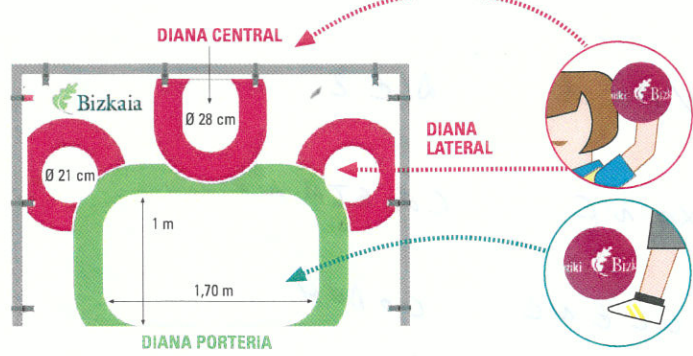
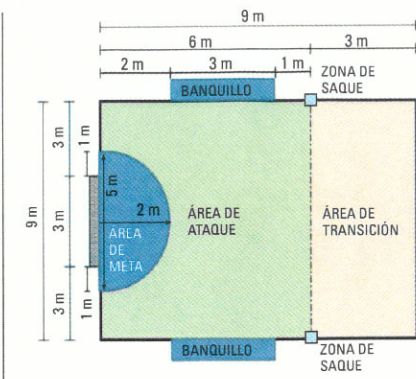




Bizkaia

Heziki

Un deporte para el deporte de Bizkaia



TERRENO DE JUEGO

El terreno de juego deberá ser una superficie rectangular plana, lisa, dura y sin obstáculos. Podrá ser de madera, parquet, asfalto, caucho, cemento o material plástico compacto. Dadas las características del juego, no serán permitidos los terrenos de juego de hierba (natural o artificial), tierra o ceniza.

LA PORTERÍA

Cada portería consta de cuatro dianas las cuales estarán encuadradas en una superficie de 2 m. de alto y 3 m. de largo. En la más grande situada a ras de suelo (**Diana de Portería**), el balón únicamente podrá ser introducido con los pies, mientras que en las tres restantes (**Dianas Laterales y Superior**), más pequeñas, de aspecto circular y situadas a diferentes alturas del suelo, lo serán mediante lanzamientos con las manos.

EL BALÓN

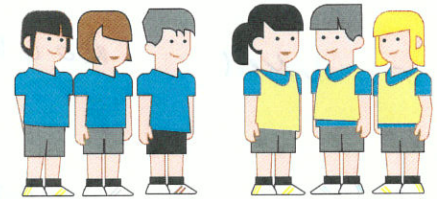
El balón deberá ser esférico, de Foam (espuma deformable) y medirá entre 170 y 175 mm. de diámetro. De la misma forma, no pesará menos de 140 g. ni más de 195 g. y su densidad será de entre 20 y 30 kg/m³. La superficie no podrá ser brillante ni resbaladiza.

OBJETIVO DEL JUEGO

El objetivo es introducir el balón en las diferentes dianas que dispone la portería cuando se tiene posesión del balón y, a su vez, impedir que el equipo contrario consiga hacerlo cuando este obtenga la posesión.

DURACIÓN DE CADA PARTIDO

Cada partido consistirá en tres tiempos de 8 minutos a reloj corrido. Entre tiempo y tiempo habrá un descanso de 2 minutos.



GOL, CANASTA Y RESULTADO

En cada tiempo se contabilizarán los "goles" (introducir el balón en la **Diana de Portería**) o "canastas" (introducir el balón en las **Dianas Laterales o Superior**) conseguidas por cada equipo, siendo el ganador de dicho tiempo el equipo que más consiga. En caso de empate, ganará el tiempo el equipo que menos faltas haya cometido.

Un gol o una canasta se considerará conseguida cuando el balón haya penetrado totalmente por la diana o dianas habilitadas según el tiempo de que se trate.

Si el balón es introducido en alguna diana que no le correspondiera, se considerará que el balón ha salido fuera del terreno de juego, por lo que el equipo que estuviera defendiendo procederá a ponerlo en juego desde la Zona de Saque.

Siempre que un equipo obtiene la posesión del balón deberá llevar el balón al Área de Transición antes de comenzar un ataque.

Para poder lanzar a una de las dianas es necesario que, todas y todos los componentes del equipo lo hayan tocado. **El partido lo ganará el equipo que gane dos o más tiempos.**

COMIENZO DE CADA TIEMPO

Para dar comienzo a cada tiempo, las y los deportistas se colocarán fuera del terreno de juego en la línea lateral del Área de Transición cercana a la de su banquillo, mientras que la persona encargada del arbitraje del encuentro se colocará, con el balón de juego en la mano, a medio camino entre ambos en la línea transversal que separa las áreas de transición y de ataque.

El encuentro dará comienzo en el momento en que el árbitro lance el balón al aire, momento en que las y los jugadores podrán entrar en el campo intentando hacerse con la posesión del mismo.

SAQUE DE BANDA

Siempre que haya que reanudar el juego tras salir el balón del campo, por un gol / canasta conseguida, o por una lucha, etc., se sacará de la Zona de Saque más cercana a donde se ha parado el juego, utilizando para ello el pie o la mano en función del periodo que se esté jugando. En dicho momento, únicamente podrán estar en el área de Transición las y los deportistas del equipo en posesión del balón. Así mismo los y las jugadoras defensoras no estarán a menos de 1 m. de la persona que efectuará el saque.

