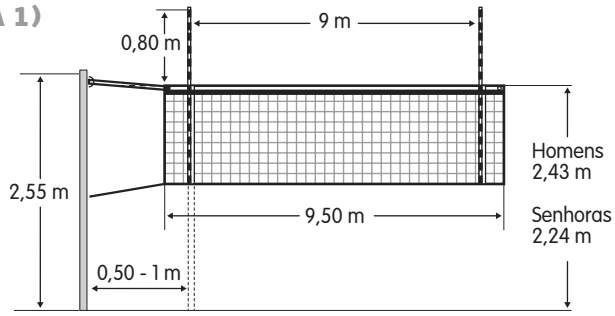
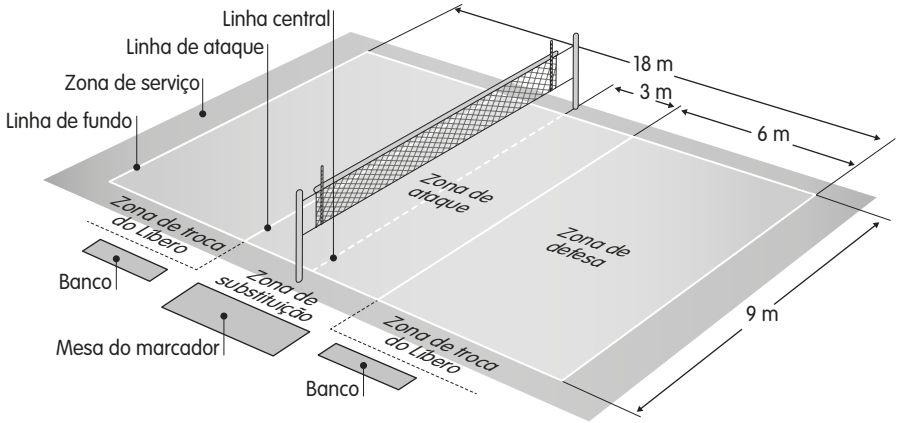
ÁREA DE JOGO (REGRA 1)





- O terreno de jogo é um retângulo cuja dimensão é 18 m × 9 m, delimitado por duas linhas laterais e duas linhas de fundo.
- Uma linha central divide o terreno de jogo em dois campos iguais, (9 m × 9 m).
- Em cada campo, traça-se uma linha de ataque a 3 m da linha central, que delimita a zona de ataque.
- Para além de cada linha de fundo, com 9 m de largura, fica a zona de serviço.
- A zona de substituição é delimitada pelo prolongamento das linhas de ataque até à mesa de marcação; a zona de troca de Libero é a parte da zona livre junto dos bancos de suplentes limitada pelo prolongamento da linha ataque e pela linha de fundo.

REDE E POSTES (REGRA 2)

- A rede, colocada ao centro do campo, tem na sua parte superior, e ao centro do terreno de jogo, a altura de 2,43 m para competições masculinas e 2,24 m para as femininas.
- A rede mede 1 m de largura e entre 9,5 m a 10 m de comprimento.

- Nos bordos exteriores de cada banda lateral, fixa-se uma vareta com 1,80 m de comprimento e 10 mm de diâmetro; estas varetas servem para delimitar lateralmente o espaço de passagem da bola.
- Os postes suportam a rede, apresentam uma altura de 2,55 m e são colocados a uma distância de 0,5 m a 1 m fora de cada linha lateral.

BOLAS (REGRA 3)

- A bola é esférica, de couro flexível, natural ou sintético, com uma circunferência de 65 cm a 67 cm e um peso de 260 g a 280 g.
- Deve ter cor clara e uniforme ou apresentar uma combinação de cores.

EQUIPAS (REGRA 4)

- Uma equipa pode ser composta por um máximo de 12 jogadores – 6 jogadores por equipa em jogo, mais 6 suplentes.

