



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE HÓQUEI

REGRAS DE HÓQUEI DE CAMPO

Em vigor nas competições da FPH da época 2013/2014

INDICE

TERMINOLOGIA	3
JOGAR HÓQUEI	5
1 TERRENO DE JOGO	5
2 COMPOSIÇÃO DAS EQUIPAS	5
3 CAPITÃES DE EQUIPA	8
4 EQUIPAMENTO DOS JOGADORES.....	8
5 JOGO E RESULTADO	10
6 COMEÇO E RECOMEÇO DO JOGO	11
7 BOLA FORA DE CAMPO	12
8 MÉTODO DE MARCAÇÃO DE GOLOS	12
9 CONDUTA DE JOGO: JOGADORES	12
10 CONDUTA DE JOGO: GUARDA-REDES.....	15
11 CONDUTA DE JOGO: ÁRBITROS	17
12 PENALIDADES	17
13 MARCAÇÃO DAS PENALIDADES	18
14 PENALIZAÇÕES PESSOAIS.....	24
ARBITRAR	26
1 OBJECTIVOS.....	26
2 APLICANDO AS REGRAS.....	26
3 COMPETÊNCIAS DO ÁRBITRO	28
4 SINALÉTICA DOS ÁRBITROS	30
ESPECIFICAÇÕES DO CAMPO E DO EQUIPAMENTO	33
1 CAMPO E SEU EQUIPAMENTO	33
2 STICK.....	39
3 BOLA.....	42
4 EQUIPAMENTO DO GUARDA-REDES.....	42

TERMINOLOGIA

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

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

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

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

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

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

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

LINHA DE FUNDO: Linha que se estende ao longo da largura do campo (55 metros).

LINHA DE GOLO: Parte da linha de fundo que fica entre os postes da baliza.

LINHA LATERAL: Linha que se estende ao longo do comprimento do campo (91.40 metros).

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

ÁREA DOS 23 METROS: Área delimitada e constituída pela linha lateral, pela linha de fundo e pela linha que atravessa o campo a 22.90 metros da linha de fundo.

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

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

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

STICKAR A BOLA (HIT): Bater a bola com o stick utilizando um movimento em “swing” na direção da bola.

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

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

LEVANTAR A BOLA (SCOOP): Levantar a bola colocando a cabeça do stick debaixo da bola e empurrando-a para cima.

JOGAR PELA DIREITA: Jogar para a frente a bola que está à direita do jogador.

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

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

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

JOGAR HÓQUEI

1 TERRENO DE JOGO (ver figura 2)

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

- 1.1 O campo de Jogo é retangular, com 91.40 metros de comprimento e 55.00 metros de largura.
- 1.2 As linhas laterais marcam o perímetro longo do campo; as linhas de fundo marcam o perímetro curto do campo.
- 1.3 As linhas de golo são as partes das linhas de fundo que ficam entre os postes da baliza.
- 1.4 Uma linha central é marcada ao longo do centro do campo.
- 1.5 A linha dos 23 metros é marcada paralelamente à linha de fundo, 22.90 metros depois da linha de fundo mais próxima.
- 1.6 A área de remate é marcada dentro do campo, à volta das balizas, em frente ao centro da linha de fundo.
- 1.7 As marcas de grande penalidade possuem 150 milímetros de diâmetro e estão marcadas em frente ao centro de cada baliza. O centro de cada marca fica a 6.40 metros do bordo interior da linha de golo.
- 1.8 Todas as linhas deverão ter 75 milímetros de largura, sendo parte integrante do campo.
- 1.9 As bandeirolas de canto têm entre 1.20 e 1.50 metros de altura e estão colocadas em cada canto do campo.
- 1.10 As balizas estão colocadas fora do terreno de jogo no centro e em contacto com a linha de golo.

2 COMPOSIÇÃO DAS EQUIPAS

- 2.1 Um máximo de 11 jogadores de cada equipa está envolvido no jogo em qualquer momento do mesmo.

Se uma equipa tem mais do que o número permitido de jogadores dentro de campo, o tempo de jogo deverá ser parado para corrigir a situação. Uma penalização pessoal deverá ser dada ao capitão da equipa infratora. Decisões tomadas antes de corrigir a situação não poderão ser alteradas.

O jogo e o tempo são reiniciados com um livre para a equipa contrária exceto no caso de uma outra penalização ter sido dada à equipa infratora imediatamente antes do tempo ter sido parado, e nesse caso essa penalização prevalece.

2.2 Cada equipa tem um guarda-redes ou jogador com privilégio de guarda-redes dentro de campo ou joga apenas com jogadores de campo.

Cada equipa pode jogar com:

- *um guarda-redes vestindo uma camisola de cor diferente e equipamento completo de proteção constituído pelo menos por proteção da cabeça, proteção das pernas e pés; este jogador é referido nestas regras como um guarda-redes; ou*
- *um jogador de campo com os privilégios de guarda-redes vestindo uma camisola de cor diferente que pode vestir proteção da cabeça (mas não a proteção de pernas e pés ou outro equipamento de proteção de guarda-redes) quando se encontra dentro da área dos 23 metros que defende; deve vestir proteção da cabeça quando defende um canto curto ou uma grande penalidade; este jogador é referido nestas regras como o jogador de campo com privilégios de guarda-redes; ou*
- *Apenas com jogadores de campo; nenhum jogador tem privilégios de guarda-redes ou veste uma camisola de cor diferente; nenhum jogador poderá vestir proteção de cabeça exceto uma máscara quando defende um canto curto ou uma grande penalidade; todos os jogadores da mesma equipa vestem uma camisola da mesma cor.*

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

2.3 Cada equipa pode fazer substituições com os seus jogadores suplentes:

- a as substituições são permitidas a qualquer altura do jogo, exceto após a marcação e até ao fim da realização de um canto curto; durante este período a substituição só é permitida por lesão ou por exclusão do guarda-redes defensor ou do jogador de campo com privilégios de guarda-redes da equipa que defende

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

No canto curto, o guarda-redes defensor (aquele que usa o equipamento de proteção completo) que está lesionado ou suspenso pode ser substituído por outro guarda-

redes que usa o equipamento de proteção completo ou pelo jogador de campo com privilégios de guarda-redes.

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

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

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

- b não há limite quanto ao número de jogadores que podem ser substituídos ao mesmo tempo, nem quanto ao número de vezes que qualquer jogador possa substituir ou ser substituído
- c a substituição de um jogador é permitida apenas depois de esse jogador ter saído do campo
- d substituições não serão permitidas para os jogadores suspensos durante o tempo da suspensão
- e depois de completar a suspensão, o jogador não tem de regressar ao campo para ser substituído
- f os jogadores de campo devem entrar ou sair do campo a uma distância nunca superior a 3 metros da linha central num lado do campo acordado com os árbitros
- g o tempo é parado para a substituição dos guarda-redes (que vestem equipamento completo de proteção) mas não para outras substituições.

