

Przepisy gry w piłkę ręczną plażową



Obowiązują od dnia 1 kwietnia 2026.

Opracował: Daniel Hardek

Korekta: Krzysztof Witkowicz

Na podstawie: IHF Rules of the Game b) Beach Handball Edition: 1 March 2026

Spis treści

I. PRZEPISY GRY

PRZEPIS 1	- BOISKO DO GRY	4
PRZEPIS 2	- ROZPOCZĘCIE MECZU, CZAS GRY, SYGNAŁ KOŃCOWY, PRZERWA I CZAS DLA DRUŻYNY	9
PRZEPIS 3	- PIŁKA	13
PRZEPIS 4	- DRUŻYNA, ZMIANY, WYPOSAŻENIE	14
PRZEPIS 5	- BRAMKARZ	19
PRZEPIS 6	- POLE BRAMKOWE	20
PRZEPIS 7	- GRA PIŁKĄ, GRA PASYWNA	22
PRZEPIS 8	- FAULE I NIESPORTOWE ZACHOWANIE	24
PRZEPIS 9	- ZDOBYWANIE PUNKTÓW I ROZSTRZYgniĘCIE MECZU	28
PRZEPIS 10	- RZUT SĘDZIOWSKI	31
PRZEPIS 11	- RZUT Z LINII BOCZNEJ	32
PRZEPIS 12	- RZUT OD BRAMKI	33
PRZEPIS 13	- RZUT WOLNY	34
PRZEPIS 14	- RZUT KARNY	36
PRZEPIS 15	- OGÓLNE ZASADY WYKONYWANIA RZUTÓW	38
PRZEPIS 16	- KARY	39
PRZEPIS 17	- SĘDZIOWIE	45
PRZEPIS 18	- MIERZĄCY CZAS I SEKRETARZ	47

II. ZAŁĄCZNIKI

SYGNALIZACJA	49
OBJAŚNIENIA DO PRZEPISÓW	60
REGULAMIN STREFY ZMIAN	75
REGULACJE DOT. STROJÓW	78
REGULACJE DOT. JAKOŚCI PIASKU I OŚWIETLENIA	82

III. SŁOWNICZEK POJĘĆ

84

I. Przepisy gry

Przedmowa

Dla uproszczenia w niniejszych przepisach używany jest rodzaj męski w odniesieniu do zawodników, oficjeli, sędziów i innych osób.

Jednakże, niniejsze przepisy odnoszą się w równym stopniu do osób płci męskiej i żeńskiej, za wyjątkiem Przepisu 3 (rozmiar piłki).

Filozofia piłki ręcznej plażowej opiera się na zasadach „Fair Play”. Każda decyzja musi być podjęta w zgodzie z tymi zasadami.

Fair Play oznacza:

Poszanowanie zdrowia, nietykalności i ciała zawodników.

Poszanowanie ducha i filozofii gry.

Poszanowanie płynności gry, jednak nigdy zdobywania przewagi poprzez naruszanie przepisów.

Promocję ducha sportowej rywalizacji oraz nacisk na misję wydarzenia w aspekcie kulturalnym i sportowym.

Zgodnie z filozofią piłki ręcznej plażowej (atrakcyjność gry – dwie drużyny grające jak najczęściej w pełnych składach), wszelkie przewinienia popełnione w trakcie gry dotyczą wyłącznie poszczególnych zawodników, a nie całych drużyn.

Przepis 1

1. Boisko do gry

1. Boisko do gry (**Rys. 1**) to prostokąt o wymiarach 27 x 12 m składający się z pola gry i dwóch pól bramkowych. Pomiaru dokonuje się po zewnętrznej stronie linii ograniczających pole gry.

Powierzchnia boiska musi składać się z wyrównanego piasku, tak gładkiego jak to możliwe bez kamieni, muszli i wszystkiego, co mogłoby stwarzać zagrożenie przecięciem lub urazami zawodników.

Piasek musi tworzyć warstwę o grubości przynajmniej 40 cm i składać się z luźnych ziaren.

Boisko powinno być zorientowane w osi Północ – Południe.

Warunki panujące na boisku nie mogą zostać zmienione w trakcie gry w taki sposób, że jedna z drużyn uzyska z tego powodu przewagę.

Boisko powinno być otoczone strefą bezpieczeństwa o szerokości 3 m.

Pogoda nie może powodować zagrożenia dla zawodników.

Podczas zawodów rozgrywanych w nocy, oświetlenie boiska powinno mieć natężenie minimum 400 lux.

2. Boisko jest oznaczone liniami (**Rys. 1a**). Linie te należą do pól, których granice określają. Dwie dłuższe linie ograniczające boisko nazywane są liniami bocznymi. Dwie krótsze linie ograniczające boisko nazywane są liniami bramkowymi, jednak brak jest linii pomiędzy słupkami bramek.

Boisko jest podzielone na dwie połowy przez niewidoczną linię środkową. Środek tej linii jest miejscem wykonania rzutu sędziowskiego.

3. Wszystkie linie mają szerokość od 5 do 8 centymetrów i są wykonane z trwałej taśmy kontrastującej z piaskiem (niebieskiej, żółtej lub czerwonej). Taśma musi być elastyczna i wytrzymała, ale nie może stanowić ryzyka zranienia stóp. Musi być również mocno

zakotwiczona w każdym z narożników oraz miejscach przecięcia linii pola bramkowego z liniami bocznymi z zakopanymi mocowaniami typu „dead man”.

Elastyczna linka powinna być przymocowana do każdego narożnika i zakopanego w piasku dysku z drewna lub tworzywa sztucznego (bez ostrych krawędzi). Linka ta zapewni naprężenie linii niezbędne do utrzymania ich na odpowiednim miejscu, jednocześnie ograniczając ryzyko urazu w razie potknięcia o linię. Linie bramkowe powinny być przymocowane do słupków bramek za pomocą gumowych pierścieni.

Mocowania nie mogą stwarzać zagrożenia dla uczestników zawodów.

Bramka

4.

- a. Prostokątna bramka powinna być umiejscowiona po środku każdej linii bramkowej. Musi składać się z dwóch pionowych słupków oddalonych w równym stopniu od narożników połączonych na górze poprzeczką.
- b. Słupki bramki powinny być posadzone pionowo a ich wysokość powyżej powierzchni piasku do spodniej części poprzeczki wynosić 2 m. Wewnętrzna długość poprzeczki pomiędzy słupkami powinna wynosić 3 m.
- c. Słupki oraz poprzeczka wykonane z aluminium o cylindrycznym kształcie powinny posiadać średnice ośmiu centymetrów oraz mieć kolor silnie kontrastujący z piaskiem i otoczeniem (żółty, niebieski oraz czerwony). Kolory obydwóch bramek muszą być identyczne.
- d. Słupki oraz poprzeczka powinny być połączone ramą mocującą siatkę, w której najgłębiej położony punkt znajduje się w odległości 80 centymetrów w górnej części bramki oraz jednego metra u jej podstawy.
- e. Każda bramka musi być wyposażona w siatkę wykonaną z wytrzymałego nylonu (lub innego podobnego materiału syntetycznego), bezwęzłową, o oczkach rozmiaru 80 × 80 mm lub mniejszych i grubości 6 mm, przymocowaną do tylnej części słupków i poprzeczki. Siatka musi być zamocowana w taki sposób, aby piłka rzucona w bok bramki nie mogła dostać się między słupek a siatkę i zostać błędnie uznana za bramkę, a piłka rzucona do bramki nie mogła opuścić jej ani

wydostać się między siatką a słupkami i zostać błędnie uznana za niecelny rzut. Siatka musi być również odpowiednio podparta i nie może przeszkadzać bramkarzowi. Dolna część siatki musi być przymocowana do wygiętej rurki lub innego odpowiedniego elementu podpierającego w taki sposób, aby piłka wpadająca do bramki nie mogła przejść poza siatkę. Kolor siatki musi kontrastować z piaskiem i otoczeniem oraz być taki sam jak kolor bramki.

- f. Dla bezpieczeństwa uczestników zawodów dół każdej bramki musi być odpowiednio zakotwiczony pod piaskiem. Zakotwiczenie nie może stanowić zagrożenia dla zawodników.
- g. 3 metry za każdą z bramek muszą znajdować się piłkochwyty, w postaci swobodnie zawieszonych siatek, które powinny rozciągać się wzdłuż całej linii bramkowej i przylegać do podłoża.

Stolik mierzącego czas i sekretarza

- 5. Stolik dla sekretarza czasowego i sekretarza zawodów powinien mieć miejsce dla 3 lub 4 osób i być ustawiony na środku linii bocznej, co najmniej 3 metry poza nią.

Stół musi być ustawiony w taki sposób, aby mierzący czas/sekretarz miał widoczność na strefy zmian.

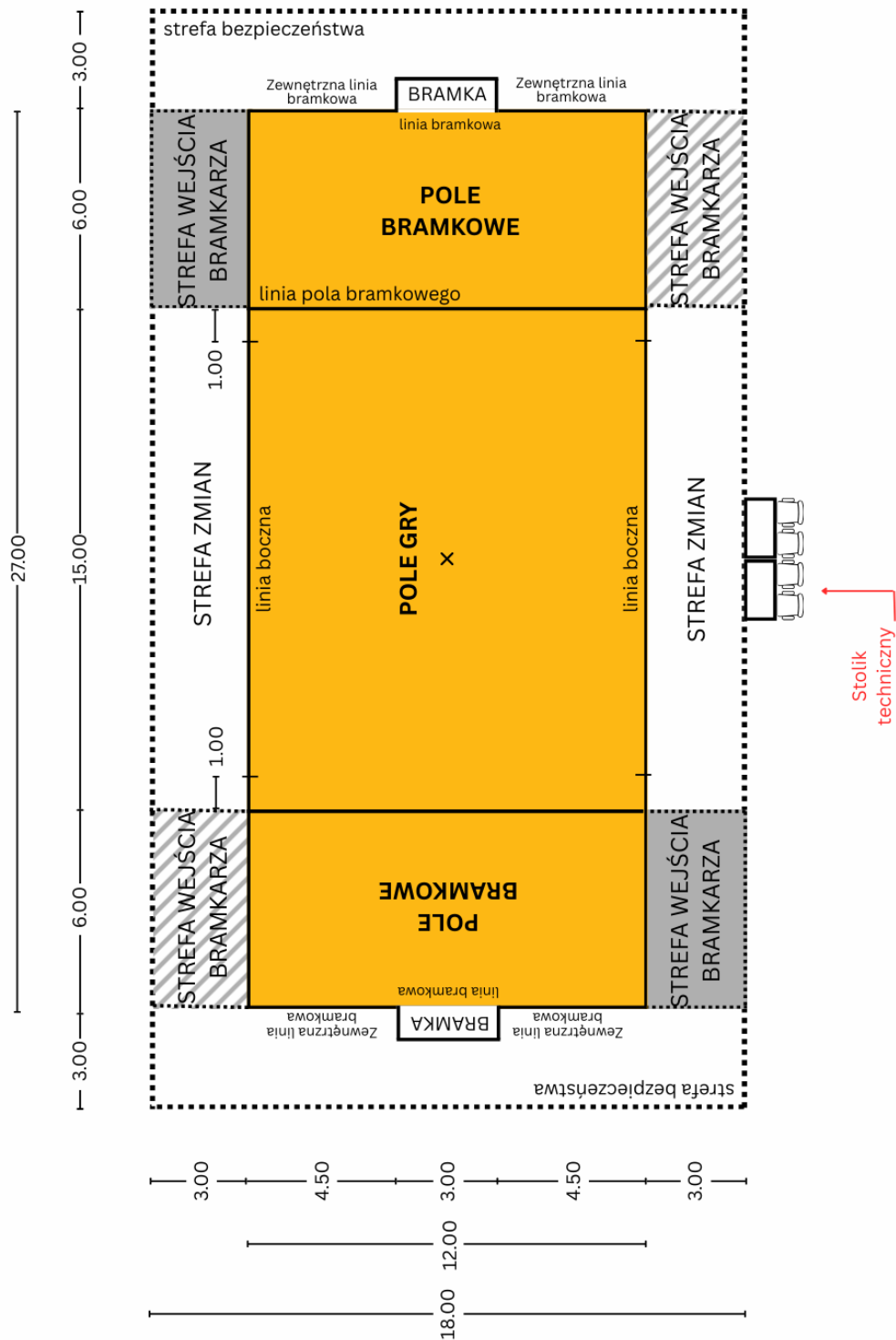
Strefy zmian

- 6. Strefa zmian dla zawodników z pola gry ma 15 m długości i 3 m szerokości. Strefy zmian znajdują się po obu stronach pola gry, na zewnątrz linii bocznych. Zawodnicy mogą wchodzić na boisko tylko przez swoją strefę zmian.

7.

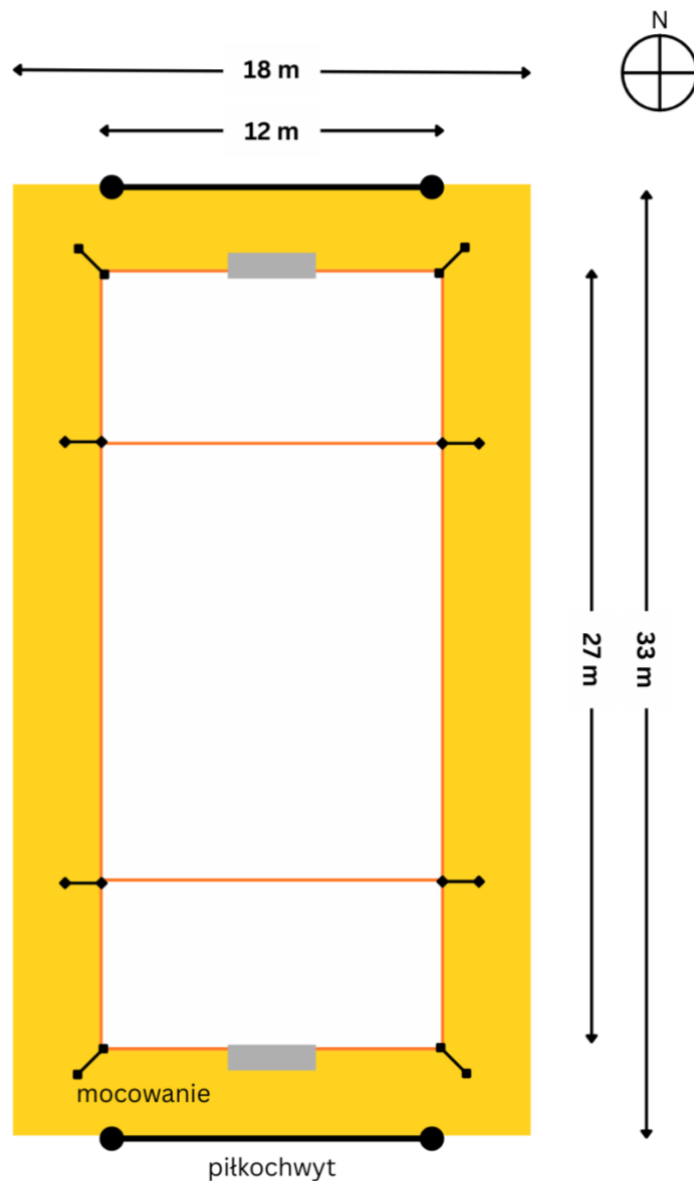
- a. Bramkarz i zawodnicy z pola gry mogą opuszczać boisko najkrótszą drogą po stronie strefy zmian własnej drużyny. To praktycznie oznacza, że zawodnicy mogą opuszczać boisko przez całą linię boczną pola gry i pola bramkowego po stronie strefy zmian własnej drużyny.
- b. Bramkarze muszą wchodzić na boisko przez linię boczną własnego pola bramkowego po stronie strefy zmian własnej drużyny (Przepis [4:13](#), [5:12](#)).

- c. Zezwala się bramkarzowi rezerwowemu oczekiwać na wejście na boisko siedząc lub klęcząc przy linii bocznej własnej strefy zmian na odcinku pomiędzy linią końcową a linią pola bramkowego swojej drużyny, za wyjątkiem serii „Shoot-out” (zobacz Przepis [9:10](#)).

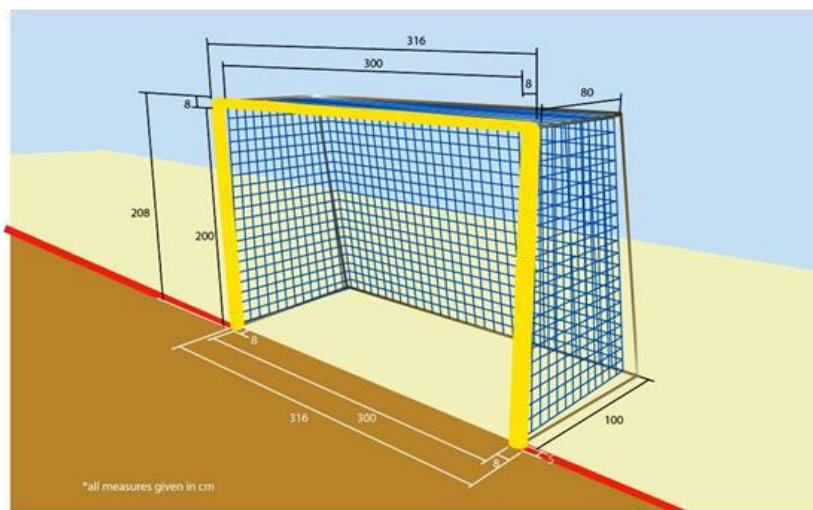


Rys. 1 Boisko

Plan boiska do gry w piłkę ręczną plażową



Rys. 1a Plan boiska



Rys. 2 Bramka

Przepis 2

2. Rozpoczęcie meczu, czas gry, sygnał końcowy, przerwa i czas dla drużyny

Rozpoczęcie meczu

1. Przed rozpoczęciem meczu sędziowie przeprowadzają losowanie w celu określenia stron boiska i stref zmian. Drużyna, która wygrała losowanie może wybrać: stronę boiska (na której rozpocznie grę) lub strefę zmian. Druga drużyna dokonuje wyboru w zależności od decyzji pierwszej drużyny. Przed rozpoczęciem drugiego seta drużyny zmieniają strony boiska, natomiast nie zmieniają stref zmian.
2. Każdy set, a także „Złota bramka” rozpoczyna się rzutem sędziowskim (Przepis [10:1-2](#)) po sygnale gwizdkiem sędziego (Przepis [2:5](#)).
3. Zawodnicy z pola gry mogą znajdować się w dowolnym miejscu na boisku.

Czas gry

4. Na mecz składają się dwa sety, których wynik liczony jest oddzielnie. Każdy set trwa 10 minut (zobacz jednak Przepisy [2:6](#), [2:8](#) i [4:2](#)). Czas przerwy pomiędzy setami wynosi 5 minut.
5. Czas gry (wykonanie rzutu sędziowskiego i uruchomienie zegara) rozpoczyna się gwizdkiem sędziego (Przepis [2:2](#)).
6. Jeśli wynik na koniec seta pozostaje nierozstrzygnięty, rozgrywana jest „Złota bramka” (Przepis [9:7](#)). Gra rozpoczyna się rzutem sędziowskim (Przepis [10](#)). Zwycięzca każdego z setów otrzymuje 1 punkt.
7. Jeśli oba sety zostaną wygrane przez tę samą drużynę, drużyna ta zostaje zwycięzcą spotkania, a wynik końcowy wynosi 2:0.
8. Jeśli każdy z setów wygra inna drużyna, wynik pozostaje nierozstrzygnięty. Ponieważ w każdym meczu musi zostać wyłoniony zwycięzca, w takim przypadku rozgrywana jest seria „Shoot-out” (Przepis [9](#)).

Sygnał końcowy

9. Czas gry kończy automatyczny sygnał dźwiękowy zegara boiskowego lub sygnał mierzącego czas. Jeżeli takie sygnały nie nastąpią, sędziowie, delegat lub mierzący czas sygnalizuje gwizdkiem zakończenie meczu (Przepis [17:10](#), [18:1](#), [18:2](#)).

