



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE HÓQUEI

REGRAS DE HÓQUEI DE SALA

Em vigor nas competições da FPH da época 2013/2014

Atualizado a 26 de Novembro de 2013

As alterações estão assinaladas com uma linha vertical, no lado esquerdo da página.

INDICE

TERMINOLOGIA	3
JOGAR HÓQUEI	5
1 TERRENO DE JOGO (ver figura 2).....	5
2 COMPOSIÇÃO DAS EQUIPAS.....	5
3 CAPITÃES DE EQUIPA	8
4 EQUIPAMENTO DOS JOGADORES.....	8
5 JOGO E RESULTADO	10
6 COMEÇO E RECOMEÇO DO JOGO	11
7 BOLA FORA DE CAMPO	12
8 MÉTODO DE MARCAÇÃO DE GOLOS	13
9 CONDUTA DE JOGO: JOGADORES	13
10 CONDUTA DE JOGO: GUARDA-REDES E JOGADOR DE CAMPO COM PRIVILÉGIOS DE GUARDA-REDES	16
11 CONDUTA DE JOGO: ÁRBITROS	18
12 PENALIDADES	18
13 MARCAÇÃO DAS PENALIDADES	19
14 PENALIZAÇÕES PESSOAIS.....	24
ARBITRAR.....	25
1 OBJECTIVOS	25
2 APLICANDO AS REGRAS	26
3 COMPETÊNCIAS DO ÁRBITRO.....	27
4 SINALÉTICA DOS ÁRBITROS (ver figuras 1a-1s)	29
ESPECIFICAÇÕES DO CAMPO E DO EQUIPAMENTO	33
1 CAMPO E SEU EQUIPAMENTO	33
2 STICK	39
3 BOLA	42
4 EQUIPAMENTO DO GUARDA-REDES.....	42

TERMINOLOGIA

JOGADOR: Um dos participantes no jogo de cada uma das equipas.

EQUIPA: Cada uma das equipas é constituída no máximo por doze jogadores, com um máximo de cinco jogadores dentro de campo e até sete suplentes.

JOGADOR DE CAMPO: Um dos jogadores em campo que não o guarda-redes.

GUARDA-REDES: Um dos jogadores de cada uma das equipas em campo que veste equipamento de proteção — constituído pelo menos pela proteção da cabeça, proteção de pernas e pés, mas que também pode incluir proteção de mãos e outro equipamento de proteção.

JOGADOR DE CAMPO COM PRIVILÉGIOS DE GUARDA-REDES: Um dos jogadores em campo que não utiliza o equipamento completo de proteção mas que tem os privilégios do guarda-redes; este jogador veste uma camisola de cor diferente à dos membros da sua equipa.

ATAQUE (ATACANTE): A equipa (o jogador) que tenta marcar um golo.

DEFESA (DEFENSOR): A equipa (o jogador) que tenta evitar que um golo seja marcado.

LINHA DE FUNDO: Linha mais curta do perímetro do campo (22 metros).

LINHA DE GOLO: Linha de fundo entre os dois postes da baliza.

TABELA LATERAL: Tabelas que se estendem ao longo do comprimento do campo (44 metros).

ÁREA DE REMATE (ou ÁREA): Área delimitada e constituída por dois quartos de círculo e as linhas que os unem em cada extremo do campo oposto às linhas de fundo.

JOGAR A BOLA (JOGADOR DE CAMPO): Jogador de campo que pára, desvia ou move a bola com o stick.

EMPURRAR A BOLA (PUSH): Mover a bola junto ao chão empurrando-a com o stick após este ter sido colocado junto à bola. Quando se utiliza esta técnica, o stick e a bola estão em contacto com o chão.

LEVANTAR A BOLA (FLICK): Empurrar a bola de modo a que ela seja levantada.

LEVANTAR A BOLA (SCOOP): Pôr a bola no ar colocando a cabeça do stick debaixo da bola e a seguir levantando-o.

STICKAR A BOLA (HIT) NÃO É PERMITIDO NO HÓQUEI DE SALA: Bater a com o stick utilizando um movimento em “swing” na direção da bola.

REMATE Á BALIZA: A ação de um atacante que tenta marcar golo, jogando a bola dentro da área em direção à baliza.

A bola pode não acertar na baliza mas a ação é considerada um remate à baliza se a intenção do jogador é marcar golo rematando na direção da baliza.

DISTÂNCIA DE JOGO: É a distância dentro da qual o jogador é capaz de alcançar a bola para a jogar.

TIRAR A BOLA (TACKLE): Ação legal que visa impedir que um jogador adversário mantenha a posse da bola.

FALTA: Uma ação contrária às regras do jogo penalizada pelo árbitro.

DESCONTO DE TEMPO: Interrupção do jogo e do tempo de jogo solicitado pelo capitão de equipa ou pelo delegado da equipa.

JOGAR HÓQUEI

1 TERRENO DE JOGO (ver figura 2)

A informação que se segue apresenta uma descrição simplificada do terreno de jogo. Especificações detalhadas do terreno e do equipamento são apresentadas em secção própria no final deste documento.

1.1 O campo de Jogo é retangular, com 44 metros de comprimento e 22 metros de largura.

A utilização de um campo com medidas máximas é fortemente recomendado mas um campo de menor dimensão poderá ser autorizado nos regulamentos nacionais e locais. O tamanho mínimo do campo é 36 metros de comprimento e 18 de largura.

1.2 As tabelas laterais marcam o perímetro longo do campo; as linhas de fundo marcam o perímetro curto do campo.

1.3 As linhas de golo são as partes das linhas de fundo que ficam entre os postes da baliza.

1.4 Uma linha central é marcada ao longo do centro do campo.

1.5 A área de remate é marcada dentro do campo, à volta das balizas, em frente ao centro da linha de fundo.

1.6 As marcas de grande penalidade possuem 100 milímetros de diâmetro e estão marcadas em frente a cada baliza, com o centro de cada marca a 7 metros do bordo interior da linha de golo.

1.7 Todas as linhas deverão ter 50 milímetros de largura e são parte integrante do campo.

1.8 As balizas estão colocadas fora do terreno de jogo no centro e em contacto com a linha de golo.

Um banco para cada equipa é colocado fora do campo num dos seus lados. Em cada uma das metades do jogo uma equipa ocupa o banco mais próximo da baliza que defende. Os suplentes têm de sentar-se no banco quando não estão a jogar.

2 COMPOSIÇÃO DAS EQUIPAS

2.1 Cada equipa terá um máximo de cinco jogadores durante o decorrer do jogo.

Se uma equipa tem mais do que o número permitido de jogadores dentro de campo, o tempo de jogo tem de ser parado para corrigir a situação. Decisões tomadas antes de corrigir a situação não poderão ser alteradas.

O jogo e o tempo são reiniciados com um canto contra a equipa infratora.

- 2.2 Cada equipa tem um guarda-redes em campo ou jogador de campo com privilégios de guarda-redes, ou joga apenas com jogadores de campo.

Cada equipa pode jogar com:

- um guarda-redes vestindo uma camisola de cor diferente e equipamento completo de proteção constituído pelo menos por proteção da cabeça, proteção das pernas e pés; este jogador é referido nestas regras como um guarda-redes; ou*
- um jogador de campo com os privilégios de guarda-redes vestindo uma camisola de cor diferente que pode usar proteção da cabeça (mas não a proteção de pernas e pés ou outro equipamento de proteção de guarda-redes) quando se encontra dentro da metade do campo que defende; deve usar proteção da cabeça quando defende um canto ou uma grande penalidade; este jogador é referido nestas regras como o jogador de campo com privilégios de guarda-redes; ou*
- Apenas com jogadores de campo; nenhum jogador tem privilégios de guarda-redes ou veste uma camisola de cor diferente; nenhum jogador poderá usar proteção de cabeça exceto uma máscara quando defende um canto ou uma grande penalidade; todos os jogadores da mesma equipa vestem uma camisola da mesma cor.*

Uma equipa pode optar por uma destas soluções através de uma substituição.

- 2.3 Cada equipa pode fazer substituições a partir de um máximo de 12 jogadores:
- a as substituições são permitidas a qualquer altura do jogo, exceto após a marcação e até ao fim da realização de um canto; durante este período a substituição só é permitida por lesão ou por exclusão do guarda-redes defensor ou jogador de campo com privilégio de guarda-redes da equipa que defende

Se outro canto for marcado antes do final do canto atual, não é permitida a substituição de nenhum jogador até ao final do canto seguinte, exceto em situação de lesão ou suspensão do guarda-redes defensor ou do jogador de campo com privilégios de guarda-redes da equipa que defende.

No canto, o guarda-redes defensor (aquele que usa o equipamento de proteção completo) que está lesionado ou suspenso pode ser substituído por outro guarda-redes que usa o equipamento de proteção completo ou pelo jogador de campo com privilégios de guarda-redes.

Num canto, o jogador de campo com privilégios de guarda-redes (da equipa que defende) que está lesionado ou suspenso, pode ser substituído por outro jogador com privilégios de guarda-redes e não por um guarda-redes que usa o equipamento de proteção completo nem por um jogador de campo.

Se uma equipa tem apenas jogadores de campo, a substituição não é permitida num canto até este ter terminado.

Se o guarda-redes ou o jogador de campo com privilégios de guarda-redes é suspenso, a equipa infratora joga com menos um jogador.

- b não há limite quanto ao número de jogadores que podem ser substituídos ao mesmo tempo, nem quanto ao número de vezes que qualquer jogador possa substituir ou ser substituído
- c a substituição de um jogador só pode ser feita após esse jogador sair do campo
- d substituições não serão permitidas para os jogadores suspensos durante o tempo da suspensão

Durante a duração da suspensão, a equipa infratora joga com menos um jogador. No caso de uma expulsão, a equipa infratora joga com menos um jogador até ao final do jogo.

- e depois de completar a suspensão, o jogador não tem de regressar ao campo para ser substituído
- f os jogadores de campo devem entrar ou sair do campo a uma distância nunca superior a 3 metros da linha central num lado do campo acordado com os árbitros
- g o tempo de jogo não é parado para a realização de substituições

O tempo de jogo não pára para se realizar uma substituição de um guarda-redes, inclusive nos casos em que o guarda-redes é suspenso ou fica lesionado. Se necessário, enquanto o novo guarda-redes se equipa, o jogo deve continuar com um jogador de campo com privilégios de guarda-redes ou só com jogadores de campo.

- 2.4 Jogadores de campo que saiam do campo para tratar de lesões, para se refrescarem, para mudarem de equipamento ou para qualquer outra razão que não devido a uma substituição, só poderão entrar em campo apenas até 3 metros da linha central no lado do campo utilizado para as substituições.

