

# *Zasady gry w siatkówkę*



# Historia

Pomysłodawcą reguł gry w piłkę siatkową był William G. Morgan - był on na co dzień nauczyciel wychowania fizycznego w Young Men's Christian Association (YMCA) w Holyoke w Massachusetts. 9 lutego 1895 odbył się premierowy pokaz stworzonej przez niego dyscypliny, którą wówczas nazywano Minonette. Jej pierwszym prezesem został Paul Libaud (sprawował on tę funkcję aż do 1984), a jednym z jego zastępców został Zygmunt Nowak. Wśród założycieli FIVB było 14 krajów . W 1949 odbyły się pierwsze Mistrzostwa Świata mężczyzn, a w 1952 Mistrzostwa Świata kobiet. Mistrzostwa Europy mężczyzn wprowadzono do kalendarza w 1948, a Mistrzostwa Europy kobiet w 1949. Do programu olimpijskiego siatkówka (w wydaniu kobiet i mężczyzn) weszła w 1964, podczas Letnich Igrzysk Olimpijskich w Tokio.



**YMCA**

**William G. Morgan**



**Pierwsza**

**drużyna**

Cel gry:

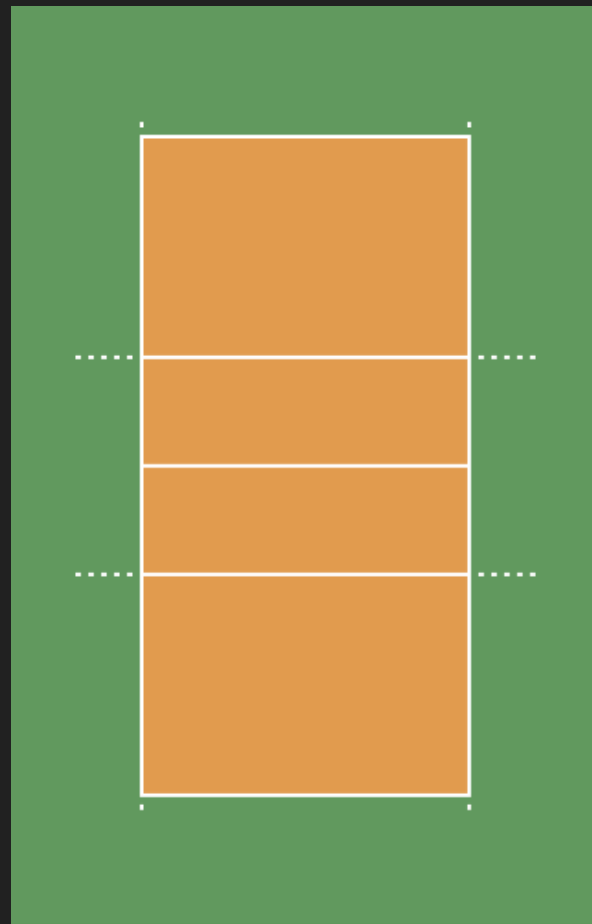
Celem gry w siatkówkę jest przebicie piłki nad siatką na pole przeciwnika tak aby przeciwna drużyna nie dała rady jej odbić.



# Pole gry:

Pole gry składa się z boiska do gry i wolnej przestrzeni. Powinno być ono prostokątne i symetryczne.

Boisko do gry jest prostokątne o wymiarach 18x9 m i wolna strefa obok boiska wynosi 3 m



## Powierzchnia boiska:

- Powierzchnia boiska musi być: płaska, pozioma i jednolita,
- Powierzchnia nie może stwarzać niebezpieczeństwa obrażeń zawodników,
- Zabrania się gry na powierzchniach szorstkich lub śliskich,
- W salach gimnastycznych powierzchnia boiska musi być koloru jasnego.

Linie boiska:

Wszystkie linie boiska mają szerokość 5cm.

Muszą być koloru jasnego różniącego się od koloru powierzchni boiska oraz wolnej strefy i od koloru innych linii.

Linie ograniczające:

dwie linie boczne - 18m

i dwie linie końcowe

- 9m ograniczające

boisko są wykreślone

wewnątrz boiska.

