



POLSKI
UNIHOKEJ

ZASADY GRY DLA DZIECI DO 13 LAT

3+1



2026



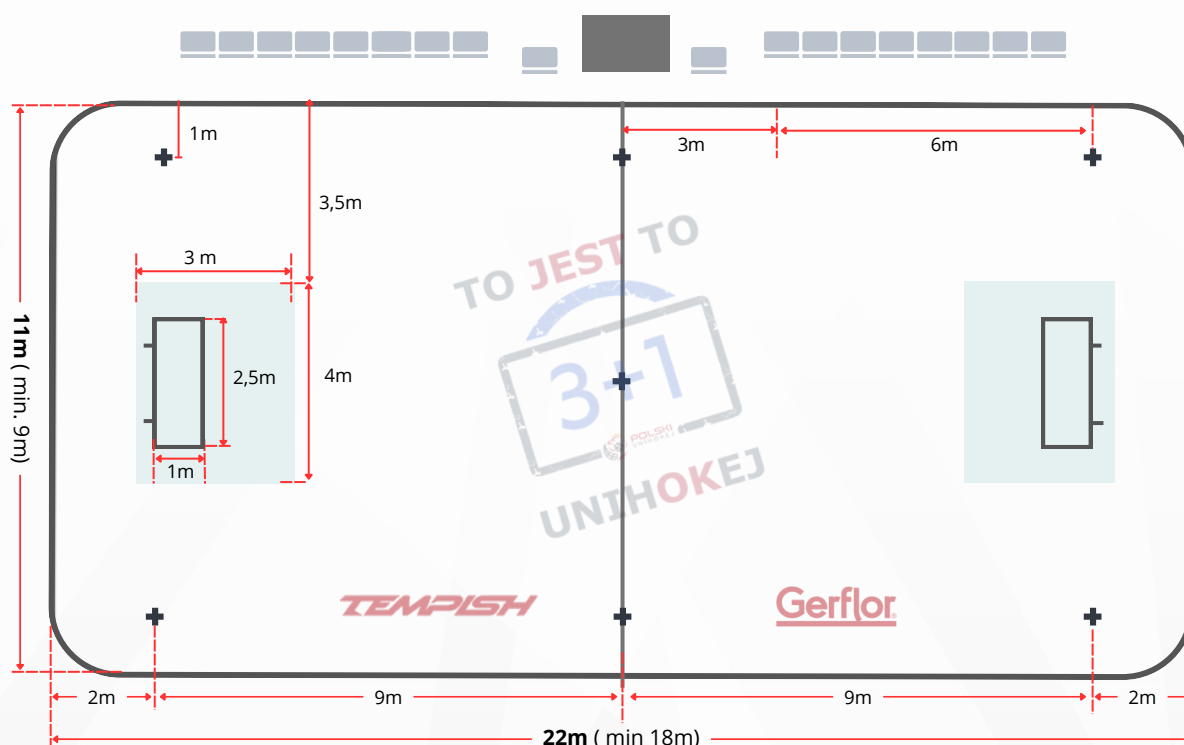
www.polskiunihokej.pl



biuro@polskiunihokej.pl

PODSTAWOWE PRZEPISY GRY DLA FORMATU 3+1

1. Stosuje się aktualnie obowiązujące przepisy gry, o ile regulamin nie stanowi inaczej.
2. Mecz prowadzony jest przez jednego sędziego boiskowego oraz jednego sędziego stolikowego.
3. Drużyna może liczyć maksymalnie 12 zawodników.
 - Aby rozpocząć mecz drużyna musi posiadać przynajmniej jednego bramkarza oraz trzech zawodników rozgrywających,
 - W trakcie meczu na boisku może przebywać jednocześnie czterech zawodników (bramkarz i trzech zawodników rozgrywających lub czterech zawodników rozgrywających).
4. Czas gry jest nieefektywny i elastyczny, dostosowany do możliwości organizatora (np. 3×8 min)
 - Czas gry zatrzymuje się w przypadku zdobycia bramki, kary, rzutu karnego, przerwy na żądanie lub potrójnego sygnału sędziego (sytuacja nienaturalna),
 - Ostatnie dwie minuty meczu rozgrywane są w czasie efektywnym.
5. Wymiary boiska:
 - Boisko musi mieć wymiary 22m × 11m i być osłonięte bandą o zaokrąglonych narożnikach.
 - W rozgrywkach szkolnych oraz prowadzonych przez Okręgowe Związki Unihokeja dopuszcza się boiska o mniejszych wymiarach: 20m × 10m lub 18m × 9m.
 - Pola przedbramkowe o wymiarach 1m × 2,5m wyznacza się w odległości 2m od krótszego boku boiska. Domyślne pole bramkowe ma wymiary 3m × 4m.
 - Punkty rzutów sędziowskich wyznacza się na linii środkowej oraz na umownych przedłużeniach linii bramkowych, w odległości 1m od dłuższych boków boiska.
 - Strefy zmian o długości 6m wyznacza się wzdłuż jednego z dłuższych boków boiska.
6. Zawodnik rozgrywający nie może przebywać w polu przedbramkowym, jeśli wpływa to na przebieg gry lub ruchy bramkarza są ograniczone, dozwolona jest gra kijem. Linie należą do obszaru pola przedbramkowego.

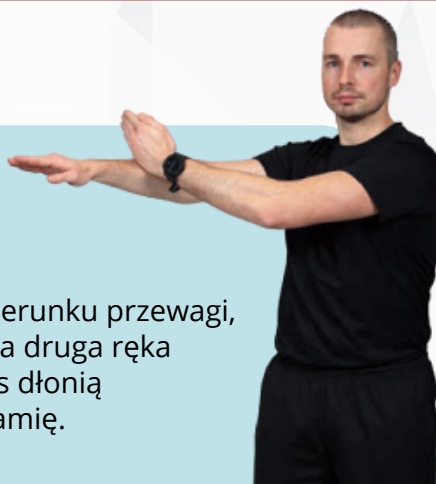


7. W przypadku wejścia zawodnika rozgrywającego w pole przedbramkowe:
 - jeżeli przewinienia dopuści się zawodnik drużyny atakującej, drużynie broniącej przyznaje się rzut wolny
 - jeżeli przewinienia dopuści się zawodnik drużyny broniącej, otrzymuje on karę drużynową (rzut karny)
