



## ZASADY GRY I PODSTAWOWE PRZEPISY

Mecz siatkówki rozgrywa się do 3 lub wygranych setów. Seta wygrywa ten zespół, który pierwszy osiągnie 25 punktów przy koniecznej przewadze 2 punktów. Punkt może zdobyć każda drużyna, zarówno ta, która wykonuje zagrywkę (serw), jak i ta, która zagrywkę przyjmuje. Punkty zdobywa drużyna, która prawidłowym zagranieniem spowoduje dotknięcie piłki boiska przeciwnika. Zdobywa się również punkt wtedy, gdy przeciwnik popełni błąd. Piłka może być odbijana każdą częścią ciała. Jeśli piłka jest podnoszona, pchana, rzucana uznaje się ją za przetrzymaną.

### W grze nie wolno:

- dotykać górnej taśmy siatki,
- przekraczać linii środkowej,
- zawodnikowi obrony atakować z pola ataku,
- drużynie odbijać piłki więcej niż 3 razy (4 razy z odebraniem po bloku),
- odbijać piłki kolejno 2 razy z rzędu przez tego samego zawodnika (z wyjątkiem odbicia po bloku).



## WYMIARY

Boisko do gry jest prostokątem o wymiarach 18 x 9 m otoczonym strefą wolną o szerokości co najmniej 3 m z każdej strony. Oś linii środkowej dzieli boisko na dwa równe pola o wymiarach 9 x 9 m każde. Na każdej stronie wyznaczone jest pole ataku, ograniczone linią środkową, liniami bocznymi i linią ataku znajdującą się 3 m od osi linii środkowej. Ponadto istnieje pole zagrywki o szerokości 9 m, znajdujące się poza każdą linią końcową (nie wchodzącą w skład tego pola).

Boisko przedzielone jest siatką, umieszczoną nad osią linii środkowej. Jej górna krawędź powinna znajdować się na wysokości 2,43 m dla mężczyzn i 2,24 m dla kobiet (mierząc na środku pola gry). Na dwóch końcach siatki (nad liniami bocznymi) wysokość siatki musi być taka sama i nie może być większa niż 2 cm ponad wysokość przepisową.

Do siatki mocowane są tzw. antenki - pręty wystające 80 cm ponad taśmę górną. Umieszczone są nad liniami bocznymi boiska i ograniczają strefę przejścia piłki nad siatką. Gdy piłka dotknie antenki, przeleci na stronę przeciwnika poza strefą ograniczoną przez antenki lub nad nimi, traktowane jest to jako aut.



 **ZAWODNICY**

Mecze siatkówki rozgrywane są przez dwa 6-osobowe zespoły, a łącznie z rezerwowymi jeden zespół może składać się maksymalnie z 12 zawodników, trenera, asystenta trenera, lekarza i masażysty. Podstawowymi pozycjami w siatkówce są: przyjmujący, atakujący, środkowy, rozgrywający i libero. Kapitanem zespołu może zostać jeden z zawodników z wyjątkiem libero i tylko on ma prawo w imieniu drużyny konsultować się z sędzią zawodów w sprawach dotyczących meczu.

Przed rozpoczęciem każdego seta trener musi przekazać kartkę z ustawieniem początkowym swojego zespołu, co jest niezbędne do kontrolowania porządku rotacji zawodników w czasie gry. Rotacja zawodników następuje wtedy, kiedy zespół odbierający zagrywkę zdobywa prawo do wykonywania zagrywki. Zawodnicy dokonują wtedy zmiany pozycji, przesuając się o jedną zgodnie z ruchem wskazówek zegara (zawodnik z pozycji 2 przechodzi na pozycję 1, zawodnik z pozycji 1 przechodzi na pozycję 6, itd. ...)

W momencie uderzenia piłki przez zawodnika zagrywającego, każdy zespół musi znajdować się na własnej połowie boiska, ustawiony zgodnie z porządkiem rotacji (z wyjątkiem zawodnika zagrywającego) - trzech zawodnicy linii ataku wzdłuż siatki (zajmują miejsca: 4 - lewy ataku, 3 - środkowy ataku, 2 - prawy ataku) i trzech z linii obrony (na miejscach: 5 - lewy obrony, 6- środkowy obrony i 1 - prawy obrony). Każdy z zawodników linii obrony musi znajdować się dalej od siatki niż odpowiadający mu zawodnik linii ataku. Po wykonaniu zagrywki zawodnicy mogą zajmować dowolną pozycję na swoim polu gry. W przypadku gdy popełniono błąd ustawienia bądź rotacji, a piłka została już uderzona przez zagrywającego, zespół przegrywa akcję.