PARA MARCAR UM PONTO, GANHAR UM SET E O JOGO (REGRA 6)

- **Para marcar um ponto:**
  > uma equipa marca ponto, se colocar a bola no solo do campo do adversário ou quando a equipa adversária comete uma falta;
  > uma jogada é uma sequência de ações de jogo desde o batimento do serviço inicial até que a bola esteja fora de jogo;
  > se a equipa que serviu ganhar a jogada, marca um ponto e continua a servir; se for a equipa que recebeu a ganhar a jogada, marca um ponto e deve servir de seguida.
- **Para ganhar um set e um jogo:**
  > ganha um set a equipa que primeiro fizer 25 pontos, com uma diferença mínima de 2 pontos. Em caso de igualdade a 24-24, o jogo continua até haver uma diferença de 2 pontos (26-24, 27-25...);
  > em caso de igualdade de sets 2-2, o set decisivo (o quinto) é jogado até aos 15 pontos, com uma diferença mínima de 2 pontos;
  > um jogo é ganho pela equipa que vença 3 sets.

ESTRUTURA DO JOGO (REGRA 7)

Sorteio:

> antes de começar o jogo, o árbitro efetua um sorteio para determinar quem vai escolher servir primeiro e os campos para o primeiro set; no set decisivo (quinto) faz-se um novo sorteio;

> quem ganhar esse sorteio, escolhe o direito de servir ou de receber o serviço ou o campo; quem perder o sorteio fica com a alternativa restante.

Formação inicial das equipas

- Cada equipa tem de apresentar 6 jogadores em campo.
- A posição dos jogadores tem a seguinte numeração:
  > para os três jogadores junto à rede (avançados):
  > posição 4 (jogador à esquerda), posição 3 (jogador ao centro) e posição 2 (jogador à direita);
  > para os outros três jogadores (defesas):
  > posição 5 (jogador à esquerda), posição 6 (jogador ao centro), posição 1 (jogador à direita).
- Depois do batimento na bola, no serviço, os jogadores podem deslocar-se e ocupar qualquer posição no seu próprio campo ou na zona livre.

Faltas de posição:

> uma equipa comete uma falta de posição, se qualquer dos seus jogadores não está na posição correta, no momento do batimento da bola no serviço;
> a equipa que faz falta de posição é penalizada com um ponto e o serviço para o adversário.

Rotação:

> quando uma equipa recebe o direito ao serviço, os seus jogadores efetuam uma rotação, deslocando-se uma posição no sentido dos ponteiros do relógio;
> a equipa que faz uma falta de rotação é penalizada com um ponto e o serviço para o adversário.

SITUAÇÕES DE JOGO (REGRA 8)

Bola em jogo

- A bola está em jogo a partir do batimento no serviço, após autorização do primeiro árbitro.

Bola fora de jogo

- A bola deixa de estar em jogo a partir do momento em que um dos árbitros assinala uma falta, ou quando a jogada termina ao apito do árbitro.

Bola dentro

- A bola é considerada "dentro" quando tocar o solo do terreno de jogo, incluindo as linhas de delimitação.

Bola fora

- Quando a superfície da bola que toca o solo está completamente fora das linhas de delimitação, quando tocar um objeto fora do terreno, o teto ou alguém estranho ao jogo, quando tocar as varetas, cabos, postes e rede no exterior das bandas laterais ou quando atravessar o espaço inferior situado por baixo da rede, é considerada bola fora.

JOGAR A BOLA (REGRA 9)

- Cada equipa tem direito a um máximo de três toques (mais o toque do bloco) para reenviar a bola; se forem feitos mais do que três toques, a equipa comete falta: "quatro toques".
- Um jogador não pode tocar duas vezes consecutivas na bola (o toque no bloco não conta, nem toques simultâneos entre adversários acima da rede e a bola ficar em jogo).
- A bola pode ser tocada com qualquer parte do corpo e não pode ser agarrada ou lançada.
- A bola pode tocar várias partes do corpo, desde que esses contactos ocorram em simultâneo.

BOLA À REDE (REGRA 10)

- A bola, quando enviada para o campo do adversário, deve passar por cima da rede pelo espaço de passagem, que é delimitado:
  > em baixo, pela parte superior da rede;
  > dos lados, pelas varetas e seu prolongamento imaginário;
  > em cima, pelo teto.
- A bola, ao passar a rede, pode tocar nela.
- Uma bola enviada para a rede pode ser recuperada dentro do limite dos três toques.