8. Sędziowie zobowiązani są do zwrócenia szczególnej uwagi na bezpieczeństwo dzieci biorących udział w zawodach, w szczególności w rozgrywkach szkolnych:
 - W przypadku gry wysokim kijem gra jest bezwzględnie przerywana (ogranicza się stosowanie przywileju korzyści)
 - Nie każde uderzenie w kij przeciwnika stanowi podstawę do przerywania gry, jeżeli wynika to z nienabytych jeszcze umiejętności technicznych zawodników
9. Zawodnik rozgrywający może używać kija wyłącznie do zagrania piłki
10. Sytuacje prowadzące do rzutu wolnego lub rzutu karnego:
 - Uderzenie, podnoszenie lub blokowanie kija przeciwnika
 - Umieszczenie kija, stopy lub nogi między nogami przeciwnika
 - Gra wysokim kijem
 - Celowa gra ręką lub głową
 - Celowe uderzenie kijem przeciwnika
 - Gra w pozycji leżącej
 - Gra złamanym kijem
 - Gra bez kija.
 - Przebywanie na boisku zbyt dużej liczby zawodników, gdy ma to wpływ na grę
 - Rzucanie kijem
 - Nieodsunięcie się zawodnika na odległość co najmniej 3m od miejsca wznowienia gry
 - Niebezpieczna gra.
11. Kary:
 - W przypadku przewinienia zagrożonego karą mniejszą 2 min. stosuje się rzut karny
 - Rzut karny wykonywany jest z linii środkowej boiska
 - W przypadku przewinienia zagrożonego karą większą 2+2 min. przyznaje się rzut karny oraz karę 2 min.
 - Jeżeli zawodnik dopuści się niesportowego zachowania, drużynie przeciwnej przyznaje się rzut karny, a zawodnik dopuszczający się przewinienia otrzymuje karę meczu. W szczególnie rażących przypadkach może zostać zawieszony w dalszej części turnieju.
12. Jeżeli po zakończeniu regulaminowego czasu gry wynik meczu w fazie play-off pozostaje nierozstrzygnięty, zwycięzca zostaje wyłoniony w drodze konkursu rzutów karnych, w którym uczestniczy po trzech zawodników z każdej drużyny.
13. Strój bramkarza, w tym bluza, spodnie, ochraniacze oraz inne elementy wyposażenia, nie może w żaden sposób sztucznie powiększać powierzchni ciała ani zwiększać załanianej powierzchni bramki. Wszelkie dodatkowe elementy ubioru lub ochraniaczy, których celem lub skutkiem jest nienaturalne zwiększenie gabarytów bramkarza, są zabronione. Gra bramkarza w rękawicach piłkarskich jest dozwolona.
14. Zakazana jest gra w "zwykłych" okularach (korekcyjnych). Dopuszczalne są wyłącznie okulary sportowe / ochronne spełniające normę bezpieczeństwa.

