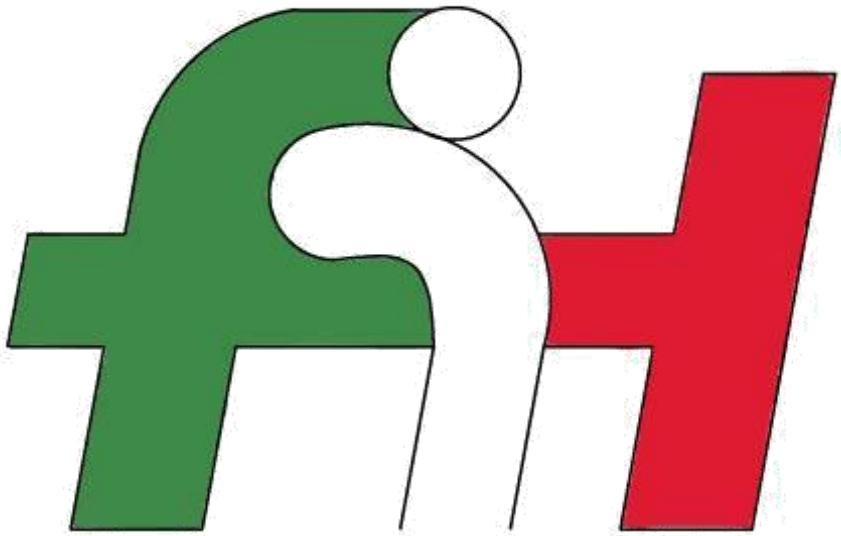


REGOLE DELL'HOCKEY INDOOR
2026 - 2027

Delibera del Presidente n. 53 del 16 novembre 2026

CONTENTS	CONTENUTO
Responsibility and Liability — 3	Responsabilità e limitazione di responsabilità — 3
Introduction — 4	Introduzione — 4
Terminology — 9	Terminologia — 9
PLAYING THE GAME — 11	**REGOLE DI GIOCO — 11**
1. Field of play — 11	1. Campo di gioco — 11
2. Composition of teams — 11	2. Composizione delle squadre — 11
3. Captains — 13	3. Capitani — 13
4. Players' clothing and equipment — 14	4. Equipaggiamento dei giocatori — 14
5. Match and result — 15	5. Partita e risultato — 15
6. Start and re-start play — 16	6. Inizio e ripresa del gioco — 16
7. Ball outside the field — 17	7. Palla fuori dal terreno di gioco — 17
8. Method of scoring — 18	8. Segnatura di una rete — 18
9. Conduct of play: players — 18	9. Condotta di gioco: i giocatori — 18
10. Conduct of play: goalkeepers — 21	10. Condotta di gioco: i portieri — 21
11. Conduct of play: umpires — 21	11. Condotta di gioco: gli arbitri — 21
12. Penalties — 22	12. Punizioni — 22
13. Procedures for taking penalties — 23	13. Modalità di esecuzione delle punizioni — 23
14. Personal penalties — 30	14. Provvedimenti disciplinari personali — 30
UMPIRING — 32	**ARBITRAGGIO — 32**
1. Objectives — 32	1. Obiettivi — 32
2. Applying the Rules — 32	2. Applicazione delle regole — 32
3. Umpiring qualities & skills — 34	3. Qualità e competenze arbitrali — 34
4. Umpiring signals — 36	4. Segnali convenzionali — 36
FIELD AND EQUIPMENT SPECIFICATIONS — 38	**SPECIFICHE DEL CAMPO E DELL'EQUIPAGGIAMENTO — 38**
1. Field and field equipment — 38	1. Campo di gioco e attrezzature — 38
2. Stick — 40	2. Bastone — 40
3. Ball — 43	3. Palla — 43
4. Goalkeeper's equipment — 43	4. Equipaggiamento del portiere — 43
Additional Information Available — 44	Ulteriori informazioni disponibili — 44
Tavole tecniche FIH 2027 — 45	Tavole tecniche FIH 2027 — 45

Responsibility and Liability	**Responsabilità e limitazione di responsabilità**
Participants in Indoor Hockey must be aware of the Rules of Indoor Hockey and of other information in this publication. They are expected to perform according to the Rules.	I partecipanti all'hockey indoor devono conoscere le Regole dell'hockey indoor e le altre informazioni contenute nella presente pubblicazione. Sono tenuti a comportarsi nel rispetto delle Regole.
Emphasis is placed on safety. Everyone involved in the game must act with consideration for the safety of others. Relevant national legislation must be observed. Players must ensure that their equipment does not constitute a danger to themselves or to others by virtue of its quality, materials, or design.	Particolare importanza è attribuita alla sicurezza. Tutti i soggetti coinvolti nel gioco devono agire nel rispetto della sicurezza altrui. Deve essere osservata la legislazione nazionale applicabile. I giocatori devono assicurarsi che il proprio equipaggiamento non costituisca un pericolo per sé o per gli altri per qualità, materiali o caratteristiche costruttive.
The International Hockey Federation (FIH) does not accept responsibility for any defects or non-compliance of facilities and is not liable for any consequences resulting from their use. Any verification of facilities or equipment conducted before a match is limited to ensuring an overall appearance of compliance and sporting requirements.	La Federazione Internazionale Hockey (FIH) non assume responsabilità per eventuali difetti o non conformità degli impianti e non risponde delle conseguenze derivanti dal loro utilizzo. Qualsiasi verifica degli impianti o delle attrezzature effettuata prima di una partita è limitata all'accertamento di una conformità apparente e dei requisiti sportivi generali.
Umpires play an important role in controlling the game and ensuring fair play.	Gli arbitri svolgono un ruolo importante nel controllo del gioco e nel garantire il fair play.
Implementation and Authority	**Entrata in vigore e autorità**
The Rules of Indoor Hockey apply to all Indoor Hockey players and officials. The date of implementation for international competition is 1 November 2026. National Associations have discretion to decide the date of implementation at national level.	Le Regole dell'hockey indoor si applicano a tutti i giocatori e agli ufficiali di gara dell'hockey indoor. Entrano in vigore nelle competizioni internazionali il 1° novembre 2026. Le Associazioni nazionali hanno facoltà di stabilire la data di applicazione a livello nazionale.
The Rules of Indoor Hockey are issued by the FIH Rules Committee under the authority of the International Hockey Federation. Copyright is held by the International Hockey Federation.	Le Regole dell'hockey indoor sono emanate dal FIH Rules Committee sotto l'autorità della Federazione Internazionale Hockey. Il copyright appartiene alla Federazione Internazionale Hockey.
Availability of the Rules	**Disponibilità delle Regole**
A copy of the Indoor Rules is available on the FIH website www.fih.hockey and is also available free in the 'Hockey Scores Live' app, available for iOS and Android.	Una copia delle Regole indoor è disponibile sul sito FIH www.fih.hockey e gratuitamente nell'app «Hockey Scores Live», disponibile per iOS e Android.

INTRODUCTION

RULES CYCLE AND RULES DEVELOPMENT

FIH believes that indoor hockey is enjoyable to play, to officiate in and to watch. Nevertheless, FIH will continue to seek ways of making our sport even more enjoyable for all its participants while retaining its unique and attractive characteristics. This enables our sport to develop, which is necessary in a world that makes large demands on personal time and in which recreation and sport can contribute to personal wellbeing.

The FIH Rules Committee continuously reviews the Rules of Indoor Hockey and welcomes suggestions for rule developments or clarifications, especially from National Associations. These Associations remain an important primary source of advice and guidance, but, where appropriate, proposals or queries may also be sent directly to info@fih.hockey or to the FIH postal address.

In its review work, the FIH Rules Committee takes into account information and observations from a wide range of sources, including players, coaches, officials, media, spectators, match and competition reports, video analysis and Tournament Regulations which may differ from the Rules. Trials approved by the FIH Rules Committee in local or limited contexts are particularly valuable, as they allow potential changes to be based on practical experience.

Updates to the Indoor Rules may be introduced during a Rules cycle. Unless specified otherwise, the updates in this Rules Book apply with effect from 1 November 2026 at international level. National Associations have discretion to decide the date of implementation at national level. FIH will avoid any major rule changes before the 2029 Indoor World Cup.

In all future developments, the FIH Rules Committee will keep a particular focus on dangerous elements of the game and on player safety, ensuring that developments in the Rules support both the attractiveness and safety of hockey. The FIH Rules Committee will also consider the fairness of rules – no undue advantage or disadvantage to any playing party and continually try to simplify the current and new rules of the game.

PLAYING RULES IN INTERNATIONAL MATCHES

It is the intention of the Rules and Competitions Committees to try to reduce as far as possible the number of variations to the Rules which occur through Tournament Regulations. These differences have led in the past to some confusion on the part of players, officials, spectators and television audiences.

INTRODUZIONE

CICLO REGOLAMENTARE E SVILUPPO DELLE REGOLE

La FIH ritiene che l'hockey indoor sia piacevole da giocare, arbitrare e seguire come spettatori. Continuerà comunque a ricercare modalità per rendere il nostro sport ancora più piacevole per tutti i partecipanti, preservandone le caratteristiche peculiari e attrattive. Ciò consente allo sport di svilupparsi in un mondo in cui gli impegni assorbono molto tempo e nel quale attività ricreative e sportive possono contribuire al benessere personale.

Il FIH Rules Committee riesamina continuamente le Regole dell'hockey indoor e accoglie suggerimenti per modifiche o chiarimenti, soprattutto dalle Federazioni nazionali. Queste rimangono un riferimento importante per pareri e indicazioni, ma quando opportuno proposte e quesiti possono essere inviati anche direttamente a info@fih.hockey oppure all'indirizzo postale FIH.

Nel riesame delle regole, il Comitato tiene conto di informazioni e osservazioni provenienti da numerose fonti: giocatori, allenatori, ufficiali di gara, media, spettatori, referti di partite e competizioni, analisi video e regolamenti dei tornei che possono differire dalle Regole. Sono particolarmente utili le sperimentazioni autorizzate dal Comitato in contesti locali o circoscritti, perché permettono di basare le possibili modifiche sull'esperienza pratica.

Durante un ciclo regolamentare possono essere introdotti aggiornamenti. Salvo diversa indicazione, quelli contenuti in questa edizione si applicano a livello internazionale dal 1° novembre 2026. Le Federazioni nazionali possono decidere autonomamente la data di applicazione nazionale. La FIH eviterà modifiche regolamentari sostanziali prima della Coppa del Mondo Indoor 2029.

Nei futuri sviluppi, il FIH Rules Committee porrà particolare attenzione agli elementi pericolosi del gioco e alla sicurezza dei giocatori, assicurando che l'evoluzione delle regole sostenga sia l'attrattiva sia la sicurezza dell'hockey. Valuterà inoltre l'equità delle disposizioni, evitando vantaggi o svantaggi indebiti per qualsiasi parte, e cercherà continuamente di semplificare le regole vigenti e future.

REGOLE DI GIOCO NELLE PARTITE INTERNAZIONALI

I Comitati Regole e Competizioni intendono ridurre per quanto possibile le variazioni alle Regole introdotte dai regolamenti dei tornei. In passato tali differenze hanno creato confusione tra giocatori, ufficiali di gara, spettatori e pubblico televisivo.

The Indoor Rules of Hockey and FIH Tournament Regulations apply to all International Hockey. The FIH Executive Board has agreed that the same Rules and FIH Tournament Regulations which vary the Rules of Indoor Hockey also apply to the top domestic League level of National Association Hockey. This is mandatory at top domestic League level, unless a National Association wishes to opt out of particular Rules or Regulations which vary the Rules of Indoor Hockey by applying to FIH to do so.

A limited number of variations in the playing conditions through Regulation will continue to exist in top level international matches played at FIH Tournaments. These include the countdown clock for penalty corners, which requires additional technical table equipment and resources. All other matches must be played in accordance with the Indoor Rules of Hockey unless otherwise agreed by FIH. National Associations may apply to FIH to opt out of particular Rules at levels below their top domestic Leagues and/or for particular age groups, should they so wish. The procedure for National Associations, and Continental Federations, to apply to FIH to opt out of particular Rules or Regulations which vary the Rules of Indoor Hockey continues to be available in the respective Workrooms on the FIH website.

RULES CHANGES

With the amendments introduced in this edition, no core elements of the game are being changed. The focus of the current Rules cycle is on clarifications, consistency of application and limited adjustments reflecting established practice and practical experience. This also applies to the amendments concerning personal penalties, which simplify the existing system and are intended to support clearer and more consistent disciplinary management. In particular, the revised system avoids a player or team official receiving the same card more than once during a match, subject to the specific exception for cards awarded for a team offence. It is also an objective of the FIH Rules Committee, wherever possible, to align the wording and structure of the Rules of Outdoor and Indoor Hockey. This edition further advances that objective.

The following indoor-specific amendments are of particular note:

Le Regole dell'hockey indoor e i Regolamenti dei tornei FIH si applicano a tutto l'hockey internazionale. L'Executive Board FIH ha stabilito che le stesse regole e le disposizioni FIH che modificano le Regole Indoor debbano applicarsi anche al massimo livello dei campionati nazionali. L'applicazione è obbligatoria salvo che una Federazione nazionale richieda alla FIH una deroga a specifiche disposizioni.

Nei tornei FIH di massimo livello resterà un numero limitato di variazioni delle condizioni di gioco stabilite dai regolamenti. Tra queste rientra il conto alla rovescia per i tiri di angolo corto, che richiede risorse e apparecchiature aggiuntive al tavolo tecnico. Tutte le altre gare devono rispettare le Regole Indoor salvo diversa autorizzazione FIH. Le Federazioni nazionali possono chiedere deroghe per livelli inferiori al massimo campionato e/o per specifiche categorie d'età. Le procedure di richiesta per le Federazioni nazionali e continentali sono disponibili nelle rispettive aree riservate del sito FIH.

MODIFICHE REGOLAMENTARI

Le modifiche di questa edizione non alterano gli elementi fondamentali del gioco. Il ciclo regolamentare si concentra su chiarimenti, uniformità applicativa e adeguamenti limitati che riflettono prassi consolidate ed esperienza pratica. Ciò vale anche per i provvedimenti disciplinari personali, le cui modifiche semplificano il sistema e favoriscono una gestione disciplinare più chiara e coerente. In particolare, il nuovo sistema evita che un giocatore o componente dello staff riceva lo stesso cartellino più di una volta nella partita, salvo l'eccezione relativa ai cartellini per infrazioni di squadra. La FIH mira inoltre ad allineare, ove possibile, formulazione e struttura dei regolamenti outdoor e indoor.