Enquanto parte de uma situação do jogo (ex. quando um defesa coloca uma máscara de proteção na marcação de um canto), a saída e entrada no campo têm lugar em qualquer local do mesmo permitido para esse efeito.

- 2.5 Durante o jogo, somente jogadores de campo, guarda-redes ou jogador de campo com privilégio de guarda-redes e árbitros poderão estar dentro do campo sem autorização do árbitro.
- 2.6 Todos os jogadores dentro e fora do campo estão sobre jurisdição dos árbitros durante todo o jogo incluindo durante o intervalo.
- 2.7 Um jogador que está lesionado ou a sangrar tem de sair do campo a não ser que razões médicas o impeçam; o jogador não poderá regressar ao campo sem que todas as feridas tenham sido tratadas; nenhum jogador poderá utilizar equipamento manchado com sangue.

3 CAPITÃES DE EQUIPA

- 3.1 Cada equipa deve nomear um capitão.
- 3.2 Quando o capitão é suspenso, tem de ser nomeado um capitão substituto.
- 3.3 Os capitães de equipa terão de usar uma braçadeira ou peça similar, ambas que se distingam da camisola de jogo, no braço, ou no ombro, ou à volta da parte de cima da meia.
- 3.4 Os capitães são responsáveis pelo comportamento de todos os jogadores da sua equipa e devem garantir que as substituições na sua equipa decorrem de forma correta.

É marcado um canto se uma substituição não decorrer corretamente. Será dada uma penalização pessoal ao capitão caso este não cumpra com qualquer outra das suas responsabilidades.

4 EQUIPAMENTO DOS JOGADORES

Os regulamentos de torneios disponíveis através da FIH apresentam informação adicional e requisitos sobre o vestuário dos jogadores, o seu equipamento pessoal, e publicidade. Deverão ser consultados igualmente os regulamentos específicos das federações nacionais e continentais.

- 4.1 Os jogadores de campo da mesma equipa têm de vestir equipamento uniforme.
- 4.2 Os jogadores não podem usar nada que seja perigoso para outros jogadores.

Aos jogadores de campo:

- é permitido usar luvas desde que não aumentem significativamente o tamanho natural das mãos.

- é recomendado o uso de proteções para as canelas, tornozelos e boca;

- é permitido o uso durante o jogo, e apenas por razões médicas, de uma máscara com uma superfície lisa preferencialmente transparente ou branca, ou então de uma só cor, e que esteja "moldada" à cara, de uma proteção ligeira da cabeça, ou de uma proteção dos olhos através de óculos de plástico (ex. óculos com uma armação revestida de uma superfície mole, e com lentes de plástico); as razões médicas deverão ser verificadas por uma entidade própria e o jogador em causa deverá compreender as implicações de jogar sobre essas condições;

- é permitido o uso de uma máscara com uma superfície lisa preferencialmente transparente ou branca, ou então de uma só cor, e que esteja "moldada" à cara enquanto se defende um canto ou uma grande penalidade durante a marcação destes e quando os jogadores se encontram dentro da área que defendem;

- com a exceção do jogador de campo com privilégios de guarda-redes não é permitido usar proteção da cabeça (máscara ou qualquer outra proteção) em qualquer outra circunstância.

4.3 Os guarda-redes e os jogadores de campo com privilégios de guarda-redes têm de vestir uma camisola ou um colete de uma só única que é diferente da cor de ambas as equipas.

Os guarda-redes (que vestem o equipamento de proteção completo) têm de vestir esta camisola ou colete por cima da proteção do tronco.

4.4 Os guarda-redes têm de usar equipamento de proteção constituído pelo menos por proteção da cabeça, pernas e pés sendo que a proteção da cabeça e quaisquer proteções das mãos podem ser retiradas quando os guarda-redes marcam uma grande penalidade.

É permitido apenas a um guarda-redes que veste o equipamento de proteção completo vestir os seguintes equipamentos: proteção do corpo, braço, ante braço, cotovelo, mão, coxa e joelho, caneleiras e pés.

- 4.5 O jogador de campo com privilégios de guarda-redes pode usar proteção da cabeça enquanto se encontra dentro da metade do campo que defende; tem de usar a proteção da cabeça quando defendem um canto ou uma grande penalidade.

É recomendado o uso de proteção da cabeça incluído um capacete com proteção completa e fixa da cara e cobertura de toda a cabeça e garganta a todos os guarda-redes e jogadores de campo com privilégios de guarda-redes.

- 4.6 Não é permitido o uso de equipamento protetor que aumente significativamente o tamanho natural do guarda-redes ou a sua área de proteção.
- 4.6 O stick tem uma forma tradicional com uma pega e uma cabeça arredondada que é lisa no seu lado esquerdo:
- a o stick tem de ser liso e não pode ter qualquer parte afiada ou irregular
 - b o stick tem de passar por dentro de um anel de diâmetro interior de 51 milímetros mesmo que possua coberturas adicionais
 - c qualquer curvatura (ou arco) ao longo do comprimento do stick tem de ser lisa e contínua em todo o seu comprimento; tem de existir ao longo da face plana ou da sua face contrária mas nunca ao longo das duas; a curvatura não poderá ter uma profundidade superior a 25 milímetros
 - d o stick tem de estar de acordo com as especificações do Comité de Regras da FIH.
- 4.7 A bola é esférica, dura e branca (ou de uma outra cor acordada que contraste com a superfície de jogo).

Especificações detalhadas do stick, bola, e equipamento do guarda-redes são apresentadas em secção própria no final deste documento.

5 JOGO E RESULTADO

- 5.1 O jogo é composto por dois períodos de 20 minutos e um intervalo de 5 minutos.

Outros períodos e intervalos poderão ser acordados entre as equipas exceto quando especificado em regulamentos específicos de competição.

Se, imediatamente antes do momento em que o árbitro vai tomar uma decisão, o é concedido um desconto de tempo ou termina o tempo de jogo, é permitido ao árbitro tomar essa decisão imediatamente após qualquer uma destas duas circunstâncias (concessão de um desconto de tempo ou final do tempo de jogo).

Se um incidente tiver lugar imediatamente antes da concessão de um desconto de tempo, ou antes do final do primeiro período (metade) ou do final do jogo que requeira uma análise por parte dos árbitros, essa análise deve ser realizada ainda que o tempo já

tenha sido completado ou parado e assinalado. A análise deverá ter lugar imediatamente e a ação para reverter e corrigir a situação deverá ser tomada se apropriado.

5.2 Um desconto de tempo:

- a pode ser concedido quando uma jogada é parada imediatamente antes da colocação da bola em jogo após esta ser saído do campo ou antes de um livre, de um passe central, ou de um bully
- b não pode ser concedido durante a marcação de um canto ou grande penalidade até que estes tenham terminado
- c pode ser concedido um desconto de tempo a cada equipa em cada metade do jogo

Um desconto de tempo que não tenha sido concedido durante a primeira metade do jogo não pode ser transferido para a segunda metade.

- d tem duração máxima de um minuto

A duração de um desconto de tempo é controlada pelos árbitros. O jogo tem de ser reiniciado após um máximo de um minuto.

- e o jogo é reiniciado com a colocação da bola em jogo, com um livre, passe central, ou bully que deveria ter tido lugar antes do desconto de tempo ter ocorrido.

5.3 A equipa que marcar mais golos é vencedora; se não houver golos ou houver igual número de golos, o jogo fica empatado.

Informação sobre o desempate por livres diretos está disponível no Regulamentos de Competições da FIH.

6 COMEÇO E RECOMEÇO DO JOGO

6.1 É atirada uma moeda ao ar:

- a a equipa que escolheu o lado da moeda que fica virado para cima tem o direito de escolher entre o lado para onde quer atacar e começar o jogo com o passe central
- b se a equipa escolher o lado para onde quer atacar, a equipa adversária começa o jogo com o passe central
- c se a equipa escolher começar o jogo com o passe central, a equipa adversária escolhe o lado para onde quer atacar na primeira metade do encontro.

6.2 O lado para onde as equipas atacam é invertido na segunda metade do jogo.

6.3 Um passe central é realizado:

- a para iniciar o jogo por um jogador da equipa que ganhou a moeda ao ar e que escolheu começar com o passe central; caso contrário por um jogador da equipa adversária

- b após o intervalo, por um jogador da equipa que não começou o jogo com o passe central
- c após a marcação de um golo, por um jogador da equipa que sofreu o golo.

6.4 Realizar um passe central:

- a no centro do campo
- b é permitido jogar a bola em qualquer direção
- c todos os jogadores para além do jogador que faz o passe central têm de estar na sua metade do campo
- d aplicam-se os procedimentos da marcação de um livre (ver regra 13.2).

6.5 Um bully tem lugar para reiniciar o jogo quando o tempo ou o jogo é parado devido a uma lesão ou qualquer outra razão sem que tenha havido nenhuma penalização:

- a o bully terá lugar perto do local onde estava a bola quando o tempo foi parado mas a mais de 9 metros da linha de fundo e mais de 3 metros da área.
- b a bola é colocada entre dois jogadores adversários que estão frente a frente e que têm a sua linha de fundo à sua direita
- c os dois jogadores começarão com os seus sticks no chão, à direita da bola, e depois baterão com a face plana do seu stick no stick adversário por cima da bola, apenas uma vez, estando a partir daqui autorizados a jogar a bola
- d todos os outros jogadores terão que estar pelo menos a 3 metros de distância da bola.

6.6 É marcado um livre por um defesa, 9.10 metros à frente do centro da linha da sua baliza, para reiniciar o jogo quando uma grande penalidade for marcada mas não haja golo.

7 BOLA FORA DE CAMPO

7.1 A bola está fora do campo quando passar por cima da tabela lateral ou passar completamente a linha final.

7.2 Quando a bola passa por cima da tabela lateral:

- a o jogo recomeça até 1 metro do local onde passou por cima da tabela

Se a aplicação da regra anterior originar o recomeço do jogo dentro da área para a defesa, o jogo deverá ser reiniciado fora da área, a 1 metro da sua linha limite e a 1 metro da tabela lateral. Se a aplicação da regra anterior originar o recomeço do jogo dentro da área para o ataque, o jogo deverá ser reiniciado fora da área, a 3 metros da sua linha limite e a 1 metro da tabela lateral.

- b o jogo é reiniciado por um jogador da equipa que não foi a última equipa a tocar ou jogar a bola imediatamente antes dela deixar de estar em jogo
- c são aplicados os procedimentos de marcação de um livre (ver regra 13.2).