Zaleca się, aby wszyscy zawodnicy biorący udział w rozgrywkach korzystali z okularów ochronnych / sportowych przeznaczonych do gry w unihokeja, spełniających obowiązujące normy bezpieczeństwa (w szczególności z certyfikatem CE oraz zgodnych z zaleceniami IFF).

Uderzenie

Jedna ręka trzymana poziomo w kierunku przewagi, spód dłoni skierowany w dół, a druga ręka wykonuje pojedynczy cios dłonią w wyciągnięte przedramię.



Rzut sędziowski

Przedramiona trzymane poziomo, spody dłoni skierowane w dół.



Blokowanie ciałem

Obie ręce skrzyżowane przed klatką piersiową, spód dłoni skierowany do ciała.



Rzut karny

Ręce trzymane nad głową i skrzyżowane na nadgarstkach, z zaciśniętymi pięściami.





Nieprawidłowa odległość

Przedramiona trzymane pionowo na szerokość barków.



Wysoki kij

Naśladowanie trzymanie kija ku górze.



Zagranie piłką w pozycji leżącej

Spód dłoni skierowany w dół, ruchu dłonią w prawo i w lewo.



Trzymanie

Jedno ramię trzymane poziomo w kierunku przewagi, spód dłoni skierowany w dół, a druga ręka chwyta nadgarstek wyciągniętej ręki.



Umieszczenie kija, stopy lub nogi między nogami przeciwnika

Jedna noga lekko uniesiona i jedna ręka wskazująca ruch pod uniesioną nogą.



Opóźniona kara/ Opóźniony rzut karny

Ramię trzymane pionowo, spód dłoni skierowany do przodu.



Kara drużynowa/Kara osobista

Ramię trzymane pionowo, mniejsza kara pokazana dwoma palcami i większa kara pięcioma palcami, 10-minutowa zaciśniętą pięścią.



Kara meczowa

Ramię trzymane pionowo z czerwoną kartką w dłoni.



Bramka

Ramię trzymane najpierw w kierunku bramki, a następnie w kierunku punktu środkowego.



Opóźnianie gry

Jedno ramię uniesione ponad głowę z jednym palcem skierowanym do góry i przedramieniem poruszającym się ruchem okrężnym.



Przywilej korzyści

Ręka trzymana w kierunku przewagi, spód dłoni skierowany do góry.

Blokowanie kija przeciwnika

Jedna ręka trzymana poziomo w kierunku przewagi, spód dłoni skierowany w dół, a druga ręka popycha wyprostowane przedramię pojedynczym ruchem w dół.





Kontynuuj grę/ Niewłaściwie zdobyta bramka

Ręce trzymane poziomo, spód dłoni skierowany w dół.



Nieprawidłowa zmiana

Przedramiona obracające się w ruchu kołowym.



