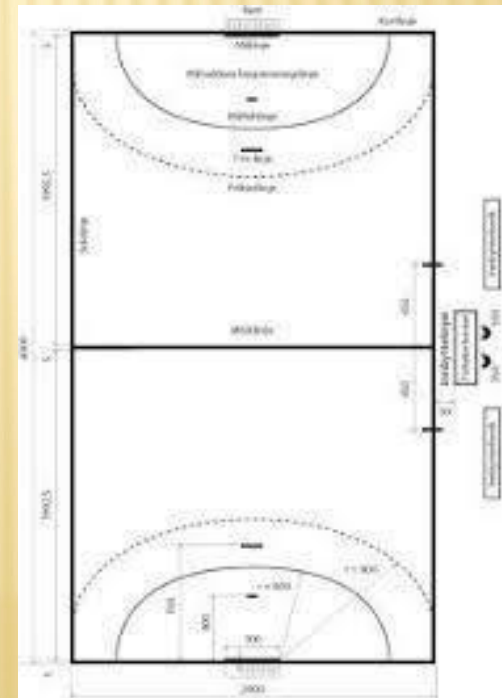
# ПРАВИЛА РУКОМЕТА

# ОСНОВНЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ ИГРЕ:

- ▮ (енгл. *handball*) је екипни спорт са лоптом у ком се такмиче две екипе. Екипа може да има највише 16 играча у записнику-по 7 играча (6 играча у пољу + 1 голман) на свакој страни и 9 играча на клупи-резервни играчи.
- ▮ Екипа може да има и до 4 службена лица (тренери, представници екипе)
- ▮ На утакмици су присутни и двоје судија, мерилац времена, записничар и контролор или делегат.
- ▮ Игра траје два пута по 30 минута, а циљ је дати више голова од противника.
- ▮ Одмор између полувремена траје 10 минута.
- ▮ Игра започиње звиждуком судије а завршава се аутоматским сигналом или звиждуком мериоца времена.

# ТЕРЕН ЗА ИГРУ

- Игралште за рукомет је правоугаоник дужине 40м и ширине 20м, која сачињавају два голманова простора и поље за игру.
- Дуже граничне линије се називају аут-линије, краће се називају гол-линије (између статива) и гол-аут линије (са сваке стране гола).
- Подлога је данас углавном од тврде гуме, док је на спољашњим теренима од бетона или асфалта, али се они углавном не користе за такмичења највишег нивоа због опасности од падова и повреда играча.



# ВРСТЕ БАЦАЊА

- ▮ Игра започиње **ПОЧЕТНИМ БАЦАЊЕМ** једне екипе са центра терена на звиждук судије. Жреб одређује која екипа има почетни напад. Са центра се креће и после сваког примљеног гола (екипа која је примила гол).
- ▮ **АУТ**-се досуђује уколико лопта пређе целим обимом аут-линију или када играч одбрамбене екипе последњи додирне лопту пре него што она пређе гол-аут линију његове екипе, или када лопта додирне плафон. Док се изводи аут, противнички играчи, треба да буду удаљени 3 метра од извођача аута. Из аута дозвољено је постизање гола.
- ▮ **ГОЛМАНОВО БАЦАЊЕ** се изводи ако је играч противничке екипе ушао у голманов простор и на тај начин направио прекршај. Голманово бацање изводи голман без претходног звиждука судије.

# ПОСТИЗАЊЕ ГОЛА

Гол је постигнут када лопта целим обимом потпуно прешла гол-линију под условом да од стране извођача или саиграча пре или током бацања није начињен никакав прекршај правила. Судија код гола потврђује да је гол постигнут са два кратка звиждука пиштаљком и сигнализацијом.