18m

9m

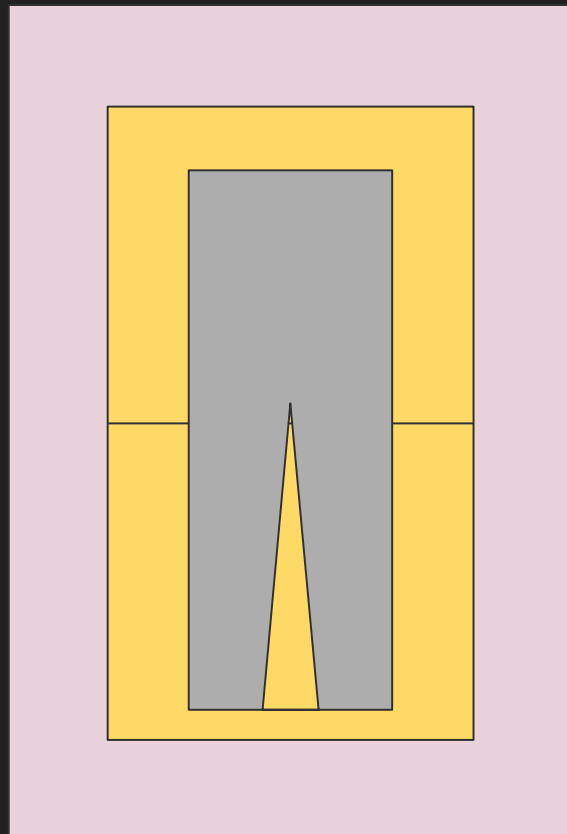




Linia środkowa:

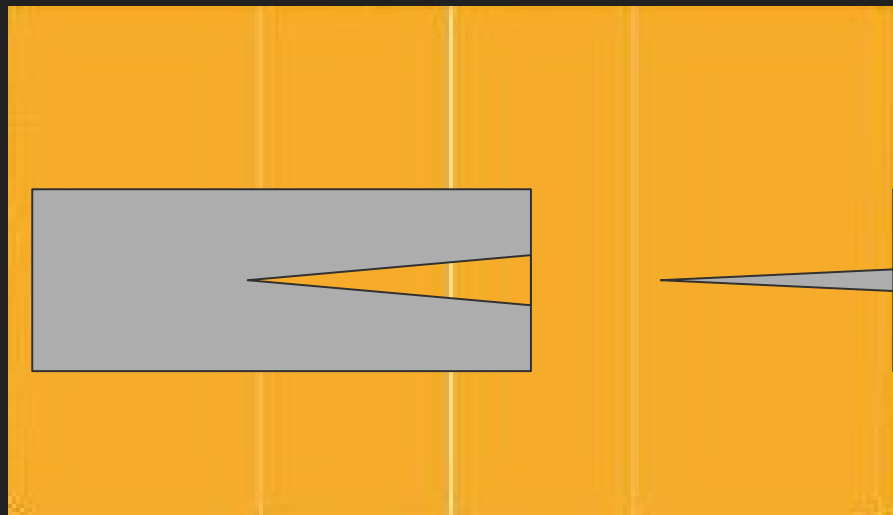
Oś linii środkowej dzieli boisko na dwa równe pola o wymiarach 9x9m każde.

Znajduje się ona pod siatką pomiędzy liniami bocznymi.



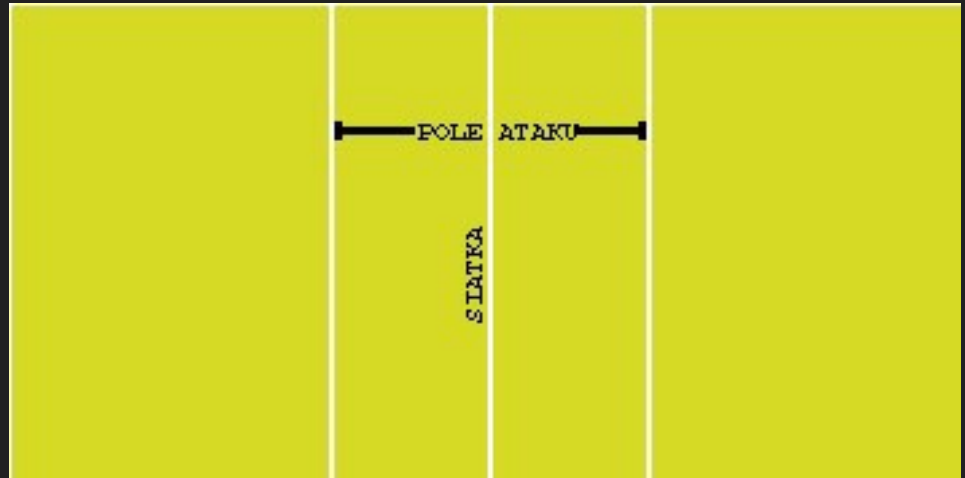
Linia ataku:

Na każdej stronie pola gry, wyznaczone jest pole ataku, poprzez linię ataku której zewnętrzna krawędź wykreślona jest 3m od osi linii środkowej.