- 7.3 Quando a bola é jogada pela linha de fundo por um atacante, por um defesa mas sem intenção, ou desviada pelo guarda-redes ou jogador de campo com privilégios de guarda-redes sem ser marcado um golo:
- a o jogo é reiniciado com a bola até 9.10 metros em linha com o local onde atravessou a linha de fundo
 - b o jogo é reiniciado por um jogador da equipa que defende
 - c são aplicados os procedimentos de marcação de um livre (ver regra 13.2).
- 7.4 Se a bola for jogada intencionalmente por um defesa para lá da linha de fundo, e não através de um desvio feito pelo guarda-redes ou jogador de campo com privilégios de guarda-redes, e não houver golo é marcado um canto favorável à equipa atacante.

8 MÉTODO DE MARCAÇÃO DE GOLOS

- 8.1 Um golo é marcado quando a bola é jogada dentro da área de remate por um atacante e não sai fora dela antes de passar completamente a linha de golo e por baixo da tabela.

A bola poderá ser jogada por um defesa ou tocar no seu corpo antes ou depois de ser jogada dentro da área de remate por um atacante.

- 8.2 Um golo é validado se for resultante de uma grande penalidade.

9 CONDUTA DE JOGO: JOGADORES

Os jogadores deverão agir de forma responsável durante todo o jogo.

- 9.1 Um jogo é jogado por duas equipas com não mais de cinco jogadores cada dentro de campo ao mesmo tempo.
- 9.2 Os jogadores de campo têm de ter o seu stick na mão e não o podem usar de forma perigosa.

Os jogadores não podem levantar o stick por cima da cabeça de outros jogadores.

- 9.3 Os jogadores não podem tocar, mexer ou interferir com outros jogadores ou seus sticks ou seus equipamentos.
- 9.4 Os jogadores não podem intimidar ou impedir a ação de outro jogador.
- 9.5 Os jogadores não podem stickar a bola.

Bater a bola (Flat), movimento que implica um longo arrastar e rodar do stick antes de entrar em contacto com a bola, é considerado uma stickada, logo não é permitido

- 9.6 Os jogadores não podem jogar a bola com a parte redonda do stick.

- 9.7 Os jogadores não podem jogar a bola com qualquer parte do stick quando esta está acima da altura do ombro exceto os defesas, que podem usar o stick a qualquer altura para parar ou desviar um remate à baliza.

Quando defende um remate à baliza, na tentativa de desviar ou parar a bola, o defesa não pode ser penalizado se o seu stick não estiver parado ou a ser movido na direção da bola. Só se a bola for genuinamente stickada acima do ombro e impedir a marcação de um golo é que se tem de marcar uma grande penalidade.

Se um defesa tentar parar ou desviar uma bola que vai na direção da baliza mas que não vai originar um golo, qualquer uso do stick acima do ombro tem de ser penalizado com um canto e não com uma grande penalidade.

Se uma tentativa legítima de paragem ou desvio da bola resultar em jogo perigoso terá de ser marcado um canto.

- 9.8 Os jogadores não podem jogar a bola de forma perigosa ou de uma forma que possa conduzir a jogo perigoso.

Uma bola é considerada perigosa quando causa uma ação evasiva legítima por parte dos jogadores.

A falta é marcada no local onde a ação de jogo perigoso teve lugar.

Jogar a bola de forma deliberada e com força na direção do stick, mãos ou pés do adversário, e que pode lesionar o adversário quando este está preparado para jogar a bola; e correr contra ou jogar deliberadamente a bola contra um defesa que está perto do jogador com bola ou está a tentar jogar a bola, são ambas consideradas jogo perigoso e deverão ser julgadas por esta regra. Deve haver uma penalização pessoal para o jogador que cometeu a falta.

- 9.9 Os jogadores não podem levantar uma bola do chão a não ser num remate à baliza.

Não é falta se a bola levantar sem intenção menos de 100 milímetros a não ser que o adversário esteja à distância de jogo da bola.

- 9.10 Os jogadores não podem jogar a bola quando esta está no ar exceto quando um jogador da equipa que não levantou a bola a puder parar.

Se a bola está no ar após um remate à baliza que ressaltou no guarda-redes, defesa, ou poste ou da trave da baliza, então qualquer jogador de cada uma das equipas a pode parar.

- 9.11 Os jogadores de campo não podem parar, stickar, mover, pegar ou atirar a bola com nenhuma parte do seu corpo.

Nem sempre é falta quando a bola bate no pé, na mão ou no corpo de um jogador de campo. É falta se houver uso voluntário da mão, pé ou do corpo, ou se o jogador de campo se posicionar com a intenção de parar a bola dessa forma.

Não é falta se a bola, em vez de bater no stick, bater na mão que o agarra.

- 9.12 Os jogadores não podem jogar a bola enquanto estiverem deitados no chão ou com a mão, braço ou joelho no chão que não a mão que agarra o stick.

- 9.13 Os jogadores não podem obstruir um adversário que está a tentar jogar a bola.

Um jogador faz obstrução se:

- recuar contra um adversário impedindo-o de jogar a bola*
- interferir fisicamente com o stick ou corpo de um adversário*
- proteger a bola com o stick ou qualquer parte do corpo de uma tentativa legítima de a tirar.*

Um jogador parado que recebe a bola pode virar-se para qualquer direção.

Um jogador com posse de bola pode mover-se com ela em qualquer direção exceto contra o corpo de um adversário ou para uma posição entre a bola e um adversário que se encontra dentro da distância de jogo da bola e a tentar jogá-la.

Um jogador que corre em frente ou bloqueia um adversário impedindo-o de jogar ou de tentar jogar legitimamente a bola está a fazer obstrução (obstrução a terceiros). O mesmo se aplica se um atacante se colocar à frente ou bloquear um defesa (incluindo o guarda-redes ou o jogador de campo com privilégios de guarda-redes) quando um canto está a ser marcado.

Os árbitros deverão limitar com bastante ênfase o tempo gasto em situações onde a bola fica presa nos cantos do campo ou perto das tabelas laterais (especialmente no final do

jogo) quando o jogador com posse de bola efetivamente protege a bola de modo a que o adversário é impedido de a pode jogar. O árbitro deverá ser proativo de modo a que as equipas entendam que este tipo de jogada ou estratégia não é benéfico para elas.

- 9.14 Os jogadores não podem tirar a bola aos adversários a não ser que estejam numa posição em que o façam sem contacto corporal.
- 9.15 Os jogadores não podem entrar intencionalmente na baliza que os seus adversários estão a defender ou correr intencionalmente por trás de qualquer uma das balizas.
- 9.16 Os jogadores não podem mudar de stick entre a marcação e a conclusão de um canto ou de uma grande penalidade a não ser que o stick já não esteja de acordo com os regulamentos.
- 9.17 Os jogadores não podem atirar nenhum objeto ou peça de equipamento para dentro do campo, contra a bola, contra o árbitro, contra outro jogador ou pessoa.
- 9.18 Os jogadores não podem atrasar o jogo para tirarem benefício da perda de tempo.
- 9.19 Os jogadores não podem bloquear intencionalmente o acesso à bola, com o stick, nas tabelas laterais, nem podem prender a bola intencionalmente com o stick, nas tabelas laterais.

Os árbitros deverão conseguir avaliar a situação e interromper o jogo, e reinicia-lo com um bully, sempre que, de forma não intencional, a bola fica presa entre os sticks dos jogadores ou o acesso à bola fica bloqueado, nas tabelas laterais.

10 CONDUTA DE JOGO: GUARDA-REDES E JOGADOR DE CAMPO COM PRIVILÉGIOS DE GUARDA-REDES

- 10.1 Um guarda-redes que usa equipamento completo de proteção constituído pelo menos por proteção da cabeça, das pernas e pés, não pode tomar parte do jogo fora da metade do campo que defende a não ser na marcação de uma grande penalidade.

A proteção da cabeça deve ser usada pelo guarda-redes durante todo o jogo, exceto quando este efetua a marcação de uma grande penalidade.

- 10.2 O jogador de campo com privilégios de guarda-redes não pode estar envolvido no jogo fora da metade do campo que defende quando usa a proteção da cabeça mas pode removê-la e participar no jogo em qualquer parte do campo.

A proteção da cabeça tem ser usada pelo jogador de campo com privilégios de guarda-redes quando defende um canto ou uma grande penalidade.

- 10.3 Quando a bola se encontra dentro da área que os guarda-redes defendem e estando eles com o stick na mão:

- a aos guarda-redes que usam o equipamento de proteção completo é permitido usar o stick, pés, proteção dos pés, pernas ou proteção das pernas para movimentar a bola e pode usar o seu stick, pés, proteção de pés, pernas, proteção de pernas ou qualquer outra parte do seu corpo para parar a bola ou desvia-la em qualquer direção incluindo para além da linha de fundo

Aos guarda-redes não é permitido comportarem-se de uma forma considerada perigosa para os outros jogadores tirando vantagem do equipamento de proteção que estão a utilizar

- b aos jogador de campo com privilégios de guarda-redes é permitido usar o stick, os pés e pernas para movimentar a bola e o uso do stick, pés, pernas, ou qualquer outra parte do seu corpo para parar a bola ou desvia-la em qualquer direção incluindo para além da linha de fundo
- c aos guarda-redes que usam o equipamento completo de proteção e aos jogadores de campo com privilégios de guarda-redes é permitido o uso dos braços, mãos e qualquer outra parte do corpo para afastar a bola.

A ação descrita na alínea C anterior é permitida apenas para uma defesa que evita a marcação de um golo ou para afastar a bola da possibilidade de marcação de golo.

Não é permitido a um guarda-redes ou a um jogador de campo com privilégios de guarda-redes movimentar a bola fortemente com os seus braços, mãos ou corpo fazendo com que esta percorra uma longa distância.

- 10.4 Os guarda-redes e os jogadores de campo com privilégios de guarda-redes não se podem deitar sobre a bola.
- 10.5 Quando a bola está fora da área de remate que defendem, aos guarda-redes ou jogadores de campo com privilégios de guarda-redes só é permitido jogar a bola com o seu stick.

O jogador de campo com privilégios de guarda-redes é considerado jogador de campo quando se encontra fora da área que defende.

- 10.6 Ao guarda-redes e ao jogador de campo com privilégios de guarda-redes é permitido jogar a bola dentro da área enquanto estiverem deitados no chão dentro da área que defendem.