 **LIBERO**

Każdy zespół spośród 12-tu zawodników zgłoszonych do gry może zarejestrować jednego zawodnika wyspecjalizowanego w grze obronnej, zwanego „Libero” .

Libero musi być zapisany w protokole zawodów przed spotkaniem, w specjalnie zarezerwowanej do tego linii.

Libero nie może być kapitanem zespołu ani grającym kapitanem.

Libero musi nosić ubiór ( lub kamizelkę dla ponownie wyznaczonego Libero ), którego kolor koszulki kontrastuje z ubiorem innych członków zespołu.

Ubiór Libero może mieć inny wzór, ale numer musi wyglądać tak samo jak numery pozostałych zawodników .



 **ZMIANY ZAWODNIKÓW**

Zespół może w jednym secie dokonać maksimum 6 zmian. Jeden lub więcej zawodników może być zmienionych w tym samym czasie. Zawodnik ustawienia początkowego może opuścić boisko tylko jeden raz w secie i może powrócić na boisko tylko na miejsce w ustawieniu, które zajmował przed opuszczeniem boiska. Zawodnik rezerwowy może wejść na boisko tylko jeden raz w secie na miejsce zawodnika z ustawienia początkowego i może być zmieniony tylko przez tego zawodnika, którego zastąpił.

Jeśli dokonano zmiany nieregulaminowej a gra została wznowiona, zespół jest ukarany przegraną akcji a zmiana musi być skorygowana. Punkty zdobyte w okresie trwania błędu przez zespół popełniający błąd są anulowane a punkty zdobyte przez przeciwnika zostają zachowane.

 **ZAGRYWKA**

Jest to wprowadzenie piłki do gry przez prawego zawodnika linii obrony, znajdującego się w polu zagrywki.

Sędzia pierwszy zezwala na wykonanie zagrywki po stwierdzeniu, że zawodnik zagrywający posiada piłkę i oba zespoły są przygotowane do gry.

- 1 Piłka musi być uderzona dłonią lub dowolną częścią ręki po podrzuceniu jej w górę lub opuszczeniu w dół z dłoni.
- 2 Dozwolone jest tylko jedno podrzucenie lub opuszczenie piłki. Dozwolone jest także kozłowanie piłki oraz jej przekładanie z ręki do ręki.
- 3 W momencie wykonywania zagrywki czy też w chwili odbicia przy zagrywce z wyskoku, zawodnik nie może dotknąć boiska (ani linii końcowej) oraz podłoża na zewnątrz pola zagrywki.  
Po uderzeniu piłki zawodnik może opaść poza pole zagrywki lub na boisko.
- 4 Zawodnik musi wykonać zagrywkę w ciągu 8 sekund od gwizdka sędziego pierwszego na zagrywkę.
- 5 Zagrywka wykonana przed gwizdkiem sędziego pierwszego jest unieważniona i musi być powtórzona.

**Błędy zagrywki:**

Następujące błędy powodują zmianę zagrywki, nawet jeśli przeciwnik popełnia błąd ustawienia.

Zawodnik zagrywający:

- 1 narusza kolejność zagrywki.
- 2 nie wykonuje zagrywki w sposób właściwy.



 **ZACHOWANIE SPORTOWE**

Zawodnicy muszą znać "Oficjalne Przepisy Gry w Piłkę Siatkową" i ściśle je przestrzegać.

Zawodnicy muszą przyjmować decyzje sędziów w duchu sportowym, bez dyskusji.

W przypadku wątpliwości, jedynie grający kapitan może prosić o wyjaśnienie.

Zawodnicy powinni unikać czynności lub postaw mających na celu wpływanie na decyzję sędziów, a także ukrywających błędy swojego zespołu.