Komentarz:

Jeżeli nie ma możliwości użycia automatycznego sygnału dźwiękowego, mierzący czas lub delegat powinien wykorzystać zegar stolikowy lub stoper i zakończyć mecz sygnałem gwizdka (Przepis [18:2](#)).

Jeśli wykorzystywany jest zegar boiskowy, powinien odliczać czas od 0 do 10 min.

10. Przewinienia i niesportowe zachowanie, które mają miejsce bezpośrednio przed lub w trakcie sygnału kończącego set muszą zostać wyegzekwowane, nawet jeśli będzie to miało miejsce już po sygnale kończącym czas gry. Sędziowie kończą set dopiero po wykonaniu zarządzonego rzutu wolnego lub rzutu karnego oraz po ustaleniu jego bezpośredniego efektu (Objaśnienie [3](#)).
11. Rzut wolny lub rzut karny musi zostać powtórzony, jeśli w trakcie jego wykonywania lub jeśli piłka znajduje się w powietrzu bezpośrednio po wykonaniu rzutu rozlegnie się sygnał kończący set. Sędziowie kończą set dopiero po ponownym wykonaniu zarządzonego rzutu wolnego lub rzutu karnego oraz po ustaleniu jego bezpośredniego efektu.
12. Zawodnicy i osoby towarzyszące drużynie podlegają karom indywidualnym za przewinienia lub niesportowe zachowanie, które mają miejsce podczas wykonywania rzutu wolnego lub rzutu karnego w okolicznościach opisanych w Przepisach [2:10 - 11](#). Jednakże takie przewinienie nie może prowadzić do rzutu wolnego dla przeciwnej drużyny.
13. Jeżeli sędziowie stwierdzają wcześniejsze zakończenie seta przez mierzącego czas, zatrzymują drużyny na boisku i pozostały czas gry jest dogrywany.

Grę rozpoczyna wówczas ta drużyna, która była w posiadaniu piłki w momencie przedwczesnego sygnału kończącego set. Jeśli w momencie przedwczesnego sygnału kończącego set piłka była poza grą, to grę należy wznowić rzutem odpowiednim do sytuacji, w wyniku której piłka znalazła się poza grą. Natomiast, gdy w momencie

przedwczesnego sygnału kończącego set piłka była w grze, to wznowienie gry następuje rzutem wolnym, zgodnie z Przepisem [13:4a-b](#).

Jeśli pierwszy set zostanie przedłużony, to drugi set trwa 10 minut, ponieważ wyniki obu setów są od siebie niezależne. Jeśli drugi set zostanie przedłużony to sędziowie nie mogą nic więcej zrobić.

Zatrzymanie czasu gry (Time-Out)

14. Sędziowie decydują o zatrzymaniu czasu gry i długości trwania zatrzymania czasu gry.

W następujących sytuacjach zatrzymanie czasu gry jest obowiązkowe:

- a. Wykluczenie lub dyskwalifikacja zawodnika,
- b. Rzut karny,
- c. Czas dla drużyny (Team Time-Out),
- d. Sygnał gwizdka od mierzącego czas lub delegata,
- e. Konsultacja między sędziami zgodnie z przepisem [17:9](#),
- f. Wykluczenie lub dyskwalifikacja osoby towarzyszącej drużynie.

Poza wyżej wymienionymi sytuacjami, gdy zatrzymanie czasu gry jest obowiązkowe, sędziowie powinni kierować się własną oceną co do potrzeby zatrzymania czasu gry także w innych przypadkach.

Jednakże, w sytuacji obowiązkowego zatrzymania czasu gry w przypadku gwizdka mierzącego czas lub delegata, mierzący czas jest zobowiązany do natychmiastowego zatrzymania oficjalnego zegara boiskowego nie czekając na potwierdzenie od sędziów.

Niektóre typowe sytuacje w których zatrzymanie czasu gry nie jest obowiązkowe, ale w normalnych okolicznościach jest zarządzane to:

- a. Zawodnik wydaje się kontuzjowany
- b. Drużyna w sposób oczywisty traci czas np. poprzez opóźnianie wykonania rzutu formalnego, gdy zawodnik wyrzuca piłkę poza boisko lub nie wykonuje rzutu
- c. Wpływ czynników zewnętrznych np. konieczność poprawienia linii boiskowych.

Komentarz:

Sygnal gwizdkiem mierzącego czas lub delegata na zawody faktycznie zatrzymuje czas gry. Nawet, jeśli sędziowie (i zawodnicy) nie zauważą od razu, że czas gry został zatrzymany, jakakolwiek akcja na boisku, po sygnale gwizdkiem, nie może być uznana.

Oznacza to, że jeśli po gwizdku mierzącego czas lub delegata drużyna zdobędzie bramkę, to nie może być ona uznana. Podobnie, nieważna jest decyzja zarządzająca rzutem formalny dla drużyny. Gra natomiast, winna być wznowiona rzutem odpowiednim do sytuacji, która miała miejsce w chwili, gdy mierzący czas lub delegat użyli gwizdka.

Jednakże, każda kara udzielona przez sędziów w czasie pomiędzy gwizdkiem mierzącego czas/delegata, a zatrzymaniem przez nich akcji pozostaje ważna, bez względu na rodzaj przewinienia, którego dotyczyła lub surowość kary.

15. Naruszenia przepisów w trakcie zatrzymania czasu gry powodują takie same konsekwencje jak popełnione w trakcie gry (Przepis [16:12](#), Komentarz [1](#)).
16. Sędziowie dają sygnał mierzącemu czas do zatrzymania czasu gry poprzez 3 krótkie sygnały gwizdkiem i wykorzystanie Sygnalizacji [nr 14](#). Po zatrzymaniu czasu, gra jest każdorazowo wznowiana po sygnale gwizdkiem (Przepis [15:3](#)). Na ten sygnał mierzący czas uruchamia oficjalny zegar boiskowy.

Czas dla drużyny (Team Time-Out)

17. Każda drużyna ma prawo do wykorzystania 1-minutowej przerwy dla drużyny w każdym secie. Aby zażądać przerwy dla drużyny osoba towarzysząca drużynie musi jednoznacznie pokazać zieloną kartkę. W tym celu podchodzi do środka linii bocznej boiska i unosi kartkę w sposób umożliwiający natychmiastowe zauważenie tego faktu przez mierzącego czas.

Zielona kartka powinna mieć wymiary 30 x 20 cm i oznaczenie dużą literą „T” po każdej ze stron.

Drużyna może zażądać przerwy jedynie znajdując się w posiadaniu piłki (gdy piłka jest w grze lub poza grą). Pod warunkiem, że drużyna nie utraci posiadania piłki zanim mierzący czas zdąży zagwizdać (w takim przypadku przerwa dla drużyny nie zostanie przyznana), przerwa musi zostać zarządzana natychmiast.

Mierzący czas przerywa grę gwizdkiem, używa Sygnalizacji nr 14 i wskazuje wyprostowaną ręką na drużynę, która zażądała przerwy. Zielona kartka musi zostać wbita w piasek w pobliżu środka linii bocznej boiska przez osobę towarzyszącą drużynie i pozostać w tym miejscu do zakończenia danego seta. Sędziowie przyznają czas dla drużyny i czas gry pozostaje zatrzymany, a mierzący czas uruchamia oddzielny zegar do pomiaru czasu przerwy dla drużyny. Sekretarz wpisuje czas przerwy dla drużyny do protokołu meczowego. Podczas trwania przerwy dla drużyny, drużyny znajdują się w swoich strefach zmian lub na boisku. Sędziowie pozostają na środku boiska, jednak jeden z nich może podejść do stolika mierzącego czas/sekretarza w celu krótkiej konsultacji.

Naruszenia przepisów w trakcie przerwy dla drużyny mają takie same konsekwencje jak w trakcie trwania czasu gry. W tym kontekście pozostaje bez znaczenia czy zawodnicy winni ich popełnienia znajdują się na boisku czy poza nim. Zgodnie z Przepisami 8:4, 16:1d oraz 16:2c może być udzielone wykluczenie za niesportowe zachowanie.

Po upływie 50 sekund mierzący daje sygnał oznajmiając, że do rozpoczęcia gry pozostało 10 sekund. Drużyny są zobligowane być gotowe do wznowienia gry po zakończeniu przerwy dla drużyny. Gra jest wznowiana rzutem odpowiednim do sytuacji w momencie żądania przerwy dla drużyny lub jeśli piłka była w grze – rzutem wolnym dla drużyny, która zażądała przerwy z miejsca, w którym znajdowała się piłka w momencie przerywania gry. Kiedy sędzia da sygnał gwizdkiem na wznowienie gry, mierzący czas uruchamia zegar boiskowy.

Komentarz:

Pojęcie „posiadanie piłki” zawiera także sytuacje, w których gra będzie kontynuowana przez rzut od bramki, rzut z linii bocznej, rzut wolny lub rzut karny.

Pojęcie „piłka jest w grze” oznacza, że zawodnik ma kontakt z piłką (trzyma ją rękach, oddaje rzut, podaje) lub że drużyna jest w posiadaniu piłki.

Przepis 3

3. Piłka

1. Mecze rozgrywane są okrągłą, gumową piłką o następujących parametrach:

- a. Mężczyźni: waga piłki 350 - 370 g; obwód 54 - 56 cm
 - b. Kobiety: waga piłki 280 - 300 g; obwód 50 - 52 cm
 - c. Dzieci mogą rozgrywać mecze mniejszą piłką.
2. Do każdego meczu muszą być przygotowane co najmniej 4 piłki zgodne w wymaganiami. Dwie piłki rezerwowe muszą znajdować się za każdą bramką na wysokości środka bramki w oznakowanym miejscu, a trzecia piłka rezerwowa powinna znajdować się na stoliku mierzącego czas/sekretarza.
 3. Aby zminimalizować przerwy w grze, kiedy piłka opuści pole gry, wskazany przez sędziego bramkarz ma obowiązek wprowadzić do gry piłkę rezerwową.

Przepis 4

4. Drużyna

1. Mecze i turnieje w plażową piłkę ręczną mogą być organizowane dla mężczyzn, kobiet lub drużyn mieszanych.
2. Zasadniczo drużyna składa się z 10 zawodników. W czasie rozpoczęcia meczu musi być obecnych co najmniej 6 zawodników. Jeżeli w drużynie pozostanie mniej niż 4 zawodników uprawnionych do gry, to sędziowie powinni przerwać zawody i zdecydować, że drużyna przeciwna wygrała mecz.
3. Na boisku może znajdować się maksymalnie 4 zawodników (3 zawodników z pola gry i 1 bramkarz). Pozostali zawodnicy to rezerwowi i znajdują się we własnej strefie zmian.
4. Zawodnik lub osoba towarzysząca są uprawnieni do udziału w meczu, jeśli są obecni w momencie rozpoczęcia gry i są wpisani do protokołu zawodów. Zawodnik lub osoba towarzysząca, którzy przybędą po rozpoczęciu gry, celem uzyskania uprawnienia do udziału w meczu, muszą zgłosić swoje przybycie sędziemu mierzącemu czas/sekretarzowi i muszą być wpisani do protokołu zawodów. Zawodnik uprawniony do gry może, zasadniczo w każdej chwili, wejść na boisko przez linię zmian własnej drużyny (zobacz jednak [Przepis 4:13](#)).

„Osoba odpowiedzialna za drużynę” musi zapewnić, że tylko zawodnicy uprawnieni do gry mogą wejść na boisko. Naruszenie tego przepisu jest karane jako niesportowe zachowanie „osoby odpowiedzialnej za drużynę”.

5. W czasie całego meczu, w każdej drużynie musi być obecny na boisku zawodnik oznaczony jako bramkarz. Zawodnik, który uczestniczy w grze, jako bramkarz może w dowolnym czasie stać się zawodnikiem z polu gry. Jednocześnie, zawodnik występujący w polu gry może w dowolnym czasie stać się bramkarzem (zobacz jednak Przepis [4:8](#)).

6. Drużyna może mieć maksymalnie 4 osoby towarzyszące podczas meczu, ale tylko 2 z nich mogą przebywać w strefie zmian. Pozostałe 2 osoby pozostają poza strefą bezpieczeństwa, ale w razie kontuzji zawodnika, po udzieleniu pozwolenia przez sędziów mogą udać się do miejsca, w którym znajduje się zawodnik w celu udzielenia pomocy zgodnie z Przepisem [4:7](#).

Osoby towarzyszące nie mogą zostać zmienione w trakcie trwania meczu, a jedna z nich musi być oznaczona jako „Osoba odpowiedzialna za drużynę”. Tylko ta osoba jest uprawniona do kontaktu z mierzącym czas/sekretarzem oraz ewentualnie sędziami (za wyjątkiem sytuacji opisanej w Przepisie [2:17](#)).

Osoby towarzyszące drużynie nie są uprawnione do wejścia na boisko w trakcie gry. Złamanie tej zasady powinno być karane jak niesportowe zachowanie (Przepisy [8:4](#), [16:1d](#), [16:2d](#) i [16:6b](#)). Gra powinna być wznowiona rzutem wolnym dla przeciwnika (Przepis [13:1a-b](#), [Objaśnienie nr 8](#)).

7. W przypadku kontuzji sędziowie mogą udzielić pozwolenia (poprzez Sygnalizację nr [15](#)) dwóm osobom uprawnionym do udziału w zawodach (zobacz Przepis [4:4](#)) na wejście na boisko w trakcie zatrzymania czasu gry (po pokazaniu Sygnalizacji nr [14](#)) wyłącznie w celu udzielenia pomocy poszkodowanemu zawodnikowi. Jeżeli po wejściu tych dwóch osób na boisko wejdą także dodatkowe osoby, takie zachowanie powinno być karane jako niedozwolone wejście na boisko: w przypadku zawodnika zgodnie z Przepisem [4:14](#) i [16:2a](#) i w przypadku osoby towarzyszącej drużynie zgodnie z Przepisem [4](#), [16:2h](#) i [16:6a](#). Jeżeli osoba, której udzielono pozwolenia na wejście na boisko zamiast udzielania pomocy poszkodowanemu zawodnikowi, daje instrukcje pozostałym zawodnikom, podchodzi do przeciwników lub sędziów powinna być ukarana za niesportowe zachowanie.

Wyposażenie

8. Wszyscy zawodnicy z pola gry, danej drużyny, muszą posiadać jednakowe stroje, których kombinacja kolorów i wzorów musi wyraźnie różnić się od strojów drużyny przeciwnej. Strój zawodnika piłki ręcznej plażowej składa się z koszulki bez rękawów oraz spodenek i ewentualnie dodatkowych elementów wyposażenia. Strój zawodniczki piłki ręcznej plażowej składa się z dopasowanej koszulki bez rękawów oraz przylegających spodenek i ewentualnie dodatkowych elementów wyposażenia.

Koszulki muszą być w (przynajmniej w 80% jednolitych) jaskrawych i jasnych kolorach (np. czerwony, niebieski, żółty, zielony, pomarańczowy lub biały) w celu odzwierciedlenia kolorów zazwyczaj używanych na plaży.

Strój zawodnika, który w danym momencie występuje, jako bramkarz musi posiadać identyczny (fason i z numerem zawodnika) strój jak pozostali zawodnicy z jego drużyny, ale musi różnić się od strojów obu drużyn i bramkarza drużyny przeciwnej (Przepis [17:3](#)).

Komentarz:

Osoby towarzyszące (4 osoby) muszą mieć na sobie identyczne koszulki, ale różniące się kolorem od koszulek zawodników z własnej drużyny i zawodników z drużyny przeciwnej.

9. Strój zawodnika musi mieć widoczny numer o wymiarach przynajmniej 12 x 10 cm. Dopuszcza się wykorzystanie numerów w zakresie od 1 do 99. Kolor nadrukowanych numerów musi wyraźnie różnić się od kolorów i wyglądu koszulek. Załącznik [Regulacje dot. strojów](#) jest integralną częścią Przepisów gry w piłkę ręczną plażową.
10. Wszyscy zawodnicy grają bez obuwia. Dopuszcza się grę w zwykłych (materiałowych), sportowych skarpetach lub bandażach. Wszystkie pozostałe typy obuwia (syntetyczne, gumowe itp.) nie są dozwolone.

Komentarz:

Skarpety neoprenowe nie są dozwolone. W razie używania sportowych (materiałowych) skarpet muszą one być krótkie. Jeśli więcej niż jeden zawodnik tej samej drużyny nosi skarpety, wszystkie muszą być w tym samym kolorze.

11. Niedozwolone jest posiadanie w czasie gry przedmiotów, które mogą zagrażać zdrowiu i bezpieczeństwu zawodników. szczególności nie można używać kasków ochronnych,

Przepisy gry w piłkę ręczną plażową

01.04.2026

masek ochronnych, bransolet, zegarków, pierścionków, łańcuszków, kolczyków, okularów bez solidnej oprawy i opaski przytrzymującej, stabilizatorów ortopedycznych z twardymi plastikowymi lub metalowymi częściami oraz innych przedmiotów mogących stanowić zagrożenie dla zawodników (Przepis [17:3](#)).

Dozwolone jest korzystanie z następujących akcesoriów:

- Czapka lub kapelusz (z miękkim daszkiem lub twardym daszkiem odwróconym do tyłu, aby uniknąć urazów), opaska lub chusta na głowę,
- Okulary przeciwsłoneczne (plastikowe z opaską zabezpieczającą),
- Ortezy lub opaski terapeutyczne na kolano/łokieć/stopę.

Komentarz 1:

Czapki, kapelusze, opaski lub chusty u wszystkich zawodników tej samej drużyny powinny być tego samego koloru. Ta sama zasada ma zastosowanie dla nakryć głowy u wszystkich osób towarzyszących drużynie.

Zawodnicy są odpowiedzialni za swoje wyposażenie. Zawodnicy, którzy nie spełniają wymienionych kryteriów nie zostaną dopuszczeni do gry do czasu dostosowania się do nich.

Komentarz 2:

Ostona nosa: Przepis stanowi, że nie dozwolone jest stosowanie kasków ochronnych i masek na twarz. Ten przepis powinien być interpretowany następująco: Maski zasłania większą część twarzy. Ostona nosa jest znacznie mniejsza i zasłania jedynie obszar nosa. W związku z tym stosowanie osłony nosa jest dozwolone.

Komentarz 3:

- a. *Twarde (metalowe lub plastikowe) części wyposażenia ochronnego nie są dozwolone.*
- b. *Rękawy i nogawki kompresyjne są dozwolone, ale ich kolor musi być taki sam dla wszystkich zawodników drużyny.*
- c. *Zakrycie dowolnej części ciała przy pomocy kinesio tapingu lub bandaży z powodów zdrowotnych jest dozwolone. W przypadku stosowania tego typu zabezpieczeń przez więcej niż jednego zawodnika, kolor zabezpieczeń musi być*

taki sam dla wszystkich zawodników drużyny i spełniać regulacje dotyczące wyposażenia.

d. Używanie spodni termicznych jest dozwolone, ale ich kolor musi być taki sam jak kolor spodenek i muszą kończyć się co najmniej 10 cm powyżej rzepki kolana.

e. Zaklejanie taśmą palców jest dozwolone, jednak nie więcej niż 2 palce mogą być połączone razem.

12. Jeżeli zawodnik krwawi lub ma ślady krwi na ciele lub stroju, musi natychmiast i dobrowolnie opuścić boisko (normalna zmiana zawodników) w celu zatrzymania krwawienia, zabezpieczenia rany i oczyszczenia śladów krwi. Zawodnikowi nie wolno powrócić do gry przed wykonaniem tych czynności. Niezastosowanie się do poleceń sędziów w tym aspekcie przez zawodnika jest traktowane jako niesportowe zachowanie (Przepis [8:4](#), [16:1d](#), [16:2c](#)).

Zmiany zawodników

13. Rezerwowi mogą w każdym momencie i wielokrotnie wchodzić na boisko bez konieczności zgłaszania tego faktu mierzącemu czas lub sekretarzowi o ile zawodnicy, których zmieniają uprzednio opuścili boisko (Przepis [16:2a](#)). Zawodnicy mogą wchodzić na boisko jedynie przez linię strefy zmiany swojej drużyny (Przepis [16:2a](#)). To samo wymaganie dotyczy również zmiany bramkarzy. Zasady dotyczące zmian mają zastosowanie także podczas zatrzymania czasu gry (za wyjątkiem przerwy dla drużyny). W przypadku złej zmiany gra jest wznowiana rzutem wolnym (Przepis [13](#)) lub rzutem karnym (Przepis [14](#)) dla przeciwników, jeśli piłka jest w grze. W innych przypadkach gra jest wznowiana rzutem odpowiednim do sytuacji.