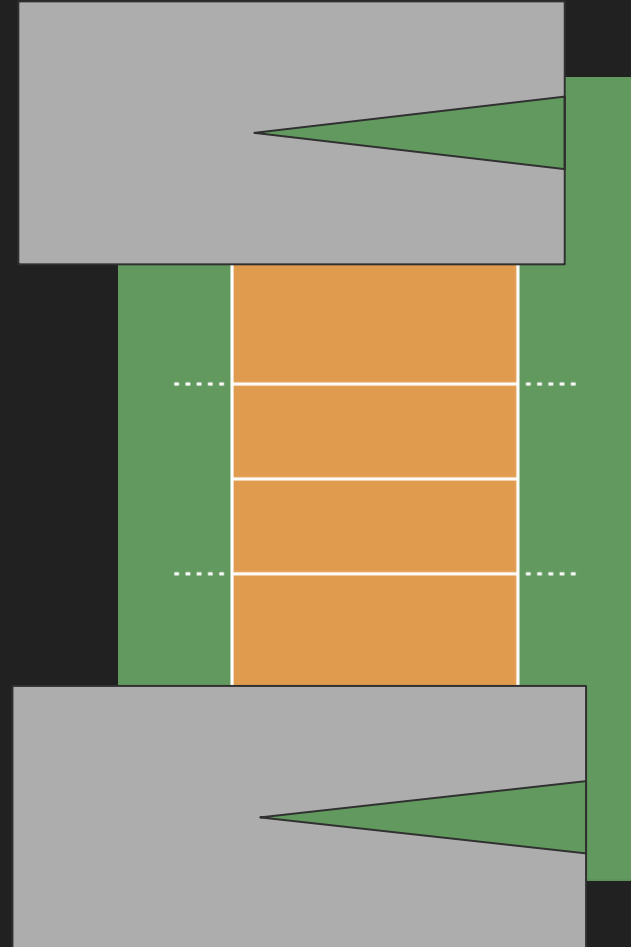
# Pole ataku:

- Na każdym polu gry, pole ataku ograniczone jest przez oś linii środkowej i zewnętrzny brzeg linii ataku.
- Pole ataku przedłużone jest poza liniami bocznymi do końca wolnej strefy.



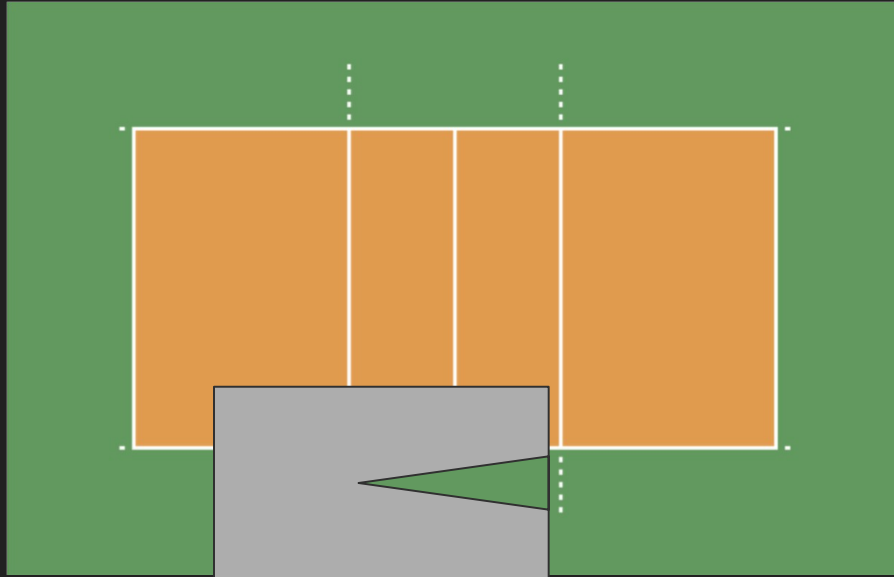
# Pole zagrywki:

- Pole zagrywki o szerokości 9m znajduje się poza linią końcową boiska.
- Głębokość pola zagrywki ograniczona jest szerokością wolnej strefy.