O tempo de jogo é parado momentaneamente para permitir que o guarda-redes (que utiliza o equipamento de proteção completo) seja substituído. A paragem do tempo para uma substituição não é prolongada para que o guarda-redes coloque ou retire o equipamento de proteção, mesmo em caso de lesão ou suspensão do guarda-redes que vai ser substituído. Se necessário, o jogo deve continuar com um jogador de campo com privilégios de guarda-redes que utiliza uma camisola de cor diferente ou apenas com jogadores de campo enquanto o guarda-redes suplente coloca ou retira o equipamento de proteção.

- 2.4 Jogadores de campo que saiam do campo para tratar de lesões, para se refrescarem, para mudarem de equipamento ou por qualquer outra razão que não devido a uma

substituição, só poderão entrar em campo entre as linhas de 23 metros no local do campo indicado para substituições.

Quando o jogador sai e reentra no campo na sequencia de uma jogada (ex. quando coloca uma máscara de proteção durante a marcação de um canto curto) não é obrigado a deslocar-se à zona entre as linhas de 23 metros no local do campo indicado para as substituições.

- 2.5 Somente jogadores de campo, jogador de campo com privilégios de guarda-redes, guarda-redes e árbitros poderão estar dentro do campo durante o jogo sem autorização do árbitro.
- 2.6 Todos os jogadores dentro e fora do campo estão sobre jurisdição dos árbitros durante todo o jogo incluindo durante o intervalo.
- 2.7 Um jogador que está lesionado ou a sangrar tem de sair do campo a não ser que razões médicas o impeçam e não deverá regressar antes das feridas terem sido cobertas; nenhum jogador poderá utilizar equipamento manchado com sangue.

3 CAPITÃES DE EQUIPA

- 3.1 Cada equipa deve nomear um capitão.
- 3.2 Quando o capitão é suspenso, tem de ser nomeado um capitão substituto.
- 3.3 O capitão tem de vestir obrigatoriamente uma braçadeira ou equipamento semelhante no braço ou no ombro ou na parte superior da meia.
- 3.4 Os capitães são responsáveis pelo comportamento de todos os jogadores da sua equipa e devem garantir que as substituições na sua equipa decorrem de forma correta.

Será dada uma penalização pessoal ao capitão caso este não cumpra com as suas responsabilidades.

4 EQUIPAMENTO DOS JOGADORES

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

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

Aos jogadores de campo:

- *é permitido o uso de luvas de proteção que não aumentem significativamente o tamanho natural das mãos;*
- *é recomendado o uso de proteções para as canelas, tornozelos e boca;*
- *é permitido o uso durante o jogo, e apenas por razões médicas, de uma máscara com uma superfície lisa preferencialmente transparente ou branca, ou então de uma só cor, e que esteja "moldada" à cara; de uma proteção ligeira da cabeça ou de uma proteção dos olhos através de óculos de plástico (óculos com uma armação revestida de uma superfície mole, e com lentes de plástico); as razões médicas deverão ser verificadas por uma entidade própria e o jogador em causa deverá compreender as implicações de jogar sobre essas condições;*
- *a utilização de uma máscara com uma superfície lisa preferencialmente transparente ou branca, ou então de uma só cor, e que esteja "moldada" à cara é permitida enquanto se defende um canto curto ou uma grande penalidade e quando os jogadores se encontram dentro da área que defendem;*
- *com a exceção do jogador de campo com privilégios de guarda-redes não é permitido vestir proteção da cabeça (máscara ou qualquer outra proteção da cabeça) em qualquer outra circunstância.*

4.3 Os guarda-redes e os jogadores de campo com privilégios de guarda-redes deverão vestir uma camisola de uma só cor ou colete de cor diferente de ambas as equipas.

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

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

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

4.5 O jogador de campo com privilégios de guarda-redes pode vestir a proteção da cabeça enquanto se encontra dentro da área de 23 metros que defende; deve vestir a proteção da cabeça quando defende um canto curto ou uma grande penalidade.

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

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

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

5 JOGO E RESULTADO

- 5.1 O jogo é composto por dois períodos de 35 minutos e um intervalo de 5 minutos.

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

Se o tempo de jogo terminar no momento em que um árbitro vai tomar uma decisão, o árbitro pode tomar essa decisão imediatamente a seguir ao final da 1ª metade do jogo ou do final do jogo.

Se um incidente tiver lugar antes do final do primeiro período (metade) ou final do jogo que requeira uma análise por parte dos árbitros, essa análise deve ser realizada ainda que o tempo já tenha sido completado e assinalado. A análise deverá ter lugar imediatamente e a ação para reverter e corrigir a situação deverá ser tomada caso seja apropriado.

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

Informações sobre prolongamento e desempate por grandes penalidades deverão ser fornecidas pela FPH nas competições em que estas situações são aplicadas e de acordo com os Regulamentos para Torneios da FIH.

6 COMEÇO E RECOMEÇO DO JOGO

- 6.1 É atirada uma moeda ao ar:
- a a equipa que escolheu o lado da moeda que fica virado para cima tem o direito de escolher entre o lado para onde quer atacar e começar o jogo com o passe central
 - b se a equipa escolher o lado para onde quer atacar, a equipa adversária começa o jogo com o passe central
 - c se a equipa escolher começar o jogo com o passe central, a equipa adversária escolhe o lado para onde quer atacar na primeira metade do encontro.
- 6.2 O lado para onde as equipas atacam é invertido na segunda metade do jogo.
- 6.3 Um passe central é realizado:
- a para iniciar o jogo por um jogador da equipa que ganhou a moeda ao ar e que escolheu começar com o passe central; caso contrário por um jogador da equipa adversária
 - b no início da segunda metade do encontro, por um jogador da equipa que não começou o jogo com o passe central
 - c após a marcação de um golo por um jogador da equipa que sofreu o golo.
- 6.4 Realizar um passe central:
- a no centro do campo
 - b é permitido mover a bola em qualquer direção
 - c todos os jogadores para além do jogador que realiza o passe deverão estar na sua metade do campo
 - d aplicam-se os procedimentos da marcação de um livre (ver regra 13.2).
- 6.5 Um bully tem lugar para reiniciar o jogo quando o tempo ou o jogo é parado devido a uma lesão ou qualquer outra razão sem que tenha havido nenhuma penalização:
- a o bully terá lugar perto do local onde estava a bola quando o tempo foi parado mas a mais de 15 metros da linha de fundo e a mais de 5 metros da área de remate.
 - b a bola é colocada entre dois jogadores adversários que estão frente a frente e que têm a sua linha de fundo à sua direita
 - c os dois jogadores começarão com os seus sticks no chão, à direita da bola, e depois baterão com a face plana do seu stick no stick adversário por cima da bola, apenas uma vez, estando a partir daqui autorizados a jogar a bola
 - d todos os outros jogadores terão que estar pelo menos a 5 metros de distância da bola.