JOGAR À REDE (REGRA 11)

Passagem por cima da rede

- Ao bloco é permitido tocar a bola no outro lado da rede, desde que o jogador não interfira no jogo do adversário, antes ou durante o seu ataque.
- Depois do ataque, o jogador pode passar a mão para o outro lado da rede, desde que o contacto com a bola tenha tido lugar no seu próprio espaço de jogo.

Penetração por baixo da rede

- É permitido entrar no espaço adversário por baixo da rede, desde que não interfira no jogo adversário.
- É permitido tocar o campo do adversário com os pés, desde que, pelo menos uma parte dos pés estejam em contacto ou sobre a linha central; é permitido tocar o campo contrário com qualquer outra parte de corpo acima do pé, desde que não interfira na jogada do adversário.

Toque na rede

- O toque na rede ou vareta não é falta, desde que essa ação não interfira na jogada.

SERVIÇO (REGRA 12)

- O serviço é o ato de pôr a bola em jogo pelo defesa direito, a partir da zona de serviço.
- O primeiro serviço do **primeiro set** e do **set decisivo** (quinto) é efetuado pela equipa designada pelo sorteio.
- Os outros sets começarão com o serviço da equipa que não efetuou o primeiro serviço no set anterior.
- Após o primeiro serviço do set, vai servir o jogador que efetuou o serviço anterior (ou o seu substituto), se a sua equipa ganhou a jogada.
- Se a equipa que recebe ganha a jogada e obtém o direito de servir, faz uma rotação antes de executar o serviço – o jogador da posição de avançado direito, passa para defesa direito e já pode servir.
- O serviço tem de ser sempre autorizado pelo primeiro árbitro.

Execução do serviço

- A bola é batida com uma mão ou qualquer outra parte do braço, após ter sido lançada ao ar ou largada das mãos.
- O servidor dispõe de 8 s para bater o serviço, após o apito do primeiro árbitro.
- Os jogadores da equipa que serve não devem impedir os adversários de ver o serviço ou a trajetória da bola, por meio de uma cortina individual ou coletiva (cortina – jogadores a saltarem, a mexerem os braços ou a moverem-se lateralmente para se agruparem e taparem a execução do serviço e dificultarem a visão da trajetória da bola).

Faltas durante o serviço

Considera-se falta, e há mudança de serviço, sempre que:

> jogador não respeitar a ordem de serviço;

> o jogador não efetuar corretamente o serviço;

> depois do batimento da bola, ela tocar num jogador da equipa que serve ou não passar completamente o plano vertical da rede pelo espaço de passagem;

> a bola cair fora do terreno de jogo.

ATAQUE (REGRA 13)

- Ataque é a ação de envio da bola para o campo do adversário, com exceção do serviço e do bloco.
- Um jogador avançado pode efetuar qualquer ação de ataque, com a bola a qualquer altura, desde que o contacto com a bola tenha ocorrido no seu próprio espaço de jogo.
- **Um defesa pode:**
  > efetuar qualquer ação de ataque, com a bola a qualquer altura, atrás da zona de ataque, desde que no momento da chamada os seus pés não tenham tocado nem ultrapassado a linha de ataque (depois de bater a bola pode cair na zona de ataque);

  > efetuar uma ação de ataque, dentro da zona de ataque, se no momento de contacto uma parte da bola estiver abaixo do bordo superior da rede.

Faltas do ataque

- Considera-se falta sempre que um jogador atacar a bola no espaço de jogo da equipa adversária, ou quando envia a bola para fora.
- É falta quando um jogador defesa completa um ataque, dentro da sua zona de ataque, estando a bola completamente acima do bordo superior da rede ou quando a bola se enconta na zona de ataque e completamente acima do bordo superior da rede, e ainda quando o jogador Líbero completa um ataque, se no momento do batimento a bola está totalmente acima do bordo superior da rede.
- É também falta quando um jogador completa uma ação de ataque estando a bola acima do bordo superior da rede, sendo passada em toque de dedos pelo Líbero, colocado na zona de ataque.

BLOCO (REGRA 14)

- O bloco é a ação dos jogadores colocados junto da rede para intercetar uma bola procedente do campo adversário, ultrapassando nessa ação o bordo superior da rede, independentemente da altura a que se dá o contacto com a bola.
- Apenas os jogadores avançados podem fazer bloco efetivo.

