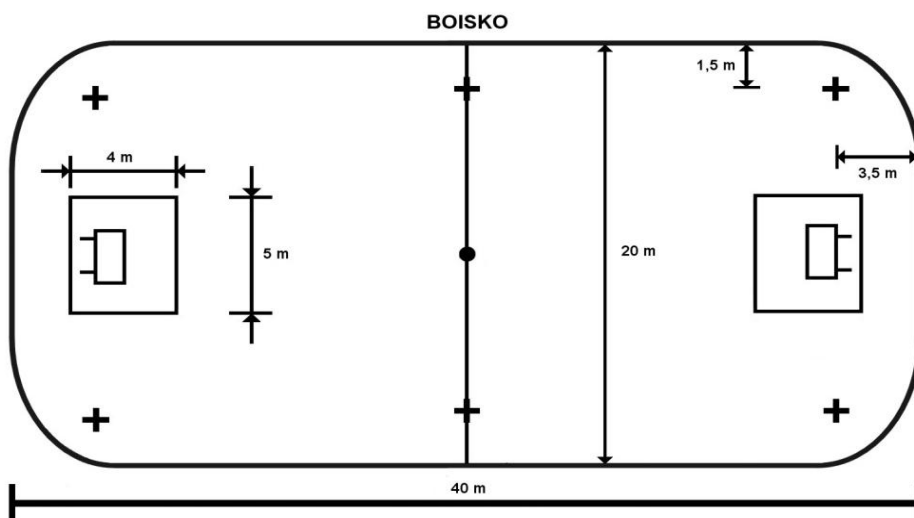




## ZASADY GRY W UNIHOKEJA

1. Na boisku może grać od 3 do 5 zawodników w jednej drużynie (zależne od wielkości boiska) oraz prawidłowo wyposażony bramkarz.
2. Drużyna składa się z minimum 6 i maksimum 20 zawodników.
3. Czas gry wynosi 3x20 minut efektywnego czasu. Możliwe jest skrócenie tego czasu w zależności od rodzaju zawodów.
4. Bandy okalające pole gry mają wysokość 50 cm. Bramki mają rozmiar 115 cm (wysokość) x 160 cm (szerokość) x 60 cm (głębokość).
5. Pole bramkowe ma wymiary 4m x 5m.
6. Bramkarz nie może trzymać piłki dłużej niż 3 sekundy; wyrzucając (podając) piłkę, 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.
8. Jeżeli piłka opuściła boisko ponad bandę, 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.
9. W trakcie wykonywania rzutu a autu i 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 - dwóch zawodników przeciwnych drużyn na gwizdek sędziego walczą o piłkę ustawioną pomiędzy nimi na środku boiska. Reszta zawodników ustawia się 3 metry od piłeczki, po swojej stronie boiska.
11. Sprzęt bramkarski składa się z długich spodni, bluzy z długimi rękawami, maski (kasku), rękawic i obuwia. Zaleca się stosowanie specjalnych ochraniaczy na kolana. Większość bramkarzy broni gołymi rękoma ze względu na łatwość chwycenia piłeczki. Dozwolone są tylko rękawiczki niepogrubiające ręki.
12. Nie wolno popychać i przytrzymywać przeciwnika.
13. Nie wolno zagrywać piłeczki ręką lub głową – nie dotyczy przypadkowego uderzenia piłeczką.
14. Nie wolno przyjmować piłeczki podskakując (oderwane obie stopy od ziemi).
15. Nie wolno zagrywać piłeczki w pozycji siedzącej lub leżącej. Zalicza się tutaj również sytuację, gdy zawodnik rozgrywający zagrywa piłkę mając oba kolana lub dłoń, która nie prowadzi kija, na podłodze.
16. Piłeczkę można kopnąć, lecz nie więcej niż jednej raz pod rząd.
- 17. Dozwolone są podania nogą – zmiana od roku 2014.**
18. Piłeczką można zagrywać tylko poniżej wysokości kolan. Przy oddawaniu strzału można unieść kij powyżej linii biodra, jeżeli nie występuje zagrożenie uderzenia przeciwnika - interpretacja-ocena sędziego.
19. Rzut wolny lub 2 minuty kary otrzymuje gracz za następujące przewinienia:
  - grę wysokim kijem (powyżej wysokości bioder), uderzenie kija przeciwnika, zagranie piłki ręką lub głową, popychanie, przytrzymywanie, przeszkadzanie, niezachowanie odstępu w czasie wykonywania rzutu z autu lub wolnego;
  - rzut karny jest zarządzany, gdy przewinienie popełniono w trakcie sytuacji bramkowej;
  - sędzia może wymierzyć karę większą niż 2 minutowa, jeśli uzna zachowanie zawodnika za niebezpieczne albo niesportowe.
20. 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.
21. Jak dobrać kija do gry



wysokość 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