 **FAIR PLAY**

Zawodnicy muszą zachowywać się uprzejmie i z szacunkiem, zgodnie z zasadami FAIR PLAY, nie tylko w stosunku do sędziów, ale również do działaczy, przeciwników, partnerów i widzów.

W czasie całego spotkania dozwolone jest porozumiewanie się między wszystkimi członkami zespołu

 **KOMISJA SĘDZIOWSKA**

Komisja sędziowska składa się z:

- sędziego pierwszego,
- sędziego drugiego,
- sekretarza,
- sędziów liniowych.

Sędzia pierwszy kieruje całą komisją i jest odpowiedzialny za prowadzenie zawodów zgodnie z przepisami. Ma on obowiązek interweniowania w tych momentach, gdy popełniony został jakiś błąd.

Sędzia drugi wydaje decyzje dotyczące błędów popełnianych pod siatką, kontroluje ustawienie zawodników oraz zmiany i przerwy w grze.

Sekretarz wypełnia protokół, a w czasie gry notuje zdobyte punkty, zmiany zawodników i przerwy w grze.

Sędziowie liniowi sygnalizują miejsce upadku piłki wzdłuż linii końcowych.

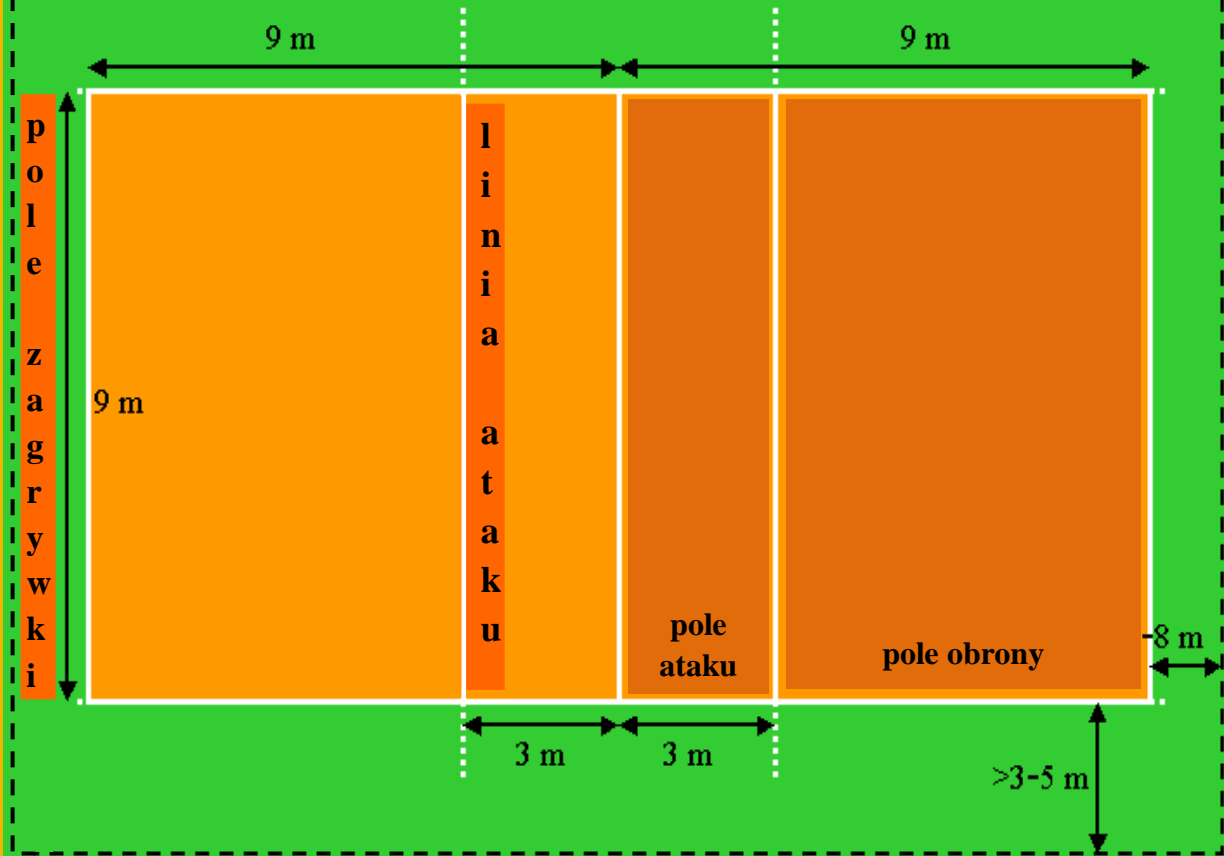
Po gwizdku któregośkolwiek z sędziów każdą akcją uważa się za zakończoną.