# Pole zmian ( strefa zmian ) :

Strefa zmian określona jest poprzez przedłużenie obu linii ataku w kierunku stolika sekretarza zawodów.



# Pole rozgrzewki:

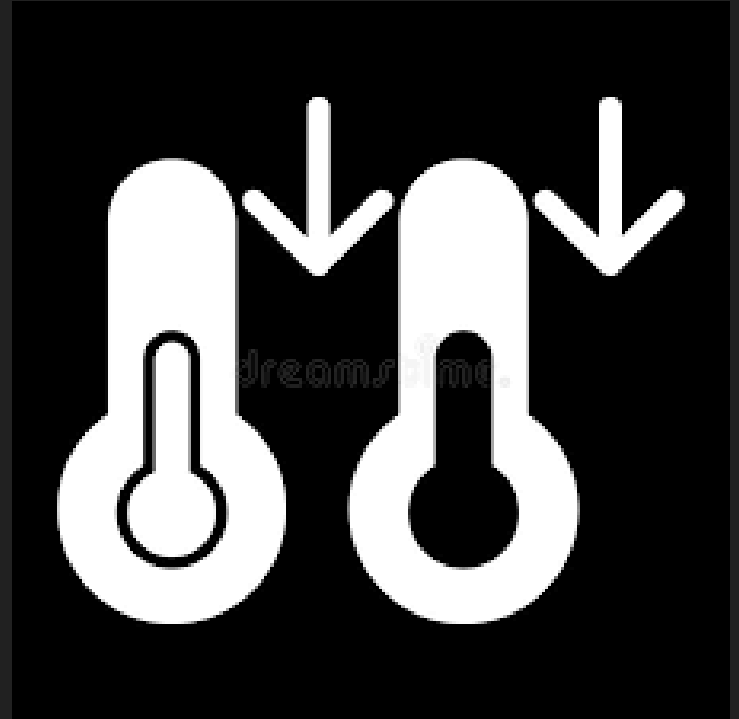
Pole rozgrzewki o wymiarach ok. 3m x 3m znajdują się w obu rogach po stronie ławek, poza wolną strefą.



## Pole kar:

- Pole kar jest o wymiarach ok. 1m x 1m, wyposażone jest w dwa krzesła, znajduje się w strefie kontrolowanej przez komisję sędziowską, za przedłużeniem linii końcowych.
- pola te mogą być oznaczone czerwoną linią o szerokości 5cm.

Temperatura:  
Temperatura nie  
może być niższa niż  
10 stopni Celsjusza.





# Oświetlenie:

Podczas światowych zawodów oświetlenie pola gry powinno wynosić od 1000 do 1500 luksów, mierzone na wysokości 1m od podłoża pola gry.



# Wysokość siatki:

Siatka umieszczona jest pionowo nad linią środkową, a jej górna krawędź znajduje się na wysokości:

mężczyzn-2,43 m

kobiety-2,35 m

młodziki-2,35 m

młodziczki-2,15 m

Wysokość siatki mierzy się na środku jej długości. Na dwóch końcach siatki wysokość musi być taka sama i nie może być większa niż 2 cm ponad wysokość przepisową.



# Struktura siatki

Szerokość siatki wynosi 1m, a jej długość od 9,5m do 10m.

Siatka wykonana jest w formie kwadratowych czarnych oczek o boku 10cm.

Górna część siatki obszyta jest po obu stronach białą płócienną taśmą, która tworzy 7cm krawędź na całej długości. Dolna część siatki obszyta jest poziomą taśmą, o szerokości 5cm, podobną do taśmy górnej.



## Taśmy boczne:

- Bezpośrednio nad każdą linią boczną umicowane są do siatki dwie pionowe białe taśmy boczne o długości 1m i szerokości 5 cm każda.
- Obie taśmy boczne są częściami składowymi siatki.

