**Przepisy hokeja na obiektach zamkniętych**   
  
  
  
**1.Boisko**  
  
1.1 Boisko ma kształt prostokąta:   
a) długość nie mniejsza niż 36 m, lecz nie większa niż 44 m   
b) szerokość nie mniejsza niż 18 m, lecz nie większa niż 22 m Jeżeli to możliwe, należy dążyć do maksymalnej szerokości boiska, aby linia półkola strzałowego osiągnęła linię końcowa zanim zetknie się z linia boczna.   
c) wszystkie linie są wyraźnie oznaczone zgodnie z planem.   
1.2 Wszystkie linie mają 5 cm szerokości, należą do boiska i są zaznaczone na całej swej długości w kolorze różnym od boiska:   
a) dłuższa linia boiska składa się z band o wymiarach 10xl0cm skłaniających się około l cm w kierunku boiska Bandy powinny być wykonane z drewna (lub materiału o podobnych właściwościach fizycznych)   
b) krótsza linia ograniczająca (18 do 22 m) nazywa się linią końcową   
c) część linii końcowej pomiędzy słupkami nazywa się linią bramkową.   
Zaleca się minimalna szerokość strefy: poza liniami końcowymi 3 metry i poza liniami bocznymi 1 metr.   
1.3 Inne oznaczenia:   
a) linia środkowa w poprzek boiska   
b) wewnątrz boiska na linii końcowej po obu stronach bramki w odległości 6 metrów od zewnętrznej krawędzi słupka powinny znajdować się 30 centymetrowe linie, odległość ta wyznacza dalsze krawędzie tych linii   
c) na linii końcowej powinny być oznaczone dwie 15 centymetrowe linie wychodzące na zewnątrz boiska, znajdujące się w odległości 1,5 m od środka linii końcowej, odległość ta wyznacza bliższe krawędzie tych linii   
d) punkt wykonania rzutów karnych o średnicy 15 cm, lub linia wykonywania rzutów karnych o długości 60 cm i równoległa do linii bramkowej, powinny być zaznaczone naprzeciw środka każdej z bramek w odległości 7 metrów od wewnętrznej krawędzi linii bramkowej   
1.4 Półkola strzałowe   
a) linie zaznaczone są wewnątrz boiska, długość 3 m, równoległa do linii końcowej i oddalona od niej o 9m; odległość 9 m powinna być mierzona od zewnętrznej krawędzi tej linii do zewnętrznej krawędzi linii końcowej   
b) linia ta przedłuża się do dotknięcia linii końcowej za pomocą ćwiartek okręgu o środku na wewnętrznej krawędzi bliższego słupka bramki   
c) przestrzeń ograniczona tymi liniami, łącznie z liniami, nazywa się półkolem strzałowym (zwane dalej półkolem)   
1.5 Nie zezwala się stosować innych znaków do oznaczenia płyty boiska jak tylko tych, które zostały przedstawione w Przepisach   
1.6 Ławki dla każdej z drużyn oraz dla stolika sędziego czasu powinny być umieszczone na zewnątrz boiska wzdłuż jednej z linii   
bocznych.   
Stolik sędziego czasu, jeżeli to możliwe powinien być umieszczony przy linii środkowej na tej stronie, po której znajdują się ławki drużyn. Dla stolika powinna być przewidziana ochrona w postaci osłony. Krzesła dla ukaranych zawodników powinny być umieszczone blisko stolika sędziego czasu. Stolik i ławki umieszczone po tej samej stronie boiska nie powinny przeszkadzać zawodnikom i sędziom. Sprzęt sportowy drużyny powinien znajdować się za ławka. W każdej części meczu drużyna zajmuje ławkę bliższa bronionej bramce.   
  
  
**2. Bramki**  
  
2.1 Na środku każdej linii końcowej   
a) słupki i poprzeczka powinny być białe, prostokątne, nie szersze i głębsze niż 8 cm   
b) odległość pomiędzy słupkami 3 m (wymiar wewnętrzny)   
c) przednia część słupków powinna dotykać zewnętrznej krawędzi linii końcowej słupki powinny być ustawione na zaznaczonych liniach   
d) pozioma poprzeczka powinna łączyć słupki na wysokość 2 m (wymiar wewnętrzny)   
e) słupki bramkowe nie powinny wystawać powyżej poprzeczki   
f) poprzeczka nie powinna wystawać poza słupki bramkowe   
2.2 Bandy boczne   
a) długość minimalna l m; wysokość 46 cm   
b) umieszczone prostopadle do linii końcowej, przymocowane do słupków (w taki sposób, aby nie wpływały na ich szerokość) oraz do krawędzi bandy tylnej   
c) powinny być pomalowane od strony wewnętrznej na ciemny kolor   
2.3 Bandy tylne   
a) długość 3 m, wysokość 46 cm   
b) przymocowana do krawędzi band bocznych   
c) powinny być pomalowane od strony wewnętrznej na ciemny kolor   
2.4 Siatki   
a) przymocowane w odległościach nie większych niż ł5cm do tylnej krawędzi słupów bramkowych i poprzeczki, a także dobrze przytwierdzone poza ramkami bocznymi bandą tylną   
b) powinny uniemożliwiać przedostanie się piłki przez siatkę pomiędzy słupkami, poprzeczką, bandami bocznymi i bandą tylną   
  
  
**3. Piłka**  
  
Piłka:   
a) powinna być kulista, twarda; może być wykonana z dowolnego materiału   
b) uwaga: minimalnie 156 gramów, maksymalnie 163 gramy   
c) obwód piłki; minimalny 22,4 cm, maksymalny 23,5cm   
d) powierzchnia: gładka   
e) kolor: biały albo dowolnie uzgodniony   
  