11 CONDUTA DE JOGO: ÁRBITROS

- 11.1 Dois árbitros controlam o jogo, aplicam as regras e são os juízes do “fair play”.
- 11.2 Cada árbitro é responsável pelas suas decisões na mesma metade do campo durante todo o jogo.
- 11.3 Cada árbitro é responsável pelas suas decisões no que diz respeito a livres dentro da área de remate, cantos, grandes penalidade e golos na sua metade de campo.
- 11.4 Os árbitros são responsáveis pelo registo dos golos marcados e dos cartões mostrados.
- 11.5 Os árbitros são responsáveis por assegurar de que o tempo total de jogo é cumprido, por indicar o final de cada metade do jogo, e pela conclusão de um canto no caso de o tempo de jogo ter sido prolongado.
- 11.6 Os árbitros devem soprar o apito para:
- a começar e acabar cada metade do jogo
 - b iniciar um bully
 - c marcar qualquer falta
 - d iniciar e concluir a marcação de uma grande penalidade
 - e sinalizar um golo
 - f recomeçar o jogo após a marcação de um golo
 - g recomeçar o jogo depois de uma grande penalidade que não resultou em golo
 - h parar o jogo para a substituição para dentro e fora do campo de um guarda-redes com equipamento completo e para recomeçar o jogo após a substituição estar concluída
 - i parar o jogo por qualquer outra razão e recomeçá-lo depois dessa paragem
 - j indicar, quando necessário, que a bola saiu do campo de jogo.
- 11.7 Os árbitros não devem treinar qualquer equipa durante o jogo.
- 11.8 Se a bola atinge um dos árbitros, uma pessoa não autorizada ou qualquer objeto solto dentro de campo, o jogo continua.

12 PENALIDADES

- 12.1 Vantagem: uma penalização só deverá ser concedida quando um jogador ou a sua equipa tenham sido claramente prejudicados com a falta cometida pelo adversário.

Se uma penalização não for uma vantagem para a equipa que não quebrou as regras, o jogo tem de continuar.

- 12.2 Um livre deve ser concedido quando:
- a uma falta é cometida por um atacante dentro da metade do campo para onde ataca
 - b uma falta não intencional é cometida por um defesa fora da sua área de remate mas dentro da metade do campo que defende
- 12.3 Um canto deve ser concedido quando:

- a for cometida qualquer falta não intencional, por um defesa na sua área de remate, que não impeça a provável marcação de um golo
- b for cometida uma falta intencional, por um defesa na sua área de remate, contra um atacante sem posse de bola ou oportunidade de a jogar
- c for cometida uma falta intencional por um defesa dentro da metade do campo que defende, mas fora da sua área de remate
- d um defesa atirar a bola intencionalmente sobre a sua linha de fundo

Os guarda-redes ou jogador de campo com privilégios de guarda-redes podem desviar a bola, com o seu stick, equipamento protetor ou qualquer parte do corpo, para qualquer direção incluindo a linha de fundo.

- e contra a equipa que realizou a substituição de forma incorreta
- f a bola fica presa no vestuário ou equipamento dos defesas, estando eles na área de remate que defendem.

12.4 Uma grande penalidade deverá ser concedido se:

- a for cometida uma falta por um defesa na sua área de remate que evite a provável marcação de um golo
- b for cometida uma falta intencional, por um defesa na sua área de remate, contra um atacante que tem posse de bola ou oportunidade de a jogar
- c houver saídas persistentes dos defesas na marcação de um canto antes de a bola ser empurrada

12.5 Se houver uma outra falta ou má conduta antes da realização da penalidade concedida:

- a a marcação de um livre poderá progredir até 5 metros no terreno de jogo

Um livre marcado a favor da equipa atacante não pode progredir para dentro da área de remate.

- b pode haver um agravamento da penalização
- c pode ser averbada uma penalização pessoal
- d a penalização pode ser invertida caso a falta seja cometida pela equipa que beneficiava da falta anterior.

13 MARCAÇÃO DAS PENALIDADES

13.1 Localização de um livre:

- a a marcação de um livre tem ser feita perto do sítio onde ocorreu a falta

"Perto de" significa à distância de jogo de onde a falta ocorreu sem que ganha qualquer vantagem significativa.

A localização do livre tem de ser mais precisa quando a falta ocorre perto da área de remate.

- b um livre assinalado a favor do ataque até 3 metros da área da equipa que defende é marcado no ponto mais próximo a 3 metros da área.
- c um livre a favor da defesa fora da sua área, e até 9 metros da sua linha de fundo, é marcado até 9.10 metros da linha de fundo, em linha com o local da falta e em paralelo com a tabela lateral
- d um livre a favor da defesa dentro da sua área de remate, é marcado em qualquer ponto dentro da área de remate ou até 9.10 metros da linha de fundo, em linha com o local da falta e em paralelo com a tabela lateral.

13.2 Procedimento para marcar um livre, um passe central e colocar a bola em jogo após esta ter saído fora de campo:

Todas as partes da regra 13.2 são aplicadas, sempre que adequado, à marcação de um livre, passe central, e na colocação da bola em jogo após a mesma ter saído fora do campo.

- a a bola tem de estar parada
- b os adversários têm de estar pelo menos a 3 metros da bola

Se o adversário se encontra até 3 metros da bola, não pode interferir na marcação do livre nem pode jogar ou tentar jogar a bola. Se este jogador não jogar a bola nem tentar jogá-la ou influenciar a jogada, a marcação do livre não necessita ser atrasada.

- c quando a marcação do livre é dada ao ataque dentro da metade do campo que ataca, todos os jogadores exceto o jogador que marca o livre terão de estar pelo menos a 3 metros da bola
- d a bola é movimentada através de um push
- e Quando um atacante marca um livre dentro da metade do campo que ataca, a bola pode entrar na área de remate imediatamente após ter tocado na tabela lateral, caso contrário a bola não pode ser jogada para dentro da área de remate até que percorra pelo menos 3 metros, ou até que tenha sido jogada por um jogador de qualquer uma das equipas que não o jogador que marcou o livre, ou até tocar nas tabelas laterais

Se o jogador que marca o livre continua a jogar a bola (sem nenhum outro jogador a ter jogado):

- esse jogador poderá jogar a bola o número de vezes que entender, mas

- a bola tem de percorrer pelo menos 3 metros, antes

- desse jogador jogar a bola para dentro da área empurrando a bola outra vez.

Em alternativa:

- qualquer jogador de cada uma das equipas que possa legitimamente jogar a bola terá de desviar ou empurrar a bola antes que esta entre na área, ou

- após este jogador ter tocado na bola, a mesma pode ser jogada para dentro da área por qualquer outro jogador incluindo aquele que marcou o livre, ou

- após a bola ter tocado nas tabelas laterais qualquer jogador pode desviar ou empurrar a bola para dentro da área.

13.3 Marcar um canto:

- a a bola será colocada na linha de fundo dentro da área de remate a pelo menos 6 metros do poste da baliza no lado em que a equipa atacante preferir
- b um atacante empurrará a bola sem a levantar intencionalmente
- c o atacante que empurra a bola a partir da linha final terá que ter, pelo menos, um pé fora do campo
- d os restantes atacantes têm de estar dentro de campo, fora da área de remate com os sticks, pés e mãos sem tocar o solo dentro dessa área
- e para além do jogador que vai empurrar a bola na linha de fundo, nenhum outro poderá estar a menos de 3 metros da bola no momento em que ela é empurrada
- f o guarda-redes ou jogador de campo com privilégios de guarda-redes, se houver um, tem de estar dentro da baliza; um máximo de quatro outros elementos da equipa que defende poderão estar atrás da linha final, no lado da baliza mais afastado do local onde vai ser marcado o canto, com os seus sticks, mãos e pés sem tocar o solo dentro do campo

Se a equipa que defende o canto escolher jogar apenas com jogadores de campo, poderão estar até cinco jogadores posicionados atrás da linha final fora da baliza. Neste caso nenhum deles terá os privilégios do guarda-redes.

- g qualquer defesa que não se encontre atrás da linha de fundo tem de estar para lá da linha de meio campo (ou seja, na metade do campo que ataca)
- h até que a bola seja jogada, nenhum atacante a não ser o marcador do canto poderá entrar dentro da área, nem nenhuma defesa poderá ultrapassar a linha central ou a linha de fundo

- i o atacante que marca o canto não poderá jogar a bola de novo nem aproximar-se dela à distância de jogo até que esta seja jogada por outro jogador
- j nenhum golo não pode ser marcado até que a bola tenha saído da área

Bater a bola (flat), movimento que implica um longo arrastar do stick antes de este entrar em contacto com a bola, é considerado uma stickada, e como tal não é permitido.

Um defesa que corre claramente na direção do remate, ou do jogador que vai rematar, sem intenção de jogar a bola com o seu stick, deverá ser penalizado por jogo perigoso.

Ou então, se o defesa que está até 5 metros do primeiro remate à baliza durante a marcação do canto é atingido com a bola abaixo do joelho, deve-se marcar outro canto mas se é atingido com a bola no joelho ou acima deste (em posição de pé), o remate é julgado como perigosa tem de se marcar um livre a favor da equipa que defende.

- k a regra do canto deixa de se aplicar se a bola andar mais de 3 metros para além da área de remate.

13.4 O jogo é prolongado no final da primeira e segunda metade para permitir a conclusão de um canto ou qualquer canto ou grande penalidade subsequente

13.5 Considera-se o canto terminado quando:

- a um golo é marcado
- b é marcado um livre contra a equipa que ataca
- c a bola anda mais de 3 metros para além da área de remate
- d a bola é jogada pela linha de fundo e um canto não é marcado
- e a bola sai do campo por cima das tabelas laterais e um canto não é marcado
- f um defesa comete uma falta que não resulta na marcação de outro canto
- g é marcada uma grande penalidade
- h é marcado um bully

Se o jogo é parado devido a lesão ou qualquer outra razão, durante a marcação de um canto após o final do tempo de jogo, e se isso resultasse na marcação de um bully, o canto deve ser marcado novamente.

13.6 Para efeitos de substituição e de marcação de um canto após o final do tempo de jogo, o canto também se considera terminado quando a bola sai da área pela segunda vez

13.7 Para uma falta durante a marcação de um canto

- a o jogador que empurra a bola a partir da linha final não tem pelo menos um pé fora de campo: o canto é marcado novamente
- b para qualquer outra falta do jogador que empurra a bola a partir da linha final: é assinalado um livre a favor da defesa

- c um defensor ultrapassa a linha central ou a linha de fundo antes de ser permitido: o canto é marcado novamente
- d um atacante entra na área de remate antes de ser permitido: o canto é marcado novamente
- e para qualquer outra falta dos atacantes: é assinalado um livre a favor da defesa.

Excetuando o especificado anteriormente, um livre, canto ou grande penalidade é assinalado conforme especificado noutras partes destas Regras.