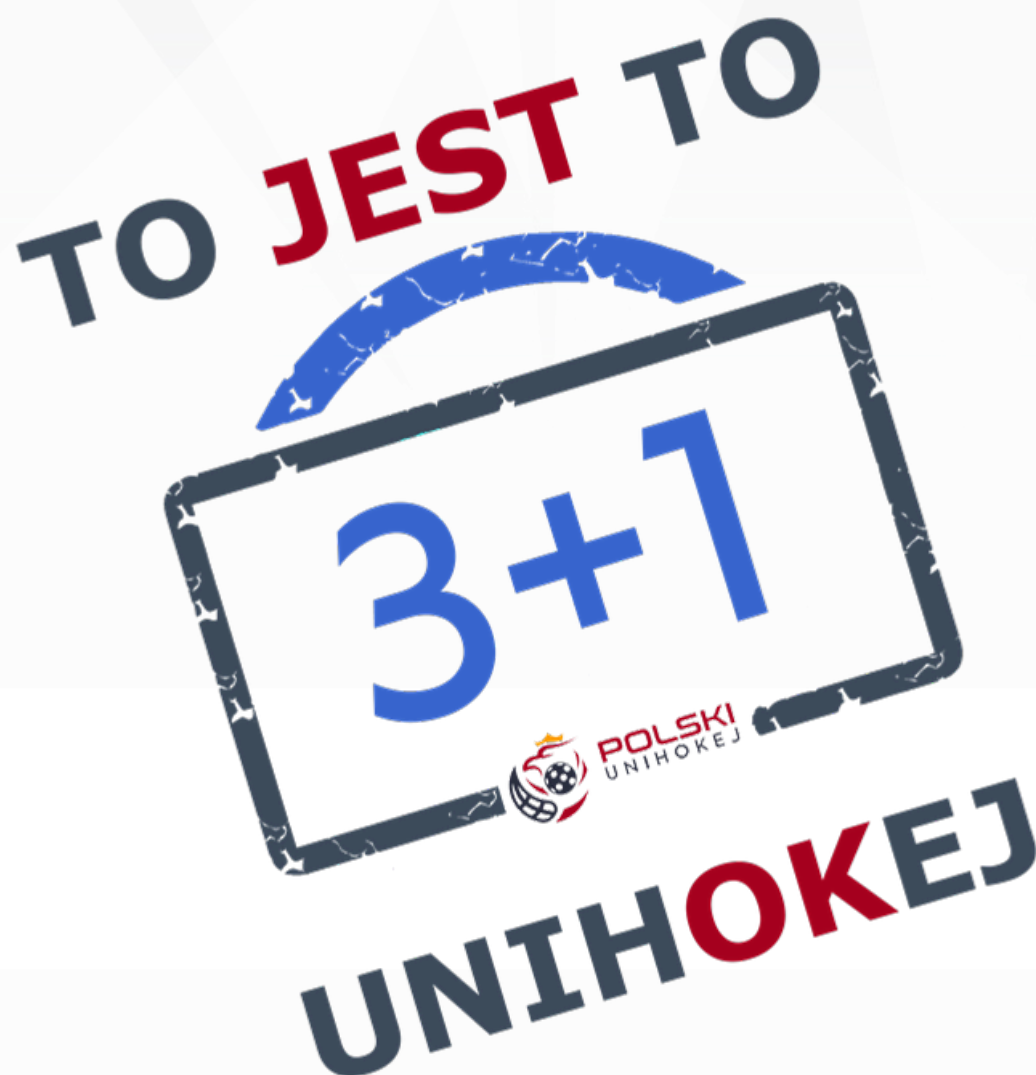
Hakowanie

Przedramiona trzymane poziomo, naśladujące trzymanie i ciągnięcie kija.



Wejście w pole bramkowe

Obie ręce wyciągnięte nad głowę z czubkami palców stykającymi się, tworzącymi kształt trójkąta



Opracowanie: Janusz Sternicki, Marek Chomnicki, Tomasz Baraniec.

Polski Związek Unihokeja

al. Zwycięstwa 51
80-213 Gdańsk
NIP 586-20-87-272

Telefon: +48 601 617 315
email: biuro@polskiunihokej.pl
www.polskiunihokej.pl