  
**4. Laski**  
  
Laska:   
a) gładka powierzchnia tylko z lewej strony, jako płaską powierzchnię należy rozumieć całą powierzchnię lewej strony laski łącznie z całą rękojeścią ponad tą częścią laski   
b) za stronę zaokrągloną należy uważać pozostałą część laski na całej jej długości   
c) fajka (tj. część poniżej końca złącza) musi być zagięta, wykonana z drewna; nie powinna posiadać na brzegach ani we wnętrzu żadnych wkładek lub obić wykonanych z innego materiału, nie powinna też posiadać ostrych krawędzi i drzazg niebezpiecznych dla zawodników   
d) długość fajki, mierzona od najniższej części płaskiej powierzchni, nie powinna przekraczać 10 cm; fajka musi mieć zaokrąglone krawędzie   
e) całkowita waga minimalna 340 gramów, maksymalna 794 gramy   
f) laska łącznie z zewnętrznymi owinięciami, powinna mieć takie wymiary, aby przeszła przez pierścień o wewnętrznej średnicy 5,10 cm   
Laska ma kształt tradycyjny i taki powinien zostać utrzymany. Dopuszcza się laski z odchyleniem do 2 cm, licząc od każdego brzegu rękojeści. Żadna z istniejących na rynku modeli nie zostanie wycofana, ale nowe, bardziej nietypowe kształty nie zostaną dopuszczone.   
  
  
**5. Ubiory i wyposażenie zawodnika**  
  
5.1 Zawodnicy   
a) tej samej drużyny powinni nosić ubiory zaaprobowane przez macierzystą drużynę lub klub   
b) nie powinni nosić na sobie niczego innego, co mogłoby być niebezpieczne dla innych zawodników   
c) powinni używać tylko obuwia przeznaczonego do gry w hali bez wystawających kołków oraz nie brudzących podeszw. Zawodnikom z pola zaleca się noszenie nagolenników i ochraniaczy na zęby.   
5.2 Bramkarze   
a) powinni założyć na wszystkie zewnętrzne ochraniacze koszulkę o kolorze różnym od koloru koszulek zawodników obu drużyn   
b) muszą nosić kask ochronny przez cały czas z wyjątkiem wykonywania (nie bronienia) rzutu karnego   
Zaleca się używać kask ochronny składający się z pełnego hełmu i trwale potoczonej z nimi maski zasłaniającej twarz, tył głowy oraz szyję (krtań). Bramkarze mogą wykorzystywać kaski zaprojektowane i zatwierdzone do stosowania w hokeju na lodzie. Zaleca się, aby bramkarze przez cały czas gry nosili dodatkowy sprzęt ochronny. Tylko bramkarzom pozwala się na użycie takiego wyposażenia, jak: ochraniacze ciała, parkany wykopy, ochraniacze na ręce, nałokietniki.   
  
  
**II Drużyny, kapitanowie, sędziowie**  
  
  
**6. Drużyny**  
  
6.1 Zawody powinny być rozgrywane przez dwie drużyny posiadające nie więcej niż 12 zawodników; jednocześnie na boisku nie może znajdować się więcej niż 6 zawodników z każdej drużyny. Każda drużyna może wymieniać podczas spotkania dowolną liczbę spośród wszystkich 12 zawodników.   
6.2 Jeżeli którakolwiek z drużyn posiada mniej niż 4 zawodników na boisku sędzia powinien przerwać spotkanie, a drużyna przeciwna zostaje zwycięzcą meczu   
6.3 Zawodnik opuszczający boisko, nie będący zmieniony, nie może powrócić na boisko bez uprzedniej zgody sędziego.   
6.4 Zmiana:   
a) dozwolona, gdy:   
- piłka opuściła boisko za linią bramkową lub końcową   
- bramka została zdobyta   
- gra nie została wznowiona po rzucie karnym, nie zakończonym zdobyciem gola   
- czas został zatrzymany ze względu na kontuzję, w tym przypadku zmieniony może być jedynie kontuzjowany zawodnik   
Zmiana jest niedopuszczalna, z wyjątkiem zawodnika kontuzjowanego, po przyznaniu lub podczas wykonywania krótkiego rogu lub rzutu karnego.   
b) nie ma ograniczeń dotyczących liczby zmian dokonywanych w tym samym czasie; każdy zawodnik może być wymieniany lub wymienić innych zawodników dowolną liczbę razy   
c) zmieniony zawodnik musi powrócić na ławkę drużyny zanim zostanie ponownie wybrany do zmiany   
d) wymiana zawodników może być dokonana tylko po tym, gdy zawodnik tej samej drużyny opuści boisko   
e) nie należy zatrzymywać czasu celem dokonania zmiany, za wyjątkiem zmiany zawodnika kontuzjowanego   
f) nie zezwala się na zastąpienie zawodnika wykluczonego z gry podczas kary wykluczenia   
g) zawodnicy opuszczający lub wchodzący na boisko podczas zmiany powinni uczynić to przy lub w pobliżu linii środkowej po stronie boiska, na której znajdują się ławki rezerwowe ich drużyn   
6.5 Każda drużyna musi mieć jednego bramkarza na boisku   
a) kontuzjowany lub wykluczony bramkarz powinien zostać natychmiast zastąpiony przez innego bramkarza   
b) zawodnikowi z pola zastępującemu kontuzjowanego lub ukaranego bramkarza powinno umożliwić się (bez marnowanie czasu) nałożenie sprzętu ochronnego   
c) zawodnik z pola może zmienić bramkarza   
d) zawodnik z pola zmieniający lub zastępujący bramkarza, musi na cały czas gry nosić koszulkę o kolorze różnym od koloru koszulek obu drużyn i mieć na głowie kask ochronny podczas obrony krótkiego rogu i rzutu karnego, kask ten nie powinien być noszony poza obrębem półkola strzałowego   
e) podczas wykluczenia bramkarza drużyna gra w składzie zmniejszonym o jednego zawodnika   
6.6 Podczas gry na boisku mogą przebywać tylko zawodnicy i sędziowie; pozostałe osoby mogą wejść na boisko tylko za zgodą sędziego   
  