13.8 Marcar uma grande penalidade:

- a o tempo e o jogo devem ser parados quando uma grande penalidade é assinalada
- b todos os jogadores dentro de campo, exceto o jogador que a defende a grande penalidade e o jogador que a vai marcar, deverão permanecer fora da metade do campo que defendem e não poderão influenciar a marcação
- c a bola é colocada na marca de grande penalidade
- d o jogador que marca a grande penalidade tem de estar à distância de jogo da bola e atrás dela antes de iniciar a sua marcação
- e o jogador que defende a grande penalidade tem permanecer com ambos os pés sobre a linha de golo e não pode deixar a linha de golo ou mover qualquer um dos pés até que a bola tenha sido jogada
- f se o jogador que defende a grande penalidade é um guarda-redes ou o jogador de campo com privilégios de guarda-redes eles têm de usar a proteção da cabeça; se o jogador que defende a grande penalidade é um jogador de campo então pode apenas utilizar uma máscara protetora

Se a equipa que defende a grande penalidade escolheu jogar apenas com jogadores de campo e não utilizar na defesa da grande penalidade um guarda-redes suplente ou um jogador de campo com privilégios de guarda-redes, o defesa pode apenas utilizar o seu stick para defender.

- g o árbitro apita quando o marcador da grande penalidade e o jogador que a defende estiverem na posição correta
- h o marcador da grande penalidade não a deve marcar antes do apito do árbitro

O marcador da grande penalidade e o jogador que a defende não podem atrasar a marcação do castigo.

- i ao marcar a grande penalidade o jogador não pode simular a sua marcação
- j o marcador da grande penalidade pode empurrar (flick) ou levantar (scoop) a bola a qualquer altura

Não é permitido arrastar a bola na marcação da grande penalidade.

- k o marcador da grande penalidade só poderá tocar a bola uma vez e subsequentemente não poderá aproximar-se nem da bola nem do jogador que defende a grande penalidade.

13.9 Uma grande penalidade está concluída quando:

- a é marcado um golo
- b a bola fica parada dentro da área de remate, fica presa no equipamento do guarda-redes, é defendida pelo guarda-redes ou pelo jogador de campo com privilégios de guarda-redes, ou sai da área de remate.

13.10 A uma falta que ocorre durante a marcação de uma grande penalidade:

- a a grande penalidade é marcada antes do apito ter soado e um golo é marcado: a grande penalidade é marcada novamente
- b a grande penalidade é marcada antes do apito ter soado e um golo não é marcado: um livre é assinalado a favor da defesa
- c por qualquer outra falta cometida pelo jogador que marca a grande penalidade: um livre é assinalado a favor da defesa
- d por qualquer falta cometida pelo jogador que defende a grande penalidade incluindo mover qualquer um dos pés antes de a bola ter sido jogada: a grande penalidade é marcada novamente

Se o jogador que defende a grande penalidade evita a marcação de um golo mas move um dos pés antes de a bola ter sido jogada, esse jogador tem de ser advertido (cartão verde) e por qualquer falta subsequente tem de ser suspenso (cartão amarelo).

Se um golo é marcado apesar de ter havido uma falta cometida pelo jogador que defende a grande penalidade, o golo é validado.

- e para uma falta cometida pela equipa que defende e o golo não é marcado: a grande penalidade é marcada novamente
- f por uma falta cometida por um jogador da equipa que ataca que não é o jogador que marca a grande penalidade e o golo é marcado: a grande penalidade é marcada novamente.

14 PENALIZAÇÕES PESSOAIS

14.1 Para qualquer falta, o jogador faltoso pode ser:

- a avisado (indicado por palavras dirigidas pelo árbitro)
- b advertido (indicado por um cartão verde)

Num jogo internacional a amostragem de um cartão verde corresponde a uma suspensão de 1 minuto (a FPH irá aplicar esta regra nas suas competições).

- c suspenso temporariamente por um mínimo de 2 minutos de tempo de jogo (indicado por um cartão amarelo)

Durante a duração da suspensão de um jogador que esteja no campo ou no banco de suplentes, a sua equipa joga com menos um jogador.

- d expulso do jogo (indicado por um cartão vermelho)

Por cada expulsão, equipa do jogador expulso jogará até ao fim do jogo com menos um jogador em campo.

Uma penalização pessoal pode ser dada para além da penalidade apropriada.

- 14.2 Os jogadores suspensos temporariamente terão permanecer no local designado até que seja permitida pelo árbitro a sua reentrada em campo.
- 14.3 Os jogadores suspensos temporariamente poderão juntar-se à sua equipa no intervalo, mas terão voltar ao local designado para completarem o tempo de suspensão após o intervalo terminar.
- 14.4 A duração prevista de uma suspensão temporária pode ser aumentada por má conduta do jogador que está suspenso.
- 14.5 Jogadores suspensos definitivamente não poderão permanecer no campo ou seus arredores.

ARBITRAR

1 OBJECTIVOS

- 1.1 Arbitrar hóquei é uma forma desafiante mas recompensadora de participar no jogo.
- 1.2 Os árbitros contribuem para o jogo da seguinte forma:

- a ajudam a elevar o nível do jogo ao fazer com que os jogadores cumpram as regras
- b garantem que cada partida é jogada dentro do espírito correto
- c ajudam a aumentar o prazer pelo jogo a jogadores, espetadores e outros intervenientes.

1.3 Estes objetivos podem ser atingidos se o árbitro for:

- a consistente: os árbitros mantêm o respeito dos jogadores ao serem consistentes
- b justo: as decisões têm ser tomadas com um sentido de justiça e integridade
- c preparado: mesmo que já apite há muito tempo, é importante que um árbitro se prepare cuidadosamente para cada jogo
- d concentrado: a concentração tem de ser mantida a todo o tempo; nada pode distrair o árbitro
- e acessível: o bom conhecimento das regras tem de ser combinado com uma relação cordial com os jogadores
- f melhor: os árbitros têm de tentar ser cada vez melhores em todos os jogos que apitam
- g autêntico: um árbitro, em todas as circunstâncias, tem de agir de forma natural e não imitar outra(s) pessoa(s).

1.4 Os árbitros têm de:

- a ter um conhecimento rigoroso das regras mas lembrar-se de que o espírito da regra e o senso comum tem de orientar a sua interpretação
- b apoiar e encorajar o jogo habilidoso, lidar de forma pronta e firme com as faltas e aplicar as penalizações pessoais apropriadas
- c assumir e manter o controlo ao longo de todo o jogo
- d usar todos os instrumentos disponíveis para controlar o jogo
- e aplicar a lei da vantagem o mais possível de forma a facilitar um jogo fluido e aberto mas sem perder o controlo do mesmo.

2 APLICANDO AS REGRAS

2.1 Para proteger o bom jogo e penalizar as faltas:

- a a gravidade relativa de uma falta tem ser avaliada e as faltas graves, como o jogo perigoso e violento, têm ser sancionadas cedo e de forma firme
- b faltas intencionais têm ser penalizadas de forma firme
- c os árbitros têm de demonstrar que, se os jogadores cooperarem, o bom jogo será protegido e o jogo será interrompido apenas quando for essencial defender a sua conduta.

2.2 Vantagem:

- a para qualquer falta, não é necessário haver uma penalização se o jogador faltoso não beneficiar dela; interrupções desnecessárias da fluidez do jogo causam atrasos despropositados e irritação

- b quando houver desrespeito pela regras, o árbitro tem aplicar a vantagem se essa for a penalização mais severa
- c ter posse de bola não quer dizer que se está em vantagem; para se ter vantagem, o jogador ou a equipa tem de estar em condições de desenvolver o seu jogo
- d uma vez dada a vantagem, não se pode penalizar a falta anterior, ou seja, não se pode dar uma segunda oportunidade à equipa que beneficiou da vantagem
- e é importante antecipar a fluidez do jogo, ver para além do momento e estar atento para possíveis desenvolvimentos do jogo.

2.3 Controlo:

- a as decisões têm ser tomadas de forma rápida, positiva, clara e consistente
- b ações precisas e firmes na parte inicial do jogo tenderão a desencorajar a repetição da falta
- c não é tolerável que jogadores insultem verbalmente ou através de gestos ou atitudes, os seus adversários, os árbitros ou qualquer oficial de jogo. Os árbitros têm de lidar de maneira firme com estas situações e, de acordo com as circunstâncias, avisar, advertir (cartão verde), suspender temporariamente (cartão amarelo) ou permanentemente (cartão vermelho) os jogadores faltosos. Avisos, advertências ou suspensões podem ser dados de forma isolada ou combinados com outras penalizações
- d o árbitro pode avisar um jogador que está próximo dele sem interromper o jogo
- e é possível, embora tal não seja aconselhado, dar dois cartões verdes ou amarelos ao mesmo jogador por faltas diferentes mas se a mesma falta for feita pelo mesmo jogador, não poderá ser mostrado o mesmo cartão mas sim uma penalização mais severa
- f quando é mostrado o segundo cartão amarelo ao mesmo jogador, o tempo de suspensão tem de ser significativamente maior
- g tem de haver uma diferença clara entre a duração da suspensão de um cartão amarelo mostrado por uma falta menos grave e a duração de um mostrado por uma falta mais grave ou/e uma falta física
- h perante um situação intencional de mau comportamento de um jogador em relação a adversários, árbitros ou oficiais de jogo, o cartão vermelho tem de ser mostrado imediatamente.

2.4 Penalizações:

- a existe um amplo leque de penalizações ao dispor do árbitro
- b podem ser dadas duas penalizações em simultâneo para lidar com faltas graves ou persistentes.

3 COMPETÊNCIAS DO ÁRBITRO

3.1 As principais áreas de competência do árbitro são:

- a preparação do jogo
- b cooperação
- c mobilidade e posicionamento
- d utilização do apito
- e sinalização.

3.2 Preparação do jogo:

- a os árbitros têm de se preparar detalhadamente para cada jogo chegando ao local atempadamente
- b antes do início do jogo, os árbitros têm de verificar as marcações do campo, as balizas e as suas redes, e se há qualquer tipo de equipamento de jogo ou do campo que possa ser perigoso
- c os árbitros têm de estar vestidos da mesma cor mas diferente de qualquer uma das equipas
- d vestuário apropriado às situações tem de ser usado
- e o calçado tem de estar de acordo com as condições do terreno e facilitar a mobilidade
- f o equipamento do árbitro deve incluir uma cópia das regras, um apito audível e distinguível, um cronómetro, cartões para indicar as penalizações pessoais e material para registar os detalhes do jogo.