6.6 É marcado um livre por um defesa, 15 metros à frente do centro da linha da sua baliza, para reiniciar o jogo quando uma grande penalidade for marcada mas não haja golo.

7 BOLA FORA DE CAMPO

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

7.2 O jogo é reiniciado por um jogador da equipa que não foi a última equipa a tocar ou jogar a bola imediatamente antes dela deixar de estar em jogo.

7.3 Quando a bola sai pela linha lateral, é reposta em jogo no local por onde atravessou a linha sendo aplicados os procedimentos de marcação de um livre (ver regra 13.2).

7.4 Quando a bola é jogada pela linha de fundo sem ser pela baliza:

a se for jogada por um atacante, o jogo é reiniciado com a bola até 15 metros e em linha com o local onde atravessou a linha de fundo, aplicando-se os procedimentos da marcação de um livre (ver regra 13.2)

b se a bola for jogada sem intenção por um defesa ou desviada pelo guarda-redes ou jogador de campo com privilégios de guarda-redes, o jogo recomeça com a bola na marca situada na linha lateral a 5 metros da linha de fundo, no lado mais próximo ao local onde a bola atravessou a linha de fundo, aplicando-se os procedimentos da marcação de um livre (ver regra 13.2)

c se for jogada intencionalmente por um defesa, e não através de um desvio feito pelo guarda-redes ou jogador de campo com privilégios de guarda-redes, é marcado um canto curto favorável à equipa atacante.

8 MÉTODO DE MARCAÇÃO DE GOLOS

Regra Experimental Obrigatória

8.1 Um golo é marcado quando:

a a bola é jogada por um atacante ou toca no stick ou corpo de um defesa, dentro da área de remate

b após qualquer uma destas ações, a bola não sai fora da área de remate antes de passar completamente a linha de golo e por baixo da barra.

9 CONDUTA DE JOGO: JOGADORES

Aos jogadores é esperado que hajam sempre de forma responsável.

9.1 Um jogo é jogado por duas equipas de não mais de 11 jogadores cada dentro de campo ao mesmo tempo.

9.2 Os jogadores de campo têm de ter sempre o seu stick na mão e não o podem usar de forma perigosa.

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

- 9.3 Os jogadores não podem tocar, mexer ou interferir com outros jogadores ou seus sticks ou seus equipamentos.
- 9.4 Os jogadores não podem intimidar ou impedir a ação de outro jogador.
- 9.5 Os jogadores não podem jogar a bola com a parte redonda do stick.
- 9.6 Os jogadores não podem stickar a bola pela direita com o bordo do stick.

Isto não proíbe os jogadores de usarem o bordo do stick pela direita, de forma controlada para tirar a bola ao adversário ou para levantar a bola por cima do stick de um adversário, guarda-redes ou de um jogador de campo com privilégios de guarda-redes que está deitado no chão, ou ainda quando arrastam a bola pelo chão.

O uso do bordo do stick pela esquerda tem-se desenvolvido enquanto técnica de jogo e pode ser utilizada desde que não origine jogo perigoso.

- 9.7 Os jogadores não podem jogar a bola com qualquer parte do stick quando esta está acima da altura do ombro exceto no caso dos defesas, que podem usar o stick a qualquer altura para parar ou desviar um remate à baliza.

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

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

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

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

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

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

- 9.9 Os jogadores não podem levantar intencionalmente uma bola oriunda de uma stickada a não ser que seja um remate à baliza.

Uma bola levantada deve ser julgada explicitamente em função de ter sido ou não levantada intencionalmente. Não é falta levantar sem intenção a bola oriunda de uma stickada ou de um livre, em qualquer parte do campo, a não ser que conduza a jogo perigoso.

Se a bola for levantada por cima do stick de um adversário ou do por cima do seu corpo no chão, mesmo dentro da área de remate, não é falta a não ser que a ação seja julgada como jogo perigoso.

Os jogadores podem levantar (flick ou scoop) a bola para o ar desde que não seja considerado jogo perigoso. Levantar (flick ou scoop) a bola na direção de um adversário a menos de 5 metros dele é considerado jogo perigoso. Se um adversário está claramente a correr na direção do remate ou do atacante sem tentar jogar a bola com stick, ele deve ser penalizado por jogo perigoso.

- 9.10 Os jogadores não podem aproximar-se a menos de 5 metros de um jogador que receba uma bola alta em trajetória de queda, até que a bola tenha sido recebida, controlada e esteja no chão.

O recetor inicial é que tem direito a jogar a bola. Se não é claro quem é o recetor inicial, o jogador da equipa que levantou a bola tem de deixar o seu adversário recebe-la.

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

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

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

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

Um jogador faz obstrução se:

- *recuar contra um adversário impedindo-o de jogar a bola*
- *interferir fisicamente com o stick ou corpo de um adversário*

- *proteger a bola com o stick ou qualquer parte do corpo de uma tentativa legítima de a tirar.*

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

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

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

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

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

- 10.1 Um guarda-redes que usa equipamento completo de proteção constituído pelo menos por proteção da cabeça, das pernas e pés, não pode tomar parte do jogo fora da área dos 23 metros que defende a não ser na marcação de uma grande penalidade

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

- 10.2 O jogador de campo com privilégios de guarda-redes não pode estar envolvido no jogo fora da área de 23 metros que defende quando usa a proteção da cabeça mas pode removê-la e participar no jogo em qualquer parte do campo.

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

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

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

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

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

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

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

10.4 Os guarda-redes e os jogadores de campo com privilégios de guarda-redes não se podem deitar sobre a bola.

10.5 Quando a bola está fora da área de remate que defendem, aos guarda-redes ou jogadores de campo com privilégios de guarda-redes só é permitido jogar a bola com o seu stick.

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

11 CONDUCTA DE JOGO: ÁRBITROS

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

12 PENALIDADES

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

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

- 12.2 Um livre deve ser concedido quando:
 - a uma falta é cometida por qualquer jogador entre as linhas dos 23 metros
 - b uma falta é cometida por um atacante dentro da área de 23 metros da equipa que defende
 - c uma falta não intencional é cometida por um defesa fora da área de remate mas dentro da área das 23 metros que defende

12.3 Um canto curto deve ser concedido quando:

- a for cometida qualquer falta, por um defesa na sua área de remate, que não impeça a provável marcação de um golo
- b for cometida uma falta intencional, por um defesa na sua área de remate, contra um atacante sem posse de bola ou oportunidade de a jogar
- c for cometida uma falta intencional por um defesa fora da área de remate mas dentro da área de 23 metros que defende
- d um defesa atirar a bola intencionalmente sobre a sua linha de fundo

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

- e a bola fica presa no vestuário ou equipamento dos defesas, estando eles na área de remate que defendem.