Del mismo modo se procederá en caso de que el balón se quedara inmóvil dentro del área de meta, siendo el equipo que en dicho momento estuviera defendiendo el que obtendrá la posesión del balón.

Al sacar de banda no se podrá lanzar a portería de manera directa.

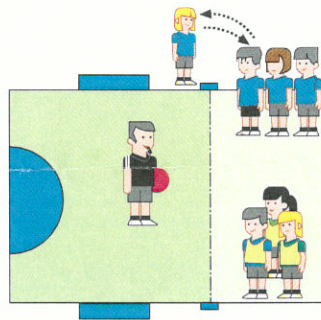
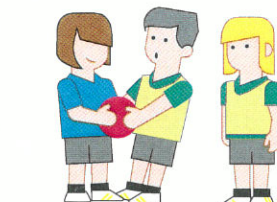
LUCHA

Si mientras se está jugando con las manos se produce una "lucha" (dos deportistas, uno de cada equipo, cogen el balón a la vez), el balón pasará a pertenecer al equipo que estuviera defendiendo en ese momento.

FALTA

El o la deportista que tenga la posesión del balón, **no podrá ser tocado por ningún defensor o defensora**. La posesión del balón sólo se podrá recuperar en el momento en el que el balón sea pasado o cuando quien haya tenido la posesión del mismo haya perdido su control.

En caso de producirse **contacto con el o la deportista en posesión del balón, se señalará falta**. Las faltas se resolverán de la siguiente manera: el o la deportista a quien se le ha realizado la falta, posicionado en el sitio donde esta se haya realizado y sin oposición, lanzará a la o las dianas y con el segmento (pié o mano) correspondiente según el periodo en el que se encuentre.



LOS EQUIPOS, LOS JUGADORES, JUGADORAS Y LOS CAMBIOS

Los equipos estarán formados por un mínimo de 4 y un máximo de 6 deportistas. Todos los equipos serán mixtos. En el campo tomarán parte a la vez tres deportistas de cada uno de los equipos. El resto del equipo (personal técnico y deportistas) deberán permanecer en su Zona de Banquillo.

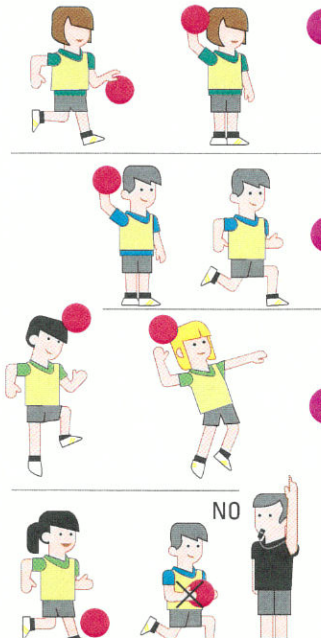
Durante el transcurso de cada tiempo se podrán efectuar todos los cambios que se consideren oportunos, realizándose en cualquier momento del juego (se encuentre el balón en juego o no). Para ello, la o el jugador que quiera incorporarse al juego tendrá que situarse fuera del campo en la Zona de Saque más cercana a su banquillo. Para entrar, deberá esperar a que el compañero o compañera salga del terreno de juego por el mismo sitio momento en el que las y/o los deportistas se palmearán sus manos.

Todos y todas las deportistas de cada equipo deberán tomar parte, de manera significativa, en cada uno de los 3 tiempos de que consta la actividad.

ÁREA DE META Y SISTEMA DE DEFENSA

Las y los jóvenes deportistas no podrán permanecer defendiendo las dianas de la portería como si de un portero se tratase. Para ello, existirá un Área de meta a la que no podrá acceder ninguna o ninguno de los deportistas mientras el balón esté en juego. Así mismo, tampoco podrá defenderse en zona, sino que el marcaje deberá ser individual.

MOVIMIENTO CON EL BALÓN



En el **PRIMER TIEMPO**, el balón podrá ser pasado y/o lanzado con las manos. Para moverse con él, la o el deportista deberá botarlo con una mano. Una vez cogido el balón tras haberlo botado la primera vez, no se podrá volver a botar, con lo que únicamente se podrá pasar o lanzar a las porterías. Se señalará "Dobles" en caso de que se bote con las dos manos a la vez o si el o la deportista bota el balón una segunda vez. A su vez, desplazarse con el balón en las manos sin botarlo será señalado con "pasos". Únicamente válidas las **dianas central y laterales** en este tiempo.

En el **SEGUNDO TIEMPO** se utilizarán igualmente las manos para pasarse el balón, pero las y los deportistas no podrán desplazarse mientras se encuentren en posesión del balón. Además, en este periodo únicamente se podrá lanzar a la portería mediante el palmeo (golpeo del balón con la mano) o con la cabeza. En este periodo serán válidas todas las dianas: **Central, laterales y de portería**.

En el **TERCER TIEMPO**, el balón solo podrá jugarse con los pies para conducirlo, pasarlo y lanzarlo a la diana de **portería**, única válida en este tiempo. También se podrá conseguir diana mediante golpeo con la cabeza. En caso de tocar el balón con la mano, se señalará "mano".

En los casos en los que señale Dobles, Pasos o Mano, el equipo defensor obtendrá la posesión del balón procediendo a sacar de banda.