

平成27年1月6日

Jクイックハンドボール実施規則

原則として日本ハンドボール協会競技規則に則って行うものとする。

第1条 コート

1の1 小学生の場合長さ36m、幅20m

ゴールポストとその裏の壁との距離差が、サイドによって大きい場合コートの周囲には、サイドラインに沿って幅1m以上、ゴールラインの後方に幅2m以上の安全地帯を設けなければならない。

一方のチームが有利になるようにコートの特性を変えてはならない。

1の7 ゴールキーパーライン(4mライン)は、ゴールの正面に引いた長さ50cmの直線である。

第2条 競技時間、タイムアウト

2の1 競技時間は各10分の3セットである。

休憩時間は5分が標準である。

延長戦は現行規則(2-2)の通りである。

セット回数表示板(A4サイズ程度：横21cm縦29.5cm)を記録席中央に設置する。

2の10 各チームは、正規の競技時間中1回、1分間のチームタイムアウトを取る権利がある。しかし、延長戦ではチームタイムアウトを取ることができない(競技規則解釈3)。

第10条 スローオフ

10の1 競技の開始にあたり、コイントスに勝ちボールを選択したチームがスローオフを行う。そして相手はサイドの選択権を得る。また、コイントスに勝ったチームがサイドの選択権を望んだ場合は、相手がスローオフを行うことになる。

各セット終了後に両チームはサイドを交代する。開始のスローオフも交互に行う。

10の2 得点の後は、得点をされたチームのスローオフによって競技を再開する。

10の3 スローオフはゴールキーパーがゴールキーパーライン(4mライン)上からおこなう。

10の4 相手チームのプレイヤーはスローを行うプレイヤーから3m以上離れなければならない(規則13-8)。

スローオフの際、スローする側のプレイヤーの位置は特段の制限はないものとする。