  
**7. Kapitanowie**  
  
7.1 Każda drużyna musi mieć na boisku kapitana z wyróżniającą go opaską na ramieniu.   
7.2 Kapitanowie powinni:   
a) uczestniczyć w losowaniu; zwycięzca powinien mieć możliwość wyboru połowy boiska lub posiadania piłki w celu rozpoczęcia gry   
b) wskazywać sędziom zawodnika zastępującego kapitana   
c) być odpowiedzialnymi za wymianę zawodników   
d) być odpowiedzialnymi za zachowanie wszystkich zawodników swojej drużyny   
Przekroczenie b), c) lub d) powinno być traktowane jako złe zachowanie   
  
  
**8. Sędziowie i sędziowie czasu**  
  
Spotkanie prowadzi dwóch sędziów, którzy kontrolują przebieg gry w oparciu o przepisy; tylko oni mogą oceniać przebieg gry. Zawodnicy i zawodnicy rezerwowi, będący na boisku lub poza nim, włączając okresy wykluczenia, znajdują się pod kontrolą sędziów.   
8.1 Sędziowie powinni być:   
a) odpowiedzialni za decyzje dotyczące przede wszystkim swojej połowy boiska przez cały okres gry bez zmiany stron   
b) odpowiedzialni za kontrolowanie czasu gry, jeżeli nie są wyznaczeni sędziowie czasu   
c) odpowiedzialni za wskazanie końca polowy lub meczu, jeżeli czas gry został wydłużony celem wykonania karnego strzału rożnego   
d) odpowiedzialni za decyzje dotyczące opuszczenia przez piłkę boiska wzdłuż całej linii bocznej oraz linii końcowej znajdującej się po jego stronie   
e) odpowiedzialni tylko na swojej połowie boiska za podejmowanie decyzji dotyczących strzałów rożnych, karnych strzałów rożnych, rzutów karnych, uznania bramki i strzałów wolnych wewnątrz własnego półkola strzałowego   
f) pozbawieni prawa kierowania drużyną podczas gry i podczas przerwy   
8.2 Sędziowie powinni gwizdać tylko w celu:   
a) rozpoczęcia i zakończenia każdej z dwóch części spotkania   
b) wykonania kary   
c) rozpoczęcia i zakończenia wykonania rzutu karnego   
d) zaznaczenia, jeżeli to konieczne, że piłka wyszła całkowicie   
poza boisko   
e) zaznaczenia, że została zdobyta bramka   
f) wznowienia gry, gdy bramka została zdobyta lub przyznana   
g) wznowienia gry po wykonaniu rzutu karnego, gdy bramka   
nie została zdobyta lub przyznana   
h) przerwania gry z jakiegokolwiek powodu i wznowienia jej po   
przerwaniu   
Wyznaczeni sędziowie czasu powinni przejąć następujące obowiązki od sędziów znajdujących się na boisku:   
- pilnować ustalonego czasu gry, wskazywać koniec potowy i zakończenie meczu   
- notować zdobyte bramki i zmieniających się zawodników   
- być odpowiedzialnym za współprace z sędziami przebywającymi na boisku dla kontroli zmienionych zawodników   
  
  
**III Stosowanie przepisów gry**  
  
  
**9. Czas trwania gry**  
  
Dwie polowy po 20 minut każda, chyba że inny czas został uzgodniony:   
a) przerwa: 5 minut: drużyny zmieniają strony boiska i ławki   
b) mecz jest przedłużany w celu wykonania karnego strzału rożnego przyznanego przed zakończeniem połowy lub końcem meczu   
c) każda polowa rozpoczyna się, gdy sędzia da sygnał gwizdkiem do wykonania podania ze środka boiska   
  