- No bloco, podem ser efetuados toques sucessivos (rápidos e contínuos) por um ou mais blocadores, desde que durante a mesma ação.
- Um jogador pode passar as mãos e os braços por cima da rede, para o outro lado, desde que esta ação não interfira no jogo do adversário.
- Não é permitido tocar a bola por cima da rede, no espaço contrário, sem que o adversário tenha efetuado um ataque.
- O contacto da bola no bloco, não conta como um toque da equipa.
- O primeiro toque depois do bloco, pode ser efetuado por qualquer jogador, inclusive pelo que tocou a bola no bloco.
- Não é permitido blocar um serviço do adversário.
- Tentar um bloco é a ação de blocar sem tocar a bola e bloco efetivo é quando a bola é tocada por um blocador.

Faltas no bloco

- Considera-se falta, sempre que:
  > o blocador tocar a bola no espaço contrário antes ou durante a ação do ataque do adversário;
  > um defesa ou o Líbero participar num bloco efetivo;
  > se blocar o serviço do adversário;
  > a bola é enviada para fora pelo bloco;
  > se blocar no espaço contrário pelo exterior das varetas;
  > um Líbero tenta um bloco individual ou coletivo.
- Tentativa de bloco – ação de blocar sem tocar a bola.
- Bloco efetivo – sempre que a bola é tocada por um blocador.
- Bloco coletivo – quando é realizado por um grupo de dois ou três jogadores, próximos uns dos outros, sendo efetivo quando um deles toca a bola.

INTERRUPÇÕES DE JOGO REGULAMENTARES (REGRA 15)

- Cada equipa tem direito a dois tempos mortos e seis substituições por set.
- Os tempos mortos têm a duração de 30 s e, durante esse tempo, os jogadores em jogo devem deslocar-se para a zona livre junto do seu banco.
- As substituições devem ser efetuadas na zona de substituição.
- Limitação de susbtituições:
  > no máximo, são autorizadas 6 substituições por equipa e por set;
  > um jogador da formação inicial pode sair do jogo uma vez por set e só pode reentrar para o lugar que ocupava anteriormente;
  > um jogador suplente só pode entrar uma vez por set, para o lugar de um jogador da formação inicial, e só pode ser substituído por esse jogador;
  > só para casos excecionais (lesões...) pode haver recurso a substituições excecionais.

INTERVALOS E TROCA DE CAMPOS (REGRA 18)

- Todos os intervalos entre os sets, têm uma duração de 3 min.
- Depois de cada set as equipas mudam de campo, com exceção do set decisivo.
- No set decisivo, quando uma equipa obtém 8 pontos procede-se à troca de campo sem perda de tempo, mantendo-se as mesmas posições dos jogadores.

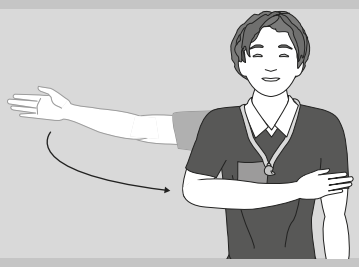
O JOGADOR LÍBERO (REGRA 19)

- Cada equipa tem direito a designar, de entre a lista de jogadores, até dois jogadores especializados em defesa: Líberos.
- O Líbero deve usar um equipamento diferente dos restantes colegas de equipa, mas numerado.
- O Líbero pode trocar com qualquer jogador da zona de defesa e está limitado a jogar como jogador defesa, não lhe sendo permitido completar qualquer ataque, efetuado seja de onde for se, no momento do contacto, a bola estiver completamente acima do bordo superior da rede.
- O Líbero não pode servir, blocar ou tentar blocar.
- As trocas efetuadas com o Líbero não contam como substituições e são ilimitadas, devendo haver uma jogada completada entre duas trocas de Libero.
- O Líbero só pode ser trocado pelo jogador com que trocou anteriormente.