Zawodnik winny złej zmiany powinien zostać ukarany wykluczeniem (Przepis [16](#)). Jeśli więcej niż jeden zawodnik tej samej drużyny jest winny złej zmiany, w tej samej sytuacji, tylko pierwszy zawodnik dopuszczający się przewinienia powinien zostać ukarany.

14. Jeśli dodatkowy zawodnik wejdzie na boisko nie dokonując zmiany lub jeśli zawodnik nieprzepisowo ingeruje w grę ze strefy zmian, zawodnik ten otrzymuje karę wykluczenia. W konsekwencji skład drużyny zostaje pomniejszony o jednego zawodnika. Jeśli zawodnik wejdzie na boisko w czasie odbywania kary wykluczenia, otrzymuje dodatkową karę wykluczenia, która rozpoczyna się natychmiast i skutkuje dyskwalifikacją tego zawodnika.

Jeśli w momencie wejścia na boisko wykluczonego zawodnika przeciwnicy byli w posiadaniu piłki, skład drużyny musi zostać pomniejszony dodatkowo o jeszcze jednego zawodnika. Jeśli w momencie wejścia na boisko w posiadaniu piłki była drużyna wykluczonego zawodnika, skład drużyny pozostaje pomniejszony o jednego zawodnika. W obu przypadkach gra jest wznawiana rzutem wolnym dla przeciwników (Przepis [13:1a–b](#); zobacz jednak [Objaśnienie nr 8](#)).

Przepis 5

5. Bramkarz

Bramkarzowi **wolno**:

1. W czasie obrony bramki, będąc w polu bramkowym, dotykać piłki każdą częścią ciała.
2. Poruszać się w obrębie pola bramkowego z piłką bez ograniczeń dotyczących zawodników z pola gry (Przepisy [7:2-4](#), [7:7](#)); nie wolno mu, jednakże opóźniać wykonania rzutu od bramki (Przepisy [6:5](#), [12:2](#) i [15:3b](#)).
3. Opuszczać pole bramkowe bez piłki i brać udział w grze w polu gry; podlega on wówczas przepisom, które obowiązują pozostałych zawodników. Pole bramkowe uważa się za opuszczone przez bramkarza z chwilą, gdy jakkolwiek częścią ciała dotknie on podłoża poza linią tego pola.
4. Opuszczać pole bramkowe z piłką, o ile nie była przez niego opanowana i zagrywać nią w polu gry.

Bramkarzowi **nie wolno**:

5. Zagrozić zawodnikowi drużyny przeciwnej w czasie obrony (Przepis [8:2](#), [8:5](#)).
6. Opuszczać pole bramkowe z opanowaną piłką (Przepis [13:1a](#)), o ile sędziowie dali sygnał gwizdkiem na wykonanie rzutu od bramki; w innym przypadku rzut od bramki należy powtórzyć.
7. Po wykonaniu rzutu od bramki ponownie dotknąć piłki w polu gry, dopóki nie zostanie ona dotknięta przez innego zawodnika (Przepis [13:1a](#)).
8. Dotykać piłki leżącej lub toczącej się po piasku poza polem bramkowym, będąc jednocześnie w tym polu (Przepis [13:1a](#)).

9. Wprowadzać piłkę do pola bramkowego, jeżeli toczy się ona lub leży na piasku poza tym polem (Przepis [13:1a](#)).
10. Powracać z pola gry do pola bramkowego z piłką (Przepis [13:1a](#)).
11. Dotykać podudziem lub stopą piłki, która leży w polu bramkowym lub zmierza w kierunku pola gry (Przepis [13:1a](#)).

Zmiana bramkarza

12. Bramkarz może wejść na boisko tylko przez linię boczną własnego pola bramkowego i tylko po stronie własnej strefy zmian (Przepis [1:7](#), [4:13](#)).
Bramkarz może opuścić boisko przez linię boczną: własnej strefy zmian lub pola bramkowego (Przepis [1:7](#), [4:13](#)), ale tylko po stronie własnej strefy zmian.

Przepis 6

6. Pole Bramkowe

1. W polu bramkowym może poruszać się zasadniczo tylko bramkarz (zobacz jednak Przepis [6:3](#)). Pole bramkowe wraz z linią pola bramkowego, uważa się za naruszone, jeżeli zawodnik z pola gry jakkolwiek częścią ciała dotknie to pole.
2. Jeżeli zawodnik z pola gry naruszy pole bramkowe to sędziowie powinni podjąć następujące decyzje:
 - a. Rzut od bramki, gdy zawodnik drużyny przeciwnej wejdzie w pole bramkowe będąc w posiadaniu piłki lub wejdzie bez piłki, ale uzyska przez to korzyść (Przepis [12:1a](#)).
 - b. Rzut wolny, gdy obrońca wejdzie w pole bramkowe i uzyska z tego tytułu korzyść, ale nie uniemożliwi zdobycia bramki (Przepis [13:1a–b](#)).
 - c. Rzut karny, gdy obrońca wejdzie w pole bramkowe i przez to zniszczy sytuację pewną do zdobycia bramki (Przepis [14:1a](#)).
3. Naruszenie pola bramkowego nie jest karane, gdy:
 - a. Zawodnik po zagraniu piłki znajdzie się w polu bramkowym, a przeciwnicy z tego powodu nie zostali poszkodowani.
 - b. Zawodnik bez piłki znajdzie się w polu bramkowym i nie uzyska z tego tytułu żadnej korzyści.

- c. Obrońca w czasie lub po próbie obrony znajdzie się w polu bramkowym, a przeciwnik z tego tytułu nie został uszkodzony.
4. Piłka znajdująca się w polu bramkowym należy do bramkarza (zobacz jednak Przepis [6:5](#)).
5. W każdym przypadku można zagrywać piłkę, która leży lub toczy się po podłożu nawet, jeżeli znajduje się ona w polu bramkowym. Jednakże zawodnik z pola gry nie może wtedy naruszyć pola bramkowego (rzut wolny). Dozwolone jest zagrywanie piłki znajdującej się w powietrzu nad polem bramkowym, z wyjątkiem sytuacji wykonywania rzutu od bramki (Przepis [12:2](#)).
6. Piłka, która w czasie gry znajdzie się w polu bramkowym, musi być ponownie wprowadzona do gry przez bramkarza rzutem od bramki (Przepis [12](#)).
7. Gra powinna być wznowiona rzutem od bramki (zgodnie z Przepisem [6:6](#)), jeśli zawodnik drużyny broniącej dotknie piłki podczas obrony i zostanie ona złapana przez bramkarza lub zatrzyma się w polu bramkowym.
8. Jeżeli zawodnik zagra piłkę do własnego pola bramkowego to sędziowie powinni podjąć następujące decyzje:
 - a. Uznać bramkę, jeśli piłka wpadnie do bramki.
 - b. Rzut wolny, jeśli piłka zatrzyma się w polu bramkowym lub dotknie ją bramkarz, a uprzednio nie przekroczyła linii bramkowej (Przepis [13:1a-b](#)).
 - c. Rzut z linii bocznej, jeśli piłka przekroczy linię bramkową poza bramką (Przepis [12:1](#)).
 - d. Grać dalej, jeśli piłka podana przez pole bramkowe wróci do pola gry, bez dotknięcia przez bramkarza.
9. Piłka, która powraca do pola gry z pola bramkowego pozostaje w grze.

Przepis 7

7. Gra piłką, gra pasywna

Gra piłką

Zezwala się:

1. Rzucać, łapać, zatrzymywać, popychać lub odbijać piłkę przy użyciu rąk (otwartych lub zamkniętych), ramion, głowy, tułowia, ud i kolan. Dozwolone jest także rzucanie się po piłkę, gdy leży lub toczy się po piasku.
2. Trzymać piłkę nie dłużej niż 3 sekundy, także gdy leży ona na piasku (Przepis [13:1a](#)). Piłka nie może pozostawać na piasku dłużej niż 3 sekundy, a następnie zostać podniesiona przez tego samego zawodnika, który dotykał ją po raz ostatni (rzut wolny).
3. Wykonać nie więcej niż 3 kroki z piłką (Przepis [13:1a](#)); krok uważa się za wykonany, gdy:
 - a. Stojący na nogach zawodnik oderwie jedną nogę od podłoża i postawi ją z powrotem na podłożu lub przesunie jedną nogę na inne miejsce.
 - b. Zawodnik, dotykając jedną nogą podłoża, chwyci piłkę i następnie dotknie podłoża drugą nogą.
 - c. Zawodnik, po wyskoku, dotknie podłoża tylko jedną nogą i następnie na tej nodze wykona podskok lub dotknie podłoża drugą nogą.
 - d. Zawodnik, po wyskoku, dotknie podłoża równocześnie dwiema nogami, a następnie jedną nogę oderwie i postawi ją z powrotem lub przesunie jedną nogę na inne miejsce.

Komentarz:

Jeżeli zawodnik przestawi jedną nogę na inne miejsce, to dostawienie do niej drugiej nogi nie liczy się jako następny krok.

4. Stojąc lub biegnąc:
 - a. Odbić piłkę 1 raz od podłoża i złapać ponownie jedną lub obiema rękami.
 - b. Odbijać piłkę wielokrotnie jedną ręką (koźłować) lub toczyć piłkę wielokrotnie po podłożu jedną ręką, a następnie złapać lub podnieść piłkę jedną lub obiema rękami.

Gdy tylko zawodnik chwyci piłkę jedną lub obiema rękami musi zagrać ją w ciągu 3 sekund lub po wykonaniu nie więcej niż 3 kroków (Przepis [13:1a](#)).

Odbijanie piłki o podłoże lub toczenie piłki uznaje się za rozpoczęte w momencie, gdy zawodnik dotknie piłki dowolną częścią ciała i skieruje ją w stronę piasku.

Po tym, jak piłka dotknie innego zawodnika lub bramki, zawodnik może ponownie odbić piłkę od podłoża lub ją koźłować i ponownie złapać.

5. Przekładać piłkę z dłoni do dłoni.
6. Grać piłką klęcząc lub siedząc.

Nie zezwala się:

7.
 - a. Dotykać piłki więcej niż jeden raz, o ile uprzednio nie dotknęła podłoża, innego zawodnika, słupka lub poprzeczki (Przepis [13:1a](#)).
Błąd chwytu nie jest karany.
 - b. Trzymać piłkę w dłoni i jednocześnie dotykać nią piasku. Zawodnik musi wypuścić piłkę zanim ponownie ją dotknie.

Komentarz:

Błąd chwytu ma miejsce, gdy zawodnik w czasie chwytania lub zatrzymywania piłki nie może jej opanować. Jeśli piłka była wcześniej opanowana, zawodnik nie może dotknąć jej więcej niż jeden raz po toczeniu lub kozłowaniu.

8. Dotykać piłki podudziem lub stopą poza sytuacją, kiedy przeciwnik rzucił piłką w zawodnika ([13:1a-b](#)).
9. Gra jest kontynuowana, jeśli piłka dotknie sędziego na boisku.

Gra pasywna

10. Nie zezwala się drużynie będącej w posiadaniu piłki przetrzymywać ją bez wyraźnej chęci ataku i oddania rzutu na bramkę. Podobnie nie zezwala się na powtarzające się opóźnianie wykonania rzutu wolnego, rzutu z linii bocznej lub rzutu od bramki dla własnej drużyny (zobacz [Objaśnienie 4](#)). Takie zachowanie uważane jest za grę pasywną i prowadzi do rzutu wolnego przeciwko drużynie będącej w posiadaniu piłki (Przepis [13:1a](#)). Rzut wolny jest wykonywany z miejsca, gdzie znajdowała się piłka w momencie jego zarządzenia.
11. Kiedy w grze zostanie rozpoznana tendencja do gry pasywnej sędziowie używają sygnału ostrzegawczego (Sygnalizacja nr [16](#)). Daje to drużynie będącej w posiadaniu piłki możliwość zmiany sposobu ataku w celu uniknięcia utraty posiadania piłki. Jeśli po wykonaniu maksymalnie 4 podań drużyna nie odda rzutu na bramkę to zarządzany jest rzut wolny przeciwko tej drużynie ([13:1a](#), procedura i wyjątki opisano w [Objaśnieniu nr 4](#), sekcji D).

W wyjątkowych sytuacjach, gdy zawodnik celowo rezygnuje z wykorzystania sytuacji pewnej do zdobycia bramki podając piłkę do zawodnika ze swojej drużyny, zawodnik ten musi oddać rzut na bramkę. Jeśli tego nie zrobi, zarządzany jest rzut wolny przeciwko tej drużynie.

Decyzja sędziów dotycząca liczby podań jest decyzją podjętą w wyniku ich własnej oceny faktów, zgodnie z zasadą określoną w Przepisie [17:13](#). Jeśli po pokazaniu przez sędziów sygnału ostrzegawczego o grze pasywnej sposób gry nie ulegnie zmianie, sędziowie mogą zarządzić rzut wolny w dowolnym momencie.

W szczególnych sytuacjach możliwe jest zarządzanie rzutu wolnego przeciwko drużynie będącej w posiadaniu piłki bez wcześniejszego pokazania sygnału ostrzegawczego o grze pasywnej.

Przepis 8

8. Faule i niesportowe zachowanie

Zezwala się:

1.
 - a. Używać rąk w celu blokowania lub wejścia w posiadanie piłki;
 - b. Używać otwartej dłoni w celu wybicia piłki przeciwnikowi w dowolnym kierunku;
 - c. Zastawiać przeciwnika ciałem, nawet jeśli nie znajduje się w posiadaniu piłki;
 - d. Nawiązać kontakt ciałem z przeciwnikiem, stojąc do niego przodem i mając ugięte ramiona, oraz utrzymywać ten kontakt w celu kontrolowania i śledzenia jego ruchów.

Nie zezwala się:

2.
 - a. Wyrwać lub wybijać piłkę trzymaną przez przeciwnika;
 - b. Blokować i odpychać przeciwnika rękami lub nogami;
 - c. Trzymać, obejmować, popychać oraz wbiegać i wskakiwać w przeciwnika;

- d. Przeszkadzać, utrudniać grę lub narażać przeciwnika (z piłką lub bez) w sposób sprzeczny z przepisami.
3. Naruszenia Przepisu [8:2](#), w których działanie jest skierowane głównie lub wyłącznie przeciwko przeciwnikowi, a nie przeciwko piłce, muszą być karane progresywnie. Kara progresywna oznacza, że nie wystarczy ukarać danego przewinienia jedynie rzutem wolnym lub rzutem karnym, ponieważ przewinienie wykracza poza typowe sytuacje wynikające z walki o piłkę. Każde przewinienie spełniające definicję kary progresywnej wymaga nałożenia kary osobistej.
4. Działania z użyciem siły fizycznej lub słów, sprzeczne z duchem sportowej rywalizacji, traktowane są jako zachowanie niesportowe (przykłady podane są w Objasnieniu nr [5](#)). Odnosi się to zarówno do zawodników, jak i osób towarzyszących oraz zachowania na boisku i poza nim. Niesportowe zachowanie podlega również karaniu progresywnemu (Przepis [16:1d](#), [16:2](#) i [16:6](#)).
5. Zawodnik, który naraża zdrowie przeciwnika podczas atakowania go podlega karze dyskwalifikacji (Przepis [16:6c](#)), w szczególności, gdy:
 - a. Z boku lub z tyłu uderza lub chwyta za rękę, w której trzyma on piłkę;
 - b. Wykonując jakąkolwiek akcję uderza przeciwnika w głowę lub szyję;
 - c. Celowo uderza przeciwnika w ciało stopą, kolanem lub w jakikolwiek inny sposób, w tym poprzez podcięcie;
 - d. Popycha przeciwnika będącego w biegu lub wyskoku albo atakuje go w sposób powodujący całkowitą utratę kontroli nad ciałem; dotyczy to również sytuacji, gdy bramkarz opuszcza pole bramkowe w związku z kontratakiem przeciwników;
 - e. Uderza zawodnika broniącego w głowę piłką przy bezpośrednim rzucie wolnym na bramkę, zakładając, że zawodnik broniący się nie poruszał; lub podobnie — trafia bramkarza w głowę przy rzucie karnym, zakładając, że bramkarz się nie poruszał.

Komentarz:

Nawet faul z użyciem niewielkiej siły fizycznej może być bardzo niebezpieczny i mieć poważne konsekwencje, szczególnie w sytuacji, gdy przeciwnik nie spodziewa się ataku i jest bezbronny. To właśnie ryzyko dla zawodnika, a nie pozornie lekki charakter kontaktu fizycznego, powinno decydować o zasadności dyskwalifikacji.

Przepisy gry w piłkę ręczną plażową

01.04.2026

6. Szczególnie niesportowe zachowanie zawodnika lub osoby towarzyszącej na boisku bądź poza nim (przykłady podane są w Objasnieniu nr [6](#)) podlega karze dyskwalifikacji (Przepis [16:6e](#)).
7. Zawodnik, który dopuszcza się czynnego znieważenia podlega karze dyskwalifikacji, a sędziowie powinni sporządzić dodatkowy raport z opisem zdarzenia. Czynne znieważenie poza czasem gry skutkuje dyskwalifikacją (Przepis [16:6f](#)). Osoba towarzysząca, która dopuszcza się czynnego znieważenia podlega karze dyskwalifikacji (Przepis [16:6g](#)).

Komentarz:

Czynne znieważenie, w rozumieniu niniejszego przepisu, oznacza celowy i świadomy atak na ciało innej osoby (zawodnik, sędzia, mierzący czas, sekretarz, osoba towarzysząca drużynie, delegat, widz). Nie jest to więc reakcja odruchowa ani wynik nieostrożnego lub zbyt intensywnego działania. Plucie na inną osobę jest również uznawane za czynne znieważenie.

8. Naruszenia Przepisów [8:2-7](#) prowadzą do podyktowania rzutu karnego dla przeciwnika (Przepis [14:1](#)), jeśli przerwanie gry pośrednio lub bezpośrednio prowadzi do zniszczenia sytuacji pewnej do zdobycia bramki przez przeciwnika. W pozostałych sytuacjach naruszenia prowadzą do rzutu wolnego dla przeciwnika (Przepisy [13:1a-b](#), zobacz jednak Przepisy [13:2](#) i [13:3](#)).

Dyskwalifikacja związana z wyjątkową lekkomyślnością, szczególnym niebezpieczeństwem dla przeciwnika, działaniem z premedytacją lub złośliwym wymaga dodatkowego raportu z opisem zdarzenia.

9. Jeżeli sędziowie stwierdzą, że zagranie jest wyjątkowo lekkomyślne, szczególnie niebezpieczne, wykonane z premedytacją lub złośliwe, muszą po meczu sporządzić dodatkowy raport z opisem zdarzenia, a wtedy właściwe organy określają dodatkowe sankcje.

Dodatkowymi kryteriami przy podejmowaniu decyzji, uzupełniającymi te opisane w Przepisie [8:5](#), są:

- a. Wyjątkowa lekkomyślność lub szczególnie niebezpieczne zagranie;
- b. Zachowania z premedytacją lub złośliwe, które nie są w żaden sposób związane z grą.

Dyskwalifikacja z powodu szczególnie niesportowego zachowania musi zostać opisana.

10. Jeżeli sędziowie stwierdzą szczególnie niesportowe zachowanie, muszą po meczu sporządzić dodatkowy raport z opisem zdarzenia, a wtedy właściwe organy określają dodatkowe sankcje. Przykładami takiego zachowania są:

- a. Obrażliwe lub zastraszające zachowanie wobec innej osoby, np. sędziego, mierzącego czas, sekretarza, delegata, osoby towarzyszącej, zawodnika, widza; zachowanie to może mieć formę werbalną lub niewerbalną (np. mimika, gestykulacja, mowa ciała lub atak na ciało);
- b. Zakłócanie przebiegu gry przez osobę towarzyszącą zarówno na boisku, jak i przez działania w strefie zmian lub przerwanie przez zawodnika sytuacji pewnej do zdobycia bramki przez nieprzepisowe wejście na boisko (Przepis [4:14](#)), lub przez nieprzepisowe działanie w strefie zmian.