  
**10. Rozpoczęcia i wznowienia gry**  
  
10.1 Podanie ze środka boiska:   
a) wykonywane ze środka boiska   
b) wykonywane pchnięciem, może być skierowane w dowolnym kierunku; wszyscy zawodnicy, poza wykonującym podanie muszą znajdować się na swoich połowach boiska   
c) wykonywane dla rozpoczęcia gry przez zawodnika tej drużyny, która nie wybrała strony boiska   
d) wykonywane po przerwie przez zawodnika tej drużyny, która nie rozpoczynała gry   
e) po zdobyciu gola wykonywane przez zawodnika tej drużyny, która straciła bramkę   
10.2 Podanie ze środka boiska i wyprowadzanie piłki do gry:   
a) wszyscy zawodnicy obu drużyn, za wyjątkiem wykonującego podanie, powinni znajdować się w odległości większej niż 3 m od piłki   
b) piłka powinna być pchnięta wzdłuż boiska   
c) piłka musi poruszyć się o co najmniej 10 cm   
d) po zagraniu pitki zawodnik nie może zagrywać jej ponownie ani też pozostawać przy niej lub zbliżać się na odległość umożliwiającą mu zagranie, dopóki piłka nie zostanie zagrana przez innego zawodnika   
10.3 Piłka poza boiskiem:   
Jeżeli piłka wyjdzie całym swoim obwodem poza linię boczną lub linię końcową, nie powinna być zagrywana; tej samej lub innej piłki należy użyć do wznowienia gry   
10.3.1 Poza linią boczną:   
a) w obszarze l m od bandy, gdzie piłka opuściła boisko; jeżeli piłka opuściła boisko wewnątrz półkola strzałowego wprowadzenie piłki do gry powinno odbyć się w obszarze l m od miejsca gdzie łączy się linia boczna z linią półkola b) zawodnik wykonujący zagranie może znajdować się na boisku lub poza nim   
c) wykonywane przez zawodnika drużyny przeciwnej   
10.3.2 Poza linią końcową:   
przez napastnika, gdy bramka nie została zdobyta:   
a) z dowolnego miejsca w półkolu strzałowym   
b) wykonywane przez zawodnika drużyny broniącej   
10.3.3 Poza linią końcową:   
nieumyślnie przez obrońcę, gdy bramka nie została zdobyta   
a) z dowolnego miejsca w półkolu strzałowym   
b) wykonywane przez zawodnika drużyny atakującej   
10.3.4 Poza linią końcową:   
umyślnie przez obrońcę z dowolnego miejsca na boisku, gdy bramka nie została zdobyta:   
a) na linii końcowej z punktu oddalonego o 6 m od bliższego słupka, po tej stronie bramki, którą wybierze drużyna atakująca   
b) wykonywane przez zawodnika drużyny atakującej   
To jest karny strzał miny.   
10.4 Zagrywka   
10.4.1 Gra powinna być wznowiona zagrywką, gdy:   
a) konieczna jest wymiana piłki   
b) wystąpiło obustronne naruszenie Przepisów przez zawodników obu drużyn   
c) piłka zatrzyma się w ochraniaczach bramkarskich lub wyposażeniu sędziego bądź zawodnika   
d) czas został zatrzymany w wyniku kontuzji lub innego powodu i nie było przewinienia   
10.4.2 Zagrywka:   
a) w miejscu wybranym przez sędziego, ale nie w obszarze półkola strzałowego; jeśli zdarzenie miało miejsce w półkolu strzałowym - z miejsca oddalonego o 5 cm od półkola strzałowego naprzeciwko środka bramki   
b) zawodnicy każdej z drużyn, wykonujący zagrywkę, powinni stanąć naprzeciw siebie, mając własną linię końcową po swojej prawej stronie   
c) piłka powinna znajdować się na boisku pomiędzy dwoma zawodnikami   
d) każdy z zawodników uderza lekko boisko po prawej stronie piłki, a następnie płaską stroną dotyka laski przeciwnika ponad piłką, na zmianę trzy razy, po czym każdy z zawodników ma prawo zagrać piłkę i wprowadzić ją do gry   
e) wszyscy pozostali zawodnicy w odległości co najmniej 3 m dopóki piłka nie zostanie zagrana   
  
  
**11. Zdobycie bramki**  
  
a) bramka jest zdobyta, gdy piłka przejdzie linię bramkową pomiędzy słupkami bramkowymi i pod poprzeczką, i jeżeli piłka została zagrana przez zawodnika drużyny atakującej wewnątrz półkola strzałowego, i nie opuściła półkola strzałowego   
b) piłka może być pchnięta, zagrana, uniesiona w powietrze, może zmienić kierunek lotu aby bramka została zdobyta; podczas zagrywania piłki laska zawodnika musi znajdować się na boisku   
c) piłka może być zagrana albo dotknięta laską lub ciałem zawodnika drużyny broniącej po zagraniu piłki przez zawodnika drużyny atakującej wewnątrz półkola strzałowego   
d) po zatrzymaniu gry wewnątrz półkola strzałowego, aby bramka mogła być zdobyta, piłka musi być ponownie zagrana laską zawodnika drużyny atakującej wewnątrz półkola strzałowego   
e) bramka powinna zostać przyznana za naruszenie przez bramkarza Przepisów dotyczących rzutu karnego, celem zapobieżenia zdobycia bramki   
f) drużyna, która zdobędzie większą liczbę bramek wygrywa   
  
  
**12. Spalony**  
  
Nie ma przepisów dotyczących spalonego w hokeju na trawie.   
  