Każda z drużyn ma prawo do 2 przerw na odpoczynek (po 30 s) w czasie jednego seta.

Żądanie przerwy zgłasza trener lub kapitan drużyny. Przerwy na zmiany zawodnika trwają tylko tyle, ile trzeba czasu na dokonanie zmiany. Między setami przerwa trwa 2 min.

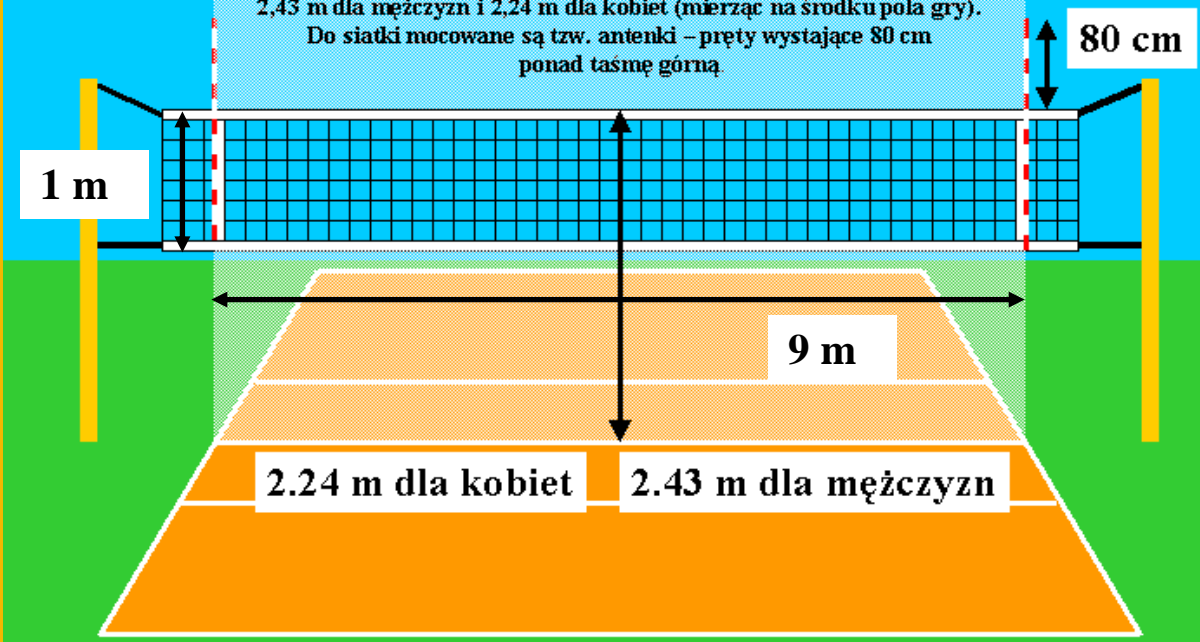


## WYMIARY BOISKA



## WYSOKOŚĆ SIATKI

Górna krawędź siatki powinna znajdować się na wysokości 2,43 m dla mężczyzn i 2,24 m dla kobiet (mierząc na środku pola gry). Do siatki mocowane są tzw. antenki – pręty wystające 80 cm ponad taśmę górną.

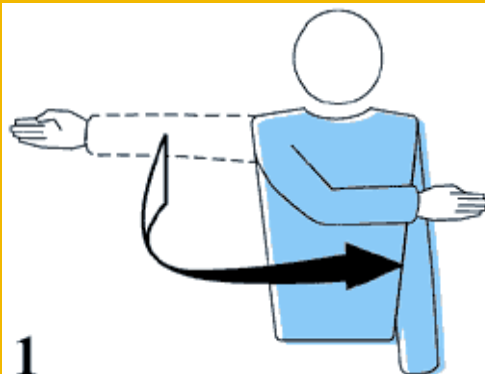


## SYGNALIZACJA SĘDZIEGO

### Zezwolenie na wykonanie zagrywki

Ruch wskazujący kierunek zagrywki.