Le seguenti modifiche specifiche dell'hockey indoor sono particolarmente rilevanti:

The limitation on the number of substitutions between a fully equipped goalkeeper and an additional field player ("goalkeeper substitution off the field") previously contained in Rule 2.3 b has been removed. This restriction had originally been introduced when the number of players in indoor hockey was reduced from six to five per team. At that time, teams frequently substituted the goalkeeper with a field player in attacking situations in order to create a numerical advantage, often doing so repeatedly during the same phase of play. The limitation was intended to curb this tactical practice, to stabilise the flow of the game and also to reduce the risks associated with frequent substitutions during live play. Since the number of players has meanwhile been increased again to six per team, the FIH Rules Committee considers that such a restriction is no longer necessary. In the interest of simplifying the Rules, the Committee has therefore decided to remove this limitation and the various detailed provisions and exceptions associated with it, while continuing to monitor developments and reserving the right to reintroduce a similar restriction if required in the future.	È stato eliminato il limite al numero di sostituzioni tra portiere completamente equipaggiato e giocatore di ruolo aggiuntivo («sostituzione del portiere fuori dal campo») precedentemente previsto dalla Regola 2.3(b). Il limite era stato introdotto quando i giocatori indoor erano passati da sei a cinque per squadra: allora le squadre sostituivano spesso il portiere per ottenere superiorità numerica in attacco, anche ripetutamente nella stessa azione. La limitazione mirava a contenere tale tattica, stabilizzare il gioco e ridurre i rischi delle sostituzioni frequenti a gioco in corso. Tornati a sei giocatori per squadra, la FIH non ritiene più necessaria la restrizione. Per semplificare le regole l'ha eliminata, con le relative eccezioni, continuando a monitorarne gli effetti e riservandosi di reintrodurla in futuro se necessario.
According to the amended Rule 5.1, the half-time interval is now set at 5 minutes. This change reflects the fact that all international competitions and the vast majority of other matches already apply a 5-minute half-time interval as standard practice. However, as further stated in Rule 5.1, different periods and intervals may still be specified by Regulation for particular competitions.	La Regola 5.1 modificata fissa l'intervallo di metà partita a 5 minuti, recependo una prassi già adottata in tutte le competizioni internazionali e nella grande maggioranza delle altre gare. Restano comunque possibili durate diverse stabilite dai regolamenti di specifiche competizioni.
Rule 9.9 has been clarified to expressly permit a player to bring a ball in the air under control by pressing it down with the flat side of the stick. In addition, it has been clarified that a goal can only be scored if the ball is on the ground at the last contact by an attacker before entering the goal.	La regola sul gioco della palla in aria chiarisce espressamente che è consentito controllarla premendola a terra con il lato piatto del bastone. È inoltre chiarito che una rete può essere segnata solo se la palla è a terra al momento dell'ultimo contatto dell'attaccante prima di entrare in porta.
In Rule 10.1, it has been clarified that goalkeepers may only propel the ball with their feet, kickers, legs or leg guards when the ball is on the ground. When the ball is in the air, these parts of the body may be used only to stop or deflect the ball. This reflects the existing interpretation of the Rule.	La regola sui portieri chiarisce che questi possono spingere la palla con piedi, soprascarpe, gambe o cosciali soltanto quando la palla è a terra. Quando è in aria, tali parti possono soltanto arrestarla o deviarla. Ciò riflette l'interpretazione già in uso.
Most of the remaining amendments introduced in this edition of the Rules of Indoor Hockey follow changes that have been adopted in the current edition of the Rules of Hockey (Outdoor). In some cases, amendments that were introduced earlier in the Outdoor Rules have now also been incorporated into the Indoor Rules. These changes are intended to promote greater consistency between the two Rules Books where appropriate.	La maggior parte delle altre modifiche segue quelle già adottate nell'attuale edizione delle Regole outdoor. In alcuni casi, sono state recepite nell'indoor modifiche già introdotte in precedenti edizioni outdoor, per rendere più coerenti i due regolamenti.
The amendments include:	Le modifiche comprendono:
• expansion and revision of the Terminology section, including the introduction of additional defined terms designed to improve clarity and readability;	• ampliamento e revisione della sezione Terminologia, con nuove definizioni per maggiore chiarezza e leggibilità;
• introduction of a prohibition on devices used to send or receive communication during play (Rule 4.6);	• introduzione del divieto di dispositivi per inviare o ricevere comunicazioni durante il gioco (Regola 4.6);
• clarification of the application of dangerous play provisions and the location of the resulting penalty (Rule 9.8);	• chiarimenti sull'applicazione del gioco pericoloso e sul punto da cui eseguire la relativa punizione (Regola 9.8);

• amendment of Rule 11.8 so that play is no longer always allowed to continue when the ball touches an umpire or another unauthorised person on the field; in situations where a team is disadvantaged, play is now re-started with a bully (Rule 11.8);	• modifica della Regola 11.8: se la palla tocca un arbitro o una persona non autorizzata e una squadra ne viene svantaggiata, il gioco riprende con un bully;
• clarification of the procedures for free pushes, in particular regarding the entry of the ball into the circle (Rule 13.2);	• chiarimenti sull'esecuzione dei tiri liberi, soprattutto sull'ingresso della palla nell'area di tiro (Regola 13.2);
• clarification of penalty corner procedures, including the requirement for the injector to play the ball immediately after the start of a penalty corner and the consequences where this requirement is not met (Rules 13.3 and 13.6);	• chiarimenti sulle procedure del tiro di angolo corto, compreso l'obbligo dell'injector di giocare la palla immediatamente dopo il fischio e le conseguenze della violazione (Regole 13.3 e 13.6);
• clarification of the provisions relating to penalty corner protective equipment, including the applicable penalties for breaches (Rule 13.3 m);	• chiarimenti sulle protezioni per il tiro di angolo corto e relative sanzioni (Regola 13.3 m);
• revised treatment of bully situations arising during a penalty corner, which now generally result in completion of the penalty corner rather than a re-take (Rules 6.5 and 13.5 h);	• nuova disciplina dei bully durante un angolo corto, che in generale ne determinano il completamento anziché la ripetizione (Regole 6.5 e 13.5 h);
• revision of the system of personal penalties, under which the same player or team official should not receive two green or two yellow cards during the same match and a higher-category personal penalty must be imposed for any subsequent offence for which a card would otherwise be awarded (Rule 14);	• revisione dei provvedimenti disciplinari: lo stesso giocatore o componente dello staff non dovrebbe ricevere due verdi o due gialli e le infrazioni successive meritevoli di cartellino richiedono sanzioni di categoria superiore (Regola 14);
• introduction of the possibility to impose personal penalties on team officials, including suspensions requiring the team to play with one fewer player (Rule 14);	• possibilità di infliggere sanzioni personali ai componenti dello staff, comprese espulsioni con conseguente inferiorità numerica della squadra (Regola 14);
• increase in the maximum permitted length of the left-hand protector from 355 mm to 365 mm to align with PPE testing standards.	• aumento della lunghezza massima della protezione della mano sinistra da 355 a 365 mm, per adeguamento agli standard di prova dei dispositivi di protezione.
Several of these amendments mirror changes introduced in the current edition of the Rules of Hockey (Outdoor), while others follow amendments that had already been adopted in earlier editions of the Outdoor Rules. Readers seeking a more detailed explanation of the background and rationale for these amendments are referred to the corresponding introductions to the recent editions of the Rules of Hockey (Outdoor).	Diverse modifiche riprendono quelle introdotte nell'edizione outdoor corrente; altre recepiscono revisioni outdoor precedenti. Per approfondire le motivazioni e il contesto, si rimanda alle introduzioni delle recenti edizioni delle Regole outdoor.
To draw attention to all changes, the amended text is shown in red in both the English and Italian versions.	Per evidenziare le modifiche, le parti modificate sono scritte in rosso sia nella versione inglese sia in quella italiana.
APPLYING THE RULES	**APPLICAZIONE DELLE REGOLE**
The FIH Rules Committee continues to be concerned that some Rules are not applied consistently.	Il FIH Rules Committee continua a rilevare che alcune regole non sono applicate in modo uniforme.
Rule 7.4.c: ball intentionally played over the back-line by a defender and no goal is scored. If it is clear that the action is intentional, umpires should not hesitate to award a penalty corner.	Regola 7.4(c): quando un difensore invia intenzionalmente la palla oltre la linea di fondo senza che sia segnata una rete, gli arbitri non devono esitare ad accordare un tiro di angolo corto se l'intenzionalità è evidente.

Rule 9.13: obstruction. Umpires should penalise shielding the ball with the stick more strictly. However, only clear cases of using the stick to shield the ball from an opponent should be penalised. Care should be taken to distinguish such situations from legitimate ball carrying or dribbling where the player remains in contact with and controls the ball with their stick. Umpires should also look out for a tackling player who, by pushing or leaning on an opponent, causes them to lose possession of the ball. They should also intervene early when players use the corners of the field or the side-boards to shield the ball from a legitimate tackle, particularly towards the end of matches. Early intervention will discourage this tactic and help maintain the flow of the game.

Rule 13.2 (a): ball stationary at a free push. Umpires are sometimes not strict enough in requiring the ball to be stationary, even if only briefly, before a free push is taken, particularly when it is taken as a self-pass. There must be a clear, visible attempt to stop the ball.

MEMBERSHIP OF THE FIH RULES COMMITTEE 2026

Chair: Christian Deckenbrock. EB Liaison: Marcos Hofmann. Athletes Representative: PR Sreejesh. Members: Barry Dancer, Simon Mason, Michelle Meister, Ahmed Youssef, Tahir Zaman, Rene Zelkin. Secretary: Elisabeth Fuerst.

Regola 9.13: ostruzione. Gli arbitri dovrebbero sanzionare più rigorosamente la protezione della palla con il bastone, limitandosi però ai casi evidenti in cui il bastone viene usato per schermare la palla da un avversario. Occorre distinguere tali condotte dal legittimo trasporto o dribbling nel quale il giocatore mantiene il controllo della palla con il bastone. Gli arbitri dovrebbero inoltre prestare attenzione a i casi in cui chi contrasta spinge o si appoggia all'avversario facendogli perdere il possesso. Devono intervenire tempestivamente quando gli angoli del campo o le sponde sono usati per schermare la palla da un contrasto legittimo, soprattutto a fine partita. Un intervento precoce scoraggia la tattica e favorisce la fluidità del gioco.

Regola 13.2(a): palla ferma nell'esecuzione del tiro libero. Talvolta gli arbitri non sono abbastanza rigorosi nel richiedere che la palla sia immobile, anche solo brevemente, prima della battuta, soprattutto nel self-pass. Deve esserci un tentativo chiaro e visibile di arrestare la palla.

COMPOSIZIONE DEL FIH RULES COMMITTEE 2026

Presidente: Christian Deckenbrock. Collegamento con l'Executive Board: Marcos Hofmann. Rappresentante degli atleti: PR Sreejesh. Membri: Barry Dancer, Simon Mason, Michelle Meister, Ahmed Youssef, Tahir Zaman, Rene Zelkin. Segretaria: Elisabeth Fuerst.

EDIZIONE ITALIANA, 2026

Il Regolamento di gioco nella versione italiana è stato preparato dall'Area Formazione e Regolamento del Comitato Nazionale Ufficiali di Gara (CNUG):

- Stefano Bresciani (Arbitri)
- Anna Grazia Puglia (Delegati Tecnici di Campo)

Il format, ormai consolidato, prevede la versione inglese di fianco, in modo da facilitare il confronto.

TERMINOLOGY	TERMINOLOGIA
Attack (Attacker) The team (player) which (who) is trying to score a goal.	**Attacco (Attaccante)** La squadra (il giocatore) che cerca di segnare una rete.
Back-line The shorter (22 metres) perimeter line.	**Linea di fondo** La linea più corta (22 metri) del perimetro di gioco.
Circle The area enclosed by and including the two quarter circles and the lines joining them at each end of the field opposite the centre of the back-lines.	**Area di tiro** L'area compresa tra i due quarti di cerchio e la linea che li unisce, posta di fronte a ciascuna porta e simmetricamente rispetto al centro della linea di fondo.
Defence (Defender) The team (player) which (who) is trying to prevent a goal being scored.	**Difesa (Difensore)** La squadra (il giocatore) che cerca di impedire che una rete venga segnata.
Deflect Redirecting the ball's path using the stick or, in the case of a goalkeeper, their protective equipment or body, without stopping or taking possession of it.	**Deviare** Modificare la traiettoria della palla con il bastone oppure, per il portiere, con l'equipaggiamento protettivo o il corpo, senza arrestarla né prenderne possesso.
Field Player One of the participants on the field other than the goalkeeper.	**Giocatore di ruolo** Uno dei giocatori sul campo di gioco escluso il portiere.
Flick Pushing the ball so that it is raised off the ground.	**Flick** Spingere la palla in maniera tale da sollevarla dal terreno.
Goalkeeper One of the participants of each team on the field who wears full protective equipment comprising at least headgear, leg guards and kickers and who is also permitted to wear goalkeeping hand protectors and other protective equipment.	**Portie**re Uno dei giocatori sul terreno di gioco che indossa equipaggiamento protettivo completo composto almeno da casco, cosciali e soprascarpe e che può indossare protezioni alle mani e altre protezioni.
Goal-line The back-line between the goalposts.	**Linea di porta** La linea di fondo tra i pali della porta.
Hit (which is not permitted in indoor hockey) Striking the ball using a swinging movement of the stick towards the ball. This includes "slap" hitting the ball, which involves a long pushing or sweeping movement with the stick before making contact with the ball.	**Hit (non permesso nell'hockey indoor)** Colpire la palla con un movimento oscillante del bastone. Comprende il tiro di «slap», con un lungo movimento di spinta o di strisciata prima del contatto con la palla.
Injector The attacker taking the push from the back-line at a penalty corner.	**Injector** L'attaccante che esegue il push dalla linea di fondo durante un tiro di angolo corto.
Offence An action contrary to the Rules which may be penalised by an umpire.	**Fallo** Un'azione contraria alle regole che può essere penalizzata da un arbitro.
Penalty corner protective equipment Protective equipment worn by field players when defending a penalty corner, including face masks, knee pads and any additional hand protection worn for this purpose.	**Protezioni per il tiro di angolo corto** Equipaggiamento protettivo indossato dai giocatori di ruolo nella difesa del tiro di angolo corto, incluse maschere facciali, ginocchiere e protezioni supplementari per le mani.
Player One of the participants in a team.	**Giocatore** Uno dei componenti della squadra.
Playing distance The distance within which a player is capable of reaching the ball to play it.	**Distanza di gioco** La distanza alla quale un giocatore è in grado di raggiungere la palla per giocarla.