3.3 Cooperação:

- a é essencial uma boa cooperação e trabalho de equipa entre os árbitros
- b antes do início do jogo, os árbitros têm de conversar e acordar sobre a forma como vão trabalhar em conjunto e como se vão apoiar. O contacto visual entre os árbitros tem ser treinado e mantido
- c o árbitro tem de estar preparado para assumir a responsabilidade e para apoiar o seu colega quando este não consegue ver ou tem dificuldades em ver certas partes do campo. Se for necessário e caso a mobilidade seja boa, os árbitros têm de estar preparados para atravessar a linha de meio campo, até onde for apropriado, e dar apoio ao colega na sua área de intervenção. Isto ajuda a assegurar os jogadores da correção das decisões
- d um registo escrito dos golos marcados e dos cartões mostrados durante o jogo tem de ser mantido pelos árbitros e confirmado no final da partida.

3.4 Mobilidade e posicionamento:

- a os árbitros têm de possuir uma mobilidade que lhes permita deslocar para posições adequadas durante todo o jogo
- b árbitros estáticos não conseguem ver o jogo de forma suficientemente clara para decidir bem em todas as situações
- c árbitros com mobilidade, em boa forma física e bem posicionados são mais capazes de se concentrar na fluidez do jogo e nas decisões que precisam de ser tomadas

- d cada árbitro atua principalmente numa das metades do campo com a linha central à sua esquerda
- e em geral, a posição mais adequada para os árbitros é estar de frente e para a direita da equipa atacante
- f em jogadas a decorrer entre a linha de 23 metros e a de meio campo, os árbitros têm de estar junto à sua linha lateral
- g em jogadas dentro da área dos 23 metros ou na área, os árbitros têm de se deslocar para o interior do campo, afastados das linhas laterais, e quando necessário, deslocarem-se para dentro da área para ver faltas importantes e para julgar se os remates à baliza foram legais
- h nos cantos curtos e depois da bola sair do campo, os árbitros têm de se colocar de forma a conseguir ver todas as possíveis ações de jogo
- i nas grandes penalidades, os árbitros têm de colocar atrás e à direita do jogador que vai marcar a penalidade
- j os árbitros não pode permitir que o seu posicionamento interfira com a fluidez do jogo
- k os árbitros têm de estar de frente para os jogadores durante todo o tempo.

3.5 Utilizar o apito:

- a o apito é a forma principal que os árbitros tem de comunicar com os jogadores, entre si e com outras pessoas envolvidas no jogo
- b o apito tem de ser soprado de forma a que todos os envolvidos no jogo o possam ouvir, o que não significa apitos altos ou longos durante todo o jogo
- c o tom e a duração dos apitos tem de variar de acordo com a gravidade da falta.

3.6 Sinalização:

- a os sinais têm de ser claros e mantidos o suficiente para garantir que todos os jogadores e o outro árbitro possam perceber a decisão
- b têm de ser utilizados apenas sinais oficiais
- c é preferível que o árbitro esteja parado quando utiliza os sinais
- d sinais direcionais têm de ser feitos ao longo do corpo e não junto a ele
- e é uma má prática desviar o olhar dos jogadores quando se sinaliza uma decisão pois pode não se ver algumas faltas, pode-se perder a concentração, ou pode ser um indicador de falta de confiança.

4 SINALÉTICA DOS ÁRBITROS (ver figuras 1a-1s)

4.1 Tempo:

- a começar a contagem do tempo: virar-se para o outro árbitro com um braço esticado para cima (figura 1a)
- b parar o tempo de jogo para desconto de tempo: colocar-se de frente para o outro árbitro e criar um T com as ambas as mãos em frente ao peito

- c parar o tempo de jogo em qualquer outra altura: virar-se para o outro árbitro e cruzar ambos os braços esticados com os pulsos acima da cabeça (figura 1b)
- d dois minutos de tempo de jogo: esticar ambas as mãos para o ar com os dedos indicadores apontando para cima (figura 1c)
- e um minuto de tempo de jogo: levantar uma mão para o ar com um dedo indicador apontando para cima (figura 1c).

Logo que um sinal tenha sido entendido não há mais necessidade de o repetir.




















- 4.2 Bully: mover ambas as mãos alternadamente para cima e para baixo, em frente do corpo, com as palmas das mãos em frente uma da outra (figura 1d).
- 4.3 Bola fora do campo:
 - a pela tabela lateral: indicar a direção com um braço esticado na horizontal (figura 1e)
 - b pela linha de fundo: virar-se para o centro do campo e esticar horizontalmente ambos os braços para os lados (figura 1f)
- 4.4 Golo marcado: ambos os braços apontados horizontalmente em direção ao centro do campo (figura 1h).
- 4.5 Conduta de jogo:

Os sinais relativos às faltas de conduta de jogo devem ser mostrados se houver dúvidas sobre a razão da decisão.

- a jogo perigoso: colocar um antebraço em frente ao peito na diagonal
 - b má conduta/mau temperamento: parar o jogo e fazer um movimento calmo com as mãos esticadas horizontalmente e movendo-se lentamente de cima para baixo, com as palmas para baixo, em frente ao corpo (figura 1i)
 - c pé: levantar ligeiramente a perna e tocá-la perto do pé ou do tornozelo com a mão (figura 1j)
 - d bola levantada: mantenha as palmas das mãos em frente uma da outra na horizontal à frente do corpo, com as palmas a uma distância aproximada de 150 milímetros (figura 1k)
 - e obstrução: manter os antebraços cruzados em frente ao peito (figura 1l)
 - f obstrução a terceiros: alternadamente abrir e fechar os antebraços cruzados em frente ao peito (figura 1m)
 - g obstrução com o stick: esticar o braço para baixo na diagonal e segurar o antebraço com a outra mão
 - h distância de 3 metros: estender um braço levantado para o ar, mostrando a mão aberta com todos os dedos esticados (figura 1n)
- 4.6 Penalidades:

- a vantagem: estender um braço acima do ombro na direção em que a equipa que beneficia da vantagem está a jogar (figura 1o)
- b livre: indicar a direção com um braço levantado horizontalmente (figura 1p)
- c livre com progressão de 5 metros: levantar um braço verticalmente com o punho fechado (figura 1q)
- d canto: apontar ambos os braços na horizontal em direção à baliza (figura 6r)
- e grande penalidade: apontar com um braço a marca de grande penalidade levantando o outro braço verticalmente para o ar; este sinal indica também paragem de tempo (figura 1s).

Figura 1 – sinalética dos árbitros

Figura 1a	Figura 1b	Figura 1c	Figura 1d	Figura 1e
				
Figura 1f		Figura 1g	Figura 1h	Figura 1i
				
Figura 1j	Figura 1k	Figura 1l	Figura 1m	Figura 1n
				
Figura 1o	Figura 1p	Figura 1q	Figura 1r	Figura 1s
				

ESPECIFICAÇÕES DO CAMPO E DO EQUIPAMENTO

As figuras apresentadas servem para ajudar na interpretação destas especificações mas não são necessariamente desenhadas à escala. O texto é a especificação definitiva.

1 CAMPO E SEU EQUIPAMENTO

- 1.1 O campo de jogo é retangular, com 44 metros de comprimento delimitado por tabelas laterais e com 22 metros de largura delimitado pelas linhas de fundo.

A utilização de um campo com medidas máximas é fortemente recomendado mas um campo de menor dimensão poderá ser autorizado nos regulamentos nacionais e locais. O tamanho mínimo do campo é 36 metros de comprimento e 18 metros de largura.

É recomendada a existência de áreas de segurança mínimas para além das linhas de fundo (3 metros) e linhas laterais (1 metro).

1.2 Marcações:

- a não deverá haver nenhuma marca no campo para além daquelas descritas neste livro de regras

Se o hóquei de sala for jogado numa superfície marcada com linhas para outras modalidades que não possam ser facilmente removidas, elas terão de possuir uma cor distinta.

- b as linhas têm 50 milímetros de largura e têm de estar marcadas de forma clara ao longo de todo o campo de jogo
- c as linhas de fundo e todas as restantes situadas entre elas e as tabelas fazem parte do campo de jogo
- d todas as marcações devem ser feitas numa cor que contraste com a superfície de jogo.

1.3 Tabelas laterais:

- a marcam os 36 a 44 metros de comprimento do campo de jogo
- b têm a forma quadrangular com 100 milímetros de lado
- c a superfície interior das tabelas tem uma inclinação de 10 milímetros para dentro do campo

As tabelas deverão ser feitas de madeira ou de um material com características físicas similares. Têm de possuir componentes ou suportes que sejam perigosos para jogadores ou árbitros.