## Antenki :

- Antenka jest to elastyczny pręt o długości 1,80m i średnicy 10 mm wykonany z włókna szklanego.
- Dwie antenki zamocowane są na zewnętrznych krawędziach taśm bocznych po przeciwnych stronach siatki.
- Górna część antenki wystaje 80cm ponad siatkę, pomalowana jest w 10 cm szerokości paski ( zaleca się kolor biały i czerwony ).

## Słupki :

- Słupki podtrzymujące siatkę osadzone są w podłożu w odległości od 0,50 - 1,00 m poza liniami bocznymi.
- Wysokość słupków wynosi 2,55m i w miarę możliwości powinna być regulowana.

# Piłki:

- Piłka musi mieć kształt kulisty. Składa się ona z powłoki z miękkiej skóry naturalnej lub syntetycznej, wewnątrz której znajduje się dętka gumowa.
- Piłka może być jednobarwna i jasna i kolorowa.
- Obwód piłki wynosi 65 - 67 cm, a jej ciężar 260 - 280g.
- Ciśnienie wewnątrz wynosi ,30 - 0,325kg//cm<sup>3</sup>







## Zdobycie punktu:

- Punkt zdobywa zespół: po udanym umieszczeniu piłki na boisku przeciwnika,
- Kiedy przeciwny zespół popełni błąd,
- Kiedy przeciwny zespół ( lub jego członek ) otrzyma „karę”.

## Odbicie piłki:

- Każdy zespół ma prawo do 3 odbić,
- Zawodnik nie może odbić piłkę 2 razy pod rząd,
- Piłka może dotykać każdej części ciała,
- Piłka musi być odbita, nie może być trzymana, przenoszona, pchana, podnoszona, rzucana.





# Atak:

- Jest to akcja, w czasie której zawodnik przebija piłkę na pole przeciwnika.
- Zawodnicy ataku mogą atakować każdą piłkę, pod warunkiem, że znajduje się ona nad ich polem gry zawodnik drugiej linii może atakować piłkę pod warunkiem, że odbije się z pola obrony nie przekraczając linii ataku. Po odbiciu może opaść na pole ataku.

## Blok:

- Jest to akcja wykonywana przez zawodników pierwszej linii znajdujących się blisko siatki, w celu uniemożliwienia przejścia piłki z pola przeciwnika.
- W chwili blokowania zawodnik może przelozyc rece nad siatka pod warunkiem, że przeciwnik wykonał już atak.
- W czasie bloku zawodnik nie może dotykać siarki żadna czescia ciała.

# Przerwy:

- Przerwa między partiami trwa 3 minuty.
- Przerwa techniczna ma miejsce po uzyskaniu 8 i 16 punktów setach od 1 do 4 przez jedna z drużyn. w secie 5 nie ma przerw technicznych tylko dwie przerwy na odpoczynek po 30 sek, przyznawane na prośbę każdego zespołu.
- Przetwa dla odpoczynku - maksimum 2 przerwy w każdym secie trwając 30 sek.



## Konsekwencje wygrania akcji:

- Akcja jest sekwencja odbić od momentu uderzenia piłki przez zagrywającego do momentu, gdy piłka jest poza gra.
- Jeśli zespół zagrywający wygra akcję zdobywa punkt i zagrywa dalej.
- Jeśli zespół odbierający wygra akcję, zdobywa punkt i wykonuje następną zagrywkę.

## Wygranie seta:

- Seta wygrywa zespół, który pierwszy uzyska 25 punktów z różnicą 2 punktów.
- W przypadku równości 24:24, gra jest kontynuowana, aż do uzyskania różnicy 2 punktów ( np. 24:26 ; 25:27 ).



# Skład zespołu:

- Zespół może składać się maksymalnie z 12 zawodników, trenera, asystenta, masażysty i lekarza.
- W grze uczestniczy 6 zawodników zespołu.
- Jeden zawodnik jest kapitanem zespołu.
- Kapitan i trener są odpowiedzialni za zachowanie i dyscyplinę członków swojego zespołu.



# Ubiór i wyposażenie:

- Ubiór zawodnika składa się z koszulki, spodenek, skarpet i obuwia sportowego.
- Koszulki, spodenki powinny być jednakowego koloru i wzoru dla całej drużyny.
- Koszulki zawodników powinny być ponumerowane od 1-18 włącznie.
- Numery powinny być umieszczone po środku koszulki na piersiach i na plecach.