Playing the ball: field player Stopping, deflecting or moving the ball with the stick.	**Giocare la palla: giocatore di ruolo** Fermare, deviare o muovere la palla con il bastone.
Push Moving the ball along the ground using a pushing movement of the stick after the stick has been placed close to the ball. When a push is made, both the ball and the head of the stick are in contact with the ground.	**Push** Muovere la palla lungo il terreno mediante una spinta del bastone posto vicino alla palla. Durante il push sia la palla sia la testa del bastone sono a contatto con il terreno.
Scoop Raising the ball off the ground by placing the head of the stick under the ball and using a lifting movement.	**Scoop** Sollevare la palla dal terreno mettendo la testa del bastone sotto la palla e usando un movimento di sollevamento.
Shot at goal The action of an attacker attempting to score by playing the ball towards the goal from within the circle. The ball may miss the goal, but the action is still a “shot at goal” if the player’s intention is to score with a shot directed towards the goal.	**Tiro in porta** L’azione di un attaccante che tenta di segnare giocando la palla verso la porta dall’interno dell’area. La palla può mancare la porta, ma rimane un tiro in porta se il giocatore intende segnare con un tiro diretto verso di essa.
Side-boards The boards comprising the longer (44 metres) perimeter of the field.	**Sponde laterali** Le sponde che identificano i lati più lunghi (44 metri) del perimetro di gioco.
Tackle An action to stop an opponent retaining possession of the ball.	**Contrasto** Un’azione volta a fermare un avversario in possesso della palla.
Team A team consists of a maximum of twelve persons composed of a maximum of six players on the field and up to six substitutes.	**Squadra** Una squadra è composta da un massimo di dodici giocatori, dei quali fino a sei in campo e fino a sei sostituti.
Team official A person appointed by a team who is not a player and who is authorised to sit on the team bench, such as a head coach, team manager, physiotherapist and medical doctor. The role, number and accreditation of team officials may be further specified by Regulation.	**Componente dello staff della squadra** Una persona designata dalla squadra, diversa da un giocatore e autorizzata a sedere in panchina, come allenatore, dirigente accompagnatore, fisioterapista o medico. Ruolo, numero e accreditamento dei componenti dello staff possono essere ulteriormente disciplinati dai regolamenti delle competizioni.

PLAYING THE GAME	REGOLE DI GIOCO
1 Field of play	**1 Campo di gioco**
The information below provides a simplified description of the field of play. Detailed specifications of the field and equipment are provided in a separate section at the end of these Rules.	Le informazioni qui di seguito riportate forniscono una descrizione semplificata del campo di gioco. Specifiche dettagliate del campo e dell'attrezzatura sono fornite in una sezione separata alla fine di questo Regolamento.
1.1 The recommended size of the field of play is rectangular 44 metres long and 22 metres wide.	1.1 La dimensione raccomandata del campo di gioco è rettangolare, lungo 44 metri e largo 22 metri.
Use of a full-size field of play is strongly recommended but a smaller size field of play may be specified in regulations. The minimum size of a field of play is 36 metres long and 18 metres wide.	È fortemente consigliato l'uso di un campo di gioco dalle dimensioni complete, ma i regolamenti delle competizioni possono consentire l'uso di un campo di dimensioni ridotte. Le dimensioni minime sono 36 metri di lunghezza e 18 metri di larghezza.
1.2 Side-boards mark the longer perimeters of the field; back-lines mark the shorter perimeters of the field.	1.2 Le sponde laterali identificano i lati più lunghi del campo di gioco; le linee di fondo identificano i lati più corti.
1.3 The goal-lines are the parts of the back-lines between the goal-posts.	1.3 Le linee di porta sono le parti delle linee di fondo comprese tra i pali della porta.
1.4 A centre-line is marked across the middle of the field.	1.4 Una linea di metà campo è tracciata trasversalmente a metà del campo di gioco.
1.5 Areas referred to as the circles are marked inside the field around the goals and opposite the centres of the back-lines.	1.5 Le zone del campo definite «aree di tiro» sono tracciate all'interno del campo di gioco, attorno alle porte e simmetricamente rispetto al centro delle linee di fondo.
1.6 Penalty spots 100 mm in diameter are marked in front of the centre of each goal with the centre of each spot 7 metres from the inner edge of the goal-line.	1.6 I dischetti del rigore, del diametro di 100 mm, sono tracciati di fronte al centro di ogni porta, con il centro del dischetto posto a 7 metri dal lato interno della linea di porta.
1.7 All lines are 50 mm wide and are part of the field of play.	1.7 Tutte le linee sono larghe 50 mm e sono parte integrante del campo di gioco.
1.8 Goals are positioned outside the field of play at the centre of and touching each back-line. No equipment or items, such as penalty corner protective equipment, towels, water bottles etc. may be placed inside the goals.	1.8 Le porte vengono posizionate al di fuori del campo di gioco, al centro delle linee di fondo e a contatto con le stesse. Nessuna attrezzatura o altro oggetto, come protezioni per il tiro di angolo corto, asciugamani o bottiglie d'acqua, può essere posizionato all'interno delle porte.
1.9 A bench for each team is placed outside and along one side of the field of play.	1.9 Una panchina per ogni squadra viene posizionata fuori dal terreno di gioco, lungo uno dei lati del campo.
Each team occupies one team bench for substitutes and team officials for the entire match as directed by Regulation or, if not available, by the umpires. More detailed provisions may be made by Regulation.	Ogni squadra occupa per l'intera partita una panchina destinata ai sostituti e ai componenti dello staff, secondo quanto previsto dai regolamenti della competizione o, in mancanza, secondo le indicazioni degli arbitri. I regolamenti possono prevedere disposizioni più dettagliate.
2 Composition of teams	**2 Composizione delle squadre**
2.1 A match is played between two teams, with not more than six players of each team on the field at any particular time during the match.	2.1 Una partita viene giocata tra due squadre con non più di sei giocatori per ciascuna squadra contemporaneamente sul campo di gioco.

If a team has more than the permitted number of players on the field, time should be stopped to correct the situation. In cases where this situation materially affects the match, a penalty corner is awarded against the team which carried out a substitution incorrectly. A personal penalty may be awarded against the captain of the team involved. Decisions taken prior to correcting the situation cannot be changed, if time and/or play has already been re-started.	Se una squadra ha sul campo di gioco un numero di giocatori superiore a quello consentito, il tempo dovrebbe essere fermato per correggere la situazione. Quando tale situazione incide concretamente sulla partita, viene accordato un tiro di angolo corto contro la squadra che ha effettuato una sostituzione irregolare. Può essere inflitto un provvedimento disciplinare personale al capitano della squadra interessata. Le decisioni prese prima della correzione non possono essere modificate se il tempo e/o il gioco sono già ripresi.
2.2 Each team has either a goalkeeper on the field or plays only with field players.	2.2 Ogni squadra ha sul terreno un portiere o gioca solo con i giocatori di ruolo.
Each team may play with:	Ogni squadra può giocare con:
– a goalkeeper wearing a different colour shirt and protective equipment comprising at least headgear, leg guards and kickers; this player is referred to in these Rules as a goalkeeper; or	– un portiere che indossa una maglia di colore differente e un equipaggiamento protettivo comprendente almeno casco, cosciali e soprascarpe; questo giocatore viene definito «portiere»; oppure
– only field players; no player has goalkeeping privileges and no player wears a different colour shirt; no player may wear protective headgear except a face mask when defending a penalty corner or a penalty stroke.	– soltanto giocatori di ruolo: nessun giocatore gode dei privilegi del portiere o indossa una maglia di colore differente; nessun giocatore può indossare un casco protettivo, fatta eccezione per una maschera facciale quando difende un tiro di angolo corto o un tiro di rigore.
Any change between these options must take place as a substitution.	Ogni cambio tra queste diverse opzioni deve essere effettuato come una sostituzione.
2.3 Each team is permitted to substitute from its players not on the field:	2.3 Ogni squadra è autorizzata a effettuare sostituzioni utilizzando i propri giocatori non presenti sul campo di gioco:
a substitution is permitted at any time except within the period from the award of a penalty corner until after it has been completed; during this period substitution is only permitted for injury to or suspension of the defending goalkeeper	a. le sostituzioni sono autorizzate in qualsiasi momento salvo il periodo compreso tra la concessione ed il termine di un tiro d'angolo corto; durante tale periodo è autorizzata solo la sostituzione del portiere della squadra in difesa nel caso in cui si sia infortunato o sia stato espulso.
If another penalty corner is awarded before completion of the previous penalty corner, substitution other than for an injured or suspended defending goalkeeper must not take place until the re-taken penalty corner has been completed.	Se viene accordato un altro tiro di angolo corto prima che il precedente sia stato completato, nessuna sostituzione, salvo quella del portiere difendente infortunato o espulso, può aver luogo fino al completamento del tiro di angolo corto ripetuto.
At a penalty corner, a defending goalkeeper who is injured or suspended may be substituted by another goalkeeper or by a field player.	In occasione di un tiro di angolo corto, il portiere difendente infortunato o espulso può essere sostituito da un altro portiere oppure da un giocatore di ruolo.
If a team has only field players, no substitution is permitted at a penalty corner until it has been completed.	Se una squadra ha solo giocatori di ruolo nessuna sostituzione è consentita nel caso di tiro di angolo corto fino a quando esso non sia stato completato.
If the goalkeeper is suspended, the offending team plays with one fewer player.	Se il portiere viene espulso la squadra gioca con un giocatore in meno.
b there is no limit to the number of players who are permitted to be substituted at the same time or to the number of times any player is permitted to substitute or be substituted	b. non vi è alcun limite al numero di giocatori che possono essere sostituiti contemporaneamente né al numero di sostituzioni effettuabili da ciascun giocatore.
c substitution of a player is permitted only after that player has left the field	c. la sostituzione di un giocatore può avvenire solo dopo che il giocatore ha lasciato il campo di gioco.
d substitutions are not permitted for suspended players during their suspension	d. non è consentita la sostituzione di un giocatore espulso durante la sua espulsione.

e after completing a suspension, a player is permitted to be substituted without first returning to the field	e. una volta terminato il periodo di espulsione, un giocatore può essere sostituito senza che debba prima rientrare sul campo di gioco.
f time and play are not stopped for substitutions This includes not stopping the time for a player to put on or take off protective equipment as part of a substitution including following a goalkeeper injury or suspension.	f. il tempo e il gioco non vengono interrotti per le sostituzioni. Ciò comprende anche il mancato arresto del tempo necessario a un giocatore per indossare o togliere l'equipaggiamento protettivo nell'ambito di una sostituzione, anche in seguito all'infortunio o all'espulsione del portiere.
g players must leave or enter the field for substitution purposes within 3 metres of the centre-line on the team bench side of the field.	g. i giocatori, in caso di sostituzione, devono uscire o entrare sul campo di gioco entro 3 metri dalla linea di metà campo sul lato delle panchine.
2.4 Field players who leave the field for injury treatment, refreshment, to change equipment or for some reason other than substitution are only permitted to re-enter within 3 metres of the centre-line on the side of the field used for substitutions.	2.4 I giocatori che lasciano il campo di gioco per essere curati, per rinfrescarsi, per cambiare il loro equipaggiamento o per ogni altra ragione oltre alla sostituzione sono autorizzati a rientrare sul campo di gioco esclusivamente nel raggio di 3 metri dalla linea di metà campo dal lato del campo usato per le sostituzioni.
Leaving and re-entering the field as part of play (e.g. when a defender puts on penalty corner protective equipment) takes place at any appropriate part of the field.	L'uscita e il rientro sul campo come parte di un'azione di gioco (ad esempio quando un difensore indossa le protezioni per un tiro di angolo corto) possono avvenire in qualsiasi punto appropriato del campo.
2.5 No persons other than field players, goalkeepers and umpires are permitted on the field during the match without the permission of an umpire.	2.5 Nessun'altra persona al di fuori dei giocatori di ruolo, portieri ed arbitri è autorizzata ad entrare sul campo di gioco durante il gioco senza il permesso di un arbitro.
2.6 Players on or off the field are under the jurisdiction of the umpires throughout the match including the quarter and half-time intervals.	2.6 I giocatori, sia sul campo sia fuori dal campo, sono sotto la giurisdizione degli arbitri per tutta la durata della partita, inclusi gli intervalli tra i quarti e quello di metà partita.
2.7 A player who is injured or bleeding must leave the field unless medical reasons prevent this and must not return until wounds have been covered; players must not wear blood-stained clothing.	2.7 Un giocatore infortunato o sanguinante deve lasciare il campo, a meno che motivazioni mediche lo impediscano, e non può rientrare finché le ferite non siano state medicate e coperte; i giocatori non devono indossare indumenti insanguinati.
3 Captains	**3 Capitani**
3.1 One player of each team must be appointed as captain.	3.1 Un giocatore di ogni squadra deve essere nominato capitano.
3.2 A replacement captain must be appointed when a captain is suspended.	3.2 Quando il capitano viene espulso, deve essere nominato un suo sostituto.
3.3 Captains must wear a distinctive arm-band or similar distinguishing article on an upper arm or shoulder or over the upper part of a sock.	3.3 Il capitano deve indossare una fascia sul braccio oppure un altro segno distintivo sulla parte superiore del braccio o della spalla o sulla parte superiore dei calzettoni.
3.4 Captains are responsible for the behaviour of all players on their team and for ensuring that substitutions of players on their team are carried out correctly.	3.4 I capitani sono responsabili del comportamento di tutti i giocatori della loro squadra e della correttezza delle procedure di sostituzione degli stessi.
A penalty corner is awarded if a substitution does not take place correctly in accordance with Rule 2.1. A personal penalty may be awarded in accordance with Rule 2.1 or if a captain does not exercise any other responsibility.	Un tiro di angolo corto viene accordato se una sostituzione non è effettuata correttamente secondo la Regola 2.1. Può essere inflitto un provvedimento disciplinare personale ai sensi della Regola 2.1 o qualora il capitano non adempia alle altre proprie responsabilità.