12.4 Uma grande penalidade deverá ser concedida se:

- a for cometida uma falta por um defesa na sua área de remate que evite a provável marcação de um golo
- b for cometida uma falta intencional, por um defesa na sua área de remate, contra um atacante que tem posse de bola ou oportunidade de a jogar
- c os defesas atravessarem persistentemente a linha de fundo antes de isso ser permitido durante a marcação do canto curto.

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

- a a marcação de um livre poderá progredir até 10 metros no terreno de jogo

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

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

13 MARCAÇÃO DAS PENALIDADES

13.1 Localização de um livre:

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

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

A localização do livre tem de ser mais precisa dentro da área dos 23 metros.

- b um livre assinalado em favor do ataque, até 5 metros de distância da área, é marcado no ponto mais próximo a 5 metros da área
- c um livre a favor da defesa até 15 metros da sua linha de fundo, deve ser marcado até 15 metros da linha de fundo, em linha com o local da falta e em paralelo com a linha lateral
- d um livre a favor da defesa dentro da sua área de remate, deve ser marcado em qualquer ponto dentro da área de remate ou até 15 metros da linha de fundo, em linha com o local da falta e em paralelo com a linha lateral.

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

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

- a a bola terá que estar parada
- b os adversários têm de estar pelo menos a 5 metros da bola

Se o adversário se encontra até 5 metros da bola, não pode interferir na marcação do livre nem pode jogar ou tentar jogar a bola. Se este jogador não jogar a bola nem tentar jogá-la ou influenciar a jogada, a marcação do livre não necessita ser atrasada.

- c quando a marcação do livre é dada ao ataque dentro da área dos 23 metros, todos os jogadores exceto o jogador que marca o livre terão de estar pelo menos a 5 metros da bola
- d a bola é movimentada através de um hit (stickada), push, flick ou scoop
- e a bola poderá ser levantada imediatamente através de um push, flick ou scoop mas não poderá ser levantada intencionalmente através de um hit (stickada)
- f quando o ataque marca um livre dentro da área dos 23 metros da equipa que defende, a bola não pode ser jogada para dentro da área até que percorra pelo menos 5 metros ou que tenha sido jogada por um jogador de qualquer uma das equipas que não o jogador que marcou o livre

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

- esse jogador poderá jogar a bola o número de vezes que entender, mas
- a bola tem de percorrer pelo menos 5 metros, antes de
- esse jogador jogar a bola para dentro da área através de uma stickada ou empurrando a bola outra vez.

Em alternativa:

- qualquer jogador de cada uma das equipas que possa legitimamente jogar a bola terá de desviar, stickar ou empurrar a bola antes que esta entre na área, ou
- após este jogador ter tocado na bola, a mesma pode ser jogada para dentro da área por qualquer outro jogador incluindo aquele que marcou o livre.

É permitido jogar a bola por cima da área de remate atacante de forma a que esta entre em contacto com o solo fora da área de remate, estando esta situação sujeita à aplicação da regra relacionada com o jogo perigoso e que a bola não possa ser jogada legitimamente dentro ou por cima da área de remate por outro jogador durante o seu percurso.

13.3 Marcar um canto curto:

- a a bola é colocada na linha de fundo dentro da área de remate a pelo menos 10 metros do poste da baliza no lado em que a equipa atacante preferir
- b um atacante a bola empurra ou sticka a bola sem a levantar intencionalmente
- c o atacante que empurra ou sticka a bola na linha de fundo tem que ter, pelo menos, um pé fora do campo
- d os restantes atacantes têm estar dentro de campo, fora da área de remate com os sticks, pés e mãos sem tocar o solo dentro da área
- e para além do jogador que vai empurrar ou stickar a bola na linha de fundo, nenhum outro poderá estar a menos de 5 metros da bola no momento em que esta é empurrada ou stickada
- f não mais que cinco defesas, incluindo o guarda-redes ou o jogador de campo com privilégios de guarda-redes, se houver um, têm estar atrás da linha final com os seus sticks, mãos e pés sem tocar o solo dentro do campo.

Se a equipa que defende o canto curto escolher jogar apenas com jogadores de campo, nenhum dos defesas referidos anteriormente terá os privilégios do guarda-redes.

- g os restantes defesas deverão estar atrás da linha central
- h até que a bola seja jogada, nenhum atacante a não ser o jogador que empurra ou sticka a bola na linha de fundo poderá entrar dentro da área de remate, nem nenhum defesa poderá ultrapassar a linha central ou a linha de fundo
- i após a marcação do canto curto, o atacante que empurra ou sticka a bola na linha de fundo não pode jogar a bola de novamente nem se pode colocar dentro da distância de jogo dela até que a bola seja jogada por outro jogador
- j nenhuma golo pode ser marcado até que a bola passe para fora da área de remate
- k se em primeiro lugar a bola for rematada à baliza (e não empurrada ou levantada), ela terá que atravessar a linha de golo ou estar numa trajetória que resultaria em atravessar a linha de golo a uma altura não superior 460 milímetros (altura das placas) antes de qualquer desvio, para que um golo seja concedido

A regra aplica-se mesmo que a bola toque no stick ou no corpo de um defesa antes do primeiro remate à baliza.

Se o primeiro remate à baliza for uma stickada e a bola está, ou vai estar, muito alta no momento de atravessar a linha de baliza, o lance tem de ser penalizado mesmo que a seguir a bola seja desviada por um stick ou pelo corpo de um adversário.

A bola poderá subir acima de 460 milímetros durante o voo e antes de atravessar a linha de golo desde que não resulte em jogo perigoso e desde que desça abaixo dos 460 milímetros antes de atravessar a linha de golo.

Bater a bola (flat), movimento que envolve um longo empurrar ou arrastar do stick antes de este entrar em contacto com a bola, é considerado uma stickada.

- l na segunda e subsequentes stickadas, bolas levantadas, desviadas e empurradas para a baliza, a bola pode ser levantada a qualquer altura mas não deve originar jogo perigoso

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

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

m a regra do canto curto deixa de se aplicar se a bola andar mais de 5 metros para além da área de remate.

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

13.5 Considera-se o canto curto terminado quando:

- a um golo é marcado
- b é marcado um livre a favor da equipa que defende
- c a bola anda mais de 5 metros para além da área de remate
- d a bola é jogada pela linha de fundo sem que seja marcado outro canto curto
- e um defesa comete uma falta que não resulta na marcação de outro canto curto
- f é marcada uma grande penalidade
- g é marcado um bully

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

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

13.7 Para uma falta durante a marcação de um canto curto

- a o jogador que empurra ou sticka a bola a partir da linha final não tem pelo menos um pé fora de campo: o canto curto é marcado novamente
- b para qualquer outra falta do jogador que empurra ou sticka a bola a partir da linha final: é assinalado um livre a favor da defesa
- c um defensor ultrapassa a linha central ou a linha de fundo antes de ser permitido: o canto curto é marcado novamente
- d um atacante entra na área de remate antes de ser permitido: o canto curto é marcado novamente
- e para qualquer outra falta dos atacantes: é assinalado um livre a favor da defesa.

