

## **PODSTAWOWE PRZEPISY GRY W PIŁKĘ SIATKOWĄ**

1. W meczu występuje maksymalnie 12 zawodników, w każdym secie na boisku może grać 6 zawodników.
2. W jednym secie trener może dokonać maksymalnie 6 zmian.
3. W jednym secie trener może poprosić dwa razy o czas.
4. Spotkanie gra się do trzech wygranych setów.
5. Przy stanie meczu 2:2 rozgrywany jest set 5
6. Set wygrywa zespół, który zdobędzie 25 punktów.
7. Przy stanie 25:25 mecz wygrywa drużyna, która uzyska 2 punkty przewagi
8. 5 set rozgrywany jest do 15 punktów, maksymalnie można uzyskać 17 punktów
9. Wymiary boiska do siatkówki 9:18 metrów
10. Boisko składa się z pola obrony oraz pola ataku.
11. Każdy zespół ma prawo do trzech odbić( plus dotknięcie piłki przez blok) w celu przebicia jej nad siatką na stronę przeciwnika
12. Piłka może być odbita każdą częścią ciała.
13. Piłka przy zagrywce może dotknąć siatki.
14. Piłka w czasie gry może się odbić od siatki.
15. Zawodnik nie może odbić piłki dwa razy pod rząd (wyjątek, dotknięcie piłki w bloku, następnie odbicie w grze).
16. Zawodnik nie może w czasie gry dotknąć siatki.
17. Zawodnik nie może przekroczyć linii środkowej pod siatką.
18. Zawodnik może wykonać zagrywkę częścią ciała powyżej pasa.
19. Libero może tylko odbierać zagrywkę, bronić piłki w polu. Libero nie wykonuje zagrywki, nie może atakować piłki.

## **PODSTAWOWE PRZEPISY GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ.**

1. W zawodach biorą udział dwie drużyny, każda składa się z jedenastu zawodników, przy czym jeden z nich jest bramkarzem. Zawody nie mogą być rozpoczęte, jeśli choć jedna z drużyn ma w swoim składzie mniej niż siedmiu zawodników.
2. W każdym meczu rozgrywanym w ramach oficjalnych rozgrywek można dokonać maksymalnie trzech zmian zawodników.
3. Mecz piłki nożnej trwa dwie połowy po 45 minut z przerwą 15 minutową pomiędzy nimi.
4. Bramka jest zdobyta, jeżeli piłka całym swoim obwodem przekracza linię bramkową pomiędzy słupkami bramkowymi i pod poprzeczką, zakładając, że drużyna, która zdobyła bramkę nie popełniła wcześniej jakiegokolwiek przewinienia przeciwko przepisom gry.
5. Zawodnik jest na pozycji spalonej, jeżeli znajduje się bliżej linii bramkowej przeciwników niż piłka i przedostatni zawodnik lub piłka i dwóch ostatnich zawodników.
6. Zawodnik nie jest spalony, gdy otrzymuje piłkę bezpośrednio z: rzutu od bramki, wrzutu z autu, rzutu z rogu, znajduje się na własnej połowie pola gry, znajduje się w tej samej odległości od linii bramkowej przeciwników, co przedostatni zawodnik drużyny przeciwnej, znajduje się na równi z dwoma ostatnimi zawodnikami drużyny przeciwnej.
7. W piłce nożnej występują rzuty wolne: bezpośrednie i pośrednie. Wykonywane one są z miejsca przewinienia.
8. Rzut wolny bezpośredni przyznaje się za: niesportowe zachowanie (kopnięcie przeciwnika, podkładanie nogi, popychanie, plucie, itp.), celowa zagranie piłki ręką (z wyjątkiem bramkarza w polu karnym), gra faul (np. nieczysty wślizg).
9. Rzut karny zarządza się jeżeli jedno z powyższych przewinień popełnione zostało przez zawodnika w jego własnym polu karnym. Rzut karny wykonywany jest z wyznaczonego punktu, oddalonego o 11m od linii bramkowej.
10. Rzut wolny pośredni przyznaje się za: grę niebezpieczną (wysoko uniesiona noga, zbyt nisko opuszczona głowa, leżenie i przytrzymywanie piłki, nakładka, itp.), niedozwolone przeszkadzanie przeciwnikowi (zabieganie drogi, przeszkadzanie bramkarzowi w wznowieniu gry, itp.),
11. Przy wykonywaniu rzutu wolnego piłka musi nieruchomo leżeć w momencie wykonania rzutu, a po wykonaniu rzutu zawodnikowi, który go wykonał, nie wolno jej powtórnie dotknąć, chyba że została ona dotknięta przez innego zawodnika. Zawodnicy drużyny przeciwnej muszą znajdować się w odległości co najmniej 9,15m od piłki.
12. Rzut sędziowski jest sposobem wznowienia gry po chwilowej przerwie w grze, której zarządzenie gwizdkiem sędziego uznano za konieczne, z każdego powodu nie wymienionego gdziekolwiek indziej w przepisach gry w piłkę nożną (np. dwie piłki na boisku, wymagana jest interwencja lekarza, a piłka jest w grze, wtargnięcie kibiców na boisko).
13. Rzut od bramki przyznaje się, gdy piłka całym obwodem, ostatnio dotknięta przez zawodnika drużyny atakującej, przekroczyła linię bramkową, zarówno po ziemi (podłożu) jak i w powietrzu i nie została zdobyta bramka.
14. Rzut z rogu przyznaje się gdy piłka, całym obwodem, ostatnio dotknięta przez zawodnika drużyny broniącej, przeszła linię bramkową, zarówno po ziemi (podłożu), jak i w powietrzu i nie została zdobyta bramka.
15. Za grę niezgodną z przepisami sędzia może ukarać zawodnika: napomnieniem (żółta kartka) lub wykluczeniem (czerwona kartka).