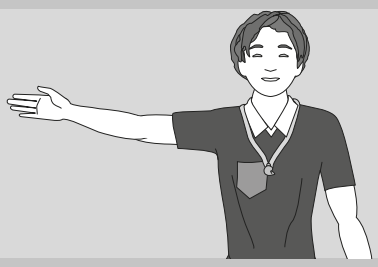
CONDUTA INCORRETA E SUAS SANÇÕES (REGRA 21)

- A primeira conduta grosseira no jogo por qualquer elemento da equipa é penalizada com a perda da jogada, a segunda pelo mesmo elemento da equipa é sancionada com expulsão, e a terceira por esse mesmo elemento com desqualificação.
- A primeira conduta ofensiva por um elemento da equipa é sancionada com expulsão, a segunda pelo mesmo elemento da equipa é sancionada com desqualificação.
- A primeira agressão é sancionada com desqualificação.
- Um elemento sancionado com expulsão não jogará até ao fim desse set, permanecendo sentado na área de penalização da sua equipa.
- Um elemento sancionado com desqualificação deve deixar a área de controlo da competição para o resto do jogo.
- A penalização implica que seja exibido o cartão amarelo; a expulsão, o cartão vermelho e a desqualificação, o cartão amarelo juntamente com o vermelho.

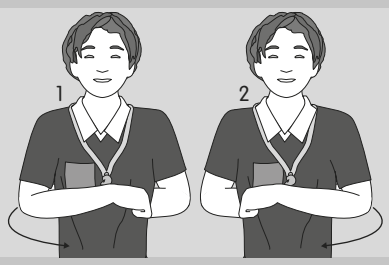
SINALÉTICA DOS ÁRBITROS PARA O VOLEIBOL



• Autorização para o serviço



• Equipa a servir



• Mudança de campo

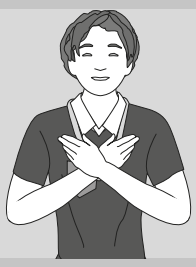
• Tempo morto

• Substituição

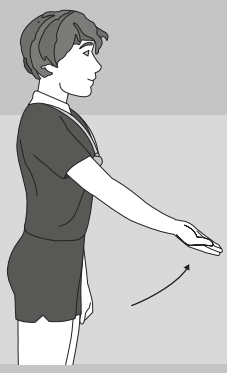
• Conduta incorreta
Penalização

• Expulsão

• Desqualificação



• Fim do set



• Bola não levantada na execução do serviço

• Demora no serviço

• Falta no bloco

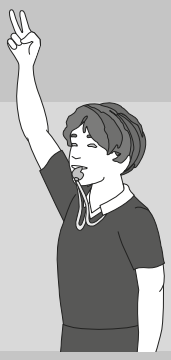
• Falta de posição ou rotação

• Bola “dentro”

• Bola “fora”

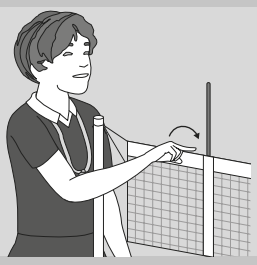
• Bola retida

SINALÉTICA DOS ÁRBITROS PARA O VOLEIBOL

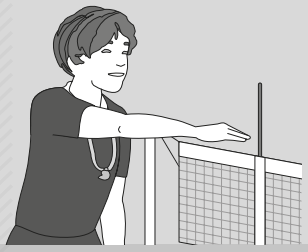


• Dois toques

• Quatro toques



• Rede tocada por um jogador ou bola de serviço que não passa para o campo contrário



• Transposição por cima da rede

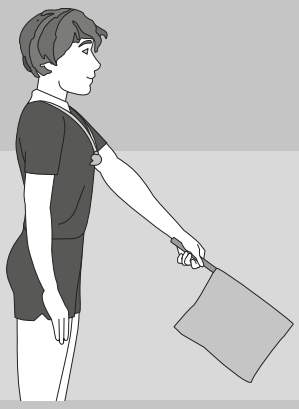
• Falta de ataque de um defesa, Líbero ou a um serviço adversário

• Penetração no campo contrário ou bola que atravessa o espaço inferior da rede

• Falta dupla

• Bola tocada

• Penalização por demora



• Bola “dentro”

• Bola “fora”

• Bola tocada

• Bola fora ou falta com o pé no serviço

• Julgamento impossível