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

13.8 Marcar uma grande penalidade:

- a o tempo e o jogo devem ser parados quando uma grande penalidade é assinalada
- b todos os jogadores dentro de campo, exceto o jogador que defende a grande penalidade e o jogador que a vai marcar, terão permanecer atrás da linha das 23 metros e não poderão influenciar a sua marcação

- c a bola é colocada na marca de grande penalidade
- d o jogador que marca a grande penalidade tem de estar à distância de jogo da bola e atrás dela antes de iniciar a sua marcação
- e o jogador que defende a grande penalidade tem permanecer com ambos os pés sobre a linha de golo e não pode deixar a linha de golo ou mover qualquer um dos pés até que a bola tenha sido jogada
- f se o jogador que defende a grande penalidade é um guarda-redes ou o jogador de campo com privilégios de guarda-redes eles têm de vestir a proteção da cabeça; se o jogador que defende a grande penalidade é um jogador de campo então pode apenas utilizar uma máscara protetora

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

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

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

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

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

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

13.9 Uma grande penalidade está concluída quando:

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

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

- a a grande penalidade é marcada antes do apito ter soado e um golo é marcado: a grande penalidade é marcada novamente

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

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

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

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

14 PENALIZAÇÕES PESSOAIS

14.1 Para qualquer falta, o jogador faltoso pode ser:

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

Num jogo internacional a amostragem de um cartão verde corresponde a uma suspensão de 2 minutos (a FPH irá aplicar esta regra nas suas competições).

- c suspenso temporariamente por um mínimo de 5 minutos de tempo de jogo (indicado por um cartão amarelo)

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

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

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

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

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

ARBITRAR

1 OBJECTIVOS

- 1.1 Arbitrar hóquei é uma forma desafiante mas recompensadora de participar no jogo.
- 1.2 Os árbitros contribuem para o jogo da seguinte forma:
 - a ajudam a elevar o nível do jogo ao fazer com que os jogadores cumpram as regras
 - b garantem que cada partida é jogada dentro do espírito correto
 - c ajudam a aumentar o prazer pelo jogo a jogadores, espetadores e outros intervenientes.
- 1.3 Estes objetivos podem ser atingidos se o árbitro for:
 - a consistente: os árbitros mantêm o respeito dos jogadores ao serem consistentes
 - b justo: as decisões têm de ser tomadas com um sentido de justiça e integridade
 - c preparado: mesmo que já apite há muito tempo, é importante que um árbitro se prepare cuidadosamente para cada jogo
 - d concentrado: a concentração tem de ser mantida a todo o tempo; nada pode distrair o árbitro
 - e acessível: o bom conhecimento das regras tem de ser combinado com uma relação cordial com os jogadores
 - f melhor: os árbitros têm de tentar ser cada vez melhores em todos os jogos que apitam
 - g autêntico: um árbitro, em todas as circunstâncias, tem de agir de forma natural e não imitar outra(s) pessoa(s).
- 1.4 Os árbitros têm de:
 - a ter um conhecimento rigoroso das regras mas lembrar-se de que o espírito da regra e o senso comum tem de orientar a sua interpretação
 - b apoiar e encorajar o jogo habilidoso, lidar de forma pronta e firme com as faltas e aplicar as penalizações pessoais apropriadas
 - c assumir e manter o controlo ao longo de todo o jogo
 - d usar todos os instrumentos disponíveis para controlar o jogo
 - e aplicar a lei da vantagem o mais possível de forma a facilitar um jogo fluido e aberto mas sem perder o controlo do mesmo.

2 APLICANDO AS REGRAS

- 2.1 Para proteger o bom jogo e penalizar as faltas:
 - a a gravidade relativa de uma falta tem de ser avaliada e as faltas graves, como o jogo perigoso e violento, têm de ser sancionadas cedo e de forma firme
 - b faltas intencionais têm de ser penalizadas de forma firme

- c os árbitros têm de demonstrar que, se os jogadores cooperarem, o bom jogo será protegido e o jogo será interrompido apenas quando for essencial defender a sua conduta.

2.2 Vantagem:

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

2.3 Controlo:

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

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

3 COMPETÊNCIAS DO ÁRBITRO

3.1 As principais áreas de competência do árbitro são:

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

3.2 Preparação do jogo:

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

3.3 Cooperação:

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

3.4 Mobilidade e posicionamento:

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

3.5 Utilizar o apito:

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

3.6 Sinalização:

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

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

4.1 Tempo:

- a começar a contagem do tempo: virar-se para o outro árbitro com um braço esticado para cima (figura 1a)
- b parar a contagem do tempo: virar-se para o outro árbitro e cruzar ambos os braços esticados com os pulsos acima da cabeça (figura 1b)
- c dois minutos de tempo de jogo: esticar ambas as mãos para o ar com os dedos indicadores apontados para cima (figura 1c)
- d um minuto de tempo de jogo: levantar uma mão para o ar com um dedo indicador apontado para cima (figura 1c).

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

4.2 Bully: mover ambas as mãos alternadamente para cima e para baixo, em frente do corpo, com as palmas das mãos em frente uma da outra (figura 1d).

4.3 Bola fora do campo:

- a pela linha lateral: indicar a direção com um braço esticado na horizontal (figura 1e)
- b pela linha de fundo: virar-se para o centro do campo e esticar horizontalmente ambos os braços para os lados (figura 1f)
- c pela linha de fundo jogada por um atacante e por defesa sem intenção: apontar um braço para a bandeirola de canto mais perto do local onde a bola saiu (figura 1g).

4.4 Golo marcado: ambos os braços apontados horizontalmente em direção ao centro do campo (figura 1h).

4.5 Conduta de jogo:

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




















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

- g obstrução com o stick: esticar o braço para baixo na diagonal e segurar o antebraço com a outra mão
- h distância de 5 metros: estender um braço levantado para o ar, mostrando a mão aberta com todos os dedos esticados (figura 1n)

4.6 Penalidades:

- a vantagem: estender um braço acima do ombro na direção em que a equipa que beneficia da vantagem está a jogar (figura 1o)
- b livre: indicar a direção com um braço levantado horizontalmente (figura 1p)
- c livre com progressão de 10 metros: levantar um braço verticalmente com o punho fechado (figura 1q)
- d canto curto: apontar ambos os braços na horizontal em direção à baliza (figura 6r)
- e grande penalidade: apontar com um braço a marca de grande penalidade levantando o outro braço verticalmente para o ar; este sinal indica também paragem de tempo (figura 1s).