11.

- a. Jeśli w ostatnich 15 sekundach obu setów oraz podczas „Złotej bramki” piłka jest poza grą, a zawodnik lub osoba towarzysząca drużynie uniemożliwia lub opóźnia wykonanie rzutu przez przeciwników, w celu niedopuszczenia do oddania rzutu na bramkę lub uzyskania przez nich sytuacji pewnej do zdobycia bramki, winny zawodnik/osoba towarzysząca drużynie zostaje zdyskwalifikowany, a przeciwnikom przyznaje się rzut karny. Przepis ten dotyczy każdego rodzaju ingerencji (np. nawet przy minimalnym kontakcie fizycznym, przeszkadzanie w wykonaniu rzutu, przechwycenie podania, utrudnianie złapania piłki, nieodłożenie piłki).
- b. Jeśli w ostatnich 15 sekundach obu setów oraz podczas „Złotej bramki” piłka jest w grze, a przeciwnicy — poprzez przewinienie zawodnika zgodnie z Przepisami [8:5](#) lub [8:7](#) oraz [8:10a](#) lub [8:10b](#), lub poprzez przewinienie osoby towarzyszącej drużynie zgodnie z Przepisami [8:10a](#) lub [8:10b](#) — uniemożliwiają drużynie będącej w posiadaniu piłki oddanie rzutu na bramkę lub uzyskanie sytuacji pewnej do zdobycia bramki, winny zawodnik/osoba towarzysząca zostaje zdyskwalifikowany zgodnie z odpowiednimi przepisami, a drużynie będącej w posiadaniu piłki przyznaje się rzut karny. Jeśli zawodnik faulowany

lub jego partner z drużyny zdobędzie bramkę przed przerwaniem gry, rzut karny nie zostaje przyznany.

Uwaga:

W przypadku naruszenia przepisów [8:7](#) i [8:10](#) sędziowie muszą sporządzić dodatkowy raport z opisem zdarzenia.

Przepis 9

9. Zdobywanie punktów i rozstrzygnięcie meczu

Zdobywanie punktów

1. Bramka jest zdobyta, gdy piłka całym swoim obwodem przekroczy linię bramkową do wewnątrz bramki (**Rys. 3**), a zawodnik wykonujący rzut lub którykolwiek zawodnik tej samej drużyny nie naruszył w tym czasie przepisów gry.

Bramka powinna zostać uznana, jeśli pomimo naruszenia przepisów przez obrońcę piłka wpadnie do bramki.

Bramka nie może zostać uznana, jeśli sędzia lub mierzący czas przerwie grę zanim piłka całym obwodem znajdzie się za linią bramkową wewnątrz bramki.

Bramka powinna zostać przyznana przeciwnikom, jeśli zawodnik skieruje piłkę do własnej bramki, za wyjątkiem sytuacji, w której bramkarz wykonuje rzut od bramki i piłka nie przekroczy linii pola bramkowego (Przepisy [12:2](#), akapit 2). Za trafienie do własnej bramki przez któregoś z zawodników przyznaje się 1 punkt.

Komentarz:

Bramka powinna zostać uznana, jeśli piłka zmierzająca do bramki zostanie zatrzymana przez coś lub kogoś niebiorącego udziału w grze (widzów itp.), a sędziowie mają pewność, że w przeciwnym wypadku piłka trafiłaby do bramki.

2. Za kreatywne i spektakularne bramki przyznaje się 2 punkty (zobacz Objaśnienie nr [1](#)).
3. Za bramkę zdobytą z rzutu karnego przyznaje się 2 punkty.
4. Po bramce gra wznawiana jest rzutem od bramki z pola bramkowego (Przepis [12:1](#)).
5. Bramka nie może być anulowana, jeśli sędziowie uznali bramkę i został wykonany rzut od bramki.

Sędziowie muszą jednoznacznie zasygnalizować, że bramka została uznana, jeśli sygnał kończący set rozlegnie się natychmiast po zdobyciu bramki i zanim będzie możliwe wykonanie rzutu od bramki.

Zdobywanie punktów przez bramkarza

6. Za bramkę zdobytą przez bramkarza przyznaje się 2 punkty.

Rozstrzygnięcie meczu

7. Jeżeli na koniec seta wynik jest nierozstrzygnięty (remis) rozgrywana jest „Złota bramka”, co oznacza, że zwycięzcą seta jest drużyna, która jako pierwsza zdobędzie bramkę (Przepis [2:6](#)).
8. Jeżeli każda drużyna wygra 1 set, rozgrywana jest seria „Shoot-out”
Pięciu zawodników uprawnionych do gry z każdej drużyny naprzemiennie wykonuje rzuty. Jeśli bramkarz jest jednym z rzucających zawodników, liczy się jako zawodnik z pola gry, gdy podchodzi do wykonania rzutu (Przepis [4:8 Komentarz](#)).
Zwycięzcą jest drużyna, która zdobędzie więcej punktów po 5 kolejkach rzutów. Jeśli wynik pozostaje nierozstrzygnięty, seria „Shoot-out” jest kontynuowana. W takim przypadku należy zmienić strony boiska (bez zmiany strefy zmian – zobacz Komentarz).
Ponownie pięciu zawodników uprawnionych do gry z każdej drużyny naprzemiennie wykonuje rzuty. Rozpoczyna drużyna, która nie rozpoczynała w pierwszej serii. W tej serii i w każdej następnej mecz jest rozstrzygnięty natychmiast, jeśli którakolwiek z drużyn zdobędzie przewagę po wykonaniu jednakowej liczby rzutów.

Komentarz:

Rozstrzygnięcie meczu przy pomocy serii „Shoot-out”

Sędziowie przeprowadzają losowanie w celu wyboru stron boiska i drużyny rozpoczynającej wykonywanie rzutów (zobacz Objaśnienie nr [2](#)).

Zawodnicy drużyny wykonującej rzut wychodzącą na boisko jako pierwsi (bramkarz i zawodnik z pola gry – rzucający).

Podczas serii „Shoot-out” wszystkie rzuty muszą być wykonane przy użyciu tej samej piłki dla obu zespołów.

Jeśli drużyna, która wygra losowanie i wybierze rozpoczęcie serii „Shoot-out” druga drużyna ma prawo do wyboru strony boiska. Alternatywnie, jeśli drużyna, która wygrała losowanie wybiera stronę boiska, druga drużyna ma prawo do rozpoczęcia serii „Shoot-out”.

Obaj bramkarze rozpoczynają stojąc na linii bramkowej co najmniej jedną stopą. Zawodnik z pola musi stać w polu gry, jedną stopą na prawym lub lewym punkcie przecięcia linii pola bramkowego z linią boczną. Gdy sędzia daje sygnał gwizdkiem, zawodnik podaje piłkę do swojego bramkarza stojącego na linii bramkowej. Podczas podania piłka nie może dotknąć piasku. W momencie, gdy piłka opuści rękę zawodnika, obaj bramkarze mogą ruszyć do przodu. Bramkarz z piłką musi pozostać w swoim polu bramkowym.

W ciągu 3 sekund musi albo oddać rzut na bramkę przeciwnika, albo podać piłkę do swojego partnera, który biegnie w kierunku bramki przeciwnika. Również podczas tego podania piłka nie może dotknąć piasku. Zawodnik musi złapać piłkę i spróbować zdobyć bramkę, nie popełniając żadnego przewinienia.

Jeśli atakujący bramkarz lub zawodnik z pola popełni jakiegokolwiek przewinienie, akcja zostaje zakończona.

Jeśli broniący bramkarz opuści pole bramowe, może do niego w każdym momencie powrócić.

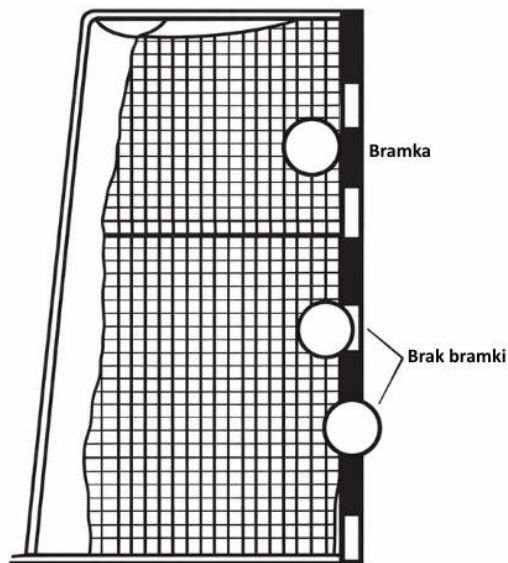
Jeżeli liczba zawodników spadnie poniżej pięciu, to wówczas drużyna wykonuje odpowiednio mniej rzutów, ponieważ żaden zawodnik nie może dwukrotnie wykonywać rzutów w jednej serii.

9. Jeżeli broniący bramkarz zapobiegnie utracie bramki naruszając przepisy gry, to wówczas należy zarządzić rzut karny (zobacz Objasnienie nr [9](#)).

Komentarz:

Każdy zawodnik uprawniony do gry może wykonać ten rzut karny.

10. Podczas serii „Shoot-out” wszyscy zawodnicy muszą przebywać w swojej strefie zmian.
Zawodnicy, którzy wykonali swój rzut muszą wrócić do swojej strefy zmian.



Rys. 3 Zdobywanie bramki

Przepis 10

10. Rzut sędziowski

1. Każdy set oraz „Złota bramka” rozpoczynają się rzutem sędziowskim (Przepis [2:2](#)).
2. Rzut sędziowski wykonywany jest na środku boiska. Jeden z sędziów podrzuca piłkę pionowo do góry po sygnale gwizdkiem drugiego sędziego.
3. Drugi sędzia ustawia się poza linią boczną boiska, naprzeciw stolika sędziowskiego.
4. Za wyjątkiem dwóch zawodników (po jednym z każdej drużyny), wszyscy zawodnicy muszą znajdować się w odległości przynajmniej 3 metrów od sędziego podczas wykonywania rzutu sędziowskiego, ale poza tym mogą znajdować się w dowolnym miejscu na boisku.

Dwóch zawodników, którzy skaczą do piłki powinni znajdować się obok sędziego, bliżej własnej bramki.

5. Piłka może zostać zagrana dopiero, gdy osiągnie najwyższy punkt. Dwóm zawodnikom, którzy obowiązkowo skaczą do piłki podczas rzutu sędziowskiego, nie wolno złapać piłki

w trakcie tego rzutu. Zawodnik, który zagrał piłkę może ponownie dotknąć jej celowo dopiero wtedy, gdy piłka dotknie innego zawodnika lub piasku.

Przepis 11

11. Rzut z linii bocznej

1. Rzut z linii bocznej zarządza się, jeżeli piłka przekroczy linię boczną całym obwodem lub kiedy obrońca dotknie jako ostatni piłkę, która następnie przekroczy linię końcową boiska.
2. Rzut z linii bocznej wykonywany jest bez sygnału gwizdka (zobacz jednak Przepis 15:3b) przez przeciwników drużyny, której zawodnik jako ostatni dotknął piłki przed tym jak opuściła boisko.
3. Rzut z linii bocznej wykonuje się z miejsca, w którym piłka przekroczyła linię boczną, jednak co najmniej 1 metr od punktu, w którym linia pola bramkowego przecina się z linią boczną, jeśli piłka opuściła boisko przez linię bramkową lub linię boczną w obrębie pola bramkowego.
4. Zawodnik wykonujący rzut z linii bocznej musi stać jedną stopą na linii bocznej, dopóki piłka nie opuści jego dłoni. Przed wykonaniem rzutu z linii bocznej, zawodnikowi wykonującemu rzut nie wolno położyć piłki na boisku i następnie podnieść jej lub odbić od podłoża i ponownie chwycić (Przepis [13:1a](#)).
5. W czasie wykonywania rzutu z linii bocznej zawodnicy drużyny przeciwnej muszą znajdować się w odległości co najmniej 1 m od zawodnika wykonującego rzut.

Przepis 12

12. Rzut od bramki

1. Rzut od bramki jest zarządzany, gdy:
 - a. Zawodnik drużyny przeciwnej wkroczył w pole bramkowe naruszając tym Przepis [6:2a](#);
 - b. Drużyna przeciwna zdobędzie bramkę;
 - c. Bramkarz ma opanowaną piłkę w polu bramkowym (Przepis [6:6](#));

Przepisy gry w piłkę ręczną plażową

01.04.2026

- d. Piłka przekroczy linię bramkową poza bramką, po dotknięciu jej przez bramkarza bądź zawodnika drużyny przeciwnej.

Oznacza to, że we wszystkich tych sytuacjach piłka jest poza grą i gra jest wznawiana rzutem od bramki (Przepis [13:3](#)) jeżeli doszło do przewinienia po zarządzeniu rzutu od bramki i zanim zostanie on wykonany.

Przepis [13:3](#) ma także zastosowanie, jeśli drużyna bramkarza naruszy przepisy gry po przyznaniu rzutu od bramki, ale przed jego wykonaniem.

2. Rzut od bramki wykonywany jest przez bramkarza bez sygnału gwizdkiem sędziego (zobacz jednak Przepis [15:3b](#)) z pola bramkowego przez linię pola bramkowego.

Rzut od bramki uważa się wykonany, jeżeli piłka zagrana przez bramkarza przekroczyła linię pola bramkowego.

Zawodnicy drużyny przeciwnej mogą znajdować się w pobliżu linii pola bramkowego, ale nie mogą dotknąć piłki, dopóki nie przekroczy ona tej linii (Przepis [15:7](#) akapit 3).

Komentarz:

Rzut od bramki w czasie zmiany bramkarzy: rzut od bramki musi być zawsze wykonany przez bramkarza opuszczającego boisko - może on opuścić boisko dopiero po wykonaniu rzutu od bramki.

3. Po wykonaniu rzutu od bramki bramkarz może dotknąć piłkę dopiero wtedy, gdy została ona dotknięta przez innego zawodnika (Przepis [5:7](#), [13:1a](#)).

Przepis 13

13. Rzut wolny

Zarządzenie rzutu wolnego

1. Zasadniczo sędziowie przerywają grę i wznawiają ją rzutem wolnym dla przeciwnika, gdy:
 - a. Drużyna będąca w posiadaniu piłki narusza przepisy gry (patrz Przepisy: [4:4](#), [4:6](#), [4:13](#), [4:14](#), [5:6-11](#), [6:2a-b](#), [6:4](#), [6:8b](#), [7:2-4](#), [7:7-8](#), [7:10-11](#), [8:8](#), [11:4](#), [12:3](#), [13:9](#), [14:5-7](#) i [15:2-5](#)), co prowadzi do utraty posiadania piłki;

- b. Drużyna będąca w obronie narusza przepisy gry, wskutek czego drużyna będąca w posiadaniu piłki traci ją (patrz Przepisy: [4:4](#), [4:6](#), [4:13](#), [4:14](#), [6:2b](#), [6:4](#), [6:8b](#), [7:8](#), [8:8](#), [13:7](#)).
2. Sędziowie powinni pozwalać na kontynuowanie gry i powstrzymywać się od przedwczesnego zarządzania rzutu wolnego.
- Oznacza to, że sędziowie nie powinni zarządzać rzutu wolnego, na podstawie Przepisu [13:1a](#), jeżeli drużyna będąca w obronie znajdzie się w posiadaniu piłki natychmiast po naruszeniu przepisów przez drużynę będącą w ataku.
- Podobnie na podstawie Przepisu [13:1b](#), sędziowie nie powinni przerywać gry dopóki nie stanie się jasne, że drużyna atakująca utraciła posiadanie piłki lub nie jest w stanie kontynuować ataku na skutek naruszenia przepisów przez drużynę będącą w obronie. Jeśli w wyniku naruszenia przepisów konieczne jest nałożenie kary osobistej, sędziowie mogą zdecydować o natychmiastowym przerwaniu gry, o ile nie spowoduje to niekorzystnej sytuacji dla przeciwników drużyny dopuszczającej się przewinienia. W innym przypadku należy odczekać z nałożeniem kary osobistej do czasu zakończenia akcji.
- Przepis [13:2](#) nie ma zastosowania w przypadku naruszenia Przepisów [4:3](#), [4:4](#), [4:6](#), [4:13](#), [4:14](#), gdy gra powinna zostać natychmiast przerwana przez mierzącego czas.
3. Jeżeli naruszenie przepisów, które normalnie prowadzi do rzutu wolnego na podstawie Przepisu [13:1](#) ma miejsce, gdy piłka jest poza grą, to gra powinna być wznowiona rzutem odpowiednim do sytuacji powodującej przerwę w grze.
4. Poza sytuacjami wskazanymi w Przepisie [13:1a-b](#), grę rzutem wolnym należy wznowić również, gdy została ona przerwana bez przekroczenia przepisów:
- Jeżeli jedna z drużyn była w posiadaniu piłki, a gra została przerwana, to jej wznowienie następuje przez tę drużynę;
 - Jeżeli żadna z drużyn nie była w posiadaniu piłki a gra została przerwana, to gra powinna być wznowiona przez drużynę, która była ostatnia w posiadaniu piłki;
 - Jeżeli gra została przerwana, ponieważ piłka dotknęła urządzeń nad polem gry, to gra powinna być wznowiona przez drużynę, której zawodnik nie dotknął piłki jako ostatni.

Zasada „prawa korzyści” zgodnie z Przepisem [13:2](#) nie ma zastosowania w sytuacjach wymienionych w Przepisie [13:4](#).

5. W momencie zarządzenia rzutu wolnego przeciwko drużynie będącej w posiadaniu piłki, zawodnik tej drużyny trzymający piłkę musi ją natychmiast położyć lub upuścić w miejscu, w którym się znajduje (Przepis [16:2d](#)).

Wykonanie rzutu wolnego

6. W czasie wykonywania rzutu wolnego, zawodnicy drużyny będącej w ataku muszą znajdować się w odległości co najmniej 1 metra od linii pola bramkowego przeciwnika do czasu wykonania tego rzutu (Przepis [15:1](#)).
7. W czasie wykonywania rzutu wolnego zawodnicy drużyny przeciwnej muszą znajdować się w odległości co najmniej 1 metra od zawodnika wykonującego rzut.
8. Rzut wolny zazwyczaj wykonuje się bez sygnału gwizdkiem sędziego (zobacz jednak Przepis [15:3b](#)), zasadniczo z miejsca, w którym nastąpiło naruszenie przepisów, za wyjątkiem:

W sytuacjach opisanych w Przepisie [13:4a-b](#) rzut wolny wykonywany jest po sygnale gwizdkiem sędziego, zasadniczo z miejsca, w którym znajdowała się piłka w chwili przerwania gry. W przypadku określonym w Przepisie [13:4c](#) rzut wolny jest również wykonywany po sygnale gwizdkiem sędziego, zasadniczo z miejsca, nad którym piłka dotknęła urządzeń znajdujących się ponad polem gry.

Jeżeli gra zostanie przerwana przez sędziego lub delegata (IHF, EHF lub ZPRP) z powodu naruszenia przepisów gry przez zawodnika lub osobę towarzyszącą drużynie będącej w obronie, a wynikiem tego będzie ustne upomnienie (zwrócenie uwagi) lub kara osobista, to wtedy rzut wolny powinien być wykonany z miejsca, w którym znajdowała się piłka w chwili przerwania gry, o ile wznowienie gry przez drużynę z tego miejsca jest dla niej korzystniejsze niż z miejsca, w którym zostały naruszone przepisy.

Opisana w poprzednim akapicie zasada dotycząca miejsca wznowiania gry ma również zastosowanie, gdy sędzia mierzący czas przerwie grę z powodu złej zmiany lub nieprzepisowego wejścia zawodnika na boisko tj. przypadkach określonych w Przepisach [4:3-4](#), [4:6](#), [4:13-14](#). Jak wskazano w Przepisie [7:10](#), rzut wolny podyktowany za grę pasywną powinien być wykonany z miejsca, w którym znajdowała się piłka w chwili przerwania gry.