  
**13. Prowadzenie gry**  
  
Bez zwracania uwagi na innych uczestników zawodów hokej halowy może być grą niebezpieczną. Ten Przepis zabrania albo wyjaśnia działania, które wpływają na bezpieczeństwo wszystkich zawodników   
Zawodnicy nie mogą:   
13.1.1 Posługiwanie się laską i wyposażeniem   
a) zagrywać piłki zaokrągloną częścią laski   
b) uderzać piłki   
Długie pchnięcia lub ciągniecie laski po płycie boiska przed jej zetknięciem z piłką jest niedozwolone. Po wykonaniu pchniecie nie wolno odprowadzać laski w ślad za piłką po płycie boiska, jeżeli piłka została skierowana wprost w przeciwnika.   
c) unosić piłki ponad płytę boiska za wyjątkiem strzału na bramkę   
Nie powinno się karać zawodnika, jeżeli piłka została uniesiona nieumyślnie na wysokość nie większą niż 10 centymetrów ponad płytę boiska, chyba ze zawodnik drużyny przeciwnej znajduje się na linii gry lub w odległości umożliwiającej zagranie. Nie powinno się karać zawodnika, kiedy zatrzymuje piłkę lekko uniesioną ponad płytę boiska (na wysokość nie większą niż 10 centymetrów), chyba że przeszkadza zawodnikowi drużyny przeciwnej znajdującemu się w odległości umożliwiającej zagranie. Laski można używać, aby przycisnąć lekko uniesioną piłkę do płyty boiska w celu przejęcia kontroli nad piłka. Odbicie piłki, w jakimkolwiek kierunku, od laski uniesionej w powietrze nie jest przewinieniem. Każdy umyślny ruch laski lub wymachiwanie nią podczas zagrywania piłki w powietrzu jest przewinieniem.   
d) brać udziału lub wkraczać do gry nie mając w ręce swojej własnej laski   
e) zagrywać piłki laską, która znajduje się powyżej wysokości ramion   
f) przenosić lasek ponad głowami zawodników   
g) unosić w sposób, który jest niebezpieczny, straszy lub przeszkadza innym zawodnikom w chwili zbliżania się do piłki, próby zagrania lub zagrywania jej   
h) zagrywać piłkę w sposób niekontrolowany albo w sposób prawdopodobnie prowadzący do niebezpiecznej gry   
i) uderzać, baczyć, przytrzymywać albo podnosić laskę przeciwnika lub jego strój   
j) rzucać jakichkolwiek części wyposażenia na boisko, w piłkę, w innego zawodnika lub w sędziego   
13.1.2 Posługiwanie się ciałem, rękami, stopami   
a) zatrzymywać piłki ręką lub chwytać ją   
b) zagrywać pitki leżąc na płycie boiska, albo umyślnie opierając kolano, ramię lub dłoń na płycie boiska, za wyjątkiem dłoni trzymającej laskę   
c) umyślnie zagrywać albo zatrzymywać piłki ręką trzymającą laskę   
d) umyślnie zatrzymywać, kopać, nieść, podnosić, rzucać piłki jakąkolwiek częścią ciała   
Nie ma przewinienia, gdy piłka uderzy w stopę lub ciało zawodnika, chyba ze zawodnik:   
- przesunął się w kierunku piłki, albo   
- nie zrobił nic, aby uniknąć uderzenia, albo   
- ustawił się w ten sposób umyślnie ow celu zatrzymania piłki, albo   
- odniósł niezasłużoną korzyść.   
Zawodnicy nie powinni być karani, gdy piłka jest w nich zagrywana z bliskiej odległości.   
e) podpierać laski stopą lub nogą w celu stawienia oporu przeciwnikowi   
f) umyślnie wchodzić do bramki drużyny przeciwnej, stać na linii bramkowej lub na linii końcowej obok słupka   
g) umyślnie przebiegać za bramkami   
h) przytrzymywać słupki bramki   
13.1.3 Zastawiany   
zastawiać przeciwnika przed próbą zagrania piłki:   
- przebiegając lub interweniując ciałem lub laską   
- osłaniając piłkę laską lub jakąkolwiek częścią ciała   
- przyciskając piłkę do band bocznych   
- fizycznie oddziałując na przeciwnika laska lub ciałem   
13.1.4 Gra na czas   
opóźniać grę przez &quot;grę na czas&quot; (zob. def. 12)   
13.2 Bramkarze mogą, wewnątrz własnego półkola strzałowego:   
a) używać laski, wykopów, parkanów podając piłkę, albo każdej części ciała, włączając ręce w celu zatrzymania, ale nie podania piłki, albo położenia się na piłce; zagrania takie nie mogą być niebezpieczne, albo prawdopodobnie prowadzić do niebezpiecznej gry.   
Nie ma przewinienia, jeśli, podczas obrony strzału na bramkę, pitka jedynie odbija się od jakiejkolwiek części ciała lub wyposażenia bramkarza. Bramkarz lezący na pitce powinien być uważany za zawodnika będącego pod działaniem przepisów o zastawionym.   
b) zagrywać piłkę leżąc na płycie boiska   
Bramkarz nie może, leżąc na płycie boiska, mieć żadnej części swojego ciała lub wyposażenia na płycie boiska poza obrębem półkola strzałowego podczas zagrywania piłki.   
c) zatrzymywać lub zagrywać piłkę ponad ramieniem, chyba, że zagranie to jest niebezpieczne albo prawdopodobnie prowadzi do niebezpiecznej gry   
d) odbijać piłkę ponad poprzeczką lub poza słupkami bramkowymi płaską stroną laski lub każdą częścią ciała.   
13.2 Bramkarze mogą, wewnątrz własnego półkola strzałowego:   
13.3 Jeżeli piłka   
a) dotknie sędziego lub jakiegoś wolnego przedmiotu znajdującego się na boisku, włączając sprzęt przypadkowo upuszczony, gra powinna być kontynuowana.   
  