4 Players' clothing and equipment	4 Equipaggiamento dei giocatori
Competition Regulations available from the FIH website provide additional information and requirements about players' clothing, personal equipment and advertising. Refer also to regulations established by Continental Federations and National Associations.	I «Competition Regulations» disponibili sul sito FIH forniscono informazioni e requisiti aggiuntivi sull'abbigliamento dei giocatori, sull'equipaggiamento personale e sulla pubblicità. Occorre inoltre fare riferimento alle disposizioni delle Federazioni continentali e delle Associazioni nazionali.
4.1 Field players of the same team must wear uniform clothing.	4.1 I giocatori di una stessa squadra devono indossare una divisa uniforme.
Each field player within a team can choose to wear shorts, a skort or a skirt, as long as they are the same colour and design.	Ogni giocatore di ruolo può scegliere di indossare pantaloncini, una gonna-pantalone o una gonna, purché abbiano lo stesso colore e modello.
4.2 Players must not wear anything which is dangerous to other players.	4.2 I giocatori non indosseranno nulla che possa costituire un pericolo per gli altri giocatori.
Field players:	I giocatori di ruolo:
– are permitted to wear hand protection which does not increase the natural size of the hands significantly; any hand protection used, both for normal play and to defend penalty corners, must fit comfortably (without the need for compressing it) into an open-ended box of internal dimensions 290 mm long x 180 mm wide x 110 mm high;	– sono autorizzati a indossare protezioni per le mani che non ne aumentino significativamente le dimensioni naturali; ogni protezione utilizzata, sia nel gioco normale sia nella difesa dei tiri di angolo corto, deve entrare comodamente (senza necessità di comprimerla) in una scatola aperta di dimensioni interne 290 × 180 × 110 mm;
– are strongly recommended to wear shin, ankle and mouth protection;	– sono vivamente invitati a indossare parastinchi, protezioni per le caviglie e paradenti;
– are permitted to wear any form of body protection (including leg protection, or knee pads, when defending a penalty corner) underneath normal playing clothing; knee pads, used for this purpose, may be worn outside the socks provided that their colour is exactly the same as the colour of the socks or black;	- sono autorizzati ad indossare indossare qualsiasi forma di protezione del corpo (compresa la protezione delle gambe, o ginocchiere, quando si difende un tiro di angolo corto) sotto i normali indumenti da gioco; le ginocchiere, utilizzate a tale scopo, possono essere indossate all'esterno dei calzettoni, a condizione che il loro colore sia esattamente lo stesso di quello dei calzettoni stessi o nero;
– are permitted to wear throughout a match for medical reasons only a smooth preferably transparent or single coloured face mask which closely fits the face, soft protective head-covering or eye protection in the form of plastic goggles (i.e. goggles with a soft-covered frame and plastic lenses); the medical reasons must be assessed by an appropriate authority and the player concerned must understand the possible implications of playing with the medical condition;	– sono autorizzati, esclusivamente per ragioni mediche, a indossare per tutta la partita una maschera facciale liscia, preferibilmente trasparente o di un unico colore, aderente al viso, una protezione morbida per il capo o occhiali protettivi in plastica (con montatura rivestita di materiale morbido e lenti in plastica); le ragioni mediche devono essere valutate da un'autorità competente e il giocatore interessato deve comprendere le possibili implicazioni della propria condizione medica;
– are strongly recommended to wear a smooth preferably transparent or single coloured face mask or metal grill face mask, which closely follows the contours of the face when defending a penalty corner or penalty stroke;	– sono vivamente invitati a indossare, nel difendere un tiro di angolo corto o un tiro di rigore, una maschera facciale liscia, preferibilmente trasparente o di un unico colore, oppure una maschera a griglia metallica, aderente ai contorni del viso;
– are not permitted, when wearing face masks, to conduct themselves in a manner which is dangerous to other players by taking advantage of the protective equipment they wear;	- non sono autorizzati, quando indossano una maschera facciale, ad assumere una condotta di gioco che sia pericolosa per gli avversari traendo vantaggio dall'equipaggiamento protettivo che stanno indossando;
– are not permitted to wear protective headgear (face mask or other protective head covering) in any other circumstances.	- non sono autorizzati ad indossare caschi protettivi (maschere facciali od altre protezioni per il capo) in nessun'altra situazione.
4.3 Goalkeepers must wear a shirt or garment which is different in colour from that of both teams.	4.3 I portieri devono indossare una maglia o un altro capo di vestiario di colore diverso da quello delle due squadre.

Goalkeepers must wear this shirt or garment over any upper body protection. Elbow protection does not need to be covered by the shirt or garment.	I portieri devono indossare la maglia o il capo di vestiario sopra ogni protezione della parte superiore del corpo. La protezione del gomito non deve necessariamente essere coperta.
4.4 Goalkeepers must wear protective equipment comprising at least headgear, leg guards and kickers except that the headgear and any hand protectors may be removed when taking a penalty stroke.	4.4 I portieri sono autorizzati ad indossare un equipaggiamento protettivo che comprenda almeno il casco, i cosciali e le soprascarpe; il casco ed i guantoni possono essere rimossi quando il portiere deve tirare un rigore.
The following are permitted for use only by goalkeepers: body, upper arm, elbow, forearm, and thigh protectors, leg guards and kickers.	I seguenti equipaggiamenti possono essere utilizzati esclusivamente dai portieri: cosciali, soprascarpe e le protezioni per corpo, braccia, gomiti, cosce.
4.5 Clothing or protective equipment which significantly increases the natural size of a goalkeeper's body or area of protection is not permitted.	4.5 Non sono permessi abbigliamenti o protezioni tali da aumentare artificialmente le dimensioni naturali del corpo del portiere o la superficie di protezione.
4.6 Players must not use or be equipped with any device to send or receive communication.	4.6 I giocatori non devono utilizzare né essere dotati di alcun dispositivo per inviare o ricevere comunicazioni.
4.7 The stick has a traditional shape with a handle and a curved head which is flat on its left side:	4.7 Il bastone ha una forma tradizionale, con un manico e una testa ricurva piatta sul lato sinistro:
a the stick must be smooth and must not have any rough or sharp parts	a. il bastone deve essere liscio e privo di ogni ruvidezza o sporgenza.
b inclusive of any additional coverings used, the stick must be able to pass through a ring with an interior diameter of 51 mm	b. il bastone, compresa ogni protezione aggiuntiva, deve passare attraverso un anello di diametro interno di 51 mm.
c any curvature along the length of the stick (the rake or bow) must have a continuous smooth profile along the whole length, must occur along the face side or the back of the stick but not both and is limited to a depth of 25 mm	c. ogni curvatura del bastone (concava o convessa) deve avere un profilo liscio per tutta la sua lunghezza, può trovarsi o sul lato piatto o sul dorso del bastone ma non su entrambi e può avere una profondità massima di 25 mm.
d the stick must conform with the specification agreed by the FIH Rules Committee.	d. il bastone deve essere conforme alle specifiche tecniche stabilite dal FIH Rules Committee
4.8 The ball is spherical, hard and white (or an agreed colour which contrasts with the playing surface).	4.8 La palla è sferica, dura e bianca (oppure di un colore concordato che contrasti con la superficie di gioco).
Detailed specifications of the stick, ball and goalkeeper's equipment are provided in a separate section at the end of these Rules.	Le specifiche dettagliate del bastone, della palla e dell'equipaggiamento del portiere sono fornite in una sezione separata alla fine di questo Regolamento.
5 Match and result	**5 Partita e risultato**
5.1 A match consists of four quarters of 10 minutes, an interval of 1 minute between quarter 1 and 2 and between quarter 3 and 4 and a half-time interval of 5 minutes.	5.1 Una partita è composta da quattro quarti di 10 minuti, un intervallo di 1 minuto tra il primo e il secondo quarto e tra il terzo e il quarto quarto, e un intervallo di metà partita di 5 minuti.
Other durations of periods and intervals may be agreed by both teams except as specified in Regulations for particular competitions. This includes the possibility to deviate from Rule 13.3 (a) with respect to stopping and re-starting time and play after the award of a penalty corner and from Rule 14.1 in relation to the duration of suspensions.	Le squadre possono concordare durate diverse dei periodi di gioco e degli intervalli, salvo quanto stabilito dai regolamenti delle singole competizioni. Ciò comprende la possibilità di derogare alla Regola 13.3(a), relativa all'arresto e alla ripresa del tempo e del gioco dopo la concessione di un tiro di angolo corto, e alla Regola 14.1, relativa alla durata delle espulsioni.
If time expires just before an umpire would otherwise have made a decision, umpires are permitted to make that decision immediately after the end of the quarter.	Se il tempo scade poco prima che un arbitro avrebbe preso una decisione, gli arbitri sono autorizzati a prenderla immediatamente dopo la fine del quarto.

If an incident arises immediately before the end of a quarter which requires review by the umpires, the review may be conducted even though time has subsequently been completed and signalled. The review should take place immediately and action taken to revert to and correct the situation as appropriate.	Se immediatamente prima della fine di un quarto si verifica un episodio che richiede un confronto tra gli arbitri, tale esame può avvenire anche dopo che il tempo è scaduto e ne è stata segnalata la fine. Il confronto dovrebbe avvenire immediatamente, adottando le misure necessarie per ripristinare e correggere la situazione, secondo il caso.
5.2 The team scoring the most goals is the winner; if no goals are scored, or if the teams score an equal number of goals, the match is drawn.	5.2 La squadra che segna il maggior numero di reti è la vincitrice; se nessuna rete viene segnata o se le squadre segnano lo stesso numero di reti, la partita è pareggiata.
Information about a Shoot-out competition as a way of reaching a result in a drawn match is available in the FIH tournament regulations.	Le informazioni sulla procedura degli shoot-out, utilizzabile per determinare il risultato di una partita terminata in parità, sono disponibili nei regolamenti delle competizioni FIH.
6 Start and re-start play	**6 Inizio e ripresa del gioco**
6.1 A coin is tossed:	6.1 Viene lanciata una moneta:
a the team which wins the toss has the choice of which goal to attack in the first half of the match or to start the first two quarters with a centre pass	a. la squadra che vince il sorteggio sceglie quale porta attaccare nella prima metà della partita oppure se iniziare i primi due quarti con un passaggio dal centro.
b if the team winning the toss chooses which goal to attack in the first half of the match, the opposing team starts the first two quarters with a centre-pass	b. se la squadra vincitrice sceglie la porta da attaccare nel primo tempo, la squadra avversaria inizia i primi due quarti con il passaggio dal centro.
c if the team winning the toss chooses to start the first two quarters of the match with a centre-pass, the opposing team has the choice of which goal to attack in the first half.	c. se la squadra vincitrice sceglie di iniziare i primi due quarti con il passaggio dal centro, la squadra avversaria sceglie quale porta attaccare nel primo tempo.
6.2 Direction of play is reversed in the second half of the match.	6.2 La direzione del gioco viene invertita nella seconda metà della partita.
6.3 A centre pass is taken:	6.3 Si esegue un passaggio dal centro:
a to start the first two quarters by a player from the team winning the toss if they chose this option; otherwise by a player from the opposing team	a. per iniziare i primi due quarti, da parte di un giocatore della squadra che ha vinto il sorteggio se ha scelto questa opzione; in caso contrario dalla squadra avversaria.
b to start the third and fourth quarter by a player of the team which did not take the centre pass to start the first two quarters	b. per iniziare il terzo e il quarto quarto, da parte della squadra che non ha eseguito il passaggio dal centro all'inizio dei primi due quarti.
c after a goal by a player of the team against which the goal was scored.	c. dopo la segnatura di una rete, da un giocatore della squadra che ha subito la rete.
6.4 Taking a centre pass:	6.4 Esecuzione del passaggio dal centro:
a taken at the centre of the field	a. viene eseguito dal centro del campo.
b it is permitted to play the ball in any direction	b. è permesso giocare la palla in qualsiasi direzione
c all players other than the player taking the centre pass must be in the half of the field which includes the goal they are defending	c. tutti i giocatori ad eccezione di chi esegue il passaggio, devono trovarsi nella metà del terreno di gioco che comprende la porta da loro difesa
d the procedures for taking a free push apply.	d. si applicano le modalità per l'esecuzione di un tiro libero.
6.5 A bully takes place to re-start play when time or play has been stopped for an injury or for any other reason and no penalty has been awarded:	6.5 Si esegue un bully per riprendere il gioco quando il tempo o il gioco siano stati interrotti per un infortunio o per qualsiasi altro motivo senza che sia stata accordata una punizione:

a a bully is taken close to the location of the ball when play was stopped but not within 9 metres of the back-line and not within 3 metres of the circle	a. il bully viene eseguito vicino al punto in cui si trovava la palla all'interruzione, ma non entro 9 metri dalla linea di fondo né entro 3 metri dall'area di tiro.
b the ball is placed between one player from each team who face each other with the goal they are defending to their right	b. la palla viene posizionata tra due giocatori, uno per ogni squadra, posti uno di fronte all'altro avendo alla propria destra la porta da loro difesa.
c the two players start with their sticks on the ground to the right of the ball and then tap the flat faces of their sticks together once just over the ball after which either player is permitted to play the ball	c. i due giocatori iniziano con i loro bastoni sul terreno alla destra della palla e poi toccano insieme la parte piatta dei loro bastoni sopra la palla una sola volta, dopo di che sono autorizzati a giocare la palla.
d all other players must be at least 3 metres from the ball.	d. tutti gli altri giocatori devono trovarsi ad almeno 3 metri dalla palla.
6.6 A free push is taken by a defender 9.10 metres in front of the centre of the goal-line to re-start play when a penalty stroke has been completed and no goal has been scored.	6.6 Quando un tiro di rigore termina senza rete, un difensore riprende il gioco con un tiro libero da 9,10 metri davanti al centro della linea di porta.
7 Ball outside the field	**7 Palla fuori dal terreno di gioco**
7.1 The ball is out of play when it passes completely over the side-board or back-line.	7.1 La palla si considera uscita quando oltrepassa completamente la sponda laterale o la linea di fondo.
7.2 Play is re-started by a player of the team, which was not the last team to touch or play the ball before it went out of play.	7.2 Il gioco viene ripreso da un giocatore della squadra che non ha toccato o giocato per ultima la palla prima che uscisse.
7.3 When the ball travels over the side-board:	7.3 Quando la palla esce dalla sponda laterale:
a play is re-started within 1 metre of where the ball crossed the board	a. il gioco riprende entro un metro dal punto in cui la palla ha oltrepassato la sponda.
If this would result in a re-start inside the circle, play is instead re-started with the ball 1 metre outside the circle and 1 metre from the side-board.	Se ciò comportasse la ripresa all'interno dell'area di tiro, la palla viene invece posta un metro fuori dall'area e un metro dalla sponda.
b the procedures for taking a free push apply.	b. vengono applicate le modalità per l'esecuzione di un tiro libero.
7.4 When the ball is played over the back-line and no goal is scored:	7.4 Quando la palla esce oltre le linee di fondo ed una rete non è stata segnata:
a If played by an attacker, play is re-started with the ball up to 9.10 metres from and in line with where it crossed the back-line and the procedures for taking a free push apply	a. se giocata da un attaccante, il gioco riprende con la palla fino a 9,10 metri dalla linea di fondo e in linea con il punto di uscita, applicando le modalità del tiro libero.
b If played unintentionally by a defender or deflected by a goalkeeper, play is re-started with the ball on the centre-line and in line with where it crossed the back-line and the procedures for taking a free push apply	b. se giocata involontariamente da un difensore o deviata da un portiere, il gioco riprende con la palla sulla linea di metà campo, in linea con il punto di uscita, secondo le modalità del tiro libero.
With the ball being placed on the line, the re-start is effectively within the attacking half and the provisions for taking a free push are applicable.	Poiché la palla è posta sulla linea, la ripresa si considera nella metà campo d'attacco e si applicano le disposizioni sul tiro libero.
c if played intentionally by a defender, unless deflected by a goalkeeper, play is re-started with a penalty corner.	c. se giocata intenzionalmente da un difensore, salvo la deviazione del portiere, il gioco riprende con un tiro di angolo corto.
8 Method of scoring	**8 Segnatura di una rete**

