

PALLAMANO

Il campo e le attrezzature

Secondo le norme stabilite dalla Federazione Internazionale, a partire dal 1983 le partite di pallamano possono essere disputate solo al coperto e su campi di dimensioni di m. 40 x 20. E' inoltre richiesta una zona di rispetto tutt'attorno al campo di almeno 1,50 m. (consigliata di almeno 2,50 m). In questo modo la pallamano, assieme all'hockey su pista, viene ad essere l'attività sportiva che necessita della superficie di gioco di maggiori dimensioni tra quelle praticabili al coperto; sarà quindi in base a queste misure che dovrà essere dimensionato un palazzo dello sport o, più in generale, una palestra polivalente. L'altezza minima richiesta per il soffitto è di m. 7.

Le porte

Le porte, collocate al centro di ogni linea di fondo, avranno misure interne di m. 3 x 2, saranno realizzate in legno o in metallo e dovranno essere dipinte a colori contrastanti alternati. Inoltre, le porte dovranno essere solidamente fissate al suolo o, nel caso siano smontabili, dovranno essere dotate di adeguati contrappesi per garantirne la stabilità. La rete non dovrà essere tesa onde impedire l'immediata uscita della palla. I pali e la traversa saranno di sezione quadrata di cm. 8 x 8.

La palla

La palla è composta da un involucro di cuoio, di colore uniforme, contenente una camera d'aria di caucciù. La palla è sferica e non deve essere gonfiata troppo. Non sono ammesse palle tinte o dipinte dopo la loro fabbricazione. La F.I.G.H. tollera i palloni di caucciù o di tipo scolastico. Per la categoria maschile e gli juniores, la palla deve misurare - all'inizio dell'incontro - da 58 a

60 cm. di circonferenza e deve pesare da 425 a 475 grammi. Per la categoria femminile e gli allievi, la palla deve misurare - all'inizio dell'incontro - da 54 a 56 cm. di circonferenza e deve pesare da 325 a 400 grammi. Per gli incontri ufficiali la Federazione ha deciso di consentire l'utilizzazione di palloni nuovi che abbiano solo cm. 57 di circonferenza per S. e J. (maschi) e cm. 53 per le altre categorie.

Il terreno di gioco

Come per gli altri sport praticabili in palestra, la pavimentazione ideale è il parquet di legno, ma vengono correntemente utilizzati anche vari tipi di superficie in gomma; da tenere presente in quest'ultimo caso che la pavimentazione non deve essere troppo rigida per consentire ai giocatori di effettuare i caratteristici "tuffi" della pallamano.