  
**14. Kary**  
  
Przywilej korzyści: kara powinna być wymierzona tylko wtedy, gdy zawodnik lub drużyna znajduje się w mniej korzystnej sytuacji na skutek popełnionego przez przeciwnika przewinienia.   
14.1 Strzał wolny powinien być przyznany:   
a) za przewinienie zawodnika drużyny atakującej   
b) za nieumyślne przewinienie zawodnika drużyny broniącej poza własnym półkolem strzałowym   
14.2 Karny strzał rożny powinien być przyznany:   
a) za umyślne przewinienie zawodnika drużyny broniącej w obrębie własnej połowy boiska, ale poza półkolem strzałowym   
b) za umyślne przewinienie zawodnika drużyny broniącej wewnątrz półkola strzałowego, gdy zawodnik drużyny atakującej nie jest w posiadaniu piłki lub mało prawdopodobne jest, aby wszedł w jej posiadanie lub zagranie to nie chroni przed zdobyciem bramki   
c) za nieumyślne przewinienie zawodnika drużyny broniącej wewnątrz półkola strzałowego, kiedy nie prowadzi to do zdobycia lub prawdopodobnego zdobycia bramki   
d) za umyślne wybicie piłki poza własną linię końcową z dowolnego miejsca na boisku   
e) naruszenie przepisów związanych ze zmianą zawodników, ich właściwym ubiorem i wyposażeniem   
14.3 Rzut karny powinien być przyznany za:   
a) umyślne przewinienie zawodnika drużyny broniącej wewnątrz półkola strzałowego w celu zapobieżenia zdobycia bramki, albo pozbawienia zawodnika drużyny atakującej rzeczywistego lub prawdopodobnego posiadania piłki   
b) nieumyślne przewinienie zawodnika drużyny broniącej wewnątrz półkola strzałowego, które zapobiega prawdopodobnemu zdobyciu bramki   
c) uporczywe przekraczanie linii końcowej przez obrońców podczas wykonywania karnego strzału rożnego   
  