8.1 A goal is scored when the ball is played within the circle by an attacker and does not travel outside the circle before passing completely over the goal-line and under the cross-bar.	8.1 Una rete viene segnata quando la palla è giocata nell'area di tiro da un attaccante e non esce dall'area prima di oltrepassare completamente la linea di porta sotto la traversa.
The ball may be played by a defender or touch their body before or after being played in the circle by an attacker.	La palla può essere giocata da un difensore o toccare il suo corpo prima o dopo essere stata giocata nell'area da un attaccante.
For the sake of clarity time is not stopped after a goal has been scored.	Per chiarezza, il tempo non viene arrestato dopo la segnatura di una rete.
9 Conduct of play: players	**9 Condotta di gioco: i giocatori**
9.1 Players are expected to act fairly and responsibly at all times.	9.1 I giocatori devono comportarsi con correttezza e responsabilità in ogni momento.
9.2 Players on the field must hold their stick and not use it in a dangerous way.	9.2 I giocatori in campo devono tenere in mano il loro bastone e non possono usarlo in maniera tale da costituire pericolo.
Players must not lift their stick over the heads of other players.	I giocatori non possono sollevare il bastone sopra la testa degli altri giocatori.
9.3 Players must not touch, handle or interfere with other players or their sticks or clothing.	9.3 I giocatori non possono toccare, trattenere od interferire con gli altri giocatori, con i loro bastoni o con i loro capi di abbigliamento.
9.4 Players must not intimidate or impede another player.	9.4 I giocatori non possono intimidire od ostacolare un altro giocatore.
9.5 Players must not hit the ball.	9.5 I giocatori non possono colpire la palla con un hit.
9.6 Players must not play the ball with the back of the stick.	9.6 I giocatori non possono giocare la palla con il lato tondo del bastone.
9.7 Players must not play the ball with any part of the stick when the ball is above shoulder height except that defenders are permitted to use the stick to stop or deflect a shot at goal at any height.	9.7 I giocatori non possono giocare la palla con nessuna parte del loro bastone quando la palla si trovi al di sopra delle spalle ad eccezione dei difensori che sono autorizzati ad usare il bastone per arrestare o deviare un tiro in porta a qualsiasi altezza.
When saving a shot at goal, a defender must not be penalised if their stick is not motionless or is travelling towards the ball while attempting to stop or deflect the shot. Only if the ball is genuinely hit and a goal is prevented should a penalty stroke be awarded.	Nel parare un tiro in porta i difensori non devono essere penalizzati se il loro bastone non è perfettamente fermo o se si muove in direzione della palla nel tentativo di arrestare o deviare il tiro. Solo se la palla viene chiaramente colpita e una rete viene salvata deve essere concesso un tiro di rigore.
If a defender attempts to stop or deflect a ball travelling towards the goal which will actually miss the goal, any use of the stick above the shoulder must be penalised by a penalty corner and not a penalty stroke.	Se un giocatore tenta di arrestare o deviare una palla inviata verso la porta ma che sicuramente mancherà la porta stessa, l'uso del bastone al di sopra delle spalle deve essere penalizzato con un tiro di angolo corto e non con un tiro di rigore.
If dangerous play results after a legitimate stop or deflection, a penalty corner must be awarded.	Se si verifica una situazione di gioco pericoloso da uno stop o deviazione legittimamente eseguiti deve essere accordato un tiro di angolo corto.
9.8 Players must not play the ball dangerously or in a way which leads to dangerous play.	9.8 I giocatori non possono giocare la palla in maniera pericolosa od in maniera tale da condurre ad una situazione di gioco pericoloso.
A ball is also considered dangerous when it causes legitimate evasive action by an opponent.	La palla è considerata pericolosa anche quando provoca una legittima azione evasiva di un avversario.

The offence is considered to occur where the danger arises. An exception applies where a ball is deflected by a defender outside the defending circle and subsequently causes danger to an attacker inside the circle; in such a case, a free push is awarded outside the circle at the place of the deflection.	L'infrazione si considera commessa nel punto in cui si manifesta il pericolo. Se però una palla deviata da un difensore fuori dalla propria area provoca successivamente pericolo per un attaccante dentro l'area, si concede un tiro libero fuori dall'area nel punto della deviazione.
Playing the ball deliberately and hard into an opponent's stick, feet or hands when that opponent is in a 'set' or stationary position, creating a risk of injury, is dangerous. Likewise, collecting, turning and deliberately trying to play the ball through a defending player who is either close to the player in possession or is attempting to play the ball is dangerous. A personal penalty may also be awarded to the offending player.	È pericoloso giocare deliberatamente e con forza la palla contro il bastone, i piedi o le mani di un avversario fermo o in posizione predisposta, creando rischio d'infortunio. È altresì pericoloso controllare la palla, girarsi e tentare deliberatamente di giocarla attraverso un difensore vicino o che cerca di giocarla. Può essere inflitto anche un provvedimento disciplinare personale.
9.9 Players must not raise the ball off the field except for a shot at goal.	9.9 I giocatori non possono sollevare la palla eccetto che per un tiro in porta.
It is not an offence if the ball rises unintentionally off the field by less than 100 mm unless an opponent is within playing distance of the ball.	Non vi è fallo qualora la palla venga sollevata involontariamente meno di 10 cm salvo che un giocatore avversario non si trovi a distanza di gioco dalla palla.
9.10 Players must not play the ball when it is in the air but may stop it.	9.10 I giocatori non possono giocare la palla quando è in aria, ma possono arrestarla.
It is permitted to bring a ball in the air under control by pressing it down with the flat side of the stick.	È consentito controllare una palla in aria premendola verso il terreno con la parte piatta del bastone.
A goal cannot be scored unless the ball is on the ground at the last contact by an attacker before the ball enters the goal.	Una rete può essere segnata soltanto se la palla si trova a terra al momento dell'ultimo contatto dell'attaccante prima di entrare in porta.
9.11 Field players must not stop, kick, propel, pick up, throw or carry the ball with any part of their body.	9.11 I giocatori di ruolo non possono arrestare, calciare, spingere, sollevare, tirare o trasportare la palla con nessuna parte del loro corpo.
It is not always an offence if the ball touches the foot, hand or body of a field player. The player only commits an offence if they gain an advantage or if they position themselves with the intention of stopping the ball in this way.	Non è sempre fallo se la palla tocca il piede, la mano o il corpo di un giocatore di ruolo. Il fallo sussiste solo se ne trae vantaggio o se si posiziona intenzionalmente per arrestarla in questo modo.
It is not an offence if the ball touches the hand holding the stick but would otherwise have touched the stick.	Non viene considerato fallo se la palla tocca la mano che impugna il bastone se la palla avrebbe comunque toccato il bastone.
9.12 Field players must not play the ball while lying on the field or with a knee, arm or hand on the field, other than the hand holding the stick.	9.12 I giocatori di ruolo non possono giocare la palla distesi sul campo di gioco o con una mano, braccio o ginocchio sul campo di gioco con esclusione della mano che tiene il bastone.
9.13 Players must not obstruct an opponent who is attempting to play the ball.	9.13 I giocatori non possono ostruire un avversario che sta cercando di giocare la palla.
Players obstruct if they:	Un giocatore commette ostruzione se:
– back into an opponent	– indietreggia contro un avversario;
– physically interfere with the stick or body of an opponent	interferisce fisicamente con il bastone od il corpo di un avversario
– shield the ball from a legitimate tackle with their stick or any part of their body.	protegge la palla con il bastone o il proprio corpo da un regolare tentativo di contrasto.
A stationary player receiving the ball is permitted to face in any direction.	Un giocatore fermo che riceve una palla può rivolgersi in qualsiasi direzione.

A player with the ball is permitted to move off with it in any direction except bodily into an opponent or into a position between the ball and an opponent who is within playing distance of the ball and attempting to play it.	Un giocatore in possesso di palla può muoversi in qualsiasi direzione eccetto che andare con il corpo contro un avversario o in una posizione tra la palla e l'avversario che si trovi a distanza di gioco dalla palla e che stia tentando di giocarla.
A player who runs in front of or blocks an opponent to stop them legitimately playing or attempting to play the ball is obstructing (this is third party or shadow obstruction). This also applies if an attacker runs across or blocks defenders (including the goalkeeper) when a penalty corner is being taken.	Un giocatore che corre verso un avversario o lo blocca per impedirgli di giocare la palla legittimamente o di tentare di giocarla commette ostruzione (definita ostruzione di terzo giocatore o velo). Questo si applica anche quando un attaccante corre verso i difensori (incluso il portiere) o li blocca durante l'esecuzione di un tiro di angolo corto.
9.14 Players must not trap or hold the ball against the side-boards. A player in possession of the ball must not be trapped in the corner of the field or against the side-boards by opponents with their sticks flat on the floor. Opponents must leave a reasonable outlet through which the ball may be played.	9.14 I giocatori non possono bloccare o trattenere la palla contro le sponde. Un giocatore in possesso di palla non può essere intrappolato nell'angolo del campo o contro le sponde da avversari con i bastoni piatti a terra. Gli avversari devono lasciare una ragionevole via d'uscita per giocare la palla.
If the ball becomes unintentionally trapped between players' sticks or against the side-boards, play is re-started with a bully.	Se la palla rimane involontariamente bloccata tra i bastoni dei giocatori o contro le sponde, il gioco riprende con un bully.
Repeated instances of players trapping or holding the ball against the side-boards should be regarded as intentional offences and penalised accordingly.	Il ripetuto blocco o trattenimento della palla contro le sponde dovrebbe essere considerato un'infrazione intenzionale e sanzionato di conseguenza.
Similarly, players who deliberately trap the ball between their own stick and an opponent's stick should be penalised and not rewarded with a bully.	Analogamente, i giocatori che bloccano deliberatamente la palla tra il proprio bastone e quello avversario dovrebbero essere penalizzati e non favoriti con un bully.
9.15 Players must not tackle unless in a position to play the ball without body contact.	9.15 I giocatori non possono effettuare contrasti se non sono in posizione tale da giocare la palla senza contatto fisico.
Reckless play, such as sliding tackles and other overly physical challenges by field players, which take an opponent to ground, and which have the potential to cause injury should attract appropriate match and personal penalties.	Il gioco spericolato da parte dei giocatori di ruolo, quali i contrasti in scivolata ed altri interventi eccessivamente fisici che atterranno gli avversari e che possono potenzialmente causare infortuni, dovrebbero essere sanzionati con gli opportuni provvedimenti tecnici e disciplinari.
9.16 Players must not intentionally enter the goal their opponents are defending or run behind either goal.	9.16 I giocatori non possono entrare intenzionalmente nella porta difesa dagli avversari né correre dietro una delle due porte.
9.17 Players must not change their stick between the award and completion of a penalty corner or penalty stroke unless it no longer meets the stick specification.	9.17 I giocatori non possono cambiare bastone tra la concessione e il completamento di un tiro di angolo corto o rigore, salvo che il bastone non sia più conforme alle specifiche.
9.18 Players must not throw any object or piece of equipment onto the field, at the ball, or at another player, umpire or person.	9.18 I giocatori non possono lanciare oggetti o parti dell'equipaggiamento sul terreno, contro la palla o contro giocatori, arbitri o altre persone.
If the ball touches any loose object on the field (that has not been thrown by a player), play continues unless otherwise specified in Rule 13.3 (m).	Se la palla tocca un oggetto presente sul campo (non lanciato da un giocatore), il gioco prosegue, salvo quanto previsto dalla Regola 13.3(m).
9.19 Players must not delay play to gain benefit by time-wasting.	9.19 I giocatori non possono ritardare il gioco per trarre vantaggio dalla perdita di tempo.
10 Conduct of play: goalkeepers	**10 Condotta di gioco: i portieri**

10.1 A goalkeeper must not take part in the match outside the half of the field they are defending, except when taking a penalty stroke.	10.1 Un portiere non può partecipare al gioco fuori dalla metà campo che difende, salvo quando esegue un tiro di rigore.
Protective headgear must be worn by a goalkeeper at all times, except when taking a penalty stroke.	Il portiere deve sempre indossare il casco protettivo eccetto che per eseguire un tiro di rigore.
10.2 When the ball is inside the circle they are defending and they have their stick in their hand:	10.2 Quando la palla si trova all'interno dell'area di tiro da loro difesa e tengono il loro bastone in mano:
a goalkeepers are permitted to use their stick, feet, kickers, legs or leg guards to propel the ball when it is on the ground and to use their stick, feet, kickers, legs, leg guards or any other part of their body to stop the ball or deflect it in any direction, including when the ball is in the air and including over the back-line	a. i portieri possono usare bastone, piedi, soprascarpe, gambe o cosciali per spingere la palla quando si trova a terra, e usare il bastone, i piedi, le soprascarpe, le gambe, i cosciali o qualsiasi altra parte del corpo per arrestare o deviare la palla in qualsiasi direzione, anche quando è in aria e anche oltre la linea di fondo.
Goalkeepers are not permitted to conduct themselves in a manner which is dangerous to other players by taking advantage of the protective equipment they wear.	Ai portieri non è concesso assumere una condotta di gioco che sia pericolosa per gli altri giocatori traendo vantaggio dall'equipaggiamento protettivo che indossano.
b goalkeepers are permitted to use arms, hands and any other part of their body to push the ball away when it is on the ground.	b. i portieri possono utilizzare braccia, mani e qualsiasi altra parte del corpo per allontanare la palla quando si trova a terra.
The action in rule b above is permitted only as part of a goal saving action or to move the ball away from the possibility of a goal scoring action by opponents. It does not permit a goalkeeper to propel the ball forcefully with arms, hands or body so that it travels a long distance.	L'azione di cui al comma b. è consentita solo nel tentativo di salvare una rete o di allontanare la palla per impedire ad un avversario di segnare una rete. Non è concesso al portiere di spingere la palla con violenza a lunga distanza con le braccia, mani o corpo.
10.3 Goalkeepers must not lie on the ball.	10.3 I portieri non possono distendersi sulla palla.
10.4 When the ball is outside the circle they are defending, goalkeepers are only permitted to play the ball with their stick.	10.4 Quando la palla si trova al di fuori dell'area di tiro da loro difesa i portieri possono giocare la palla esclusivamente con il loro bastone.
10.5 Goalkeepers are permitted to play the ball inside the circle while lying on the field inside the circle.	10.5 I portieri possono giocare la palla all'interno dell'area di tiro distesi sul campo di gioco quando si trovano all'interno dell'area di tiro.
11 Conduct of play: umpires	**11 Condotta di gioco: gli arbitri**
11.1 Two umpires control the match, apply the Rules and are the judges of fair play.	11.1 Due arbitri controllano il gioco, fanno rispettare le regole e sono gli unici giudici della correttezza del gioco.
11.2 Each umpire has primary responsibility for decisions in one half of the field for the duration of the match.	11.2 Ogni arbitro è principalmente responsabile delle decisioni nella propria metà campo per tutta la durata dell'incontro.
11.3 Each umpire is responsible for decisions on free pushes in the circle, penalty corners, penalty strokes and goals in one half of the field.	11.3 Ogni arbitro è responsabile delle decisioni sui tiri liberi in area, tiri di angolo corto, rigori e reti in una metà campo.
11.4 Umpires are responsible for keeping a record of goals scored and of suspension cards used.	11.4 Gli arbitri sono responsabili della registrazione delle reti segnate e delle sospensioni comminate.
11.5 Umpires are responsible for ensuring that the full time is played and for indicating the end of time for each quarter and for the completion of a penalty corner if a quarter is prolonged.	11.5 Gli arbitri sono responsabili del controllo della durata del gioco e dell'indicazione della fine di ciascun quarto di gioco o del completamento di un tiro di angolo corto se il quarto è stato prolungato a tal fine.
11.6 Umpires blow the whistle to:	11.6 Gli arbitri fischiano per:
a start and end each quarter of the match	a. iniziare e terminare ogni quarto della partita;