Nie naruszając głównych zasad i procedur opisanych w poprzednich akapitach, rzut wolny nie może być nigdy wykonany z własnego pola bramkowego drużyny

wykonywanej rzutu. W takiej sytuacji rzut wolny powinien być wykonany z najbliższego miejsca poza polem bramkowym.

Jeżeli prawidłowe miejsce wykonania rzutu wolnego znajduje się w odległości mniejszej niż 1 metr od linii pola bramkowego drużyny broniącej, to wówczas rzut wolny musi być wykonany z odległości co najmniej 1 metra od linii pola bramkowego.

9. Jeżeli zawodnik drużyny wykonującej rzut wolny, znajduje się z piłką w ręce i we właściwym miejscu do jego wykonania, to nie wolno mu położyć piłki na piasku i następnie podnieść lub odbić piłki od podłoża i ponownie chwycić (Przepis [13:1a](#)).

Przepis 14

14. Rzut karny

Zarządzenie rzutu karnego

1. Rzut karny zarządza się, gdy:
 - a. Sytuacja pewna do zdobycia bramki w dowolnym miejscu na boisku zostanie zniszczona przez niezgodną z przepisami interwencją zawodnika lub osoby towarzyszącej drużynie z drużyny przeciwnej.
 - b. Dojdzie do niefortunnego sygnału gwizdkiem w sytuacji pewnej do zdobycia bramki;
 - c. Sytuacja pewna do zdobycia bramki zostanie zniszczona przez niezgodną z przepisami interwencją kogoś niebiorącego udziału w grze (za wyjątkiem zastosowania Przepisu [9:1 Komentarz](#))
 - d. Dojdzie do przewinienia opisanego w Przepisach 8:11a lub 8:11b (zobacz jednak 8:11 ostatni akapit).

Definicja sytuacji pewnej do zdobycia bramki została zawarta w Objasnieniu nr [7](#).

2. Jeśli atakujący zawodnik zachowuje pełną kontrolę nad piłką i ciałem mimo przewinienia opisanego w Przepisie [14:1a](#), nie ma powodu, aby podyktować rzut karny, nawet jeśli później nie wykorzysta on sytuacji pewnej do zdobycia bramki.

Zawsze, gdy istnieje możliwość podjęcia decyzji o rzucie karnym, sędziowie powinni wstrzymać się z decyzją, dopóki nie będą mogli jednoznacznie ocenić, czy rzut karny jest rzeczywiście uzasadniony i konieczny.

Jeśli atakujący mimo nieprzepisowej interwencji obrońców zdobędzie bramkę, nie ma powodu, aby podyktować rzut karny.

Natomiast jeśli stanie się jasne, że zawodnik faktycznie utracił kontrolę nad piłką lub ciałem z powodu przewinienia tak, że sytuacja pewna do zdobycia bramki została zniszczona, wtedy należy przyznać rzut karny.

3. Po podyktowaniu rzutu karnego sędziowie powinni zatrzymać czas gry (Przepis [2:14b](#)).
4. Za bramkę zdobytą z rzutu karnego przyznaje się 2 punkty.

Wykonanie rzutu karnego

5. Rzut karny powinien być wykonany jako bezpośredni rzut na bramkę, po upływie nie więcej niż 3 sekund po sygnale gwizdkiem sędziego na wykonanie rzutu (Przepis [13:1a](#)).
6. Zawodnik wykonujący rzut karny nie może dotykać ani przekraczać linii pola bramkowego zanim piłka nie opuści jego ręki (Przepis [6:2a](#)).
7. Po wykonaniu rzutu karnego zawodnik wykonujący rzut lub inni zawodnicy z jego drużyny mogą ponownie zagrać piłkę, jeżeli uprzednio dotknie ona przeciwnika lub bramki (Przepis [13:1a](#)).
8. Podczas wykonywania rzutu karnego bramkarz i pozostali zawodnicy drużyny przeciwnej muszą pozostawać w odległości co najmniej 1 metra od zawodnika wykonującego rzut do czasu, aż piłka opuści jego rękę. Jeżeli nie zastosują się do tego wymagania rzut karny powinien zostać powtórzony, o ile piłka nie wpadnie do bramki.
9. Niedozwolona jest zmiana bramkarza, gdy zawodnik jest gotowy do wykonania rzutu karnego stojąc w prawidłowej pozycji z piłką w ręku. Każda próba dokonania zmiany w tej sytuacji musi być karana jak niesportowe zachowanie (Przepis [8:4](#), [16:1d](#), [16:2c](#)).
10. W myśl zasady Fair Play zawodnikom znajdującym się w pobliżu zawodnika wykonującego rzut karny nie wolno rozpraszać rzucającego (poprzez ruch ramion, dźwięki itp.).

Przepis 15

15. Ogólne zasady wykonywania rzutów (Rzut z linii bocznej, rzut od bramki, rzut wolny i rzut karny)

1. Przed wykonaniem każdego rzutu piłka musi się znajdować w ręce zawodnika wykonującego rzut.

W czasie wykonywania rzutów wszyscy zawodnicy muszą się znajdować w miejscach określonych w przepisach dotyczących poszczególnych rzutów. Zawodnicy muszą pozostać w tych miejscach do czasu aż piłka opuści rękę zawodnika wykonującego rzut. Niewłaściwe ustawienie zawodników należy skorygować (zobacz jednak Przepis [15:7](#)).

2. W czasie wykonywania rzutu, za wyjątkiem rzutu od bramki, zawodnik musi dotykać przez cały czas podłoża co najmniej częścią stopy (Przepis [13:1a](#)). Zezwala się natomiast na wielokrotne podnoszenie i postawienie drugiej stopy.

3. Rzut jest wykonywany po sygnale gwizdkiem sędziego:

- a. Zawsze w przypadku rzutu karnego
- b. W następujących przypadkach przy rzucie z linii bocznej, rzucie od bramki i rzucie wolnym:
 - przy wznowieniu po zatrzymaniu czasu gry,
 - przy rzucie wolnym zarządzonym zgodnie z Przepisem [13:4](#),
 - przy opóźnieniu wznowienia gry,
 - po skorygowaniu pozycji zawodników,
 - po upomnieniu ustnym.

Po sygnale gwizdkiem na wykonanie rzutu wykonujący rzut musi zagrać piłkę w ciągu 3 sekund (Przepis [13:1a](#)).

4. Rzut uważa się za wykonany z chwilą, gdy piłka opuści rękę rzucającego (zobacz jednak Przepis [12:2](#)).

Podczas wykonywania rzutu piłka nie może zostać przekazana zawodnikowi tej samej drużyny ani nie może on jej dotykać (Przepis [13:1a](#)).

5. Zawodnik wykonujący rzut może dotknąć piłkę dopiero wtedy, gdy uprzednio dotknie ona innego zawodnika lub bramki (Przepis [13:1a](#)) (wyjątkiem jest rzut od bramki, Przepis [12:3](#)).

6. Podczas wykonywania każdego rzutu można zdobyć bramkę, za wyjątkiem rzutu od bramki, podczas którego niemożliwe jest trafienie do własnej bramki oraz rzutu sędziowskiego, ponieważ jest wykonywany przez sędziego.
7. Nieprawidłowe ustawienie obrońców podczas wykonywania rzutu z linii bocznej lub rzutu wolnego nie powinno być korygowane przez sędziów, chyba że natychmiastowe wykonanie rzutu powoduje sytuację niekorzystną dla atakujących. Jeśli taka niekorzystna sytuacja występuje ustawienie obrońców należy skorygować (Przepis [15:3b](#)).

Jeśli sędzia da sygnał gwizdkiem na wykonanie rzutu mimo nieprawidłowego ustawienia obrońców to mają oni pełne prawo do interwencji.

Zawodnik powinien otrzymać karę wykluczenia, jeśli opóźnia lub przeszkadza przeciwnikom w wykonaniu rzutu nie zachowując wymaganego dystansu lub poprzez inne zachowanie (Przepis [16:2e](#)).

Przepis 16

16. Kary

Wykluczenie

1. Wykluczenie **może** być udzielone za:
 - a. Faule lub podobne niezgodne z przepisami zachowanie wobec przeciwnika (Przepis [5:5](#) i [8:2](#)) niepodlegające „karaniu progresywnemu” zgodnie z Przepisem [8:3](#).
 - b. Faule karane progresywnie (Przepis [8:3](#));
 - c. Naruszenie przepisów w czasie wykonywania rzutu przez przeciwnika (Przepis [15:7](#))
 - d. Niesportowe zachowanie zawodnika lub osoby towarzyszącej drużynie (Przepis [8:4](#))
2. Wykluczenie **musi** być udzielone:
 - a. Za niezgodną z przepisami zmianę zawodników lub niezgodne z przepisami wejście na boisko (Przepisy [4:13-14](#));
 - b. Za powtarzające się faule karane progresywnie (Przepis [8:3](#));

- c. Za powtarzające się niesportowe zachowanie na boisku lub poza nim (Przepis [8:4](#));
- d. Za niepołożenie lub nieupuszczenie piłki po zarządzeniu rzutu wolnego przeciwko drużynie będącej w posiadaniu piłki (Przepis [13:5](#));
- e. Za powtarzające się naruszenia przepisów w trakcie wykonywania rzutów formalnych przez przeciwnika (Przepis [15:7](#));
- f. Jako konsekwencja dyskwalifikacji zawodnika lub osoby towarzyszącej drużynie w czasie gry (Przepis [16:8](#), akapit 2);
- g. Dla „osoby odpowiedzialnej za drużynę”, jeśli zawodnik, który nie jest uprawniony do gry wejdzie na boisko lub gdy po rozpoczęciu meczu w strefie zmian znajdują się osoby towarzyszące drużynie lub zawodnicy niewpisani do protokołu meczowego;
- h. Jeśli dodatkowa osoba towarzysząca drużynie wejdzie na boisko w celu udzielenia pomocy kontuzjowanemu zawodnikowi;
- i. Jeśli osoba towarzysząca drużynie wejdzie na boisko w celu udzielenia pomocy kontuzjowanemu zawodnikowi i zamiast tego udziela wskazówek innym zawodnikom, podchodzi do przeciwników lub sędziów;
- j. Gdy zawodnik, który nie jest blokowany i rzuca w czystej sytuacji, trafi bramkarza w głowę.

Uwaga:

Kryteria oceny uderzenia piłką w głowę bramkarza:

- *Przepis ma zastosowanie tylko w przypadku czystych sytuacji rzutowych, to znaczy, gdy pomiędzy atakującym a bramkarzem nie znajduje się obrońca.*
- *Głowa musi być pierwszym punktem kontaktu z piłką. Przepis nie ma zastosowania, jeśli piłka uderza najpierw w jakąkolwiek część ciała bramkarza, a następnie uderza go w głowę.*
- *Przepis nie ma zastosowania, jeśli bramkarz wykonuje ruch głową w kierunku piłki.*
- *Jeśli bramkarz próbuje wprowadzić w błąd sędziów w celu wymuszenia decyzji o wykluczeniu (np. gdy piłka trafi w klatkę piersiową bramkarza), bramkarz powinien zostać ukarany zgodnie z [Objaśnieniem nr 5j](#).*

Komentarz:

Osoby towarzyszące jednej drużynie nie mogą otrzymać łącznie więcej niż jednego wykluczenia w meczu. Jeśli osoba towarzysząca drużynie zostanie ukarana wykluczeniem, może ona pozostać w strefie zmian i wykonywać swoją funkcję. Jednakże w takiej sytuacji skład drużyny musi zostać pomniejszony o jednego zawodnika do czasu następnego zmiany posiadania piłki.

3. Sędziowie muszą wyraźnie pokazać wykluczenie winnemu zawodnikowi oraz sekretarzowi i mierzącemu czas stosując właściwą sygnalizację (Sygnalizacja nr [12](#)).

4. Wykluczony zawodnik nie może brać udziału w grze w trakcie trwania wykluczenia i nie może zostać zastąpiony przez innego zawodnika na boisku.

Wykluczenie rozpoczyna się w momencie wznowienia gry po sygnale gwizdkiem sędziego.

Wykluczony zawodnik może zostać zastąpiony przez innego zawodnika lub ponownie wejść na boisko po zmianie posiadania piłki (zobacz Przepis [16, Komentarz 2](#)).

5. Drugie wykluczenie zawodnika skutkuje dyskwalifikacją.

Zasadniczo dyskwalifikacja będąca skutkiem dwóch wykluczeń obowiązuje jedynie do końca meczu (Przepis [16, Komentarz 3](#)) i musi być traktowana jako decyzja sędziów oparta na ocenie faktów (taka dyskwalifikacja nie powinna być wyszczególniona w protokole meczowym).

Dyskwalifikacja

6. Dyskwalifikacja **musi** być udzielona za:

- a. Szczególnie niesportowe zachowanie;
- b. Drugie (i kolejne) niesportowe zachowanie zawodnika lub osoby towarzyszącej drużynie (Przepis [8:4](#));
- c. Faule zagrażające zdrowiu przeciwnika (Przepis [8:5](#));
- d. Faul bramkarza, który opuścił własne pole bramkowe w czasie rozgrywania serii „Shoot-out” i zagraża zdrowiu przeciwnika (Przepis [8:5](#): Akcje skierowane głównie na ciało przeciwnika, bez intencji zagrania piłki);
- e. Szczególnie niesportowe zachowanie zawodnika lub osoby towarzyszącej drużynie na boisku lub poza nim (Przepis [8:6](#));
- f. Czynne znieważenie przez zawodnika poza czasem gry, to znaczy przed meczem lub w trakcie przerwy w meczu (Przepisy [8:7](#); [16:12b, d](#)).

Przepisy gry w piłkę ręczną plażową

01.04.2026

- g. Czynne znieważenie przez osobę towarzyszącą drużynie;
 - h. Drugie wykluczenie tego samego zawodnika (Przepis [16:5](#));
 - i. Powtarzające się niesportowe zachowanie zawodnika lub osoby towarzyszącej drużynie w trakcie przerwy w meczu (Przepis [16:12d](#));
 - j. Niesportowe zachowanie w trakcie serii „Shoot-out” (np. powtarzające się opóźnianie wejścia na boisko bramkarza i zawodnika wykonującego rzut) będzie skutkowało dyskwalifikacją osoby odpowiedzialnej za drużynę.
7. Po zatrzymaniu czasu gry, sędziowie muszą wyraźnie pokazać dyskwalifikację winnemu zawodnikowi lub osobie towarzyszącej drużynie oraz sekretarzowi i mierzącemu czas, przy pomocy czerwonej kartki trzymanej w wysoko uniesionej ręce. (Sygnalizacja nr [13](#); czerwona kartka powinna mieć wymiary 12 x 9 cm).
8. Dyskwalifikacja zawodnika lub osoby towarzyszącej drużynie obowiązuje zawsze do końca meczu. Zdyskwalifikowany zawodnik lub osoba towarzysząca drużynie musi natychmiast opuścić boisko oraz strefę zmian. Po opuszczeniu boiska i strefy zmian, zawodnik lub osoba towarzysząca drużynie nie może mieć żadnej formy kontaktu z drużyną.
- Dyskwalifikacja zawodnika lub osoby towarzyszącej drużynie zawsze zmniejsza liczbę zawodników lub osób towarzyszących drużynie dostępnych dla drużyny (za wyjątkiem sytuacji opisanej w Przepisie [16:12b](#)).
- Jednakże, drużyna może ponownie wprowadzić innego zawodnika na boisko po zmianie posiadania piłki (zobacz Przepis [16](#), [Komentarz 2](#)).
9. Dyskwalifikacja (za wyjątkiem przypadku drugiego wykluczenia tego samego zawodnika – Przepis [16:6h](#)) musi zostać opisana przez sędziów w formie pisemnej do decyzji właściwych organów i prowadzi do (minimum) jednego meczu zawieszenia dla ukaranego zawodnika lub osoby towarzyszącej drużynie.
10. Jeśli bramkarz lub zawodnik z pola gry dopuści się niesportowego zachowania lub szczególnie niesportowego zachowania w trakcie trwania serii „Shoot-out”, prowadzi to do dyskwalifikacji tego zawodnika.

Więcej niż jedno naruszenie przepisów w tej samej sytuacji

11. Jeżeli zawodnik lub osoba towarzysząca popełnia jednocześnie więcej niż jedno przewinienie lub przewinienia te następują bezpośrednio po sobie zanim gra zostanie

wznowiona, a podlegają one różnym karom, to zasadniczo należy udzielić tylko najbardziej surową karę.

Zasada ta ma zawsze zastosowanie, gdy jednym z przewinień jest czynne znieważenie.

Naruszenia przepisów poza czasem gry

12. Niesportowe zachowanie, szczególnie niesportowe zachowanie lub czynne znieważenie przez zawodnika lub osobę towarzyszącą drużynie mające miejsce w miejscu rozegrania meczu, ale poza czasem gry, powinny być karane następująco:

Przed meczem:

- a. Upomnieniem słownym w przypadku niesportowego zachowania (Przepis [16:1d](#));
- b. Dyskwalifikacją w przypadku szczególnie niesportowego zachowania lub czynnego znieważenia (Przepis [16:6](#)), ale skład drużyny może zostać uzupełniony do 10 zawodników i 4 osób towarzyszących.

W trakcie przerwy w meczu:

- c. Upomnieniem słownym w przypadku niesportowego zachowania (Przepis [16:1d](#));
- d. Dyskwalifikacją w przypadku powtarzającego się lub szczególnie niesportowego zachowania lub w przypadku czynnego znieważenia (Przepis [16:6](#)). Przepis [16:2c-d](#) mający zastosowanie w czasie gry nie powinien być stosowany w przypadku powtarzającego się niesportowego zachowania.

Po dyskwalifikacji w trakcie przerwy w meczu drużyna może kontynuować grę w pełnym składzie.

Po meczu:

- e. Dodatkowy raport sędziów.

Komentarz 1: Czas gry

Sytuacje opisane w Przepisach [16:1](#), [16:2](#) i [16:6](#) generalnie odnoszą się do naruszenia przepisów w czasie gry.

Czas gry zawiera przerwy dla drużyny, „Złote bramki”, i serie „Shoot-out”, ale nie przerwy w meczu.

Komentarz 2: Zmiana posiadania piłki

Termin „zmiana posiadania piłki” odnosi się do sytuacji, gdy piłka była w posiadaniu jednej drużyny i znalazła się w posiadaniu drugiej drużyny.

Wyjątki i objaśnienia:

- a. Na początku drugiego seta, „Złotej bramki” i serii „Shoot-out” wykluczeni zawodnicy mogą zostać zastąpieni przez innych zawodników na boisku lub ponownie wejść na boisko.*
- b. Jeśli wykluczenie zostało opóźnione w czasie ze względu na zastosowanie prawa korzyści to wykluczenie rozpoczyna się po tym jak zostanie nałożone, to znaczy, gdy sytuacja się zakończy i zostanie podjęta odpowiednia decyzja.*

Komentarz 3:

„Obowiązuje do końca spotkania” (Przepis [16:5](#)) oznacza także „Złote bramki” i serię „Shoot-out”.

Komentarz 4: Zachowanie bramkarza poza polem bramkowym

Bramkarz jest w pełni odpowiedzialny za każdy kontakt z przeciwnikiem poza własnym polem bramkowym. W praktyce oznacza to, że jeśli atakujący nie ma możliwości zauważenia (lub ominięcia) bramkarza, odpowiedni rzut (rzut karny, jeśli została zniszczona sytuacja pewna do zdobycia bramki) i kara progresywna musi być zarządzona.

Z drugiej strony (jeśli atakujący ma wystarczająco dużo czasu i miejsca, aby zauważyć i ominąć bramkarza) rzut wolny (faul w ataku) powinien być zarządzony na korzyść drużyny bramkarza.

Komentarz 5: Zachowanie bramkarza w polu bramkowym

Jeśli bramkarz wyskakuje w stronę zawodnika, (wyskok, który nie jest pionowy tylko skierowany w zawodnika) który rzuca, nawet w celu wystraszenia przeciwnika, powinien zostać zarządzony rzut karny oraz wykluczenie. Jeśli bramkarz powoduje fizyczny kontakt z przeciwnikiem, powinien zostać zarządzony rzut karny i dyskwalifikacja. Bramkarz zawsze ponosi odpowiedzialność za tego typu zdarzenia.

