

# Regolamento

Secondo Associazione Svizzera di Unihockey

1. Ogni squadra comprende un minimo di 4 giocatori. Il numero massimo dei giocatori in campo è fissato in 3 giocatori di movimento e 1 portiere. Il numero minimo di giocatori in campo è fissato a 2 giocatori di movimento e 1 portiere. In campo vi sono 7 punti di ingaggio: 2 sui lati di ciascuna porta (a destra ed a sinistra) e 3 a centrocampo, uno al centro e due ai lati. Esiste un'area protetta del portiere e una di rigore. Si gioca solo con bastoni approvati dall'IFF. La curvatura massima della spatola è 30mm.
2. L'inizio della partita avviene mediante ingaggio a centrocampo. Dopo ogni rete si riprenderà il gioco da centrocampo sempre con ingaggio. Dopo ogni ingaggio si deve obbligatoriamente riprendere con il fischio dell'arbitro. L'ingaggio si effettua con i bastoni messi in parallelo con la punta rivolta alla porta avversaria.
3. Il giocatore gioca in tenuta leggera usuale. Il portiere può vestirsi in modo da proteggere il suo corpo, ma senza ingrandirne la superficie con accessori di alcun genere. Il portiere deve portare la maschera e non ha il bastone.
4. La rete è valida quando la pallina varca completamente la linea di porta. Le reti valgono soltanto se realizzate con il bastone (parte della squadra attaccante). L'arbitro convalida la segnatura con un fischio prolungato.
5. Il controllo della pallina da parte del portiere per un lasso di tempo superiore ai 3 secondi, comporta una punizione dal punto di ingaggio laterale. Il portiere può intervenire liberamente nella propria area di rigore se l'intervento riguarda l'azione sulla pallina. Una parte del corpo deve sempre toccare l'area; altrimenti l'infrazione è punita con tiro di punizione dal punto dell'infrazione. Il portiere può rimettere la pallina con le mani facendola rimbalzare prima della metà campo, altrimenti tiro di punizione da metà campo. Il portiere non può essere ostacolato nella rimessa.
6. Quando la pallina esce dal rettangolo di gioco, oppure tocca il soffitto, si riprenderà con un tiro di punizione da dove la pallina è uscita oppure ha toccato il soffitto. Distanza massima consentita dal luogo di uscita 1 m.
7. Ogni infrazione è punita con un tiro di punizione per gli avversari. Qualsiasi tiro di punizione (eccetto il rigore) può essere diretto. La distanza minima della barriera è di 2 metri bastone compreso: i giocatori della squadra avversaria devono portarsi immediatamente a 2 metri di distanza. La pallina deve essere ferma, deve essere colpita e non accompagnata. Non è necessario attendere il fischio dell'arbitro. Il giocatore che batte la punizione non può rigiocare la pallina. Se un'infrazione avviene dietro la porta si riprende con un tiro di punizione dal punto di ingaggio più vicino. Se la squadra che batte la punizione tergiversa troppo dopo il fischio arbitrale, perde il diritto di battere la punizione che passa alla squadra avversaria. Per infrazioni gravi o ripetute possono essere comminate delle penalità (2 min o penalità di partita). Nei minuti di penalità, la squadra punita deve allineare al massimo e al minimo 3 giocatori, portiere compreso. Se la squadra in inferiorità subisce una rete, la penalità viene a cadere. Penalità accumulate vengono scontate consecutivamente: allo scadere di una, inizia la seconda. Le penalità di partita vengono comminate in caso di insulti all'arbitro o per vie di fatto in genere o interventi grossolani (body check...). Esse hanno come conseguenza per la squadra, oltre all'esclusione del giocatore falloso, anche una penalità di 2 (5!) minuti da scontarsi da un altro giocatore qualsiasi.
8. I falli, che secondo l'arbitro interrompono un evidente azione da rete, vengono sempre puniti con il rigore. I giocatori non possono invadere l'area protetta del portiere.
9. Durante il rigore, ad eccezione di chi lo batte ed il portiere, tutti gli altri devono abbandonare il campo. Il portiere deve stare sulla linea di porta finché il rigorista non tocca la pallina. A questo punto può anche uscire dalla sua area di rigore per contrastare l'avversario. Il rigorista e la pallina devono procedere solo in avanti. Se non avvengono segnature si riprende con un ingaggio nell'angolo.
10. Il corpo può essere utilizzato soltanto per fermare o proteggere la pallina. E' permesso toccare la pallina con il piede o la gamba (fino al ginocchio) e passarla sul proprio bastone. Una volta in possesso della pallina è permesso un solo tocco con il piede durante la stessa azione. E' vietato il passaggio con il piede al compagno,

giocare la pallina con la mano, il braccio (fino alla spalla) o la testa, e calpestare la pallina. Se si calpesta involontariamente la pallina, si riprende con un ingaggio. Per la conquista della pallina sono tollerati semplici contatti fisici inevitabili. In particolar modo sono vietati: l'ostruzione dell'avversario, le trattenute, il gioco rozzo o gioco duro, gli spintoni con il corpo, le spinte con le mani, sdraiarsi e il gioco a terra in genere, contrastare con il corpo il bastone avversario. E' vietato attaccare l'avversario con la schiena, indietreggiare per più di 2 passi con la pallina. E' vietato saltare per prendere la pallina. Tutte queste infrazioni comportano un tiro di punizione nel punto in cui sono avvenute ed eventualmente penalità fino a quella di partita.

11. Il lancio del bastone comporta il tiro di rigore. Il bastone serve esclusivamente per il gioco della pallina. Falli di bastone: colpo da sopra, da sotto; tenere il bastone ed ostacolare il bastone dell'avversario; bastone alto (sopra l'anca); lancio del bastone; sgambetto; infilare il bastone tra le gambe dell'avversario. La pallina non può essere toccata con il bastone sopra l'altezza del ginocchio. È vietato continuare a giocare con un bastone rotto o visibilmente difettoso. Tutte queste infrazioni comportano in ogni caso un tiro di punizione ed eventualmente una penalità fino alla penalità di partita.
12. Un colpo di bastone vistoso comporta 2 minuti di penalità. Continue infrazioni di bastone comportano una penalità di 2 minuti. Continue ostruzioni corporali comportano una penalità di 2 minuti. La maleducazione dei confronti di un avversario o di un compagno di squadra comporta una penalità di 2 minuti. La maleducazione nei confronti dell'arbitro comporta l'espulsione di partita.
13. Per tutto ciò che non è contemplato in questo regolamento, fa stato il regolamento ufficiale dell' ASUH.