b indicate, when necessary, that the ball is out of play	b. segnalare quando necessario che la palla è fuori dal gioco;
c start a bully	c. iniziare un bully;
d award a penalty	d. accordare una punizione;
e indicate that a penalty corner is to be re-taken	e. indicare che un tiro di angolo corto deve essere ripetuto;
f start a penalty corner	f. dare inizio a un tiro di angolo corto;
g start and end a penalty stroke	g. iniziare e terminare un tiro di rigore;
h indicate a goal and re-start play	h. indicare una rete e riprendere il gioco;
i re-start time and play after a penalty stroke when a goal was not scored	i. far ripartire il tempo e il gioco dopo un rigore senza rete;
j stop time and play to issue a personal penalty and to re-start time and play	j. arrestare il tempo e il gioco per un provvedimento disciplinare personale e farli ripartire;
k stop time and play for any other reason and to re-start time and play.	k. arrestare e riprendere il tempo e il gioco per qualsiasi altro motivo.
If a dedicated timekeeper is available, they may be responsible for timing the match and suspensions and for indicating when a player or team official has completed their suspension. More detailed provisions may be made by Regulation.	Se è presente un cronometrista dedicato, può essere responsabile della misurazione del tempo della partita e delle espulsioni e può segnalare quando un giocatore o un componente dello staff ha terminato la propria sospensione. I regolamenti possono prevedere disposizioni più dettagliate.
11.7 Umpires must not coach during a match.	11.7 Gli arbitri non possono dare consigli tecnici ai giocatori durante il gioco.
11.8 If the ball touches an umpire or unauthorised person on the field, play shall continue unless one team is disadvantaged; in such cases, play shall be re-started with a bully.	11.8 Se la palla tocca un arbitro o una persona non autorizzata sul campo, il gioco continua, salvo che una squadra ne risulti svantaggiata; in tal caso riprende con un bully.
12 Penalties	**12 Punizioni**
12.1 Advantage: a penalty is awarded when a player or team has been disadvantaged by an opponent breaking the Rules.	12.1 Vantaggio: una punizione viene accordata quando un giocatore o una squadra è stata svantaggiata dall'avversario che ha commesso un'infrazione alle regole.
12.2 A free push is awarded to the opposing team:	12.2 Un tiro libero viene accordato alla squadra avversaria:
a for an offence by an attacker in the half of the field they are attacking	a. per un fallo commesso da un attaccante nella metà campo dove sta attaccando.
b for an unintentional offence by a defender outside the circle but within the half of the field they are defending.	b. per un fallo involontario da parte di un difensore fuori dall'area di tiro ma all'interno della metà campo da lui difesa.
12.3 A penalty corner is awarded:	12.3 Si accorda un tiro di angolo corto:
a for an offence by a defender in the circle which does not prevent the probable scoring of a goal	a. per un fallo commesso da un difensore all'interno dell'area di tiro che non impedisca la probabile segnatura di una rete.
b for an intentional offence in the circle by a defender against an opponent who does not have possession of the ball or an opportunity to play the ball	b. per un fallo intenzionale commesso da un difensore all'interno dell'area contro un avversario che non sia in possesso di palla o che non abbia la possibilità di giocare la palla.
c for an intentional offence by a defender outside the circle but within the half of the field they are defending	c. per un fallo intenzionale commesso da un difensore fuori dall'area di tiro ma all'interno della metà campo da lui difesa.

d for intentionally playing the ball over the back-line by a defender	d. per l'invio intenzionale della palla oltre la linea di fondo da parte di un difensore
Goalkeepers are permitted to deflect the ball with their stick, protective equipment or any part of their body in any direction including over the back-line.	I portieri possono deviare la palla con il loro bastone, equipaggiamento protettivo o ogni parte del loro corpo in ogni direzione compreso oltre la linea di fondo.
e against the team which carried out a substitution incorrectly	e. contro la squadra che ha eseguito una sostituzione non correttamente.
f when the ball becomes lodged in a player's clothing or equipment while in the circle they are defending.	f. quando la palla si arresta nei vestiti o nell'equipaggiamento di un giocatore all'interno dell'area di tiro da lui difesa.
12.4 A penalty stroke is awarded:	12.4 Si accorda un tiro di rigore:
a for an offence by a defender in the circle which prevents the probable scoring of a goal	a. per un fallo commesso da un difensore all'interno dell'area di tiro che impedisca la probabile segnatura di una rete.
b for an intentional offence in the circle by a defender against an opponent who has possession of the ball or an opportunity to play the ball.	b. per un fallo intenzionale commesso da un difensore all'interno dell'area contro un avversario che sia in possesso di palla o che abbia la possibilità di giocare la palla.
12.5 If there is another offence or misconduct before the awarded penalty has been taken:	12.5 Qualora si verifichi un altro fallo o cattiva condotta prima che la punizione concessa venga eseguita:
a a more severe penalty may be awarded	a. può essere accordata una punizione più severa.
b a personal penalty may be awarded	b. può essere inflitto un provvedimento disciplinare personale;
c the penalty may be reversed if the subsequent offence was committed by the team first awarded the penalty.	c. la punizione può essere invertita se il fallo successivo è stato commesso dalla squadra a favore della quale era stata accordata la punizione originaria.
13 Procedures for taking penalties	**13 Modalità di esecuzione delle punizioni**
13.1 Location of a free push:	13.1 Punto di esecuzione del tiro libero:
a a free push is taken close to where the offence occurred	a. il tiro libero deve essere eseguito vicino al punto in cui si è verificato il fallo
"Close to" means within playing distance of where the offence occurred and with no significant advantage gained.	"Vicino a" significa a distanza di gioco dal punto in cui è stato commesso il fallo e senza ottenerne un vantaggio significativo.
The location from which a free push is taken must be more precise when the offence occurs close to the circle.	La posizione dalla quale deve essere eseguito un tiro libero deve essere rispettata maggiormente vicino all'area di tiro.
b a free push awarded to the defence within 9.10 metres of the back-line is taken up to 9.10 metres from the back-line in line with the location of the offence, parallel to the side-board	b. un tiro libero accordato alla difesa entro 9,10 metri dalla linea di fondo viene eseguito fino a 9,10 metri da tale linea, in linea con il punto dell'infrazione, parallelamente alla sponda.
A free push to the defence awarded in the circle may be taken anywhere in the circle.	Un tiro libero accordato alla difesa nell'area di tiro può essere eseguito in qualsiasi punto dell'area.
13.2 Procedures for taking a free push, centre pass and putting the ball back into play after it has been outside the field:	13.2 Modalità per l'esecuzione di un tiro libero, passaggio dal centro e rimessa quando la palla è uscita completamente dal campo:
All parts of this Rule apply as appropriate to a free push, centre pass and putting the ball back into play after it has been outside the field.	Tutte queste regole si applicano per il tiro libero, il passaggio dal centro e per la rimessa dal fondo.
a the ball must be stationary	a. la palla deve essere ferma;
b opponents must be at least 3 metres from the ball	b. gli avversari si devono trovare a 3 metri dalla palla.

If an opponent is within 3 metres of the ball, they must not interfere with the taking of the free push or must not play or attempt to play the ball. If this player is not playing the ball, attempting to play the ball or influencing play, the free push need not be delayed.	Se un avversario si trova a meno di 3 metri dalla palla, questo non deve interferire con l'esecuzione del tiro libero e non deve giocare o cercare di giocare la palla. Se il giocatore non gioca la palla, non tenta di giocare la palla o non influenza il gioco, l'esecuzione del tiro libero non deve essere ritardata.
An opponent who is within 3 metres of the ball when the free push is taken must not play or attempt to play the ball until they are at least 3 metres from the ball, or until the ball has either travelled at least 3 metres or been touched by a defending player who can legitimately play the ball.	Un avversario entro 3 metri al momento del tiro libero non può giocare o tentare di giocare la palla fino a quando non si sia portato ad almeno 3 metri, oppure la palla abbia percorso almeno 3 metri o sia stata toccata da un difensore autorizzato a giocarla.
The offence is considered to occur at the place where the opponent interferes with play.	L'infrazione si considera commessa nel punto in cui l'avversario interferisce con il gioco.
c when a free push is awarded to the attack within the half of the field they are attacking, all players other than the player taking the free push must be at least 3 metres from the ball, except as specifically indicated below for attacking free pushes awarded within 3 metres of the circle	c. quando è accordato un tiro libero all'attacco nella metà campo in cui attacca, tutti i giocatori, salvo chi esegue il tiro, devono essere ad almeno 3 metri dalla palla, fatta eccezione per quanto specificato sotto per le punizioni entro 3 metri dall'area.
d the ball is moved using a push	d. la palla viene giocata mediante un push.
The player taking the free push may play the ball again without another player having touched it (self-pass).	Il giocatore che esegue il tiro libero può giocare nuovamente la palla senza che sia stata toccata da altri (self-pass).
e from a free push awarded to the attack within the half of the field they are attacking, the ball must not enter the circle until it has been played by an attacker after it has travelled at least 3 metres, not necessarily in a single direction, or has been touched by a player of the defending team. The ball may also enter the circle off the side-boards, providing that it has travelled at least 3 metres before rebounding off them.	e. da un tiro libero accordato all'attacco nella metà campo in cui attacca, la palla non può entrare nell'area finché non sia stata giocata da un attaccante dopo aver percorso almeno 3 metri, non necessariamente in un'unica direzione, oppure sia stata toccata da un difensore. La palla può entrare nell'area anche rimbalzando sulla sponda, purché abbia percorso almeno 3 metri prima del rimbalzo.
If the free push is taken as a self-pass (i.e. no defending player has yet touched it) the player taking the self-pass may play the ball any number of times, but the ball must travel at least 3 metres before that player plays the ball into the circle by pushing the ball again.	Se il tiro libero è eseguito come self-pass e nessun difensore ha ancora toccato la palla, chi batte può giocarla quante volte vuole, ma la palla deve percorrere almeno 3 metri prima che lo stesso giocatore la spinga nuovamente nell'area.
Alternatively, once a defending player has touched the ball, the requirements of this Rule no longer apply, and the ball may enter the circle.	In alternativa, una volta che un difensore ha toccato la palla, i requisiti di questa regola cessano di applicarsi e la palla può entrare nell'area.
Any breach of this Rule is considered to occur at the point where the ball enters the circle.	Ogni violazione di questa regola si considera commessa nel punto in cui la palla entra nell'area.
If the free push is awarded within 3 metres of the circle and is taken immediately the defenders who are inside the circle within 3 metres of the free push may shadow around the inside of the circle a player who takes a self-pass, provided that they do not play or attempt to play the ball or interfere with play until it has either travelled at least 3 metres or alternatively been touched by a defending player who can legitimately play the ball. If the attacker chooses not to take the free push immediately, all other players must be at least 3 metres from the ball before the free push is taken.	Se il tiro libero è accordato entro 3 metri dall'area ed è battuto immediatamente, i difensori che si trovano all'interno dell'area entro 3 metri possono seguire dall'interno chi esegue il self-pass, senza giocare, tentare di giocare o interferire finché la palla non abbia percorso almeno 3 metri o sia stata toccata da un difensore legittimato. Se l'attaccante non batte immediatamente, tutti gli altri giocatori devono essere ad almeno 3 metri prima della battuta.
Other than as indicated above, any playing of the ball, attempting to play the ball or interference by a defender or an attacker who was not 3 metres from the ball, should be penalised accordingly.	Salvo quanto sopra indicato, giocare, tentare di giocare o interferire con il gioco da parte di un difensore o di un attaccante che non si trovava a 3 metri dovrebbe essere sanzionato di conseguenza.

13.3 Taking a penalty corner:	13.3 Esecuzione di un tiro di angolo corto:
a time and play are stopped on the award of a penalty corner and re-started when the teams are ready	a. il tempo e il gioco sono arrestati alla concessione del tiro di angolo corto e riprendono quando le squadre sono pronte.
Teams should take up their positions for the taking of a penalty corner and put on penalty corner protective equipment without delay (as a guide up to 30 seconds).	Le squadre dovrebbero prendere posizione e indossare senza ritardo le protezioni per il tiro di angolo corto (indicativamente entro 30 secondi).
b the ball is placed on the back-line inside the circle at least 6 metres from the goal-post on whichever side of the goal the attacking team prefers	b. la palla è posta sulla linea di fondo, dentro l'area, ad almeno 6 metri dal palo, sul lato preferito dall'attacco.
c the injector must have at least one foot outside the field	c. chi esegue il push dalla linea di fondo (injector) deve avere almeno un piede fuori dal campo.
d the other attackers must be on the field, outside the circle with sticks, hands and feet not touching the ground inside the circle	d. gli altri attaccanti devono stare in campo fuori dall'area di tiro senza toccare con piedi, mani e bastoni il terreno all'interno dell'area di tiro.
e no attacker other than the injector is permitted to be within 3 metres of the ball when the push is taken	e. nessun attaccante, salvo l'injector, può trovarsi entro 3 metri dalla palla al momento del push.
f the defending goalkeeper if there is one, must be in the goal; up to five other members of the defending team may be positioned behind the back-line on the side of the goal furthest from where the penalty corner is being taken with their sticks, hands and feet not touching the ground inside the field	f. il portiere difendente, se presente, deve stare in porta; fino a cinque difensori possono posizionarsi oltre la linea di fondo dal lato della porta più distante dal punto di esecuzione del tiro di angolo corto senza toccare con piedi, mani e bastoni il pavimento all'interno del campo.
If the team defending a penalty corner has chosen to play only with field players, up to six members of the defending team may be positioned behind the back-line outside the goal.	Se la squadra che difende il tiro di angolo corto ha optato per giocare solo con giocatori di ruolo, fino a sei difensori possono posizionarsi oltre la linea di fondo fuori dalla porta.
g any defender not behind the back-line must be beyond the top of the circle at the other end of the field i.e. within 9.1 metres of the back-line at the far end of the field.	g. ogni difensore non posizionato dietro la linea di fondo deve stare oltre la parte alta dell'area di tiro all'altra estremità del campo, ossia entro 9,1 metri dalla linea di fondo opposta.
h until the ball has been played, no attacker other than the injector is permitted to enter the circle and no defender is permitted to cross the back-line or the line 9.1 metres from the back-line at the far end of the field.	h. finché la palla non è stata giocata, nessun attaccante salvo l'injector può entrare nell'area e nessun difensore può attraversare la linea di fondo o la linea posta a 9,1 metri dalla linea di fondo opposta.
i the injector pushes the ball immediately after the start of the penalty corner without intentionally raising it	i. l'injector esegue il push immediatamente dopo il fischio di inizio del tiro di angolo corto, senza sollevare intenzionalmente la palla.
j after playing the ball, the injector must not play the ball again or approach within playing distance of it until it has been played by another player	j. dopo aver giocato la palla, l'injector non può rigiocarla o avvicinarsi a distanza di gioco finché non sia stata giocata da un altro giocatore.
k a goal cannot be scored until the ball has travelled outside the circle	k. una rete non può essere segnata finché la palla non sia uscita dall'area di tiro.
l it is permitted to raise the ball to any height but this must not be dangerous	l. è consentito sollevare la palla a qualsiasi altezza purché non sia pericoloso.
A defender who is clearly running into the shot or into the taker without attempting to play the ball with their stick must be penalised for dangerous play.	Un difensore che corre chiaramente in direzione del tiro o in direzione del giocatore che esegue il tiro senza tentare di giocare la palla con il proprio bastone deve essere penalizzato per gioco pericoloso.

