**ROKOMET- PRAVILA**

|  |
| --- |
| Rokometna pravila so uradna pravila, ki jih je mednarodna rokometna zveza (IHF) sprejela in so zapisana v njenih aktih.  Rokomet je igra, ki se igra na podobnem igrišču kot mali nogomet. Ekipo sestavlja sedem igralcev (šest igralcev v polju in vratar), ki si prizadevajo zadeti nasprotnikov gol. Igralci so med igro omejeni z naslednjimi omejitvami:   * Ko igralec žogo sprejme lahko le to drži v rokah tri sekunde, jo poda soigralcu, jo vodi (podobno kot pri [košarki](http://sl.wikipedia.org/wiki/Ko%C5%A1arka), ali strelja na nasprotnikova vrata. * Če igralec ne more žoge pravočasno podati ali streljati, jo lahko po treh sekundah odbije in jo vodi po igrišču vendar po odboju lahko naredi samo tri korake, nato mora žogo zopet odbiti. * Vsi igralci, razen vratarja, nasprotnega moštva so lahko v obrambi na črti šestmetrskega prostora in ovirajo napadalce. V ta prostor pa ni dovoljeno stopiti niti obrambnim igralcem niti napadalcem.   **Igrišče**  Rokomet se igra na 40 metrov dolgem in 20 metrov širokem igrišču(40 m X 20 m), z golom na vsaki strani. Vratarjev prostor je označen s črto, ki je od gola odmaknjena šest metrov. Črtkana črta, ki je oddaljena devet metrov od gola, pa označuje prostor za izvajanje prostega meta. Med tema črtama je na sredini črta za izvajanje sedemmetrovke, ki je oddaljena sedem metrov od gola Rokometna vrata - Gol    **Vratarjev prostor**  Vratarjev prostor je prostor označen z črto šestih metrov (dve četrtini kroga, ki sta povezani z črto ki je vzporedna z golom), kjer je dovoljena samo obramba vratarja. Igralci v polju lahko ulovijo ali pa se dotaknejo žoge, ki je v zraku nad vratarjevim prostorom, če se sami nahajajo zunaj vratarjevega prostora. Če obrambni igralec ujame takšno [žogo](http://sl.wikipedia.org/wiki/%C5%BDoga) in hkrati stopi na črto šestih metrov ali v vratarjev prostor, se dosodi prosti strel za nasprotno moštvo. Če pa igralec v napadu stopi na črto ali v ta prostor, pa se izvede vratarjev met. Če pa igralec v obrambi, stopi v vratarjev prostor in si s tem pridobi boljši položaj (pridobi prednost), pred napadalcem se ga kaznuje.  **Prostor za menjave**  Prostor za menjave se nahaja levo in desno od sredinske črte (zapisnikarske mize), vzdolžno ob igrišču. Tu se nahaja klop za rezervne igralce in uradne osebe. Stran prostora za menjave je pogojena s stranjo obrambe (je na tisti strani, kjer je vratar). Med polčasom se strani zamenja. Vsak igralec, ki vstopa ali zapušča igro, mora to storiti v območju 4,5 m od sredinske črte v svoje polje. V igro sme igralec, ki menja drugega igralca, stopiti šele, ko ta zapusti igrišče v omenjenem območju.  **Igralni čas**  Čas trajanja tekme na uradnih tekmah za moške in ženske starejše od 16 let, je dvakrat pa trideset minut (2 X 30 min) s praviloma desetminutnim odmorom. Za mlade je čas trajanja:   * 2 X 25 minut pri starosti 12 do 16 let. * 2 X 20 minut pri starosti 8 do 12 let.   Vendar se lahko nacionalna združenja (zveze) v nekaterih državah razlikujejo od teh uradnih pravil. Če se mora tekma končati z zmagovalcem (npr. turnir) in se po rednem delu igra konča z neodločenim izidom, se tekma podaljša za največ dva podaljška 2 X 5 minut z minuto odmora. Če se še na ta način ne dobi zmagovalca sledijo sedemmetrovke, ki določijo zmagovalca.  sodnik lahko zahteva prekinitev igre (time out) po lastni presoji:   * Ob morebitni poškodbi igralca, * Če žoga odide daleč iz igrišča, * Če se pri izvajanju sedemmetrovke menja vratar, * Če je storjen prekršek in se igralca izključi iz igre za 2 min * Če je potrebno pobrisati tla   Vsaka ekipa lahko zahteva po eno minuto odmora (time out) v polčasu. Pravico do minute odmora ima moštvo, ki poseduje žogo v trenutku, ko uradna oseba položi zeleni karton označen s črno črko "T". Ko uradna oseba položi karton na zapisnikarsko mizo in ima njegovo moštvo žogo, časomerilec takoj prekine igro, ustavi čas, sproži zvočni signal in opozori sodnika na minuto odmora |

Podrobnejša pravila bomo spoznali pri urah športa.

**DANAŠNJA NALOGA: Po ogrevanju poišči stopnico. S step korakom poskušaj z maksimalno hitrostjo zdržati po 45 sekund v treh serijah 3 minutnim odmorom. Izmeri srčni utrip.**