Przepis 17

17. Sędziowie

1. Mecz prowadzi dwóch równorzędnych sędziów. Są oni wspomagani przez mierzącego czas i sekretarza.
2. Sędziowie nadzorują zachowanie zawodników i osób towarzyszących drużynie od momentu wejścia na teren meczu do czasu jego opuszczenia.
3. Sędziowie są odpowiedzialni za sprawdzenie przed spotkaniem stanu boiska, bramek i piłek; decydują także, które piłki zostaną użyte (Przepis [1](#), [3:1](#)).

Sędziowie sprawdzają również obecność zawodników obu drużyn w odpowiednich strojach. Weryfikują protokół i wyposażenie zawodników. Sprawdzają, czy liczba zawodników i osób towarzyszących drużynie jest zgodna z przepisami oraz sprawdzają obecność i identyfikują osoby odpowiedzialne za drużyny. Należy doprowadzić do usunięcia wszelkich nieprawidłowości przed rozpoczęciem meczu. (Przepisy [4:2-3](#), [4:8-10](#)).

4. Jeden z sędziów przeprowadza losowanie w obecności drugiego sędziego i osób odpowiedzialnych za drużynę lub w ich imieniu innych osób towarzyszących drużynie lub zawodników.
5. Przed rozpoczęciem seta jeden z sędziów ustawia się poza linią boczną po przeciwnej stronie od stolika mierzącego czas/sekretarza. Zegar boiskowy jest uruchamiany na jego sygnał gwizdkiem (Przepis [2:5](#)).

Drugi z sędziów ustawia się na środku boiska. Po sygnale gwizdkiem rozpoczyna set rzutem sędziowskim (Przepis [2:2](#), [10:1-2](#)).

Sędziowie muszą co jakiś czas zmieniać strony boiska w trakcie gry.

6. Sędziowie ustawiają się w taki sposób, aby mogli obserwować strefy zmian obu drużyn (Przepisy [17:11](#), [18:1](#)).
7. Co do zasady cały mecz powinien być prowadzony przez tych samych sędziów.
W ich odpowiedzialności leży zapewnienie, że mecz przebiega zgodnie z przepisami, a wszystkie naruszenia zostaną wyegzekwowane.

Jeżeli w trakcie meczu jeden z sędziów stanie się niezdolny do dalszego udziału w meczu, drugi z sędziów prowadzi mecz w pojedynkę (dla turniejów IHF i EHF ta sytuacja jest rozwiązywana zgodnie z obowiązującymi regulaminami).

8. Jeżeli obaj sędziowie sygnalizują przekroczenie przepisów przez tę samą drużynę, a ich decyzje różnią się co do surowości kary, to powinna zostać zarządzona bardziej dotkliwa kara.
9.
 - a. Jeżeli obaj sędziowie nie zgadzają się co do przyznania ilości punktów za zdobytą bramę, powinni podjąć wspólną decyzję (zobacz Komentarz).
 - b. Jeżeli obaj sędziowie sygnalizują naruszenie przepisów lub jeżeli piłka opuściła boiska i sędziowie nie zgadzają się co do tego, która drużyna ma być w posiadaniu piłki, powinni podjąć wspólną decyzję (zobacz Komentarz).

W tej sytuacji zatrzymanie czasu gry jest obowiązkowe. Po konsultacji sędziowie jednoznacznie sygnalizują podjętą decyzję i gra jest wznawiana po sygnale gwizdkiem (Przepis [2:8f](#), [15:3b](#)).

Komentarz:

Sędziowie podejmują wspólną decyzję w wyniku krótkiej konsultacji. Jeżeli nie są w stanie podjąć wspólnej decyzji, decyzja sędziego na boisku jest wiążąca.

10. Obaj sędziowie obserwują i kontrolują wynik seta, czas gry i wynik meczu. Są odpowiedzialni za kontrolowanie czasu gry. Jeśli zachodzi wątpliwość co do prawidłowości pomiaru czasu, sędziowie podejmują wspólną decyzję (zobacz także Przepis [17:9](#), Komentarz).
11. Sędziowie kontrolują z pomocą mierzącego czas i sekretarza zmiany zawodników.
12. Sędziowie po meczu gwarantują prawidłowość wypełnienia protokołu meczowego. Dyskwalifikacje opisane w Przepisie [16:8](#) muszą zostać opisane w formie pisemnej.
13. Decyzje sędziów, włączając te oparte na rekomendacjach delegatów, podjęte na podstawie ich własnej obserwacji i ocenie faktów są ostateczne. Protesty mogą być składane jedynie przeciwko decyzjom, które nie są zgodne z przepisami.
W trakcie meczu tylko osoby odpowiedzialne za drużyny mogą zwracać się do sędziów.

14. Sędziowie mają prawo przerwać lub przedwcześnie zakończyć spotkanie. Zanim sędziowie podejmą decyzję o przedwczesnym zakończeniu meczu powinni wyczerpać wszelkie możliwości zmierzające do jego kontynuowania.

Przepis 18

18. Mierzący czas i sekretarz

1. Zasadniczo sędzia mierzący czas kontroluje czas gry i czas przerwy w meczu oraz czas przerwy dla drużyny.

Zasadniczo tylko sędzia mierzący czas (i jeden lub dwóch delegatów) może przerwać grę, gdy jest to konieczne.

Jednocześnie sekretarz odpowiada głównie za: prawidłowy wynik, składy drużyn, protokół meczowy, wejścia na boisko zawodników, którzy przybyli po rozpoczęciu meczu oraz wejścia zawodników nieuprawnionych do gry.

Inne obowiązki, takie jak kontrolowanie liczby zawodników na boisku oraz liczby osób towarzyszących drużynie w strefie zmian, są wspólne dla mierzącego czas i sekretarza. Obaj wspierają sędziów w kontrolowaniu zmian zawodników (Przepisy [17:6](#), [17:11](#)).

Zobacz także Objasnienie nr [8](#) odnoszące się do prawidłowych procedur interwencji mierzącego czas/sekretarza podczas wypełniania niektórych z wymienionych obowiązków.

Komentarz:

Podczas turniejów IHF, EHF i Mistrzostw Polski odpowiedzialność za poszczególne zadania może być zdefiniowana inaczej.

2. Jeżeli nie ma możliwości wykorzystania zegara boiskowego, mierzący czas musi stale informować osoby odpowiedzialne za drużyny, ile czasu gry upłynęło i ile pozostało, szczególnie po zatrzymaniu czasu gry.

Jeżeli nie ma możliwości wykorzystania zegara boiskowego z automatycznym sygnałem, mierzący czas ponosi odpowiedzialność za zasygnalizowanie końca każdego z setów (zobacz Przepis [2:9](#), Komentarz).

Jeżeli zawodnik został ukarany wykluczeniem, sekretarz potwierdza ten fakt zawodnikowi oraz sędziów trzymając w górze tabliczkę z numerem wykluczenia –

„1” jeśli jest to pierwsze wykluczenie tego zawodnika i „2” jeśli jest to drugie wykluczenie tego zawodnika.

II. Załączniki

Sygnalizacja

Spis treści

	Strona
Wytyczne	50
1. Prawo korzyści, grać dalej	51
2. Podwójne kozłowanie	51
3. Kroki lub trzymanie piłki dłużej niż 3 sekundy	52
4. Blokowanie, trzymanie lub pchanie	52
5. Uderzenie	53
6. Faul w ataku	53
7. Rzut z linii bocznej - kierunek	54
8. Rzut od bramki	54
9. Rzut wolny – kierunek	55
10. Zachowanie dystansu 1 metra	55
11.1 Zdobycie 1 punktu	56
11.2 Zdobycie 2 punktów	56
12. Wykluczenie	57
13. Dyskwalifikacja	57
14. Zatrzymanie czasu gry	58
15. Zezwolenie na wejście dwóch uprawnionych osób podczas zatrzymania czasu	58
16. Sygnał ostrzegawczy o grze pasywnej	59

Wytyczne

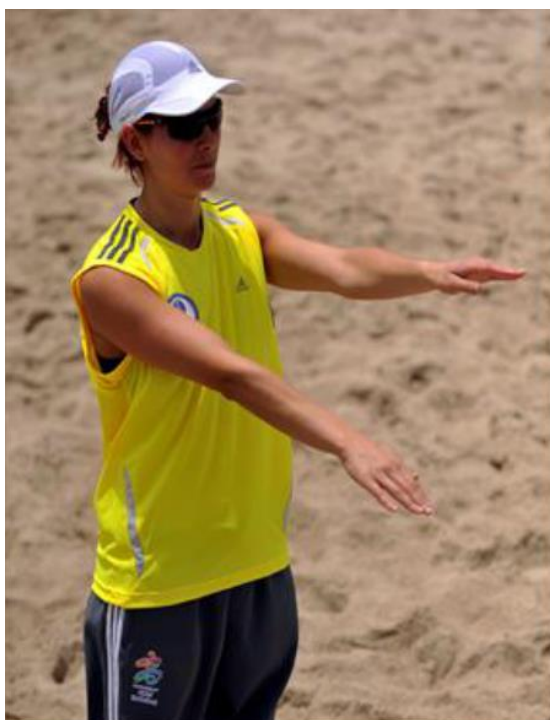
1. Podczas przyznawania 1 lub 2 punktów za zdobytą bramkę (Przepisy [9](#), [14:4](#), objaśnienie nr [1](#)) sędzia na boisku musi zasygnalizować ten fakt poprzez podniesienie 1 lub 2 palców. Jeśli przyznaje się 2 punkty, sędzia za bramką wykonuje dodatkowo pełny obrót ręką.
2. Sygnalizacja nr [12](#): Sędzia sygnalizuje naruszenie przepisów i wskazuje na zawodnika winnego jego popełnienia. Zgięte ramię, trzymane za nadgarstek drugą ręką oznacza wykluczenie.
3. Sędzia używa czerwonej kartki, aby zasygnalizować natychmiastową dyskwalifikację.
4. Dyskwalifikacja powinna zostać jednoznacznie potwierdzona przez sekretarza poprzez uniesienie czerwonej kartki.
5. Jeśli został zarządzony rzut wolny lub rzut z linii bocznej, sędziowie muszą **natychmiast** pokazać kierunek, w którym rzut powinien zostać wykonany (Sygnalizacja [7](#) lub [9](#)). Następnie, jeśli to konieczne, odpowiednia sygnalizacja powinna zostać wykorzystana do zasygnalizowania kary osobistej (Sygnalizacje [12-13](#)).
6. Sygnalizacje [11](#), [14](#) i [15](#) są obowiązkowe w sytuacjach, których dotyczą.
7. Sygnalizacje [8](#), [10](#) i [16](#) są wykorzystywane przez sędziów wg ich uznania.

Sygnalizacje

1. Prawo korzyści, grać dalej



2. Podwójne kozłowanie



3. Kroki lub trzymanie piłki dłużej niż 3 sekundy



4. Blokowanie, trzymanie lub pchanie



5. Uderzanie



6. Faul w ataku



7. Rzut z linii bocznej – kierunek



8. Rzut od bramki



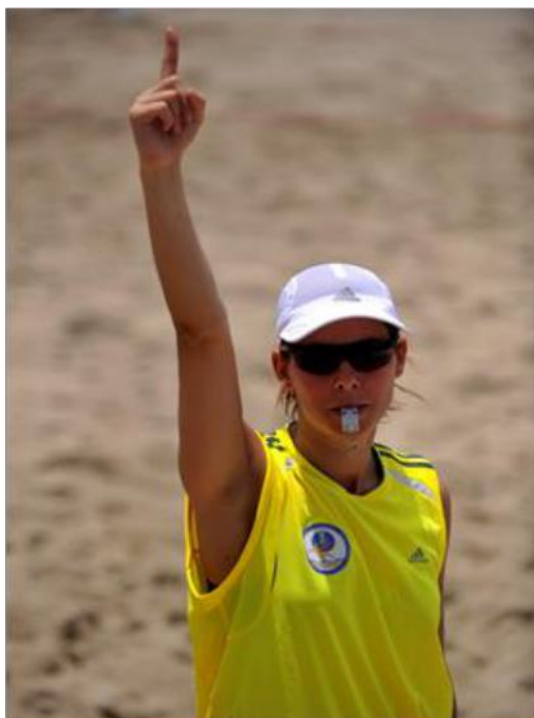
9. Rzut wolny – kierunek



10. Zachowanie dystansu 1 metra



11.1 Zdobyć 1 punktu



11.2 Zdobyć 2 punktów



12. Wykluczenie



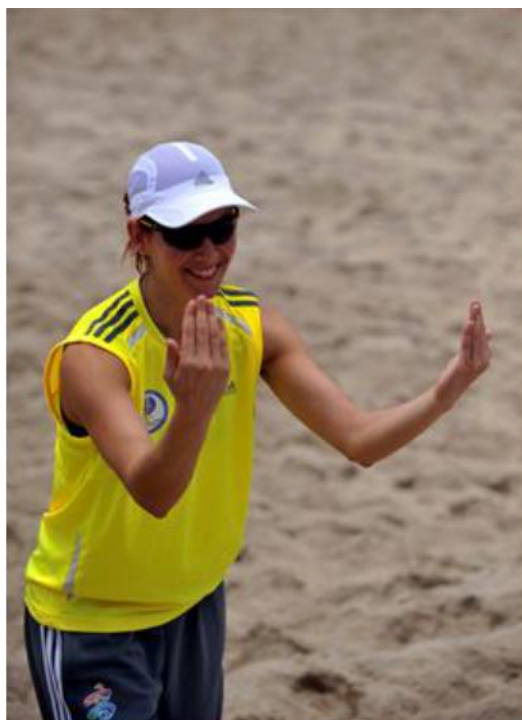
13. Dyskwalifikacja



14. Zatrzymanie czasu gry



15. Zezwolenie na wejście dwóch uprawnionych osób podczas zatrzymania czasu



16. Sygnał ostrzegawczy o grze pasywnej



Objaśnienia do przepisów gry w piłkę ręczną plażową

Spis treści

	Strona
1. Przyznawanie punktów (Przepis 9)	61
2. Specjalne okoliczności	61
3. Wykonanie rzutu wolnego po sygnale kończącym set (Przepis 2:10-12)	61
4. Gra pasywna (Przepisy 7:10-11)	62
5. Niesportowe zachowanie (Przepisy 8:4; 16:1d, 16:6b)	70
6. Szczególnie niesportowe zachowanie (Przepisy 8:6; 16:6e)	71
7. Definicja sytuacji pewnej do zdobycia bramki (Przepis 14:1)	71
8. Przerwanie gry przez mierzącego czas (Przepis 18:1)	72
9. Seria shoot-out i kontratak	73
10. Ostatnie 15 sekund	73

1. Przyznawanie punktów (Przepis 9)

Również w następujących sytuacjach za zdobycie bramki zaliczane są 2 punkty:

Bramka zdobyta po „wrzutce” (Przepis 9:2)

2 punkty są przyznawane, jeśli zawodnik opanuje piłkę będąc w wysoku i pozostając w powietrzu rzuci do bramki (uderzenie lub popchnięcie piłki do bramki powinno być zaliczone za 1 punkt).

Komentarz:

Idea piłki ręcznej plażowej oraz jej szczególna filozofia musi być przestrzegana.

Należy umożliwić zdobywanie kreatywnych i spektakularnych bramek, które powinny być zaliczone za 2 punkty.

Bramka jest spektakularna, jeśli do jej zdobycia wykorzystane są wysokie umiejętności techniczne i ewidentnie nie jest to bramka za 1 punkt, która wymaga tylko podstawowych umiejętności technicznych.

Wyjątkowa i efektowna akcja może prowadzić do zdobycia kreatywnej bramki.

Uwaga: *Jeśli sposób zdobycia bramki w sposób oczywisty ma na celu ośmieszenie przeciwników, powinien zostać uznany za niesportowe zachowanie, a bramka zdobyta w ten sposób nigdy nie może być zaliczona za 2 punkty (Fair Play).*

2. Specjalne okoliczności

Jeśli okoliczności zewnętrzne (wiatr, położenie słońca itp.) tego wymagają, sędziowie mogą zdecydować o wykonywaniu serii „Shoot-out” tylko na jedną bramkę przez obie drużyny.

3. Wykonanie rzutu wolnego po sygnale kończącym set (Przepisy 2:10-12)

W wielu przypadkach drużyna, która ma możliwość wykonania rzutu wolnego po sygnale kończącym set nie jest zainteresowana wykonaniem rzutu ze względu na fakt, że set jest już rozstrzygnięty lub miejsce wykonania rzutu jest zbyt oddalone od bramki przeciwników.

Choć przepisy teoretycznie wymagają wykonania rzutu wolnego, sędziowie powinni dobrze ocenić sytuację i uznać rzut wolny za wykonany, jeśli zawodnik znajdujący się we właściwej pozycji upuszcza piłkę lub podaje ją sędziom.

W sytuacjach, w których jest jasne, że drużyna chce podjąć próbę zdobycia bramki, sędziowie muszą znaleźć właściwą równowagę pomiędzy umożliwieniem (choćby minimalnej) szansy, a przerodzeniem się sytuacji w czasochłonny i frustrujący „teatr”. Oznacza to, że sędziowie powinni stanowczo i szybko ustawić zawodników obu drużyn we właściwych pozycjach, aby rzut wolny mógł zostać wykonany bez zbędnych opóźnień.

Zawodnicy drużyny wykonującej rzut muszą zostać pouczeni i kontrolowani, aby tylko jeden zawodnik trzymał piłkę. Jeśli zawodnicy chcą opuścić boisko w celu dokonania zmiany, robią to na własne ryzyko. Sędziowie nie mają obowiązku czekać z sygnałem na wykonanie rzutu, dopóki rezerwowi zajmą prawidłowe pozycje.

Sędziowie muszą również być bardzo wyczuleni na wszelkie karane naruszenia przepisów ze strony obu drużyn. Powtarzające się niezachowywanie prawidłowego dystansu przez obrońców musi być karane (Przepisy [15:7](#), [16:1c](#), [16:2f](#)). Ponadto atakujący często naruszają przepisy podczas wykonywania rzutu. Bardzo ważne jest, aby nie dopuścić do uznania bramki niezgodnie z przepisami.

4. Gra pasywna (Przepisy [7:10-11](#))

A. Generalne wytyczne

Przepisy dotyczące gry pasywnej ogólnie mają na celu zapobieganie nieatrakcyjnym rozwiązaniom w grze oraz celowemu opóźnianiu gry. Wymaga to od sędziów podczas całego spotkania rozpoznawania i oceniania gry pasywnej w jednakowy sposób.

Pasywny sposób rozegrania akcji może mieć miejsce we wszystkich fazach ataku, to znaczy podczas przenoszenia akcji w kierunku bramki, w fazie budowania akcji lub w fazie jej wykończenia.

Gra pasywna może mieć relatywnie większą częstotliwość w następujących przypadkach:

- Drużyna prowadzi minimalnie pod koniec obu setów;
- Drużyna gra w osłabieniu;
- Przewaga liczebna, szczególnie w obronie.

Kryteria wspomniane w niniejszych objaśnieniach rzadko występują oddzielnie i zazwyczaj muszą być oceniane przez sędziów w całości. W szczególności, należy wziąć pod uwagę aktywną obronę zgodną z przepisami gry.

B. Wykorzystanie sygnału ostrzegawczego o grze pasywnej

Sygnal ostrzegawczy o grze pasywnej powinien być w szczególności pokazywany w następujących sytuacjach:

B1.

- Gdy akcja jest powoli przenoszona w kierunku bramki;
- Gdy zawodnik opóźnia wykonanie:
 - Rzutu wolnego (udając, że nie zna właściwego miejsca wykonania);
 - Rzutu od bramki poprzez bardzo powolne podniesienie piłki przez bramkarza;
 - Wznowienia z linii bocznej, po wcześniejszym upomnieniu drużyny, aby zaniechała działań zmierzających do opóźniania gry.

B2. Podczas szczególnie długiej fazy budowania akcji

Zasadniczo należy zawsze umożliwić drużynie zbudowanie akcji poprzez podania przygotowawcze przed gotowością do podjęcia właściwego ataku.