Otherwise, if a defender is within 3 metres of the first shot at goal during the taking of a penalty corner and is struck by the ball below the knee, another penalty corner must be awarded. If the defender is struck on or above the knee in a normal stance, the shot is judged to be dangerous, and a free push must be awarded to the defending team.	Diversamente, se un difensore entro 3 metri dal primo tiro a rete di un angolo corto viene colpito sotto il ginocchio, si accorda un altro tiro di angolo corto. Se viene colpito sul ginocchio o sopra, in postura normale, il tiro è giudicato pericoloso e viene accordato un tiro libero alla difesa.
m field players should remove their penalty corner protective equipment safely and as soon as they are able to do so after the penalty corner is completed.	m. i giocatori di ruolo dovrebbero togliere in sicurezza le protezioni per il tiro di angolo corto non appena possibile dopo la conclusione dello stesso.
It is permitted, but not recommended, to remove penalty corner protective equipment before the completion of the penalty corner provided it is done safely.	È consentito, ma sconsigliato, rimuovere le protezioni prima della conclusione del tiro di angolo corto, purché in sicurezza.
The primary objective of penalty corner protective equipment is player safety. Therefore, if no suitable opportunity to remove penalty corner protective equipment arises, field players may continue to wear it after the completion of the penalty corner, subject to the following provisions: All field players must remove all penalty corner protective equipment before taking part in play outside the half they are defending. When the ball is played over the back-line or the side-board by an attacker, or a free push is awarded to the defending team, defenders who are still wearing penalty corner protective equipment must remove it. As the sole exception, a player may immediately pass the ball while still wearing such equipment, provided that the pass is played from within the half they are defending. Thereafter, no player wearing penalty corner protective equipment may take part in play until the equipment has been removed. Any breach is penalised with a free push to the opposing team if it occurs outside the circle, or a penalty corner if it occurs inside the circle, unless for the action itself a more severe penalty is appropriate.	Lo scopo principale delle protezioni è la sicurezza. Se non vi è occasione adeguata per rimuoverle, i giocatori possono continuare a indossarle dopo il completamento del tiro di angolo corto, ma devono rimuoverle tutte prima di partecipare al gioco fuori dalla propria metà campo. Quando un attaccante manda la palla oltre la linea di fondo o la sponda, oppure viene accordato un tiro libero alla difesa, i difensori devono togliere le protezioni ancora indossate. Unica eccezione: un giocatore può effettuare immediatamente un passaggio mentre indossa ancora le protezioni, purché dalla metà campo difesa. Successivamente non può più partecipare al gioco finché non le abbia tolte. Ogni violazione comporta un tiro libero per gli avversari fuori dall'area o un tiro di angolo corto dentro l'area, salvo che sia appropriata una sanzione più grave.
Following a penalty corner, if the ball touches any discarded penalty corner protective equipment, a free push shall be awarded if this occurs outside the circle, whereas if it occurs inside the circle a penalty corner shall be awarded unless the action prevents the probable scoring of a goal, in which case a penalty stroke shall be awarded.	Dopo un tiro di angolo corto, se la palla tocca protezioni abbandonate, viene accordato un tiro libero se ciò avviene fuori dall'area; se avviene dentro l'area, un tiro di angolo corto, salvo che sia impedita la probabile segnatura di una rete, nel qual caso viene accordato un tiro di rigore.
Following a penalty corner, it is considered dangerous and negligent behaviour if a defender throws any penalty corner protective equipment and it strikes an opponent, an umpire, or it strikes any other person outside the field of play. In such cases, this player must be suspended (yellow card) if the person is struck on or above the knee in a normal stance. If time and play are stopped for this reason and the ball is outside the circle at the time of the incident, play will be re-started with a free push to the opposing team at the place where the ball was. If the ball is inside the circle when time and play are stopped, play shall be re-started with a penalty corner, unless the conditions of Rule 12.4 are met, in which case a penalty stroke shall be awarded.	Dopo un tiro di angolo corto, lanciare protezioni che colpiscano un avversario, un arbitro o altra persona fuori dal campo costituisce condotta pericolosa e negligente. Se la persona viene colpita sul ginocchio o sopra, in posizione normale, il difensore deve essere espulso temporaneamente con cartellino giallo. Se per questo motivo si arrestano tempo e gioco e al momento dell'episodio la palla è fuori dall'area, si riprende con un tiro libero per gli avversari dal punto in cui si trovava la palla; se è nell'area, si riprende con un tiro di angolo corto, oppure con un rigore quando ricorrono le condizioni della Regola 12.4.
13.4 The match is prolonged at the end of each quarter and full-time to allow completion of a penalty corner or any subsequent penalty corner or penalty stroke.	13.4 Il gioco viene prolungato alla fine di ogni quarto e della gara per consentire l'esecuzione di un tiro di angolo corto o di ogni altro successivo tiro di angolo corto o tiro di rigore
13.5 The penalty corner is completed when:	13.5 Il tiro di angolo corto si considera terminato quando:

a a goal is scored	a. viene segnata una rete;
b a free push is awarded to the defending team	b. viene concessa una punizione a favore dei difensori.
c the ball travels more than 3 metres from the circle	c. la palla si allontana più di 3 metri dall'area di tiro;
d the ball is played over the back-line and a penalty corner is not awarded	d. la palla viene giocata oltre la linea di fondo e non viene concesso un tiro di angolo corto.
e the ball travels over a side-board and a penalty corner is not awarded	e. la palla esce oltre la sponda e un tiro di angolo corto non viene concesso.
f a defender commits an offence which does not result in another penalty corner	f. un difensore commette un fallo che non comporti un ulteriore tiro di angolo corto.
g a penalty stroke is awarded	g. viene accordato un tiro di rigore;
h a bully is awarded.	h. viene accordato un bully.
13.6 For an offence during the taking of a penalty corner:	13.6 Per una infrazione durante l'assegnazione di un tiro di angolo corto:
a the injector does not have at least one foot outside the field: the penalty corner is taken again	a. se l'injector non ha almeno un piede fuori dal campo, l'angolo corto viene ripetuto.
b the injector plays the ball before the start of the penalty corner, does not play the ball immediately after the start or feints at playing the ball, the offending player is required to go to within 9.1 metres of the back-line at the far end of the field but is replaced by another attacker: the penalty corner is taken again	b. se l'injector gioca la palla prima del fischio di inizio, non la gioca immediatamente dopo il fischio oppure finta di giocarla, deve recarsi entro 9,1 metri dalla linea di fondo opposta ed è sostituito da un altro attaccante: l'angolo corto viene ripetuto.
If this feinting leads to what otherwise would be a breach of this Rule by a defender, only the attacker is required to go to within 9.1 metres of the back-line at the far end of the field.	Se la finta provoca quella che altrimenti sarebbe un'infrazione del difensore, solo l'attaccante deve essere mandato entro 9,1 metri dalla linea di fondo opposta.
c a defender, other than the goalkeeper, crosses the back-line before permitted, the offending player is required to go to within 9.1 metres of the back-line at the far end of the field and cannot be replaced by another defender: the penalty corner is taken again	c. se un difensore diverso dal portiere attraversa anticipatamente la linea di fondo, deve recarsi entro 9,1 metri dalla linea di fondo opposta senza poter essere sostituito: l'angolo corto viene ripetuto.
If a defender at this or any subsequently re-taken penalty corner crosses the back-line before permitted, the offending player is also required to go to within 9.1 metres of the back-line at the far end of the field and cannot be replaced.	Se un difensore, nello stesso angolo corto o in una ripetizione successiva, attraversa anticipatamente la linea di fondo, anche questo deve essere mandato entro 9,1 metri dalla linea di fondo opposta senza sostituzione.
If a defender crosses the line 9.1 metres from the back-line at the far end of the field before permitted, the penalty corner is taken again.	Se un difensore attraversa anticipatamente la linea posta a 9,1 metri dalla linea di fondo opposta, l'angolo corto viene ripetuto.
d a goalkeeper crosses the goal-line before permitted, the defending team defends the penalty corner with one fewer player: the penalty corner is taken again	d. un portiere attraversa la linea di fondo prima che questo sia consentito; la squadra in difesa difende il tiro di angolo corto con un giocatore in meno: il tiro di angolo corto viene ripetuto.
The defending team nominates which player is required to go to within 9.1 metres of the back-line at the far end of the field, and they cannot be replaced by another defender.	La squadra in difesa indica il giocatore che deve andare entro 9,1 metri dalla linea di fondo opposta, senza possibilità di sostituzione.
If the action of breaking the line too early is repeated during the same penalty corner, the defending team is required to nominate a further player to go to within 9.1 metres of the back-line at the far end of the field, and they cannot be replaced.	Se l'attraversamento anticipato si ripete durante lo stesso tiro di angolo corto, la squadra deve indicare un ulteriore giocatore da inviare entro 9,1 metri dalla linea di fondo opposta, senza sostituzione.

A penalty corner is considered as re-taken until any of the conditions of Rule 13.5 for its completion are met.	Un angolo corto è considerato ripetuto finché non si verifichi una delle condizioni di completamento della Regola 13.5.
A subsequently awarded penalty corner, as opposed to a re-taken penalty corner, may be defended by up to six players.	Un tiro di angolo corto successivamente concesso, al contrario di rigiocato, può essere difeso fin da sei giocatori.
e an attacker enters the circle before permitted, the injector is required to go to a point within 9.1 metres of the back-line at the far end of the field: the penalty corner is taken again.	e. se un attaccante entra anticipatamente nell'area, l'injector deve recarsi entro 9,1 metri dalla linea di fondo opposta: l'angolo corto viene ripetuto.
Attackers who are sent to within 9.1 metres of the back-line at the far end of the field may not return for re-taken penalty corners, but may do so for a subsequently awarded penalty corner.	Gli attaccanti mandati entro 9,1 metri dalla linea di fondo opposta non possono rientrare per le ripetizioni dell'angolo corto, ma possono farlo per un nuovo angolo corto successivamente accordato.
f for any other offence by attackers: a free push is awarded to the defence.	f. per ogni altro fallo commesso dagli attaccanti: un tiro libero viene concesso a favore dei difensori.
Except as specified above, a free push, penalty corner or penalty stroke is awarded as specified elsewhere in the Rules.	Salvo quanto sopra specificato, un tiro libero, un tiro di angolo corto o un tiro di rigore viene assegnato come specificato in altre parti del regolamento.
When a penalty corner is to be re-taken or another penalty corner is subsequently awarded, time and play are stopped and re-started when the teams are ready. Teams should take up their positions for the re-taken or subsequently awarded penalty corner without delay.	Quando un angolo corto deve essere ripetuto o ne viene accordato un altro, tempo e gioco sono arrestati e riprendono quando le squadre sono pronte. Le squadre dovrebbero posizionarsi senza ritardo.
13.7 Taking a penalty stroke:	13.7 Esecuzione di un tiro di rigore:
a time and play are stopped when a penalty stroke is awarded	a. il tempo e il gioco sono arrestati quando viene accordato il rigore;
b all players on the field other than the player taking the penalty stroke and the player defending it must stand outside the half of the field in which the penalty stroke is being taken and must not influence the taking of the penalty stroke	b. tutti i giocatori salvo chi esegue e chi difende il rigore devono stare fuori dalla metà campo interessata senza influenzarne l'esecuzione;
c the ball is placed on the penalty spot	c. la palla viene posizionata sul dischetto di rigore.
d the player taking the penalty stroke must stand behind and within playing distance of the ball before the whistle is blown to start the penalty stroke	d. chi esegue il rigore deve stare dietro la palla e a distanza di gioco prima del fischio di inizio;
e the player defending the penalty stroke must stand with both feet on the goal-line and, once the whistle has been blown to start the penalty stroke, must not leave the goal-line or move either foot until the ball has been played.	e. chi difende il rigore deve stare con entrambi i piedi sulla linea di porta e, dopo il fischio, non può abbandonare la linea né muovere alcun piede prima che sia giocata la palla.
f if the player defending the penalty stroke is a goalkeeper they must wear protective headgear; if the player defending the penalty stroke is otherwise taking part in the game as a field player, they may wear only a face mask as protective equipment	f. se chi difende è un portiere deve indossare il casco; se è un giocatore di ruolo può indossare soltanto una maschera facciale.
If the team defending a penalty stroke has chosen to play only with field players and not to use a substitute goalkeeper to defend the penalty stroke, the defender may only use their stick to make a save.	Se la squadra che deve difendere il tiro di rigore ha optato per giocare solo con giocatori di ruolo e di non usare in sostituzione il portiere per difendere il tiro di rigore, il difensore potrà usare solo il proprio bastone per parare.
g the whistle is blown when the player taking the penalty stroke and the player defending it are in position	g. l'arbitro fischia quando tiratore e difensore sono in posizione;

h the player taking the penalty stroke must not take it until the whistle has been blown	h. il tiratore non può eseguire il rigore prima del fischio;
The player taking the penalty stroke or the player defending it must not delay the taking of the penalty stroke.	Il tiratore e il difensore non devono ritardare l'esecuzione del rigore.
i the player taking the penalty stroke must not feint at playing the ball	i. il tiratore non può fingere di giocare la palla;
j the player taking the penalty stroke must push, flick or scoop the ball and is permitted to raise it to any height	j. il tiratore deve eseguire un push, flick o scoop e può sollevare la palla a qualsiasi altezza;
Using a "dragging" action to play the ball at a penalty stroke is not permitted.	L'uso del "drag" nell'esecuzione di un tiro di rigore non è consentito.
k the player taking the penalty stroke must play the ball only once and must not subsequently approach either the ball or the player defending the penalty stroke.	k. il tiratore deve giocare la palla una sola volta e non può poi avvicinarsi alla palla o al difensore.
13.8 The penalty stroke is completed when	13.8 Il tiro di rigore si considera terminato quando:
a a goal is scored	a. viene segnata una rete;
b the ball comes to rest inside the circle, lodges in the goalkeeper's equipment, is caught by the goalkeeper or goes outside the circle.	b. la palla si ferma all'interno dell'area di tiro, si ferma nei cosciali del portiere, viene afferrata dal portiere o esce dall'area di tiro.
13.9 For an offence during the taking of a penalty stroke:	13.9 Nel caso si verifichi un'infrazione durante l'esecuzione di un tiro di rigore:
a the penalty stroke is taken before the whistle is blown and the ball enters the goal: the penalty stroke is taken again	a. rigore battuto prima del fischio e rete segnata: il rigore viene ripetuto;
b the penalty stroke is taken before the whistle is blown and a goal is not scored: a free push is awarded to the defence	b. rigore battuto prima del fischio e rete non segnata: tiro libero alla difesa;
c for any other offence by the player taking the penalty stroke: a free push is awarded to the defence	c. per ogni altra infrazione del tiratore: tiro libero alla difesa;
d for any offence by the player defending the penalty stroke including moving either foot before the ball has been played: the penalty stroke is taken again	d. per ogni infrazione del difensore, incluso muovere un piede prima che la palla sia stata giocata: il rigore viene ripetuto.
If the player defending the penalty stroke prevents a goal being scored but moves either foot before the ball has been played, this player may be cautioned and for any subsequent offence must be suspended (green card).	Se il difensore evita la rete ma muove un piede prima che la palla sia giocata, può essere richiamato e, per ogni infrazione successiva, deve essere espulso temporaneamente (cartellino verde).
If a goal is scored even though there has been an offence by the player defending the penalty stroke, the goal is awarded.	Se la rete viene segnata nonostante un'infrazione del difensore, la rete è accordata.
e for an offence by a player of the defending team and a goal is not scored: the penalty stroke is taken again	e. per un'infrazione di un giocatore della squadra difendente senza che sia segnata una rete: rigore ripetuto;
f for an offence by a player of the attacking team other than the player taking the penalty stroke and the ball enters the goal: the penalty stroke is taken again.	f. per un'infrazione di un attaccante diverso dal tiratore, se la palla entra in porta: rigore ripetuto.
14 Personal penalties	**14 Provvedimenti disciplinari personali**
14.1 For any offence, the offending player or team official may be:	14.1 Per qualsiasi infrazione il giocatore o componente dello staff responsabile può essere:
a cautioned (indicated by spoken words)	a. richiamato (verbalmente).