1.4 Linhas e outras marcas:

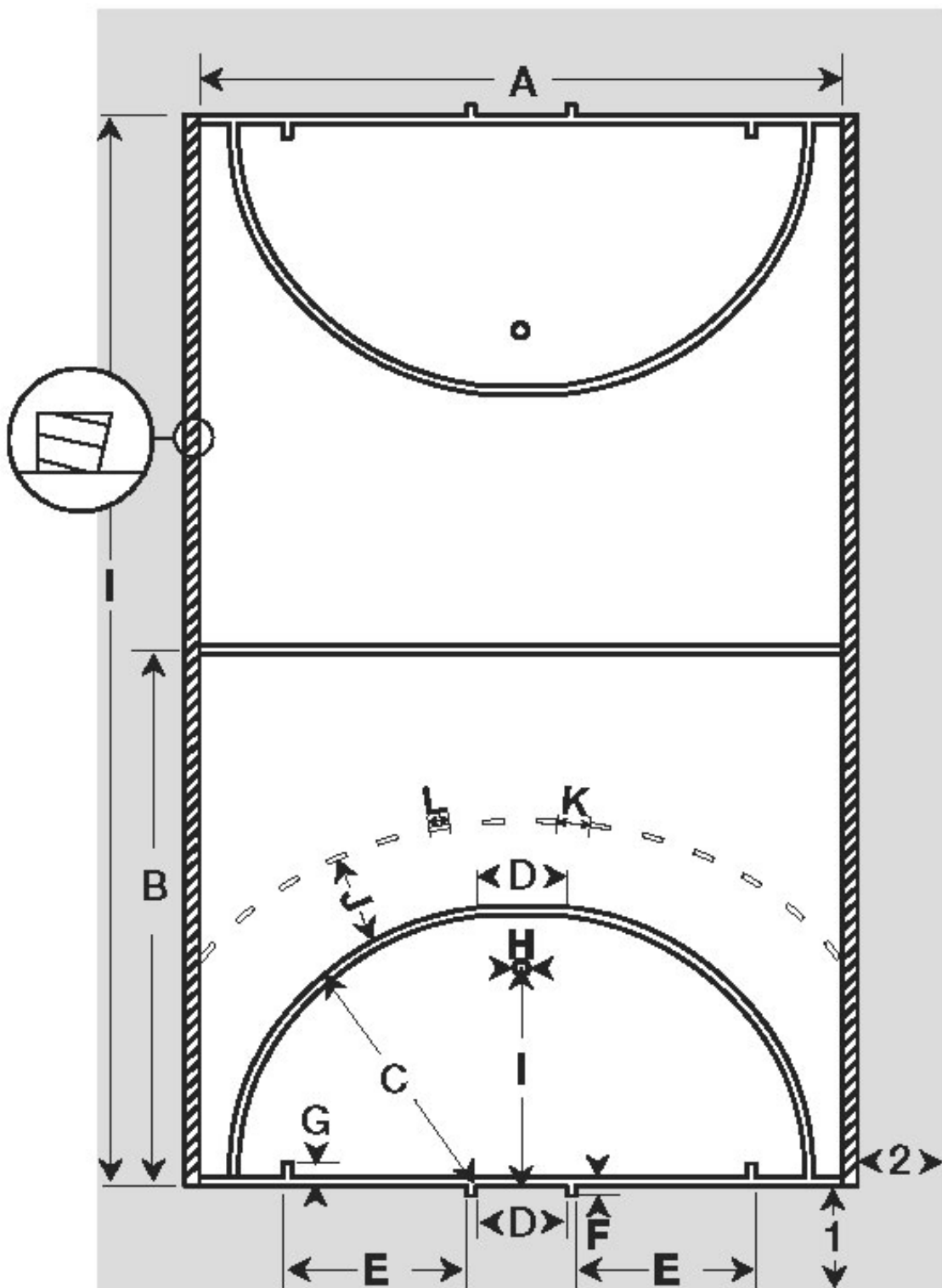
- a linhas de fundo: são linhas com 18 a 22 metros
- b linhas de baliza: são a parte da linha de fundo entre os postes de cada uma das balizas
- c linha de meio campo: é a linha situada ao longo do meio do campo
- d linhas com 300 milímetros de comprimento marcadas dentro do campo em cada uma das linhas de fundo e em ambos os lados da baliza, a 6 metros do bordo exterior do poste mais próximo, medidos a partir dos bordos externos de cada uma das linhas
- e linhas com 150 milímetros de comprimento marcadas para fora do campo em cada uma das linhas de fundo, a 1.50 metros do centro da linha de fundo, medidos a partir dos bordos internos de cada uma das linhas
- f marcas de grande penalidade com 150 milímetros de diâmetro marcadas em frente ao centro de cada uma das balizas com o centro de cada uma das marcas a 7 metros do bordo interior da linha de golo.

1.5 Área de remate (ou Área):

- a linhas com 3 metros de comprimento e paralelas às linhas de fundo são marcadas dentro do campo com o centro alinhado com a linha de fundo; a distância do bordo exterior destas linhas de 3 metros ao bordo exterior da linha de fundo é de 9 metros
- b estas linhas são continuadas por linhas em arco em cada um dos lados que vão ao encontro da linha de fundo, formando um quarto de círculo com centro no vértice interior da face interior do poste da baliza mais próximo
- c as linhas de 3 metros e as linhas em arco são chamadas linhas da área de remate; ao espaço limitado por elas, incluindo as próprias linhas, é chamado área de remate ou área.
- d Linhas tracejadas são marcadas no campo, com o seu bordo exterior a 3 metros do bordo exterior da linha de marcação da área. A marcação das linhas começa no topo central da linha da área. Cada linha tem 300 mm e o espaço entre linhas é de 2 metros.

As linhas tracejadas são recomendadas apenas para jogos internacionais, a partir de 1 de Setembro de 2013. Por ser reconhecido que os pavilhões já possuem marcações em abundância, a sua adoção para outras provas fica à descrição das Federações Nacionais e Continentais (nas competições da FPH não é exigida esta linha).

Figura 2 – Campo de Jogo



Legenda da figura 2

Código	Metros	Código	Metros
A	22.00 (min 18.00)	H	0.10
B	22.00 (min 18.00)	I	7.00
C	9.00	J	3.00
D	3.00	K	2.00
E*	6.03	L	0.30
F	0.15	1	min 3.00
G	0.30	2	min 1.00

** A dimensão E é medida a partir da linha do poste da baliza e não a partir do poste da baliza; a dimensão a partir do poste da baliza é 6 metros.*

1.6 A baliza deve ter seguintes características:

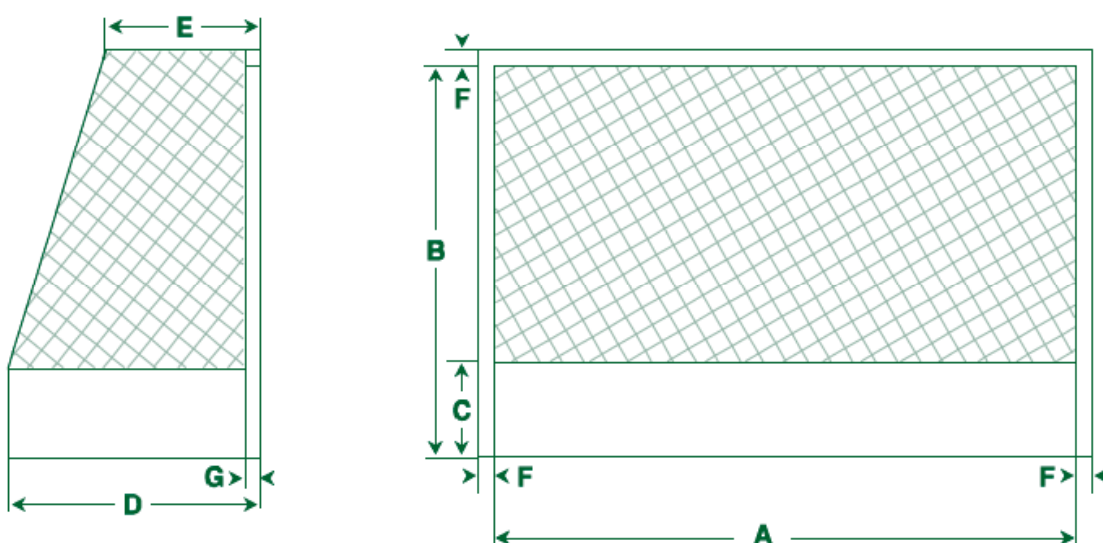
- a dois postes verticais juntos por uma barra horizontal são colocados no centro de cada uma das linhas de fundo, junto ao seu bordo externo
- b os postes e a barra são retangulares, devem ser pintados de branco e devem ter 80 milímetros de largura e 80 milímetros de profundidade
- c os postes não poderão ultrapassar a barra e a barra não poderá ultrapassar os lados atrás dos postes
- d a distância entre as faces internas dos postes verticais é 3 metros e a distância entre a barra horizontal e o chão é de 2 metros
- e o espaço fora do campo, por trás dos postes (incluindo os postes) e da barra da baliza e limitado pela rede, pelas placas laterais e pela placa traseira é, no mínimo, de 800 milímetros de profundidade à altura da barra e, no mínimo, de 1 metro à altura do chão.

As placas laterais e de retaguarda da baliza não são obrigatórias mas quando utilizadas devem ter as seguintes características:

- a as placas laterais com um mínimo de 0.92 metros de comprimento e 460 milímetros de altura
- b as placas de retaguarda têm 3 de comprimento de largura e 460 milímetros de altura

- c as placas laterais são colocadas sobre o terreno formando ângulos retos com as linhas de fundo e são fixas à face de trás dos postes das balizas de forma a não aumentar a sua largura
- d as placas de retaguarda são colocadas sobre o terreno formando ângulos retos com as placas laterais e paralelas à linha de fundo, e são fixas ao final das placas laterais
- e as placas laterais e as placas de retaguarda são pintadas com uma cor escura no seu interior.

Figura 3 – Baliza



Legenda da figura 3

Código	Metros	Código	Metros
A	3.00	E	mínimo 0.80
B	2.00	F	0.080
C	0.46	G	0.080
D	mínimo 1.00		

1.7 As redes devem ter as seguintes características:

- a intervalos não superiores a 45 milímetros
- b a ligação à parte de trás dos postes e da barra tem intervalos não superiores a 150 milímetros
- c passam por fora das placas laterais e de retaguarda

- d estão seguras de forma a evitar que a bola passe entre as redes e os postes, barra e placas laterais e de retaguarda
- e colocadas de forma a não estarem muito esticadas, para evitar um forte ressalto da bola.

1.8 Bancos de Suplentes e Mesa de Jogo

- a um banco para cada equipa é colocado fora e num dos lados do campo
- b uma mesa para contagem do tempo é colocada ao centro e fora do campo no mesmo lado dos bancos de suplentes.

A posição dos bancos e da mesa não pode ser perigosa para jogadores e árbitros.

Figura 4a – O Stick

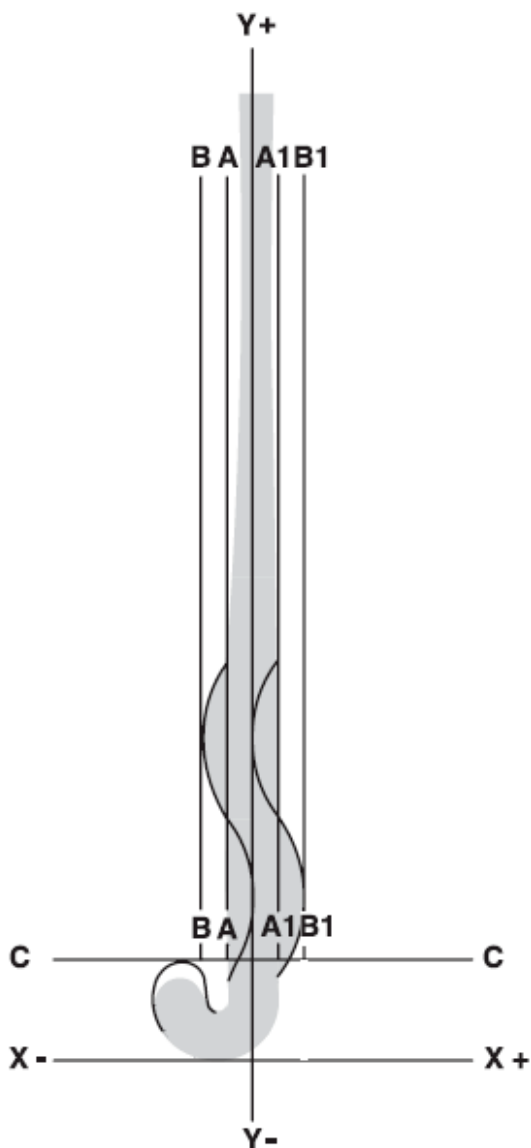
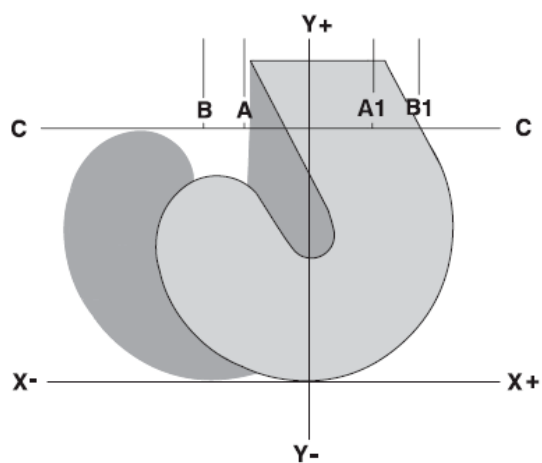


Figura 4b – A cabeça do Stick



2 STICK

As especificações que se seguem aplicam-se a todo o hóquei a partir de Janeiro 2013. Todavia as Federações Nacionais serão livres de decidir a utilização de sticks com as medidas anteriores em escalões etários mais baixos.