Typowe oznaki przedłużającej się fazy budowania akcji to m.in.:

- Atak drużyny nie prowadzi do akcji ofensywnej w stronę bramki;

Komentarz:

„Akcja ofensywna w stronę bramki” ma miejsce szczególnie, gdy drużyna będąca w ataku wykorzystuje rozwiązania taktyczne, aby uzyskać przed wagę nad obrońcami lub gdy podnosi tempo ataku w porównaniu z fazą budowania akcji.

- Zawodnicy powtarzalnie wymieniają podania stojąc lub poruszając się w kierunku przeciwnym do bramki;
- Powtarzające się odbijanie piłki o podłoże lub toczenie piłki stojąc w miejscu;
- Gdy podczas pojedynku z obrońcą, przeciwnik odwraca się przedwcześnie, czeka na przerwanie gry przez sędziów lub nie zyskuje przewagi nad obrońcą;
- Aktywna obrona: akcje defensywne zapobiegające zwiększeniu tempa ataku poprzez blokowanie ruchu piłki i ograniczanie toru biegu atakujących;
- Drużyna będąca w ataku nie zwiększa w oczywisty sposób tempa akcji porównując fazę budowania akcji do fazy wykończenia.

Przepisy gry w piłkę ręczną plażową

01.04.2026

C. Jak powinien być wykorzystany sygnał ostrzegawczy o grze pasywnej

Jeżeli sędzia (sędzia z pola gry lub sędzia za bramką) rozpozna tendencję do gry pasywnej unosi ramię (Sygnalizacja nr [16](#)), aby zasygnalizować, że drużyna nie próbuje stworzyć sytuacji rzutowej. Drugi sędzia również powinien pokazać sygnał ostrzegawczy.

Sygnał ostrzegawczy oznacza, że drużyna będąca w posiadaniu piłki nie próbuje stworzyć sytuacji rzutowej lub że wielokrotnie opóźnia wznowienie gry.

Sygnał ostrzegawczy obowiązuje do czasu, gdy:

- Atak został zakończony lub;
- Nie jest on dłużej zasadny (zobacz wskazówki poniżej).

Atak rozpoczyna się, gdy drużyna wejdzie w posiadanie piłki i jest uważany za zakończony, gdy drużyna zdobędzie bramkę lub traci posiadanie piłki.

Zazwyczaj sygnał ostrzegawczy odnosi się do całej pozostałej części ataku. Jednakże, podczas trwania ataku istnieją dwie sytuacje, gdy tendencja do gry pasywnej wygasa i sygnał ostrzegawczy nie powinien być dłużej pokazywany:

1. Drużyna będąca w posiadaniu piłki rzuca na bramkę i piłka odbija się bezpośrednio do atakujących lub przekracza linię boczną od bramki lub bramkarza.
2. Zawodnik lub osoba towarzysząca drużynie po stronie drużyny będącej w obronie otrzymuje karę osobistą, zgodnie z Przepisem [16](#), z powodu faulu lub niesportowego zachowania.

W tych dwóch przypadkach należy zezwolić drużynie będącej w ataku na nową fazę budowania akcji.

D. Po pokazaniu sygnału ostrzegawczego o grze pasywnej

Po pokazaniu sygnału ostrzegawczego o grze pasywnej, sędziowie powinni dać drużynie będącej w posiadaniu piłki czas na zmianę akcji. W tym kontekście należy wziąć pod uwagę różnice w wyszkoleniu wynikające z wieku lub poziomu rozgrywek.

Drużyna ostrzeżona o grze pasywnej powinna więc mieć możliwość przeprowadzenia akcji ofensywnej w stronę bramki.

Jeśli drużyna będąca w posiadaniu piłki nie podejmuje zauważalnej próby wywalczenia pozycji rzutowej (kryteria podjęcia decyzji zostały opisane w punktach D1 i D2), jeden z sędziów podejmuje decyzję o grze pasywnej najpóźniej, jeśli drużyna nie wykona rzutu na bramkę po 4 podaniach (Przepisy [7:10-11](#)).

Poniższe zagrania nie są uważane za podanie:

- Jeśli podanie nie może być kontrolowane z uwagi na faul naruszający przepis ze strony obrońcy;
- Jeśli podanie zostaje zablokowane przez obrońcę i piłka przekroczy linię boczną lub linię bramkową poza bramką;
- Rzut zostanie zablokowany przez przeciwnika.

Kryteria podjęcia decyzji po pokazaniu sygnału ostrzegawczego:

D1. Drużyna będąca w ataku:

- Brak wyraźnego zwiększenia tempa akcji;
- Brak akcji ofensywnej w stronę bramki;
- Akcje 1 na 1 przy braku wywalczenia przewagi w przestrzeni;
- Opóźnianie zagrania piłki (np. z uwagi na zablokowane linie podania).

D2. Drużyna będąca w obronie:

- Obrońcy próbują zapobiec zwiększaniu tempa akcji lub atakowaniu w stronę bramki poprzez prawidłowe i aktywne akcje defensywne;
- Jeśli drużyna będąca w obronie próbuje przerwać sekwencję podań atakujących poprzez naruszanie przepisów gry zgodnie z Przepisem [8:3](#), takie zachowanie musi być konsekwentnie karane progresywnie.

D3. Uwagi dotyczące maksymalnej liczby podań

D3a. Przed wykonaniem czwartego podania:

- Zarządzenie rzutu wolnego lub rzutu z linii bocznej dla atakujących podczas pokazywania sygnału ostrzegawczego o grze pasywnej nie przerywa liczenia podań;
- Podobnie, jeśli podanie lub rzut na bramkę jest zablokowany przez obrońcę i piłka wraca do drużyny będącej w ataku (nawet jako rzut od bramki), nie przerywa to liczenia podań.

D3b. Po wykonaniu czwartego podania:

- Jeśli został zarządzony rzut wolny, rzut z linii bocznej (lub rzut od bramki) dla atakujących po wykonaniu czwartego podania, drużyna ma możliwość wykonania rzutu i jednego dodatkowego podania;
- To samo dotyczy sytuacji, w której czwarte podanie jest zablokowane przez obrońców i piłka wraca do atakującego lub przekracza linię boczną lub linię bramkową poza bramką. W takiej sytuacji drużyna będąca w ataku ma możliwość dokończenia akcji z wykorzystaniem jednego dodatkowego podania.

E. Dodatek

Wskazówki dotyczące obniżenia tempa akcji

- Akcje wykonywane w poprzek zamiast w stronę bramki;
- Częste bieganie po przekątnej przed obrońcami bez wywierania na nich jakiegokolwiek presji;
- Brak akcji w stronę bramki, jak np. próba gry 1 na 1 lub podania do zawodników znajdujących się w pobliżu linii pola bramkowego;
- Powtarzającej się podania pomiędzy dwoma zawodnikami bez wyraźnego zwiększenia tempa akcji lub ataku w kierunku bramki;
- Podania do zawodników na wszystkich pozycjach (skrzydłowi, obrotowy, rozgrywający) bez wyraźnego zwiększenia tempa lub zauważalnego ataku w kierunku bramki;

Wskazówki dotyczące akcji 1 na 1 przy braku wywalczenia przewagi w przestrzeni

- Akcje 1 na 1 w sytuacji, gdy oczywiste jest, że nie ma miejsca do minięcia przeciwnika (kilku obrońców blokuje przestrzeń za zawodnikiem);
- Akcje 1 na 1 bez chęci minięcia przeciwnika w stronę bramki;
- Akcje 1 na 1 mające na celu spowodowanie zarządzenia rzutu wolnego (np. pozwalanie na złapanie przez przeciwników lub zaniechanie akcji 1 na 1 nawet jeśli była szansa na minięcie przeciwnika).

Wskazówki dotyczące akcji defensywnych zgodnych z przepisami gry

- Próba niespowodowania faulu, aby uniknąć przerwania gry;

- Blokowanie toru biegu atakującego, także przez dwóch obrońców;
- Wyjście do przodu, aby zablokować linię podania;
- Wyjście do przodu obrońców, aby zmusić obrońców do oddalenia się od bramki;
- Wymuszenie na atakujących podania daleko do tyłu na niegroźną pozycję.

Pomoc szkoleniowa do gry pasywnej

Czy to zagranie powinno być liczone jako podanie? (Sytuacje przed wykonaniem czwartego podania)

Np.	Atakujący 1	Obrońca	Atakujący 2	Kontynuacja gry	Decyzja
1	Podanie do zawodnika ze swojej drużyny	Brak kontaktu z piłką	Opanowanie piłki	Grać dalej	Podanie jest liczone
2	Podanie do zawodnika ze swojej drużyny	Kontakt z piłką	Opanowanie piłki	Grać dalej	Podanie jest liczone
3	Podanie do zawodnika ze swojej drużyny	Kontakt z piłką/blok; piłka wraca do Atakującego 1	Brak kontaktu z piłką	Grać dalej	Podanie jest liczone
4	Podanie do zawodnika ze swojej drużyny	Skierowanie piłki poza linię boczną lub linię bramkową na zewnątrz bramki przez obrońcę	Brak kontaktu z piłką	Rzut z linii bocznej dla atakujących	Podanie nie jest liczone
5	Podanie do zawodnika ze swojej drużyny	Faul na Atakującym 1 podczas podania	Brak możliwości opanowania piłki	Rzut wolny dla atakujących	Podanie nie jest liczone
6	Podanie do zawodnika ze swojej drużyny	Faul na Atakującym 2	Brak możliwości opanowania piłki	Rzut wolny dla atakujących	Podanie nie jest liczone

Przepisy gry w piłkę ręczną plażową

01.04.2026

Np.	Atakujący 1	Obrońca	Atakujący 2	Kontynuacja gry	Decyzja
7	Rzut na bramkę	Obrona rzutu przez bramkarza/ odbicie piłki	Otrzymanie i opanowanie piłki	Grać dalej	Sygnal ostrzegawczy zakończony
8	Rzut na bramkę	Obrona rzutu przez bramkarza/ odbicie piłki	Piłka wypada poza linię boczną	Rzut z linii bocznej dla atakujących	Sygnal ostrzegawczy zakończony
9	Rzut na bramkę	Brak zagrania	Brak zagrania	Bramka, rzut od bramki	Zmiana posiadania piłki/atak zakończony
10	Rzut na bramkę	Opanowanie piłki przez bramkarza	Brak zagrania	Rzut od bramki	Zmiana posiadania piłki/atak zakończony
11	Rzut na bramkę	Obrona rzutu przez bramkarza/ odbicie piłki	Piłka opanowana przez obrońcę	Grać dalej	Zmiana posiadania piłki/atak zakończony
12	Rzut na bramkę	Skierowanie piłki poza linię boczną lub linię bramkową na zewnątrz bramki przez obrońcę	Brak zagrania	Rzut z linii bocznej dla atakujących	Podanie nie jest liczone
13	Rzut na bramkę	Zablokowanie piłki przez obrońcę	Opanowanie piłki	Grać dalej	Podanie jest liczone
14	Rzut na bramkę	Zablokowanie piłki przez obrońcę	Ponowne opanowanie piłki przez Atakującego 1	Grać dalej	Podanie jest liczone

Np.	Atakujący 1	Obrońca	Atakujący 2	Kontynuacja gry	Decyzja
15	Rzut na bramkę	Brak zagrania	Opanowanie piłki	Grać dalej	Podanie jest liczone

Sytuacje po wykonaniu czwartego podania

Np.	Atakujący 1	Obrońca	Atakujący 2	Kontynuacja gry	Decyzja
1	Rzut na bramkę	Brak zagrania	Opanowanie piłki	Rzut wolny dla obrońców	Gra pasywna
2	Rzut na bramkę	Kontakt z piłką	Opanowanie piłki	Grać dalej	Dodatkowe podanie jest dozwolone
3	Rzut na bramkę	Kontakt z piłką	Otrzymanie i opanowanie piłki	Grać dalej	Dodatkowe podanie jest dozwolone
4	Rzut na bramkę	Kontakt z piłką	Ponowne opanowanie piłki przez Atakującego 1	Grać dalej	Dodatkowe podanie jest dozwolone
5	Rzut na bramkę	Skierowanie piłki poza linię boczną lub linię bramkową na zewnątrz bramki przez obrońcę	Brak zagrania	Rzut z linii bocznej dla atakujących	Dodatkowe podanie jest dozwolone
6	Rzut na bramkę	Faul na Atakującym 1 podczas podania	Brak kontaktu z piłką	Rzut wolny dla atakujących	Dodatkowe podanie jest dozwolone
7	Rzut na bramkę	Obrona rzutu przez bramkarza/ odbicie piłki	Otrzymanie i opanowanie piłki	Grać dalej	Sygnal ostrzegawczy zakończony

Np.	Atakujący 1	Obronca	Atakujący 2	Kontynuacja gry	Decyzja
8	Rzut na bramkę	Obrona rzutu przez bramkarza/ odbicie piłki	Piłka wypada poza linię boczną	Rzut z linii bocznej dla atakujących	Sygnal ostrzegawczy zakończony
9	Rzut na bramkę	Brak zagrania	Brak zagrania	Bramka, rzut od bramki	Zmiana posiadania piłki/atak zakończony
10	Rzut na bramkę	Opanowanie piłki przez bramkarza	Brak zagrania	Rzut od bramki	Zmiana posiadania piłki/atak zakończony
11	Rzut na bramkę	Obrona rzutu przez bramkarza/ odbicie piłki	Piłka opanowana przez obrońcę	Grać dalej	Zmiana posiadania piłki/atak zakończony

5. Niesportowe zachowanie (Przepisy [8:4](#), [16:1d](#), [16:6b](#))

Przykładami niesportowego zachowania są:

- a. Krzyczenie do zawodnika, który wykonuje rzut karny;
- b. Odkopnięcie piłki podczas zatrzymania gry w taki sposób, że przeciwnik nie może natychmiast wykonać zarządzonego rzutu formalnego;
- c. Słowne obrażanie przeciwnika lub zawodnika ze swojej drużyny;
- d. Nieodłożenie piłki przez zawodnika lub osobę towarzyszącą drużynie, po przekroczeniu przez nią linii bocznej;
- e. Utrudnianie wykonania rzutu formalnego;
- f. Przytrzymywanie przeciwnika za element stroju meczowego;
- g. Nieodłożenie piłki przez bramkarza po zarządzeniu rzutu karnego;
- h. Powtarzające się blokowanie piłki podudziem lub stopą przez zawodnika z pola gry podczas obrony;
- i. Powtarzające się naruszanie pola bramkowego przez obrońców;
- j. Stwarzanie przez zawodnika błędnego wrażenia, że przeciwnik naruszył przepisy gry.

6. Szczególnie niesportowe zachowanie (Przepisy [8:6](#); [16:6e](#))

Przykładami szczególnie niesportowego zachowania są:

- a. Zachowanie obraźliwe (poprzez słowa, mimikę, gesty lub kontakt fizyczny) skierowane wobec innej osoby (sędziego, sekretarza/mierzącego czas, delegata, osoby towarzyszącej drużynie, zawodnika, widza itd.);
- b. Odrzucenie lub wybicie piłki po decyzji tak daleko, że nie można uznać tego za jedynie niesportowe zachowanie;
- c. Jeżeli bramkarz po zarządzeniu rzutu karnego wykazuje tak bierną postawę, że sędzia musi uznać, że nie próbuje on w ogóle obronić rzutu;
- d. Zrewanżowanie się przeciwnikowi po faulu (odruchowe uderzenie/odepchnięcie);
- e. Celowe rzucenie piłką w przeciwnika podczas zatrzymania gry, o ile nie zostało wykonane w taki sposób, że powinno być potraktowane jak czynne znieważenie.

7. Definicja sytuacji pewnej do zdobycia bramki (Przepis [14:1](#))

Zgodnie z Przepisem [14:1](#) sytuacja pewna do zdobycia bramki ma miejsce, gdy:

- a. Zawodnik, który ma opanowaną piłkę i w pełni kontroluje swoje ruchy znajdując się na linii pola bramkowego i ma możliwość oddania rzutu na bramkę, a przy tym żaden przeciwnik nie ma możliwości zatrzymać tego zawodnika zgodnie z przepisami;
- b. Zawodnik, który ma opanowaną piłkę i w pełni kontroluje swoje ruchy, biegnie (lub odbija piłkę od podłoża lub ją toczy) sam na sam z bramkarzem w kontrataku, a przy tym żaden przeciwnik nie ma możliwości zatrzymać tego zawodnika zgodnie z przepisami;
- c. Zawodnik znajduje się w sytuacji, odpowiadającej punktom a i b, za wyjątkiem faktu, że nie ma jeszcze kontroli nad piłką, ale jest gotowy do jej natychmiastowego opanowania; sędziowie muszą być przekonani, że żaden przeciwnik nie ma możliwości zapobiec przejęciu piłki zgodnie z przepisami;
- d. Bramkarz opuścił pole bramkowe, a przeciwnik ma opanowaną piłkę i w pełni kontroluje swoje ruchy oraz jest gotowy do oddania rzutu bezpośrednio na pustą bramkę (dotyczy to również sytuacji, gdy pomiędzy rzucającym a bramką znajdują się obrońcy, jednak sędziowie muszą wówczas ocenić, czy mają oni realną możliwość wykonania interwencji zgodnej z przepisami.

8. Przerwanie gry przez mierzącego czas (Przepis [18:1](#))

Jeżeli mierzący czas przerywa grę z powodu złej zmiany lub nieprawidłowego wejścia na boisko zgodnie z Przepisami [4:4](#), [4:6](#), [4:13](#), [4:14](#), to rzut wolny powinien być zazwyczaj wykonany z tego miejsca, gdzie nastąpiło przewinienie.

Jeśli jednak piłka znajdowała się w miejscu korzystniejszym dla przeciwników w momencie przewinienia, to rzut wolny powinien być wykonany z tego miejsca (zobacz Przepis [13:8](#), akapity 3 i 4).

W przypadku tego typu naruszenia przepisów mierzący czas powinien natychmiast przerwać grę, niezależnie od generalnych zasad dotyczących prawa korzyści w Przepisach [13:2](#) i [14:2](#). Jeżeli z tej przyczyny zostanie zniszczona sytuacja pewna do zdobycia bramki, o ile naruszenie przepisów ma miejsce po stronie drużyny będącej w obronie, należy zarządzić rzut karny zgodnie z Przepisem [14:1a](#).

W przypadku innych naruszeń przepisów, które muszą zostać zgłoszone sędziom, mierzący czas powinien generalnie poczekać do następnej przerwy w grze.

Jeśli jednak mierzący czas mimo to przerwie grę, taka interwencja nie może prowadzić do utraty posiadania piłki. Gra powinna być wznowiona rzutem wolnym dla drużyny będącej w posiadaniu piłki w momencie przerwania gry. Jeśli jednak, przerwanie gry było spowodowane przez naruszenie przepisów przez drużynę będącą w obronie, a sędziowie stwierdzą, że przedwczesne przerwanie gry zniszczyło sytuację pewną do zdobycia bramki przez atakujących, należy zarządzić rzut karny zgodnie z Przepisem [14:b](#). Zasadniczo, naruszenia przepisów gry zaobserwowane i zgłoszone przez mierzącego czas lub sekretarza (za wyjątkiem tych opisanych w Przepisach [4:4](#), [4:6](#), [4:13](#), [4:14](#)) nie prowadzą do nałożenia kary osobistej.

Zasada dotycząca zarządzenia rzutu karnego zgodnie z Przepisem [14:1a](#), którą opisano powyżej, ma również zastosowanie, gdy gra zostanie przerwana przez delegata (IHF lub federacji kontynentalnej/krajowej) z powodu przewinienia skutkującego upomnieniem słownym lub karą osobistą dla zawodnika lub osoby towarzyszącej z drużyny będącej w obronie, w momencie, gdy drużyna będąca w ataku jest w sytuacji pewnej do zdobycia bramki.

9. Seria Shoot-out i kontratak

Jeżeli podczas kontrataku lub rozgrywania serii „Shoot-out” bramkarz drużyny będącej w obronie przecina tor ruchu atakującego powodując kontakt fizyczny powinien zostać ukarany odpowiednio wykluczeniem lub dyskwalifikacją i powinien zostać zarządzony rzut karny.

