



PALLAMANO



- Categorie** Ragazze – Ragazzi – Cadette – Cadetti
- Composizione squadre** Ciascuna squadra è composta da 14 giocatrici/tori; di queste/i 7 scendono in campo.
- Tempi di gioco** La durata dell'incontro è di 40 minuti suddivisi in 2 tempi di 20 minuti ciascuno; è previsto un intervallo di 10 minuti con inversione del campo.
- Impianti e attrezzature** Il campo misura di norma m. 20 di larghezza e m. 40 di lunghezza. Sono consentite misure inferiori. Le porte di gioco possono essere in legno, lega leggera o in ferro delle dimensioni di mt. 2 di altezza e di mt. 3 di larghezza e con una sezione quadrata di cm. 8 per lato e devono essere ancorate al terreno.
Ogni squadra dovrà presentarsi alle gare con almeno un pallone n° 2 (sia per il settore femminile che per il settore maschile).
- Regole di base** Dopo la segnatura di una rete il gioco deve riprendere prontamente dal centrocampo. Il tiro d'inizio è eseguito dal centro del terreno di gioco in qualsiasi direzione (passaggio al compagno di squadra) entro 3 secondi dal fischio dell'arbitro. Il giocatore che esegue il tiro d'inizio deve trovarsi con almeno un piede sulla linea mediana fino a che il pallone non ha lasciato la sua mano. Gli attaccanti possono superare la linea mediana dopo il fischio dell'arbitro.
Sono consentiti 3 time-out di 1 minuto come di seguito specificato:
In ciascun dei due tempi regolamentari di giuoco (con esclusione dei tempi supplementari) non possono essere accordati a ciascuna squadra più di due team time-out. Tra i due team time-out accordati ad una stessa squadra deve essersi verificato almeno un possesso di palla da parte della squadra avversaria. Tre cartoncini verdi, recanti rispettivamente i numeri 1, 2 e 3 devono essere a disposizione di ciascuna squadra. Le squadre ricevono i cartoncini recanti "1" e "2" all'inizio del primo tempo e quelli recanti i numeri "2" e "3" all'inizio del secondo tempo, sempre che abbiano effettivamente usufruito di un solo team time-out nel corso del primo tempo. Qualora avessero usufruito di due team time-out nel corso del primo tempo, allora devono ricevere all'inizio del secondo tempo soltanto il cartoncino recante il numero "3". Durante gli ultimi 5 minuti dell'incontro (riferiti pertanto al solo secondo tempo) può essere richiesto e concesso un solo team time-out per squadra.
- Sanzioni e penalizzazioni**
Le sanzioni previste a carico dei giocatori sono:
- ammonizione (cartellino giallo): è consentita una sola ammonizione alla giocatrice/tore e 3 ammonizioni alla squadra.
 - esclusione (di 2 minuti): massimo tre volte per ogni giocatrice/tore dopo di che viene squalificata/o (cartellino rosso), e può' essere sostituita/o da una/un compagna/o di squadra scontati i due minuti di esclusione.
- La posizione non regolare di una/un giocatrice/tore determina la perdita dell'incontro 0-5 e la penalizzazione di un punto in classifica.
- Abbigliamento** Il portiere deve indossare una maglia di colore diverso da quello delle/dei compagne/i di squadra e delle/gli avversarie/i; la numerazione è libera.
- Criteri di classifica** In ciascun incontro vengono assegnati 3 punti per la vittoria, 1 punto per il pareggio e 0 punti per la sconfitta.
Nei tornei con formula di girone all'italiana, in caso di parità di punti, la squadra che passa al turno successivo è determinata nell'ordine dai seguenti criteri: 1) risultati consentiti negli incontri diretti; 2) differenza reti negli incontri diretti; 3) differenza reti complessiva (reti realizzate e reti subite); 4) maggior numero di reti realizzate; 5) dal sorteggio.
- Norme generali** Per quanto non espressamente indicato, si fa riferimento al Progetto tecnico dei Campionati Studenteschi e al regolamento tecnico della F.I.G.H.