  
**15. Formy karania**  
  
15.1 Wolne pchnięcie   
a) dalej niż 3 m od półkola strzałowego: blisko miejsca, w którym nastąpiło przewinienie   
Blisko oznacza, ze strzał wolny może być wykonywany w odległości umożliwiającej zagranie od miejsca, w którym na-stapU o przewinienie. Nie można dopuścić do uzyskania przez drużynę dodatkowej przewagi, ale płynność gry powinna być utrzymana.   
b) wewnątrz półkola strzałowego: dla drużyny broniącej: gdziekolwiek w obrębie półkola; żaden zawodnik drużyny przeciwnej nie może znajdować się wewnątrz półkola   
c) w obrębie 3 m od półkola: dla drużyny atakującej: blisko miejsca, w którym nastąpiło przewinienie: wszyscy zawodnicy obu drużyn, za wyjątkiem wykonującego podanie, muszą znajdować się w odległości większej niż 3 m od piłki   
d) piłka musi być nieruchoma   
e) zawodnik musi pchnąć piłkę, która musi przetoczyć się, co najmniej o 10 cm   
f) po zagraniu piłki zawodnik nie może zagrywać jej ponownie lub pozostawać w odległości umożliwiającej zagranie, dopóki nie zostanie zagrana przez innego zawodnika   
g) żaden zawodnik drużyny przeciwnej nie może znajdować się bliżej piłki niż w odległości 3 m   
Jeżeli zawodnik pozostaje w odległości mniejszej niż 3 m od pitki w celu uzyskania przewagi, wykonania wolnego pchnięcia nie należy opóźniać.   
15.2 Karny strzał rożny:   
15.2.1   
a) zawodnik drużyny atakującej powinien wykonać pchnięcie, po płycie boiska, z punktu znajdującego się na linii końcowej oddalonego o 6 m od słupka bramkowego, po tej stronie bramki, którą wybierze drużyna atakująca   
b) zawodnik wykonujący zagranie musi mieć, co najmniej jedną stopę poza boiskiem   
c) żaden inny zawodnik nie może być w odległości bliższej niż 3 m od piłki   
d) pozostali zawodnicy drużyny atakującej powinni być na boisku, nie dotykając laską, ręką lub stopą nawierzchni boiska wewnątrz półkola strzałowego   
e) bramkarz drużyny broniącej powinien znajdować się wewnątrz bramki; wszyscy pozostali zawodnicy drużyny broniącej muszą znajdować się po przeciwnej stronie bramki niż ta, po której wykonuje się karny strzał rożny   
f) wszyscy zawodnicy drużyny broniącej, wliczając bramkarza, powinni znajdować się poza linią końcową, nie dotykając laską, ręką lub stopą nawierzchni boiska wewnątrz półkola strzałowego   
g) wszyscy zawodnicy drużyny broniącej, wliczając bramkarza, nie mogą dotykać słupków bramkowych w celu uzyskania podparcia   
h) dopóki piłka nie zostanie zagrana żadnemu zawodnikowi drużyny atakującej, z wyjątkiem wykonującego pchnięcie, nie wolno wkroczyć do półkola strzałowego oraz żadnemu zawodnikowi drużyny broniącej nie wolno przekroczyć linii końcowej   
i) zawodnik drużyny atakującej, wykonujący pchnięcie, nie może zagrywać piłki ponownie lub pozostawać przy niej ani też zbliżać się na odległość umożliwiającą zagranie, dopóki piłka nie zostanie zagrana przez innego zawodnika   
j) żaden strzał na bramkę nie może być wykonany dopóki piłka nie zostanie zatrzymana lub zatrzyma się samoistnie wewnątrz lub poza półkolem strzałowym   
Zatrzymanie powinno być prawie nieruchome (przesuniecie nie powinno przekraczać 5 cm), na ile pozwala na to nawierzchnia.   
k) piłka może być zagrywana przez zawodników drużyny atakującej, ale musi być zatrzymana lub zatrzymać się samoistnie przed oddaniem strzału na bramkę   
l) nie ma wymagań, co do wysokości strzału na bramkę   
m) zawodnik wprowadzający piłkę do gry nie może zdobyć bezpośrednio bramki, nawet, jeśli piłka zostanie skierowana do bramki przez zawodnika drużyny broniącej   
n) jeżeli piłka przekroczy linię środkową boiska, to przepisy   
dotyczące karnego strzału rożnego przestają obowiązywać   
15.2.2 Karny strzał rożny może być podyktowany ponownie, gdy:   
a) obrońcy trzymają stopy, ręce i/lub laski dotykające płyty boiska wewnątrz półkola strzałowego   
b) zawodnicy drużyny broniącej dotykają słupki bramkowe w celu uzyskania podparcia   
c) obrońcy pozostają w odległości mniejszej niż 3 m od piłki przed jej zagraniem   
d) obrońcy przekraczają linię końcową lub linię środkową zanim piłka zostanie zagrana   
Zawodnicy drużyny atakującej wkraczający do półkola strzałowego zanim pitka zostanie zagrana powinni być ukarani wolnym pchnięciem.   
15.2.3 Czas trwania pierwszej połowy lub czas trwania meczu powinien zostać przedłużony w celu umożliwienia wykonania karnego strzału rożnego. W tym przypadku karny strzał rożny należy uznać za wykonany, gdy:   
a) bramka zostanie zdobyta   
b) piłka wyjdzie poza półkole strzałowe przekraczając linię półkola, bandę boczną lub linię końcową   
c) napastnicy naruszą którykolwiek z Przepisów. Jeżeli zawodnik drużyny broniącej naruszy Przepisy podczas wykonywania takiego strzału rożnego i kolejny karny strzał rożny albo rzut karny został przyznany, czas gry musi zostać przedłużony w celu wykonania tej kary.   
15.3 Rzut karny   
15.3.1 Wykonanie   
a) odmierzanie czasu powinno zostać przerwane w chwili zasygnalizowania rzutu karnego, a rozpoczęte ponownie, kiedy gwizdek sędziego da sygnał do wznowienia gry   
b) zawodnik wykonujący rzut karny powinien stanąć blisko piłki i za nią przed wykonaniem ruchu   
c) wszyscy zawodnicy, z wyjątkiem bramkarza broniącego rzut karny, powinni znajdować się na boisku poza linią środkową boiska i nie powinni wpływać na przebieg rzutu karnego   
d) bramkarz powinien nosić kask ochronny   
e) bramkarz musi stać na linii bramkowej i nie może jej opuścić lub poruszyć się zanim piłka nie zostanie zagrana   
f) zawodnik nie może wykonać rzutu karnego dopóki sędzia kontrolujący nie upewni się, że strzelający i bramkarz są gotowi i da sygnał gwizdkiem g) piłka może zostać pchnięta, podbita lub uniesiona z punktu rzutu karnego   
h) piłka może być uniesiona na dowolną wysokość   
i) zawodnik może dotknąć piłkę tylko raz, a następnie nie powinien zbliżać się do niej lub do bramkarza   
j) w czasie wykonywania rzutu karnego zawodnik może zrobić jeden krok do przodu, ale noga będąca z tyłu nie może przekroczyć miejsca, w którym znajduje się noga będąca z przodu, zanim piłka nie zostanie zagrana   
k) zawodnik nie może markować zagrywania piłki   
l) bramkarzowi nie wolno poprawiać sprzętu, gdy nie jest to konieczne, a ma na celu zyskanie czasu   
m) karna bramka może być przyznana przez sędziego, nawet gdy piłka nie przejdzie linii bramkowej, kiedy bramkarz naruszy Przepisy, aby nie dopuścić do zdobycia bramki.   
15.3.2 Zakończenie:   
a) bramka została zdobyta lub przyznana   
b) piłka stanie w półkolu strzałowym, zatrzyma się w ochraniaczach bramkarza, jest złapana przez bramkarza, opuści półkole strzałowe lub zawodnik wykonujący rzut karny złamie Przepisy i bramka nie zostanie zdobyta lub przyznana.   
15.3.3 Wznowienie gry po rzucie karnym:   
a) jeżeli bramka została zdobyta lub przyznana: przez podanie ze środka boiska   
b) jeżeli bramka nie została zdobyta lub przyznana: pchnięcie lub uderzenie wykonywane przez obrońcę z wnętrza półkola strzałowego.   
15.3.4 Kary:   
a) wolne pchnięcie: za przewinienie zawodnika strzelającego   
b) bramka zdobyta: za naruszenie Przepisów przez bramkarza, w celu uchronienia przed zdobyciem bramki   
c) rzut karny może być powtórzony za przewinienie zawodnika którejkolwiek z drużyn   
15.4 Kary indywidualne:   
a) za grę brutalną albo niebezpieczną, niewłaściwe zachowanie lub każde umyślne przewinienie, sędzia dodatkowo, oprócz kary właściwej może:   
- ostrzec zawodnika popełniającego przewinienie   
- upomnieć zawodnika popełniającego przewinienie: zielona kartka   
- czasowo wykluczyć z gry zawodnika popełniającego przewinienie, na co najmniej 2 minut: żółta kartka   
- wykluczyć do końca gry zawodnika popełniającego przewinienie: czerwona kartka   
b) za niewłaściwe zachowanie zawodników znajdujących się na ławce rezerwowych sędzia może ostrzec, upomnieć, czasowo wykluczyć z gry albo wykluczyć do końca gry zawodnika źle zachowującego się; w przypadku czasowego wykluczenia ukarana drużyna gra mając jednego zawodnika mniej; w przypadku wykluczenia do końca gry ukarana drużyna gra mając jednego zawodnika mniej do końca czasu gry   
c) zawodnicy czasowo wykluczeni z gry powinni zgłosić się do sędziego czasu, który rozpocznie odmierzanie czasu wykluczenia w chwili, kiedy zawodnik zajmie miejsce przeznaczone do odbycia kary; w przypadku, gdy nie ma sędziego czasu, sędziowie powinni kontrolować czas wykluczenia   
d) kiedy okres wykluczenia zakończy się, sędzia czasu (lub sędzia) powinien zezwolić zawodnikowi na włączenie się do gry w pobliżu linii środkowej lub powrócić do ławki rezerwowych, a inny zawodnik może natychmiast wejść na boisko; w przypadku podyktowania karnego strzału rożnego lub rzutu karnego, wykluczony zawodnik nie może powrócić do gry dopóki odpowiednia kara nie zostanie wykonana przez:   
- bramka zostanie zdobyta lub przyznana   
- w przypadku rzutu karnego jego wykonywanie zostanie zakończone, a bramka nie zostanie zdobyta lub przyznana,   
- w przypadku karnego strzału rożnego piłka wyjdzie poza półkole strzałowe przekraczając linię półkola, bandę boczną lub linię końcową   
e) zawodnicy czasowo wykluczeni z gry mogą dołączyć do swojej drużyny w przerwie spotkania, a następnie muszą powrócić w wyznaczone miejsce w celu odbycia reszty kary   
f) zawodnicy wykluczeni do końca gry nie mogą pozostać w   
obrębie placu gry lub jego pobliżu   
  