Figura 1 – sinalética dos árbitros

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

ESPECIFICAÇÕES DO CAMPO E DO EQUIPAMENTO

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

1 CAMPO E SEU EQUIPAMENTO

- 1.1 O campo de jogo (ver figura 2) é retangular, com 91.40 metros de comprimento limitado pelas linhas laterais e 55 metros de largura limitado pelas linhas de fundo.

A superfície de jogo tem de continuar (para criar áreas de segurança) por um mínimo de 2 metros nas linhas de fundo e 1 metro nas linhas laterais, com mais 1 metro de área desobstruída em cada um dos casos (ou seja, 3 metros nos extremos e 2 metros nas laterais do campo). Estas são medidas mínimas, sendo as medidas recomendadas 3 metros mais 2 metros e 3 metros mais 1 metro, respetivamente (ou seja, 5 metros nos extremos e 4 metros nas laterais do campo).

1.2 Marcações:

- a não deverá haver nenhuma marca no campo para além daquelas descritas neste livro de regras
- b as linhas têm 75 milímetros de largura e têm estar marcadas de forma clara ao longo de todo o campo de jogo
- c as linhas de fundo e as linhas laterais e todas as restantes situadas dentro do espaço por elas limitado, fazem parte do campo de jogo
- d todas as marcações devem ser feitas a branco.

1.3 Linhas e outras marcas:

- a linhas laterais: são linhas com 91.40 metros de comprimento
- b linhas de fundo: são linhas com 55 metros de comprimento
- c linhas de baliza: são a parte da linha de fundo entre os postes de cada uma das balizas
- d linha de meio campo: é a linha situada ao longo do meio do campo
- e linhas dos 23 metros: são as linhas situadas ao longo dos 22.90 metros de cada uma das linhas de fundo sendo esta distância medida entre as extremidades mais afastadas de ambas as linhas

A área limitada e incluída pelas linhas dos 22.90 metros, as linhas laterais e as linhas de fundo é denominada área dos 23 metros.

- f linhas com 300 milímetros de comprimento marcadas para fora do campo em cada uma das linhas laterais, com o bordo mais distante à linha de fundo situado a 14.63 metros e paralelo ao bordo exterior dela
- g linhas com 300 milímetros de comprimento marcadas para fora do campo em cada uma das linhas laterais, com o bordo mais distante à linha de fundo situado a 5 metros e paralelo ao bordo exterior dela
- h linhas com 300 milímetros de comprimento marcadas para fora do campo em cada uma das linhas de fundo e em ambos os lados da baliza, a 5 e 10 metros do bordo exterior do poste mais próximo, medidos a partir dos bordos externos de cada uma das linhas

As marcações descritas nas regras 1.3 f, g e h passaram a ser medidas a partir do bordo externo (ou mais distante) em 2001. As distâncias da regra 1.3 h foram também convertidas para metros. Estas novas marcações aplicam-se a todos os novos campos ou a todos os que forem marcados de novo. Contudo, os campos que ainda possuam estas marcações na sua antiga versão podem continuar a ser usados.

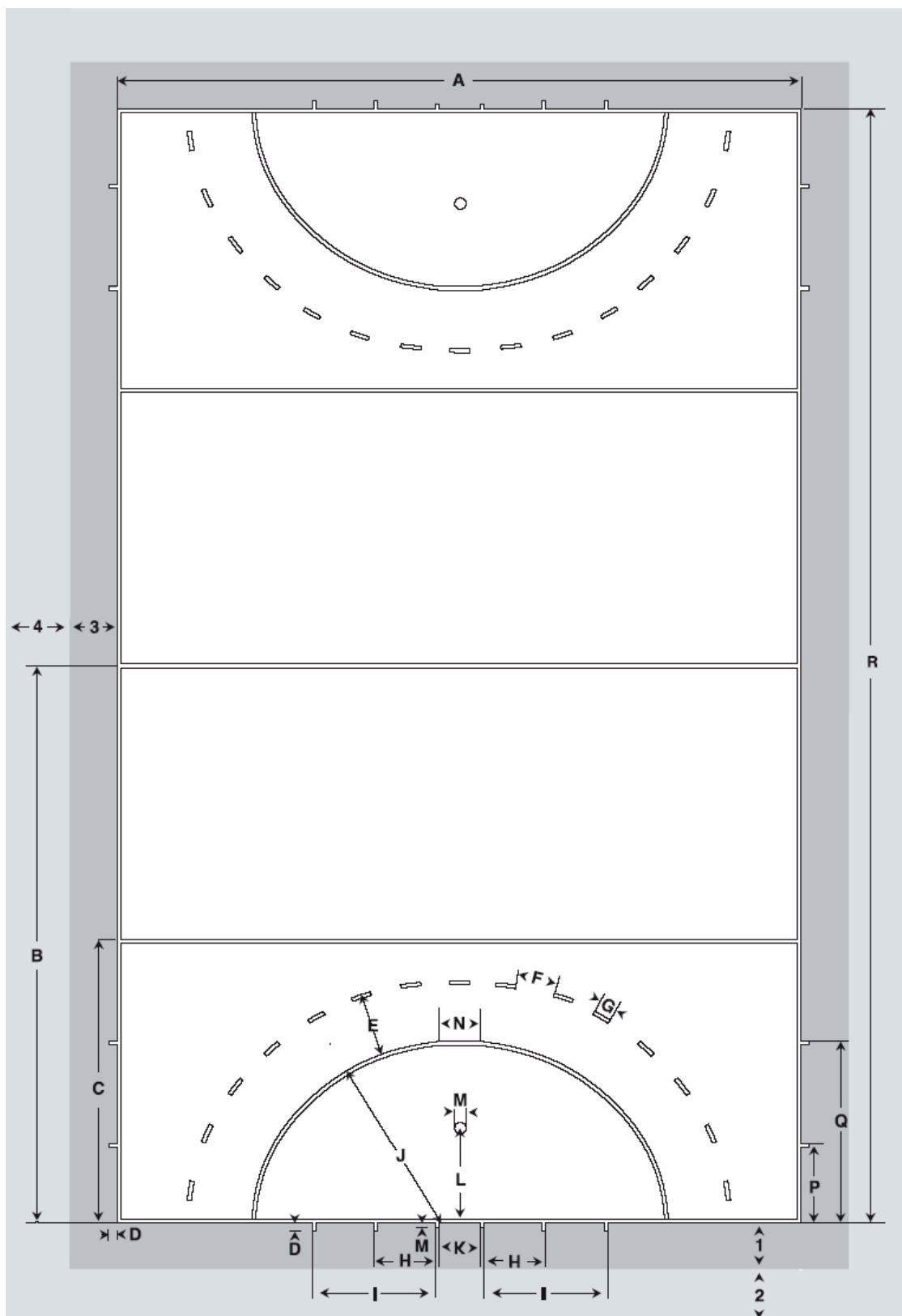
- i linhas com 150 milímetros de comprimento marcadas para fora do campo em cada uma das linhas de fundo, a 1.83 metros do centro da linha de fundo, medidos a partir dos bordos internos de cada uma das linhas
- j marcas de grande penalidade com 150 milímetros de diâmetro marcadas em frente ao centro de cada uma das balizas com o centro de cada uma das marcas a 6.475 metros do bordo interior da linha de golo.