Todas as medições e verificações são feitas com as coberturas ou elementos adicionais incorporados no stick, ou seja, nas mesmas condições em que o stick vai ser utilizado no jogo.

- 2.1 Esta secção especifica as características do stick. Características fora das especificações não são permitidas. Embora as características do stick sejam descritas o mais explicitamente possível, a FIH reserva-se ao direito de proibir a utilização de qualquer stick que, na opinião do Comité de Regras da FIH, não seja seguro ou possa vir a ter um impacto danoso no decorrer do jogo.
- 2.2 A forma e dimensões do stick são testadas através da colocação, numa superfície plana e lisa, de um stick com a respetiva face jogável virada para a superfície plana e lisa. A superfície está marcada com as linhas descritas nas figuras 4a e 4b. Linhas A, A1, B, B1 e Y são paralelas e são perpendiculares às linhas C e X. As dimensões nas figuras 3 e 4 são:

da linha A à linha A1	51 mm
da linha A à linha B	20 mm
da linha A1 à linha B1	20 mm
da linha A à linha Y	25.5 mm
da linha C à linha X	100 mm

- 2.3 O stick tem tido uma forma tradicional composta pela pega e pela cabeça:
- o stick é disposto nas figuras 3 e 4 de modo a que o eixo Y passe pelo centro do topo da pega; a pega começa na linha C e continua na direção de Y+.
 - a base da cabeça é disposta tocando a linha X; a cabeça do stick começa na linha X e termina na linha C.
- 2.4 O stick é verificado com toda e qualquer cobertura adicional pertencente ao stick.
- 2.5 Em qualquer uma das especificações que se seguem, aplicam-se as seguintes definições:
- “liso” significa sem rugosidades ou partes afiadas. A superfície tem de ser contínua e regular, livre de quaisquer perceptível saliência ou concavidade, e nunca rugoso, enrugado, sulcado, fissurado ou gravado. Nenhuma extremidade poderá ter um ângulo com um raio de menos de 3 mm.

b “plano” significa sem nenhuma parte curva, alta ou baixa, com um raio de menos de 2 mm, transformando-se suavemente numa extremidade com um raio de menos de 3 mm.

c “contínuo” significa ao longo de todo o objeto e sem interrupção.

- 2.6 A face jogável do stick é o lado inteiro ilustrado nas figuras 4a e 4b e as extremidades desse lado.
- 2.7 A transição da pega para a cabeça deve ser lisa e contínua sem qualquer irregularidade ou descontinuidade.
- 2.8 A cabeça tem de ter a forma de um ‘J’ ou ‘U’ com a extremidade limitada pela linha C.
- 2.9 A cabeça não é limitada entre as linhas C e X na direção X- ou X+.
- 2.10 A cabeça tem de ser plana apenas no seu lado esquerdo (que é o lado que está à esquerda do jogador quando este pega o stick e dirige a extremidade da cabeça do stick para a sua frente, isto é, o lado apresentado nas figuras).
- 2.11 A parte plana da cabeça do stick e a sua continuação ao longo da pega têm de ser lisas e contínuas não sendo permitida qualquer parte convexa ou côncava com mais de 4 milímetros para qualquer direção.

O desvio ao longo da parte plana da cabeça do stick é testado através da colocação de um bordo reto de 53 mm de comprimento ao longo deste lado em qualquer parte da cabeça utilizando um calibrador standard; o aparelho utilizado para medir a curva do stick, que é mostrado na figura 6, pode também ser usado para este propósito. A profundidade da curvatura concava por baixo do bordo reto não poderá exceder 4mm de profundidade.

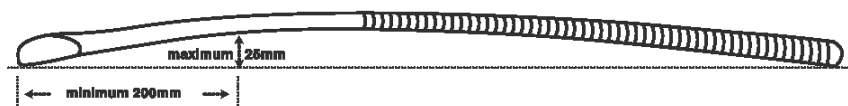
Mais nenhum tipo de reentrâncias ou concavidades são permitidas na face jogável do stick.

- 2.12 A face plana jogável da cabeça do stick e qualquer continuação da mesma ao longo da pega tem de ser lisa.
- 2.13 Não são permitidas quaisquer torções ao longo da face plana e jogável do stick a partir da cabeça e da sua continuação ao longo da pega; ie a interceção do plano que compreende a face plana jogável do stick com qualquer plano de toda ou parte da face plana da pega deve-se manter paralelo à linha C-C.
- 2.14 É permitido que a pega seja dobrada ou curvada de forma a ultrapassar apenas uma vez a linha A até, no máximo, à linha limite B ou, mas não também, seja dobrada ou curvada de forma a ultrapassar apenas uma vez a linha A1 até, no máximo, à linha limite B1.
- 2.15 Qualquer curvatura (ou arco) ao longo do comprimento do stick tem de ser lisa e contínua em todo o seu comprimento, tem de existir ao longo da face plana jogável do stick ou da sua face contrária mas nunca ao longo das duas e tem de ter uma profundidade máxima

de 25 milímetros (figura 5). O ponto de maior arco não pode ser mais próximo da base da cabeça (linha X da figura 3) do que 200mm. Não são permitidas múltiplas curvas.

O stick é colocado com a sua face jogável virada para o chão, numa face plana e na sua posição de descanso natural, conforme é ilustrado na figura 5. O aparelho ilustrado na figura 6 é utilizado para medir o arco e é colocado com a sua base na superfície utilizada para a verificação o stick. A extremidade alta do aparelho, de 25 mm, não pode passar livremente para além de 8 mm por baixo de qualquer ponto do stick; ie esta parte do aparelho não pode passar livremente por baixo do stick de modo a que a extremidade do stick entre em contacto com a restante parte do aparelho.

Figura 5 – Curvatura ou arco do Stick



- 2.16 As extremidades e a parte não jogável do stick têm de ser redondas, lisas e contínuas. Não são permitidas partes planas ao longo das extremidades ou da parte não jogável do stick.

Ondulações ou concavidades lisas e pequenas são permitidas na parte de trás (não jogável) da pega do stick até um máximo de 4 mm. Nenhuma ondulação ou concavidade é permitida na parte de trás (não jogável) da cabeça do stick.

- 2.17 Incluindo toda e qualquer cobertura adicional utilizada, o stick tem de ser capaz de passar por uma argola com diâmetro interior de 51 milímetros
- 2.18 O peso total do stick não pode exceder 737 gramas.
- 2.19 A velocidade da bola não pode ser maior do que 98% da velocidade da cabeça do stick em condições de teste.

A velocidade da bola é determinada ao longo de uma série de 5 testes com a cabeça do stick a uma velocidade de 80 km/h num simulador de um laboratório aprovado pela FIH. A velocidade da bola é calculada pelo tempo que a bola leva a passar entre dois pontos previamente medidos e é expressa como uma percentagem em relação à velocidade especificada do stick. São utilizadas para este efeito bolas aprovadas pela FIH. O teste é levado a cabo em condições laboratoriais controladas com uma temperatura de aproximadamente 20° C e humidade relativa de aproximadamente

50%.

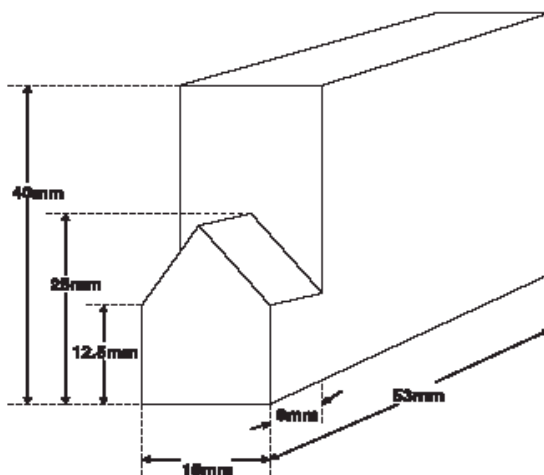
2.20 Todo o stick tem de ser liso

Qualquer stick que origine um potencial risco para o jogo é proibido.

2.21 O stick e possíveis adiconamentos podem ser feitos de ou conter qualquer material exceto metal ou componentes metálicos, desde que sejam adequados para a prática do hóquei e não sejam perigosos

2.22 a aplicação de adesivos ou resinas é permitida desde que a superfície do stick se mantenha lisa e que esteja em conformidade com as especificações

Figura 6 – Medidor da curva dos sticks



3 BOLA

3.1 A bola deve ter as seguintes características:

- ser esférica
- ter uma circunferência entre 224 e 235 milímetros
- ter um peso 156 e 163 gramas
- é feita de qualquer material e de cor branca (ou outra cor acordada que contraste com o terreno de jogo)
- é dura com uma superfície lisa mas são permitidas pequenas reentrâncias.

4 EQUIPAMENTO DO GUARDA-REDES

4.1 Os protetores das mãos devem ter as seguintes características:

- cada um tem um comprimento máximo de 228 milímetros e uma largura máxima de 335 milímetros quando deitado com a palma virada para cima

b não pode ter qualquer componente que permita agarrar o stick quando este não é agarrado pela mão.

4.2 Os protetores das pernas devem ter as seguintes características:

a cada um tem um comprimento máximo de 330 milímetros quando colocados na perna do guarda-redes.

As dimensões dos protetores das mãos dos guarda-redes e dos protetores das pernas são medidos utilizando instrumentos com as medidas internas relevantes.