Przepis 12.3



1

### Wskazanie zespołu, który wygrał akcję

Wyciągnięcie ręki w kierunku zespołu, który wygrał akcję

Przepis 12.3, 22.2.3.1

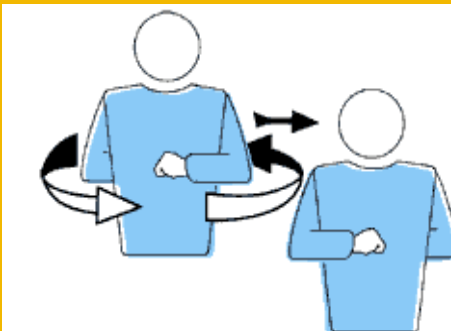


2

### Zmiana stron boiska

Wykonanie uniesionymi przedramionami obrotu wokół ciała

Przepis 18.2



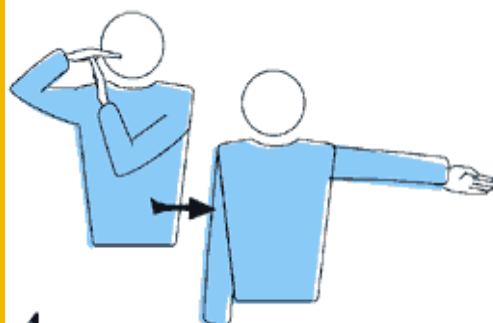
3



**Przerwa na odpoczynek**

Położenie poziomo dłoni jednej ręki na palcach drugiej ręki trzymanej pionowo (utrzymanie litery T) a następnie pokazanie dłonią zespołu proszącego o przerwę

Przepis 15.2.1, 15.4.1



4

**Zmiana zawodnika(ów)**

Obrót przedramionami przed sobą

Przepis 15.2.1, 15.5



5

**Niewłaściwe zachowanie: ostrzeżenie**

Pokazanie żółtej kartki przy ostrzeżeniu

Przepis 21.3.1, 21.6



6

**Wykluczenie**

Pokazanie czerwonej kartki przy wykluczeniu

Przepis 21.3.2, 21.6



7



<p><b>Dyskwalifikacja</b></p> <p>Pokazanie obu kartek w jednej ręce przy dyskwalifikacji</p> <p><u>Przepis 21.3.3, 21.6</u></p>	<p>8</p> 
<p><b>Koniec seta (lub spotkania)</b></p> <p>Skrzyżowanie przedramion na piersiach, dłonie otwarte</p> <p><u>Przepis 6.2, 6.3</u></p>	<p>9</p> 
<p><b>Zagrywka z ręki</b></p> <p>Wykonanie ruchu podnoszenia wyprostowaną ręką, dłoń otwarta skierowana do góry</p> <p><u>Przepis 12.4.1</u></p>	<p>10</p> 
<p><b>Opóźnienie wykonania zagrywki</b></p> <p>Uniesienie ośmiu rozwartych palców</p> <p><u>Przepis 12.4.4</u></p>	<p>11</p> 





**Błędy bloku lub zasłona**

Uniesienie obu ramion pionowo, dłonie skierowane do zewnątrz, palce wyprostowane

[Przepis 14.6](#), [12.5](#)

**12****Błąd ustawienia lub rotacji**

Obrót palcem wskazującym przed sobą

[Przepis 7.5](#) lub [Przepis 7.7](#)

**13****Piłka w boisku**

Skierowanie ręki i palców w kierunku boiska

[Przepis 8.3](#)

**14****Piłka autowa**

Podniesienie obu przedramion pionowo do góry, dłonie otwarte, skierowane do wewnątrz

[Przepis 8.4](#)

**15**

**Piłka rzucona**

Wykonanie powolnego ruchu podnoszenia przedramienia, dłoń otwarta skierowana do góry