Bramkarz lub zawodnik drużyny będącej w obronie zawsze ponosi odpowiedzialność za tego typu zdarzenie.

10. Ostatnie 15 sekund

Ostatnie 15 sekund (Przepisy [8:11a](#), [8:11b](#))

Ostatnie 15 sekund ma miejsce w czasie gry (na koniec pierwszego i drugiego seta), jak również podczas „Złotej bramki”. Okres ostatnich 15 sekund rozpoczyna się, gdy zegar wskazuje czas 9 minut 45 sekund lub 0 minut 15 sekund.

Ostatnie 15 sekund obowiązuje przez cały czas trwania „Złotej bramki”.

Niezachowanie dystansu (Przepis [8:11a](#))

Niezachowanie dystansu prowadzi do dyskwalifikacji i rzutu karnego, jeśli rzut formalny podczas ostatnich 15 sekund lub „Złotej bramki” nie może być wykonany.

Przepis ma zastosowanie, jeśli naruszenie przepisów ma miejsce w ciągu ostatni 15 sekund gry lub w czasie sygnału kończącego set i w czasie „Złotej bramki” (zobacz Przepis [2:10](#)). W takim przypadku sędziowie muszą podjąć decyzję na podstawie własnej obserwacji faktów (Przepis [17:13](#)).

Jeżeli mecz został przerwany w trakcie trwania ostatnich 15 sekund lub podczas „Złotej bramki” z powodu niezwiązanego bezpośrednio z przygotowaniem do wykonania rzutu formalnego lub jego wykonaniem (np. z powodu złej zmiany, niesportowego zachowania w strefie zmian), Przepis [8:11a](#) również ma zastosowanie.

Jeżeli rzut formalny został wykonany, ale zawodnik blokujący nie zachował dystansu i aktywnie niszczy efekt rzutu lub przeszkadza zawodnikowi wykonującemu rzut podczas jego wykonywania, Przepis [8:11a](#) musi zostać zastosowany.

Jeżeli zawodnik stoi mniej niż 1 metr od zawodnika wykonującego rzut, ale nie przeszkadza aktywnie w wykonaniu rzutu, nie powinna zostać nałożona kara osobista. Jeżeli zawodnik nie

zachowuje dystansu i używa swojej pozycji do zablokowania rzutu lub przechwycenia podania od zawodnika wykonującego rzut, Przepis [8:11a](#) również ma zastosowanie.

Dyskwalifikacja podczas ostatnich 15 sekund (Przepis [8:11b](#))

W przypadku dyskwalifikacji obrońcy zgodnie z Przepisami [8:5](#) lub [8:7](#) podczas ostatnich 15 sekund obu setów lub „Złotej bramki”, naruszenia przepisów zgodnie z Przepisem [8:7](#) prowadzą do dyskwalifikacji **z dodatkowym raportem sędziów** i rzutu karnego, a naruszenia przepisów zgodnie z Przepisem [8:5](#) prowadzą do dyskwalifikacji **bez dodatkowego raportu sędziów** i rzutu karnego.

Prawo korzyści w ostatnich 15 sekundach (Przepis [8:11b](#), ostatni akapit)

Sędziowie przerywają grę i zarządzają rzut karny najpóźniej, gdy zawodnik oddaje nieskuteczny rzut na bramkę lub gra jest kontynuowana kolejnym podaniem.

Przepis [8:11b](#) ma zastosowanie, gdy naruszenie przepisów ma miejsce w czasie gry lub sygnału kończącego set (zobacz Przepis [2:10](#)). W takiej sytuacji sędziowie podejmują decyzję w oparciu o własną obserwację i ocenę faktów (Przepis [17:13](#)).

Regulamin strefy zmian

Regulamin strefy zmian

1. Każda drużyna ma swoją strefę zmian dla zawodników z pola gry, która ma 15 metrów długości i 3 metry szerokości. Strefy te znajdują się po obu stronach boiska po zewnętrznej stronie linii bocznych (Przepis [1:7](#)).
2. Żadne przedmioty nie mogą znajdować się w strefie zmian. Butelki z wodą i ręczniki mogą znajdować się w wyznaczonym miejscu (np. oznaczonym pojemniku) zapewnionym przez organizatora wydarzenia.
3. Tylko zawodnicy i osoby towarzyszące drużynie wpisane do protokołu meczowego mogą znajdować się w strefie zmian (Przepisy [4:2](#) i [4:6](#)).
4. Oba zespoły znajdują się w strefie zmian po swojej stronie boiska (Przepisy [1:7](#), [2:1](#)).
5. Osoby towarzyszące drużynie znajdujące się w strefie zmian muszą być ubrane w strój sportowy (Przepis [4:8](#), Komentarz).
6. Jeśli niezbędny jest tłumacz musi on zajmować pozycję poza strefą zmian.
7. Mierzący czas i sekretarz oraz delegaci muszą wspomagać sędziów w nadzorowaniu zajmowania strefy zmian przed i w trakcie meczu.

Jeśli przed meczem mają miejsce jakiegokolwiek naruszenia przepisów dotyczące strefy zmian, mecz nie może się rozpocząć, dopóki nie zostaną usunięte. Jeśli naruszenia mają miejsce w trakcie gry, nie może ona zostać wznowiona po jej przerwaniu, dopóki naruszenia nie zostaną usunięte.

8.
 - a. Osoby towarzyszące drużynie mają prawo i obowiązek prowadzić drużynę, także w trakcie gry, zgodnie z duchem rywalizacji sportowej i w ramach przepisów. Zasadniczo, powinni oni siedzieć lub klęczeć w swojej strefie zmian. Jednakże, jedna z osób towarzyszących **może** poruszać się w obrębie strefy zmian, szczególnie w celu:
 - Zarządzania zmianami zawodników;
 - Udzielania wskazówek taktycznych zawodnikom na boisku i w strefie zmian;
 - Udzielania pomocy medycznej;

- Zażądania przerwy dla drużyny;
- Kontaktowania się z mierzącym czas/sekretarzem, co tyczy się jedynie osoby odpowiedzialnej za drużynę i wyjątkowych sytuacji (Przepis 4:6).

W każdym momencie meczu, zezwolenie na poruszanie się w obrębie strefy zmian dotyczy tylko jednej osoby towarzyszącej danej drużynie na raz.

Co więcej, osoba towarzysząca drużynie musi także respektować potrzebę ciągłego obserwowania meczu przez mierzącego czas/sekretarza/delegata.

- b. Zasadniczo, zawodnicy w strefie zmian powinni siedzieć lub klęczeć. Rezerwowi mogą jednak poruszać się w strefie zmian, gdy zamierzają w krótkim czasie wejść, o ile nie robią tego w sposób przeszkadzający.
- c. **Nie jest** dozwolone, aby osoby towarzyszące drużynie lub zawodnicy:
 - Nawiązywali kontakt lub atakowali sędziów, delegatów, mierzącego czas/sekretarza, zawodników, osoby towarzyszące drużynie lub widzów zachowując się w sposób prowokujący, protestując lub zachowując się w inny niesportowy sposób (werbalnie, mimiką lub przy pomocy gestów);
 - Opuścili strefę zmian celem wpłynięcia na mecz;
 - Stali lub poruszali się wzdłuż boiska podczas rozgrzewki.

Wymaga się generalnie, aby zawodnicy i osoby towarzyszące drużynie pozostawali w strefie zmian swojej drużyny. Jeśli jednak osoba towarzysząca drużynie opuszcza strefę zmian i przemieszcza się w inne miejsce, traci ona prawo do prowadzenia i zarządzania drużyną i musi powrócić do strefy zmian, aby odzyskać to prawo.

Ponadto, ogólnie zawodnicy i osoby towarzyszące drużynie pozostają pod jurysdykcją sędziów/delegatów podczas meczu i jeśli zawodnik lub osoba towarzysząca drużynie zajmuje pozycję poza boiskiem i strefą zmian wciąż podlega przepisom dotyczącym kar osobistych. Niesportowe zachowanie i szczególnie niesportowe zachowanie muszą więc być karane w ten sam sposób, jak gdyby miały miejsce na boisku lub w strefie zmian.

9. Jeśli Regulamin Strefy Zmian zostanie naruszony, sędziowie są zobligowani do postępowania zgodnie z Przepisami [16:1d](#), [16:2c-d](#) lub [16:6b,e,h](#) (upomnienie ustne, wykluczenie, dyskwalifikacja).
10. Jeśli sędziowie nie zauważą naruszenia Regulaminu strefy zmian, muszą zostać o nim poinformowani przez mierzącego czas/sekretarza/delegata podczas najbliższej przerwy w grze.
11. Interwencja delegata (-ów):
- Delegaci IHF, EHF lub ZPRP, którzy są nominowani na dany mecz, mają prawo do informowania sędziów o możliwej decyzji dotyczącej naruszania Przepisów gry w piłkę ręczną plażową (za wyjątkiem sytuacji, w której decyzja musi zostać podjęta na podstawie obserwacji i własnej oceny faktów) lub w przypadku naruszenia Regulaminu strefy zmian.
- Delegat może natychmiast przerwać grę. W takiej sytuacji gra powinna zostać wznowiona rzutem wolny dla zespołu, który nie dopuścił się przewinienia, które prowadziło do przerwania gry.
- Jeśli naruszenia przepisów dopuszcza się drużyna będąca w obronie i przerwanie gry prowadzi do zniszczenia sytuacji pewnej do zdobycia bramki, powinien zostać zarządzony rzut karny zgodnie z Przepisem [14:1a](#).
- Sędziowie są zobowiązani do udzielenia kar osobistych zgodnie z instrukcjami przekazanymi przez delegata.
- Zdarzenia związane z dyskwalifikacją muszą zostać opisane w formie pisemnej (Przepis [16:9](#)).

Regulacje dotyczące strojów

Regulacje dotyczące strojów

Stroje i dodatkowe wyposażenie zawodników mają na celu zarówno wsparcie ich efektywności sportowej, jak i zachowanie spójności ze sportowym i atrakcyjnym wizerunkiem dyscypliny.

Niniejsza część przepisów określa wszystkie szczegóły dotyczące specyfikacji strojów i dodatkowe wyposażenia w zakresie koloru, stylu, ilości, materiału oraz oznaczeń, które powinny być stosowane przez wszystkie drużyny i organizatorów rozgrywek.

Kierownictwo rozgrywek musi zweryfikować stroje zawodników wszystkich drużyn biorących udział w rozgrywkach podczas spotkania technicznego i następnie w trakcie wydarzenia sportowego. Wszystkie stroje zawodników (mężczyzn i kobiet) muszą spełniać wymagania opisane poniżej. Zgodnie z Kartą olimpijską surowo zabrania się umieszczania na strojach treści o charakterze religijnym, politycznym lub rasowym.

1. Koszulki bez rękawów

Styl koszulek dla kobiet i mężczyzn musi odpowiadać grafikom poniżej. Koszulki nie mogą mieć rękawów i muszą przylegać do ciała zawodnika, a także zapewniać miejsce na umieszczenie wymaganych oznaczeń. Nie zezwala się na noszenie dodatkowych koszulek pod oficjalnymi koszulkami meczowymi.

Kolor

Koszulki muszą być w (przynajmniej w 80% jednolitych) jaskrawych i jasnych kolorach (np. czerwony, niebieski, żółty, zielony, pomarańczowy, biały) w celu odzwierciedlenia kolorów zazwyczaj używanych na plaży.

Oznaczenia

- Logo partnera/sponsora:

Logo partnera/sponsora może być nadrukowane zarówno z przodu, jak i z tyłu koszulki.

- Logo producenta:

Logo producenta musi być wydrukowane z przodu koszulki i nie przekraczać 20 cm².

Numer zawodnika

Numer zawodnika (o wymiarach ok. 12 x 10 cm) musi być nadrukowany zarówno z przodu, jak i z tyłu koszulki. Kolor nadruku musi wyraźnie kontrastować z kolorem koszulki (tzn. jasny nadruk na ciemnej koszulce lub ciemny nadruk na jasnej koszulce).

2. Spodenki kobiet i mężczyzn

Wszyscy zawodnicy tej samej drużyny muszą nosić identyczne spodenki. Mężczyźni muszą nosić spodenki zgodne z grafiką poniżej. Spodenki mężczyzn mogą być nieco dłuższe o ile nie są zbyt obszerne, ale muszą odkrywać przynajmniej 10 cm powyżej rzepki kolana. Kobiety muszą nosić krótkie, przylegające spodenki zgodne z grafiką poniżej.

Drużyny mogą umieszczać gdziekolwiek na spodenkach logotypy sponsorów dowolnej wielkości (włączając producenta).

Nie ma ograniczeń co do ilości logotypów sponsorów na spodenkach. Zawodnicy są proszeni o umieszczenie na spodenkach swojego imienia i pseudonimu.

Przedstawiciel drużyny musi przedstawić do weryfikacji stroje swojej drużyny podczas konferencji technicznej przed zawodami.

Stroje podczas niskiej temperatury otoczenia

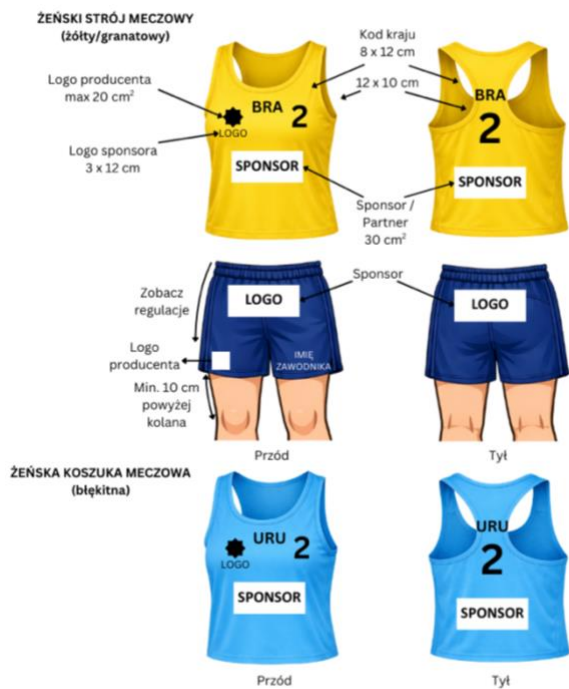
Podczas bardzo złych warunków atmosferycznych, zawodnicy mogą użyć strojów składających się z przylegającej koszulki z długim lub krótkim rękawem, długich przylegających spodni (do samej kostki, a nie jedynie do kolan). Te elementy muszą być spójne pod względem stylu i koloru, zgodnie z tymi samymi zasadami marketingowymi, które obowiązują dla spodenek zawodników, niezależnie od ich rozmiaru i umiejscowienia. Kierownictwo rozgrywek jest odpowiedzialne za pozwolenie zawodnikom na stosowanie takiego specjalnego stroju, gdy będzie to konieczne po konsultacji ze służbami medycznymi.

Stroje na zimną pogodę zarówno dla mężczyzn, jak i kobiet mogą być pokryte logotypami sponsorów zgodnie z ogólnymi wytycznymi opisanymi wcześniej.

MĘSKIE STROJE MECZOWE



ŻEŃSKIE STROJE MECZOWE



Regulacje dotyczące jakości piasku i oświetlenia

Wymagania dotyczące jakości piasku

Wybór piasku jest prawdopodobnie najważniejszym czynnikiem w konstrukcji boiska. Piasek powinien być przesiany tak, aby uzyskać odpowiednią wielkość ziaren (aby nie był gruboziarnisty), bez kamieni i innych niebezpiecznych elementów.

Piasek nie powinien być zbyt drobny, gdyż taki powoduje przyleganie do skóry i kurzenie się. Piasek każdego rodzaju powinien spełniać następujące wymagania:

- Umyty: Piasek powinien być dwukrotnie umyty, wolny od mułu i gliny, aby zapobiec zbijaniu się.
- Rozmiar ziaren: Rozmiar ziaren piasku powinien być pomiędzy 0.5 a 1 mm, aby ułatwić odpływ wody i zapewnić maksymalne bezpieczeństwo.
- Kształt ziaren: Owalny kształt zapobiegne zbijaniu się piasku i wesprze odpływ wody.
- Kolor: Bładobrzązowy kolor (piaskowy) absorbuje mniej ciepła i słabo odbija światło (świeci się minimalnie).
- Pochodzenie: Piasek pochodzący od granitu (nie zawierający wapnia) pozostaje stabilny w każdych warunkach pogodowych; kwaśny deszcz pozostaje bez wpływu na ten rodzaj piasku.

Aby piasek na boiskach piłki ręcznej plażowej był najwyższej jakości, należy podążać za poniższymi wytycznymi:

Fracja	Średnica ziaren [mm]	Procentowy udział
Drobny żwir	2.0	0%
Bardzo gruby piasek	1.0 – 2.0	0% - 6%
Gruby piasek	0.5 – 1.0	Min 80%
Średniogrudy piasek	0.25 – 0.5	Maks 92 %
Drobny piasek	0.15 – 0.25	7% - 8%
Bardzo drobny piasek	0.05 – 0.15	Maks 2%
Ił, glina	<0.5 mm	Maks 0.15%

Wymagania dotyczące oświetlenia

Jeżeli mecz odbywa się w nocy, obszar boiska powinien być oświetlony w taki sposób, aby zawodnicy, osoby towarzyszące drużynie, sędziowie, widzom (także transmisji) wyraźnie widzieli przebieg akcji. Oznacza to, że poziomy jasności, kontrastu i odbłasku muszą być prawidłowo zaprojektowane na całym obszarze gry. Poziomy oświetlenia zależą również od wielkości boiska i rangi wydarzenia.

Podczas meczu międzynarodowego rozgrywanego w nocy musi być dostępne sztuczne oświetlenie od 1 000 do 1 500 Lux (minimum), mierzone 1m nad boiskiem. Sztuczne oświetlenie może być używane również podczas dnia, aby zminimalizować cienie dla potrzeb telewizji.

Wskazane minimalne oświetlenie (lux):

Trening – 120 lux

Rozgrywki narodowe – od 400 lux

Rozgrywki międzynarodowe 1 000 lux to 1 500 lux

III. Słowniczek pojęć

Słowniczek pojęć

Prawo korzyści (Przepis)	Zasada w Przepisach gry w piłkę ręczną plażową, która daje sędziom prawo do kontynuowania gry nawet po popełnieniu faulu, jeśli przerwanie gry byłoby niekorzystne dla atakujących.
Kontratak	Drużyna stara się przenieść piłkę pod bramkę przeciwnika i doprowadzić do sytuacji rzutowej tak szybko, jak to możliwe, aby obrona nie była jeszcze kompletna i właściwie ustawiona.
Kreatywny rzut / akcja	Charakteryzuje się oryginalnością, ekspresyjnością i wyobraźnią.
Fair Play	Zgodny z przepisami gry, duchem i etyką sportu; etos rywalizacji sportowej
Złota bramka	Przepis oznaczający, że zwycięża drużyna, która jako pierwsza rzuca bramkę.
Wrzutka	Rzut przed opadnięciem na podłoże po złapaniu piłki w powietrzu.
Shoot-out	Sposób rozwiązania remisu w setach, w którym jednakowa ilość zawodników z każdej drużyny rzuca na przemienne do bramki, naprzeciw bramkarza przeciwników.
Kroki	Przewinienie polegające na wykonaniu zbyt wielu kroków z piłką trzymaną w rękach.
Zmiana posiadania piłki	Ma miejsce, gdy drużyna traci piłkę na rzecz przeciwników w jakikolwiek sposób (przechwycenie podania, nietrafiony rzut, naruszenie przepisów).
Błąd chwytu	Ma miejsce, gdy zawodnik będący w posiadaniu piłki upuszcza bądź nie łapie piłki będącej w grze.

Bramka spektakularna	O charakterze widowiskowym; imponująca lub sensacyjna; ekscytujące w odbiorze; (efektowna bramka jest nagradzana 2 punktami).
Rzut z obrotem	Rzut oddany po pełnym obrocie ciała zawodnika w powietrzu.
Przechwyt	Zabranie piłki przeciwnikowi, który jest w jej posiadaniu lub jej przechwycenie.