1.4 Área de Remate (ou Área):

- a linhas com 3.66 metros de comprimento e paralelas às linhas de fundo são marcadas dentro do campo com o centro alinhado com a linha de fundo; a distância do bordo exterior destas linhas de 3.66 metros ao bordo exterior da linha de fundo é de 14.63 metros
- b estas linhas são continuadas por linhas em arco em cada um dos lados que vão ao encontro da linha de fundo, formando um quarto de círculo com centro no vértice interior da face interior do poste da baliza mais próxima
- c as linhas de 3.66 metros e as linhas em arco são chamadas linhas da área de remate; ao espaço limitado por elas, incluindo as próprias linhas, é chamado área de remate ou área
- d são marcadas linhas tracejadas com o seu bordo exterior a 5 metros do bordo exterior das linhas da área de remate; marca-se primeiro uma linha contínua no topo central da linha da área de remate; cada linha contínua tem 300 milímetros de comprimento, distando 3 metros da linha contínua seguinte.

Estas linhas tracejadas tornaram-se obrigatórias para jogos internacionais em Junho de 2000. A sua adoção para outros jogos fica à descrição das federações nacionais.

Figura 2 – Campo de jogo



Legenda da figura 2

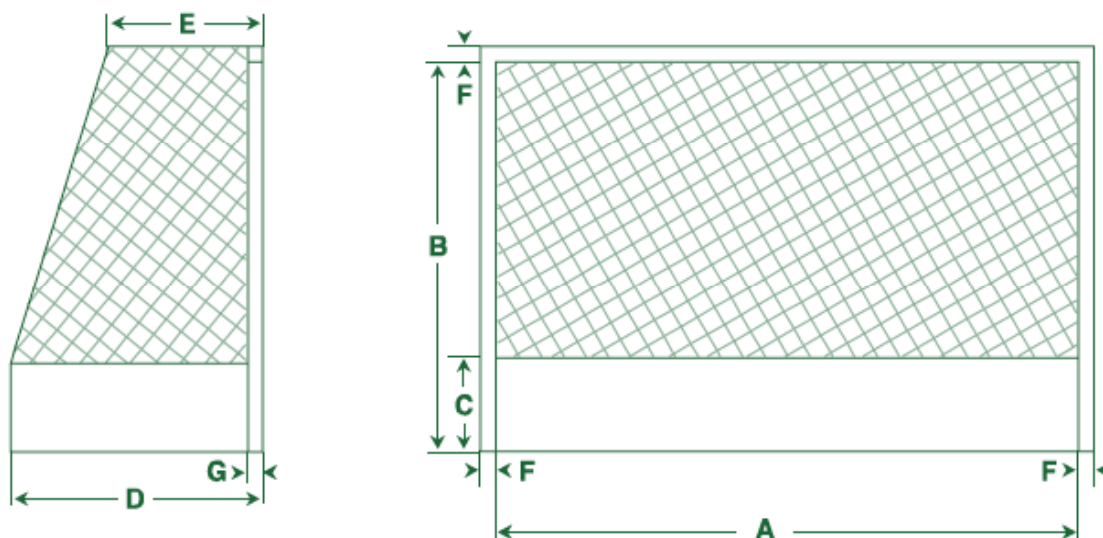
Código	Metros	Código	Metros
A	55.00	M	0.15
B	45.70	N	3.66
C	22.90	P	5.00
D	0.30	Q	14.63
E	5.00	R	91.40
F	3.00	1	min 2.00
G	0.30	2	1.00
H *	4.975 *	(1+2)	min 3.00
I *	9.975 *	3	min 1.00
J	14.63	4	1.00
K	3.66	(3+4)	min 2.00
L	6.475		

* as dimensões H e I são medidas a partir da linha do poste da baliza e não a partir do poste da baliza; as dimensões a partir do poste da baliza são 5.00 metros e 10.00 metros respectivamente.

1.5 As balizas devem ter as seguintes características:

- a dois postes verticais juntos por uma barra horizontal são colocados no centro de cada uma das linhas de fundo, junto ao seu bordo externo
- b os postes e a barra são retangulares, brancos e têm de ter 50 milímetros de largura e entre 50 a 75 milímetros de profundidade
- c os postes não pode ultrapassar a barra e a barra não pode ultrapassar os lados atrás dos postes
- d a distância entre as faces internas dos postes verticais é 3.66 metros e a distância entre a barra horizontal e o chão é de 2.14 metros
- e o espaço fora do campo, por trás dos postes e da barra e limitado pela rede, pelas placas laterais e pela placa traseira é, no mínimo, de 0.90 metros de profundidade à altura da barra e, no mínimo, de 1.20 metros à altura do chão.

Figura 3 – Baliza



Legenda da figura 3

Código	Metros	Código	Metros
A	3.66	E	mínimo 0.90
B	2.14	F	0.050
C	0.46	G	de 0.050 a 0.075
D	mínimo 1.20		

- 1.6 As placas laterais e de retaguarda têm as seguintes características:
- as placas laterais têm de ter 1.20 metros de largura e 460 milímetros de altura
 - as placas de retaguarda têm de ter 3.66 metros de largura e 460 milímetros de altura
 - as placas laterais são colocadas sobre o terreno formando ângulos retos com as linhas de fundo e fixas à face de trás dos postes das balizas de forma a não aumentar a sua largura
 - as placas de retaguarda são colocadas sobre o terreno formando ângulos retos com as placas laterais e paralelas à linha de fundo, e fixas ao final das placas laterais
 - as placas laterais e as placas de retaguarda são pintadas com uma cor escura no seu interior.
- 1.7 As redes devem ter as seguintes características:
- intervalos não superiores a 45 milímetros
 - a ligação à parte de trás dos postes e da barra tem intervalos não superiores a 150 milímetros
 - passam por fora das placas laterais e de retaguarda

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

1.8 Bandeiras de canto devem ter as seguintes características:

- a os postes da bandeira têm entre 1.20 e 1.50 metros de altura
- b os postes da bandeira são colocados em cada canto do campo
- c os postes da bandeira não podem ser perigosos
- d quando forem inquebráveis, os postes da bandeira terão de estar presos a uma base que os permita mover
- e os postes têm uma bandeira que não terá ter mais de 300 milímetros de largura e de comprimento.