Przepis 9.3.3

16

**Podwójne odbicie**

Uniesienie dwóch rozchylonych palców

Przepis 9.3.4

17

**Cztery odbicia**

Uniesienie czterech rozchylonych palców

Przepis 9.3.1

18

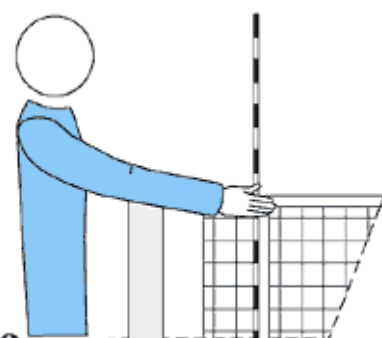


**Dotknięcie siatki przez zawodnika, piłka z zagrywki nie przeszła przez przestrzeń w kierunku przeciwnika**

Pokazanie ręką odpowiedniej strony siatki

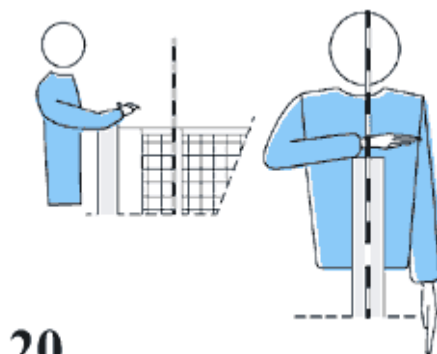
Przepis 11.4.4, 12.6.2.1

19



**Przełożenie rąk za siatkę**

Umieszczenie dłoni skierowanej do dołu ponad siatkę

Przepis 11.4.1

20

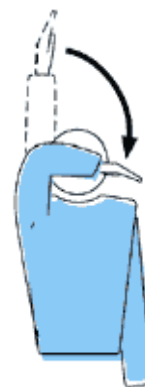
**Błąd ataku**

Wykonanie przedramieniem ruchu z góry do dołu, dłoń otwarta

przez zawodnika linii obrony, libero, piłki z zagrywki przeciwnika

Przepis 13.3.3, 13.3.4, 13.3.5

po rozegraniu piłki przez libero sposobem górnym w polu ataku lub jego przedłużeniu

Przepis 13.3.6

21




**Przekroczenie linii środkowej lub piłka przekracza dolną płaszczyznę pod siatką**

Wskazanie linii środkowej

Przepis 8.4.5, 11.2.2, 11.2.2.2

22



<p><b>Błąd obustronny, powtórzenie akcji</b></p> <p>Pionowe uniesienie kciuków</p> <p><u>Przepis 6.1.2.2, 9.1.2.3</u></p>	 <p>23</p>
<p><b>Piłka dotknięta</b></p> <p>Przesunięcie dłoni jednej ręki po palcach pionowo podniesionej drugiej ręki</p>	 <p>24</p>
<p><b>Upomnienie/ostrzeżenie za opóźnianie</b></p> <p>Wskazanie ręką na przegub dłoni - upomnienie.</p> <p><u>Przepis 16.2.2</u></p> <p>Wskazanie żółtą kartką na przegub dłoni - kara.</p> <p><u>Przepis 16.2.3</u></p>	 <p>25</p>



## SYGNALIZACJA SĘDZIEGO LINIOWEGO

Piłka w boisku

Opuszczenie chorągiewki w dół

Przepis 8.3

1



Piłka autowa

Uniesienie chorągiewki pionowo w górę

Przepis 8.4.1

2





Piłka dotknięta

Uniesienie chorągiewki i dotknięcie jej  
dłonią drugiej ręki

Przepis 27.2.1.2





3



<p>Piłka przechodzi poza przestrzeń przejścia lub błąd przekroczenia linii końcowej przy zagrywce</p> <p>Poruszanie chorągiewką nad głową i wskazanie antenki lub linii końcowej</p> <p><b><u>Przepis 8.4.2, 8.4.3, 8.4.4, 12.4.3, 27.2.1.4, 27.2.1.6</u></b></p>	<p>4</p> 
<p>Ocena niemożliwa</p> <p>Uniesienie i skrzyżowanie obu rąk na piersiach</p>	<p>5</p> 

Opracowanie: M. GOF. ☺

## WARTO KLIKNĄĆ

-  <http://www.pzps.pl/>
-  <http://www.pzps.pl/Przepisy.html>
-  <http://www.siatkowka.net/>
-  <http://siatkowka.net/siatkowka-zasady-gry.html>