  
**16. Wypadki/kontuzje**  
  
a) jeżeli bramka została zdobyta, zanim gra została przerwana, bramkę uznaje się o ile zostałaby ona zdobyta także wówczas, gdyby wypadek nie nastąpił   
b) jeżeli zawodnik jest niezdolny do gry, sędzia może zatrzymać grę   
c) kontuzjowany lub krwawiący zawodnik powinien opuścić boisko tak szybko jak to możliwe i powinien otrzymać pomoc medyczną poza boiskiem, jeżeli nie istnieją żadne przeciwwskazania lekarskie   
d) zawodnikom nie wolno wracać na boisko dopóki ich rany nie zostaną opatrzone, a żaden zawodnik nie może pozostać na boisku lub wracać na nie mając strój poplamiony krwią   
e) jeżeli sędzia nie może prowadzić spotkania, gra powinna być zatrzymana; jeżeli jest kontuzjowany i nie może kontynuować powinien zostać zastąpiony   
f) gra powinna być wznowiona zagrywką, wykonaniem właściwej kary lub podaniem ze środka boiska, gdy bramka została zdobyta.   
  
  
  
**Troszkę historii:**  
  
Hokej na trawie jest jedną z nielicznych gier zespołowych, w których Polska od kilkudziesięciu lat utrzymuje się w światowej czołówce. Polacy pięciokrotnie uczestniczyli w Igrzyskach Olimpijskich, sześciokrotnie startowali w finałach Mistrzostw Świata, ani razu nie zabrakło ich na rozgrywanych od 1970 roku Mistrzostwach Europy. Jeszcze większe sukcesy Polska odnosi w preferowanej przez wielu widzów i uznawanej powszechnie za szybszą, bardziej dynamiczną i atrakcyjniejszą 6-osobowej odmianie hokeja - hokeju halowym. Niedawno cieszyliśmy się z wicemistrzostwa świata zdobytego przez naszą reprezentację pod wodzą trenera Jerzego Jóskowiaka i klubowego Pucharu Europy wywalczonego po wspaniałej grze przez poznańskiego Pocztowca -   
zespół trenowany przez Zbigniewa Rachwalskiego. Reprezentacja kraju dwukrotnie stawała na podium halowych Mistrzostw Europy, zaś polska młodzieżówka sięgnęła w 1996 roku po tytuł najlepszej drużyny Starego Kontynentu.   
Mimo to powszechnie hokej na trawie nie jest w Polsce uważany za dyscyplinę popularną. Czy słusznie? Jego debiut na ziemiach polskich to wszakże początek XX wieku, a miejsce, w którym pojawiły się pierwsze drużyny laskarzy - to podobnie jak w przypadku piłki nożnej - kolebka polskiego sportu - Lwów. Mistrzostwa Polski rozgrywano już w latach 20-tych, reprezentacja kraju zadebiutowała w 1929 roku, a więc zaledwie kilka lat po reprezentacji Polski w piłce nożnej. Wreszcie pierwszy wielki sukces i szóste miejsce naszych laskarzy na   
Igrzyskach Olimpijskich to rok 1952.   
Teoretycy sportu podkreślają wysokie walory zarówno sportowe jak i wychowawcze najstarszej spośród odmian hokeja. Z jednej strony hokej to sport ogólnorozwojowy - bazujący na dobrym przygotowaniu kondycyjnym, koordynacji ruchowej, nienaganności techniki i zwinności, z drugiej sport uchodzący w świecie za   
elitarny - uprawiany przez najbardziej nobilitowane sfery w Anglii, traktowany jako podstawowy sport przez klasę średnią w Holandii, powszechnie uprawiany także w Niemczech i na niemal całym terenie byłego Imperium Brytyjskiego. Hokej na trawie jest sportem, w którym takie zjawiska jak doping, chamstwo na   
trybunach, chęć zwycięstwa za wszelką cenę są rzadkością, sportem, który nie stanowi dla zawodnika przeszkody w realizowaniu innych celów życiowych, który w założeniu jest grą dla ludzi kulturalnych, wykształconych, dla członków przyszłych elit.