Figura 4a – O Stick

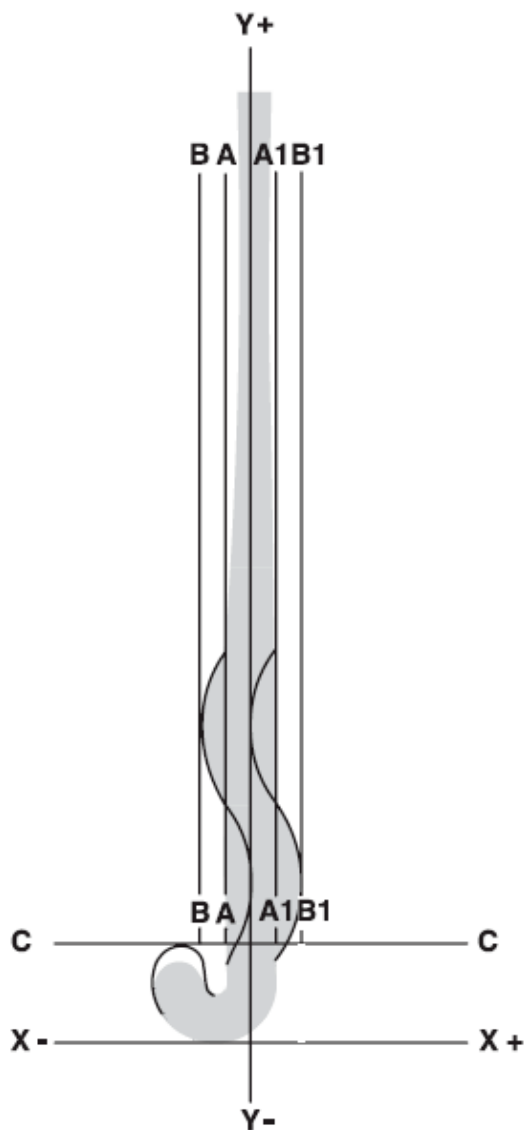
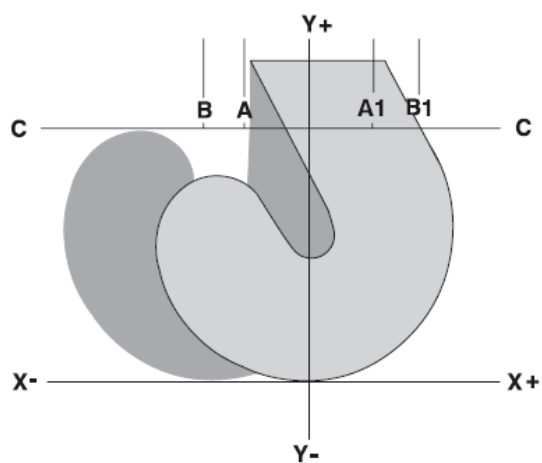


Figura 4b – A cabeça do Stick



2 STICK

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

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

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

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

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

- b “plano” significa sem nenhuma parte curva, alta ou baixa, com um raio de menos de 2 mm, transformando-se suavemente numa extremidade com um raio de menos de 3 mm.
 - c “contínuo” significa ao longo de todo o objeto e sem interrupção.
- 2.6 A face jogável do stick é o lado inteiro ilustrado nas figuras 3 e 4 e as extremidades desse lado.
 - 2.7 A transição da pega para a cabeça deve ser lisa e contínua sem qualquer irregularidade ou descontinuidade.
 - 2.8 A cabeça tem de ter a forma de um ‘J’ ou ‘U’ com a extremidade limitada pela linha C.
 - 2.9 A cabeça não é limitada entre as linhas C e X na direção X- ou X+.
 - 2.10 A cabeça tem de ser plana apenas no seu lado esquerdo (que é o lado que está à esquerda do jogador quando este pega o stick e dirige a extremidade da cabeça do stick para a sua frente, isto é, o lado apresentado nas figuras).
 - 2.11 A parte plana da cabeça do stick e a sua continuação ao longo da pega têm de ser lisas e contínuas não sendo permitida qualquer parte convexa ou côncava com mais de 4 milímetros para qualquer direção.

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

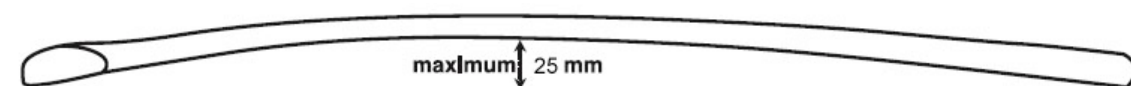
Mais nenhum tipo de reentrâncias ou concavidades são permitidas na face jogável do stick.

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

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

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

Figura 5 – Curvatura ou arco do Stick



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

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

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

A velocidade da bola é determinada ao longo de uma série de 5 testes com a cabeça do stick a uma velocidade de 80 km/h num simulador de um laboratório aprovado pela FIH. A velocidade da bola é calculada pelo tempo que a bola leva a passar entre dois pontos previamente medidos e é expressa como uma percentagem em relação à velocidade especificada do stick. São utilizadas para este efeito bolas aprovadas pela FIH. O teste é levado a cabo em condições laboratoriais controladas com uma temperatura de aproximadamente 20° C e humidade relativa de aproximadamente 50%.

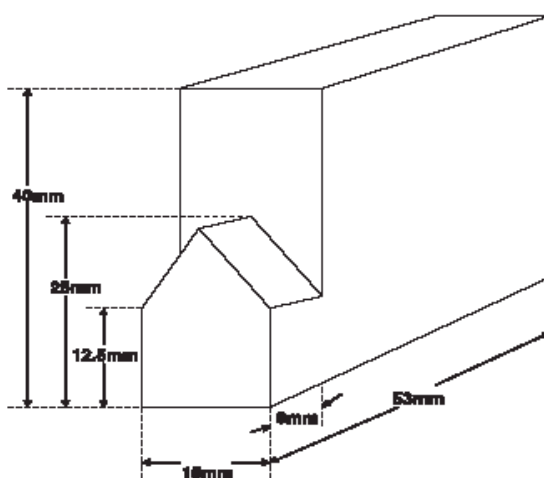
2.20 Todo o stick tem de ser liso

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

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

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

Figura 6 – Medidor da curva dos sticks



3 BOLA

3.1 A bola deve ter as seguintes características:

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

4 EQUIPAMENTO DO GUARDA-REDES

4.1 Os protetores das mãos devem ter as seguintes características:

- cada um tem um comprimento máximo de 228 milímetros e uma largura máxima de 335 milímetros quando deitado com a palma virada para cima
- não pode ter qualquer componente adicional que permita agarrar o stick quando este não é agarrado pela mão.

4.2 Os protetores das pernas devem ter as seguintes características:

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

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