## **PODSTAWOWE PRZEPISY GRY W PIŁKĘ RĘCZNĄ**

1. Na boisku do p.ręcznej o wymiarach 20x40m gra 7 zawodników jednej drużyny (6+bramkarz).
2. Linia pola bramkowego jest oddalona od bramki 6m.
3. Linia rzutów karnych znajduje się 7m od linii bramkowej.
4. Linia rzutów wolnych znajduje się 9m od linii bramkowej.
5. Czas meczu 2x30 min..
6. W polu bramkowym może znajdować się tylko bramkarz.
7. Bramkarz może bronić rzuty każdą częścią ciała.
8. Nie wolno podawać piłki do bramkarza znajdującego się w polu bramkowym.
9. Piłka ,która przekroczy linię końcową należy do bramkarza z wyjątkiem kiedy ostatni dotknął piłki zawodnik obrony.
10. Rzut rozpoczynający grę wykonuje się ze środka boiska stojąc jedną nogą na linii.
11. Rzuty wolne wykonuje się zasadniczo z miejsca przekroczenia przepisów.
12. W czasie wykonywania rzutu wolnego zawodnicy drużyny atakującej muszą się znajdować za linią rzutów wolnych.
13. Rzut z autu wykonujemy stojąc jedną nogą na linii.
14. Rzut karny wykonujemy na gwizdek.
15. W czasie wykonywania rzutu karnego nie wolno podnieść przedniej nogi, nadepnąć ani przekroczyć linii rzutów karnych.
16. W czasie wykonywania rzutów(wolny, karny, z autu, rozpoczynający grę) należy zachować odległość 3m.
17. Po gwizdku sędziego piłkę należy położyć na miejscu.
18. Za zagrania niezgodne z przepisami oraz niesportowe zachowanie sędziego może ukarać zawodnika: upomnieniem (żółta kartka), wykluczeniem (2min.), dyskwalifikacją (czerwona kartka) ,usunięciem.

## **PODSTAWOWE PRZEPISY GRY W PIŁKĘ KOSZYKOWĄ**

1. Wymiary boiska 28 metrów dł. 15 metrów szer.
2. Obręcz kosza zawieszona jest na wysokości 3,05 m nad podłożem.
3. drużyna składa się z 10 (12) zawodników.
4. na boisku może jednorazowo grać tylko 5 zawodników jednej drużyny.
5. trener może dokonać dowolną ilość zmian.
6. mecz trwa 4 kwarty po 10 minut każda.
7. drużyna ma 8 sekund aby wprowadzić piłkę na połowę przeciwnika.
8. drużyna ma 24 sekundy na oddanie rzutu na kosz przeciwnika.
9. kosz za 1 punkt zdobywa się z rzutu wolnego
10. kosz za 2 punkty zdobywa się ze strefy podkoszowej ( w obrębie pola wyznaczonego linią w odl.6,25 m)
11. kosz za 3 punkty zdobywa się z poza strefy oznaczonej linią w odl. Powyżej 6,25m.
12. kozłowanie piłki oburącz jest błędem.
13. chwytając piłkę po kozłowaniu nie można ponownie kozłować (podwójny)
14. nie można biegać z piłką koszykową ( można wykonać 1 krok – błąd kroków)
15. przejście zawodnika ponownie na własną połowę, podanie piłki do zawodnika tej samej drużyny na własną połowę jest błędem ( błąd płowy) zawodnik drużyny przeciwnej wprowadza piłkę do gry zza linii bocznej w połowie boiska.
16. zawodnik który otrzyma 5 przewinień musi zejść z boiska.
17. przy rozpoczęciu każdej kwarty zawodnik może zająć miejsce na dowolnej połowie boiska.
18. piłkę autową wprowadza się do gry zza linii bocznej lub zza linii końcowej