b temporarily suspended for 1 minute of playing time (indicated by a green card)	b. espulso temporaneamente per 1 minuto di tempo effettivo (cartellino verde).
c temporarily suspended for 2 or 4 minutes of playing time (indicated by a yellow card)	c. espulso temporaneamente per 2 o 4 minuti di tempo di gioco (cartellino giallo);
d permanently suspended from the current match (indicated by a red card).	d. espulso definitivamente per tutta la durata della partita (cartellino rosso).
The same player or team official should not receive two green or two yellow cards during the same match, even for different types of offences. A player or a team official who has already received a personal penalty must be sanctioned with a higher-category personal penalty for the next offence for which a card would otherwise be awarded. Cards awarded for a team offence (for example under Rule 2.1 or 3.4 involving the captain) are not taken into account for this purpose; in such cases the player may receive a second green or yellow card.	Lo stesso giocatore o componente dello staff non dovrebbe ricevere due cartellini verdi o due cartellini gialli durante la stessa partita, anche per infrazioni di natura diversa. Chi ha già ricevuto un provvedimento disciplinare personale deve essere sanzionato con un provvedimento di categoria superiore alla successiva infrazione meritevole di cartellino. Non si considerano a tal fine i cartellini per infrazioni di squadra (ad esempio Regole 2.1 o 3.4 riguardanti il capitano): in questi casi il giocatore può ricevere un secondo verde o giallo.
A personal penalty may also be awarded in addition to the appropriate match penalty.	Un provvedimento disciplinare personale può aggiungersi alla sanzione tecnica appropriata.
14.2 Temporarily suspended players on or off the field and team officials must remain in a designated place until permitted by the umpire who suspended them to resume play. While suspended, they must not coach, shout or engage in any other loud verbal communication with players, team officials or umpires, or undertake any team duties. For the duration of each temporary suspension the offending team plays with one fewer player.	14.2 I giocatori temporaneamente espulsi, in campo o fuori, e i componenti dello staff devono rimanere nel luogo designato finché l'arbitro che ha inflitto la sanzione non ne autorizzi il rientro. Durante la sospensione non possono allenare, gridare, comunicare ad alta voce con giocatori, staff o arbitri né svolgere compiti per la squadra. Per ogni sospensione temporanea la squadra gioca con un giocatore in meno.
The temporary suspension commences when the player is seated in the designated place.	La sospensione temporanea decorre dal momento in cui il giocatore si siede nel luogo designato.
Temporarily suspended players and team officials are permitted to re-join their team at a quarter or half-time interval after which they must return to a designated place to complete their suspension.	I giocatori e componenti dello staff sospesi possono riunirsi alla propria squadra negli intervalli tra i quarti o a metà partita, ma devono poi tornare nel luogo designato per completare la sospensione.
Temporarily suspended players must return to the field within 3 metres of the centre-line after the expiry of their suspension unless they are substituted.	I giocatori temporaneamente espulsi, terminata la sospensione, devono rientrare entro 3 metri dalla linea di metà campo, salvo che vengano sostituiti.
14.3 Misconduct by a player or team official while suspended must be sanctioned with a higher-category personal penalty.	14.3 La cattiva condotta di un giocatore o componente dello staff durante una sospensione deve essere sanzionata con un provvedimento disciplinare personale di categoria superiore.
If a further personal penalty is awarded, the duration of the new suspension starts from the time it is imposed; any remaining time of the previous suspension is not included.	Se viene inflitta un'ulteriore sanzione personale, la durata della nuova sospensione decorre dal momento in cui viene inflitta; il tempo residuo della precedente sospensione non viene conteggiato.
As an exception, if the intended duration of a temporary yellow card suspension is 2 minutes, it may be extended to 4 minutes; in this case the additional 2 minutes are added to the remaining suspension time.	Eccezionalmente, se la durata prevista della sospensione per cartellino giallo è di 2 minuti, può essere estesa a 4 minuti; in tal caso i 2 minuti aggiuntivi si sommano al tempo residuo della sospensione.
14.4 Permanently suspended players and team officials must leave the field and its surrounding area. The offending team plays for the remainder of the match with one fewer player.	14.4 I giocatori e i componenti dello staff espulsi definitivamente devono abbandonare il campo e l'area circostante. La squadra interessata gioca per il resto della partita con un giocatore in meno.

UMPIRING	ARBITRAGGIO
1 Objectives	**1 Obiettivi**
1.1 Umpiring indoor hockey is a challenging but rewarding way to participate in the game	1.1 Arbitrare l'hockey indoor è un modo impegnativo ma gratificante di partecipare al gioco.
1.2 Umpires contribute to the game by:	1.2 Gli arbitri contribuiscono al gioco:
a helping to raise the standard of the game at all levels by ensuring that players observe the Rules	a. aiutando ad elevare il livello di gioco a tutti i livelli assicurando che i giocatori osservino le regole.
b ensuring that every game is played in the right spirit	b. assicurando che ogni partita venga giocata con il giusto spirito.
c helping to increase the enjoyment of the game for players, spectators, and others.	c. contribuendo ad aumentare il divertimento per giocatori, spettatori e altri.
1.3 These objectives can be achieved by umpires being	1.3 Questi obiettivi possono essere raggiunti dagli arbitri che sapranno essere:
a consistent: umpires maintain the respect of players by being consistent	a. coerenti: gli arbitri ottengono il rispetto dei giocatori con la coerenza.
b fair: decisions must be made with a sense of justice and integrity	b. leali: le decisioni devono essere prese con senso di giustizia e integrità.
c prepared: no matter how long an umpire has been officiating, it is important to prepare thoroughly for every match	c. preparati: non importa da quanto tempo un arbitro ha iniziato ad arbitrare, è importante prepararsi a fondo per ogni partita.
d focused: concentration must be maintained at all times; nothing must be allowed to distract an umpire	d. concentrati: la concentrazione deve essere mantenuta tutto il tempo, nulla deve distrarre un arbitro.
e approachable: a good understanding of the Rules must be combined with a good rapport with the players	e. disponibili: alla buona conoscenza delle regole deve unirsi un buon rapporto con i giocatori;
f skilled: umpires must aim to become better with each and every match	f. competenti: gli arbitri devono cercare di migliorare a ogni partita;
g natural: an umpire must be themselves, and not try to be something or someone they are not, at all times.	g. naturali: un arbitro deve essere sempre se stesso, senza fingere di essere qualcun altro.
1.4 Umpires must:	1.4 Gli arbitri devono:
a have a thorough knowledge of the Rules of Indoor Hockey but remember that the spirit of the Rule and common sense must govern interpretation	a. avere una conoscenza approfondita del regolamento indoor ma ricordare che lo spirito della regola e il buon senso devono sempre guidare l'interpretazione.
b support and encourage skilful play, deal promptly and firmly with offences and apply the appropriate penalties	b. sostenere e favorire l'abilità di gioco, intervenire tempestivamente con fermezza ed applicare le adeguate sanzioni.
c establish control and maintain it throughout the match	c. stabilire il controllo e mantenerlo per tutta la partita.
d use all the available tools for control	d. utilizzare tutti gli strumenti disponibili per il controllo.
e apply the advantage Rule as much as possible to assist a flowing and open match but without losing control.	e. applicare la regola del vantaggio il più possibile per favorire la fluidità del gioco, ma senza perderne il controllo.
2 Applying the Rules	**2 Applicazione delle regole**
2.1 Protecting skilful play and penalising offences:	2.1 Favorire l'abilità tecnica di gioco e punire le infrazioni:

a the relative seriousness of an offence must be identified and serious offences such as dangerous or rough play dealt with early and firmly in a match	a. la relativa gravità di un fallo deve essere identificata e infrazioni gravi come il gioco pericoloso o duro devono essere affrontate prontamente e con fermezza durante la partita.
b intentional offences must be penalised firmly	b. infrazioni intenzionali devono essere sanzionate con fermezza.
c umpires must demonstrate that if players co-operate, skilful play will be protected and the match will be interrupted only when essential for its proper conduct.	c. gli arbitri devono dimostrare che, con la collaborazione dei giocatori, il gioco tecnico viene tutelato e la partita interrotta solo quando necessario.
2.2 Advantage:	2.2 Vantaggio:
a it is not necessary for every offence to be penalised when no benefit is gained by the offender; unnecessary interruptions to the flow of the match cause undue delay and irritation	a. non occorre sanzionare ogni infrazione se chi l'ha commessa non trae beneficio; interruzioni inutili provocano ritardi e irritazione;
b when the Rules have been broken, an umpire must apply advantage if this is the most severe penalty	b. in caso di infrazione alle regole l'arbitro deve applicare il vantaggio se questo costituisce la sanzione più severa;
c possession of the ball does not automatically mean there is an advantage; for advantage to apply, the player/team with the ball must be able to develop their play	c. il possesso della palla non comporta automaticamente vantaggio; la squadra in possesso deve poter sviluppare il gioco;
d having decided to play advantage, a second opportunity must not be given by reverting to the original penalty	d. una volta applicato il vantaggio, non si deve tornare alla punizione originaria concedendo una seconda opportunità;
e it is important to anticipate the flow of the match, to look beyond the action of the moment and to be aware of potential developments in the match.	e. è importante anticipare il flusso della gara, guardare oltre l'azione immediata e valutare i possibili sviluppi.
2.3 Control:	2.3 Controllo:
a decisions must be made promptly, positively, clearly and consistently	a. le decisioni devono essere tempestive, positive, chiare e coerenti;
b strict action early in a match will usually discourage repetition of an offence	b. interventi severi sin dall'inizio scoraggiano solitamente la ripetizione delle infrazioni;
c it is not acceptable for players or team officials to abuse opponents, umpires or other technical officials verbally or through body language and attitude. Umpires must deal firmly with abuse of this sort and in appropriate circumstances issue a caution, a temporary suspension (green or yellow card) or permanent suspension (red card). Cautions and suspensions can be given in isolation or in combination with another penalty	c. non è accettabile che giocatori o componenti dello staff offendano avversari, arbitri o altri ufficiali di gara verbalmente, con gesti o atteggiamenti. Gli arbitri devono intervenire con fermezza, se opportuno con richiamo, espulsione temporanea (verde o giallo) o definitiva (rosso). Queste sanzioni possono essere inflitte da sole o insieme ad altre punizioni;
d cautions can be given to players in close proximity without stopping the match	d. i richiami verbali a giocatori vicini possono essere effettuati senza interrompere la gara;
e there must be a clear difference between the duration of a yellow card suspension for a minor offence (2 minutes) and the duration for a more serious and/or physical offence (4 minutes)	e. deve esserci chiara differenza fra la durata del giallo per infrazione minore (2 minuti) e quella per infrazione più grave e/o fisica (4 minuti);
f when a player or team official intentionally misbehaves in a serious manner towards another player, umpire or other match official the red card must be shown immediately.	f. in caso di grave condotta intenzionalmente scorretta di un giocatore o componente dello staff contro un altro giocatore, un arbitro o un ufficiale di gara, va mostrato immediatamente il rosso.
2.4 Penalties:	2.4 Sanzioni:
a a wide range of penalties is available	a. è disponibile un'ampia gamma di sanzioni;

b two penalties can be used together to deal with bad or persistent offences, such as a penalty corner and a personal penalty.	b. per infrazioni gravi o persistenti possono essere abbinate due sanzioni, ad esempio un tiro di angolo corto e un provvedimento disciplinare personale.
3 Umpiring qualities & skills	**3 Qualità e competenze arbitrali**
3.1 The main umpiring qualities and skills are:	3.1 Le principali qualità e competenze arbitrali sono:
a match preparation	a. preparazione della partita;
b whistling	b. uso del fischietto;
c signalling	c. segnalazioni;
d co-operation	d. cooperazione;
e communication	e. comunicazione;
f mobility and positioning.	f. mobilità e posizionamento.
3.2 Match preparation:	3.2 Preparazione della partita:
a umpires must prepare thoroughly for each match by arriving at the field in good time	a. gli arbitri devono prepararsi accuratamente arrivando al campo con sufficiente anticipo;
b before the match commences, both umpires must check the field markings, the goals and the nets and check for any dangerous playing equipment or field equipment	b. prima della gara gli arbitri devono controllare segnature del campo, porte, reti ed eventuali attrezzature di gioco o del campo pericolose;
c the two umpires must wear similar colours to one another, but different from those of both teams	c. i due arbitri devono indossare colori simili fra loro, diversi da quelli delle squadre;
d footwear must suit field conditions and assist mobility	d. le calzature devono essere adatte alla superficie e favorire la mobilità;
e umpiring equipment includes access to the current Indoor Rules, a loud and distinctive whistle, a stopwatch, coloured cards (green, yellow and red) to indicate personal penalties and a way to record match details.	e. l'equipaggiamento arbitrale comprende accesso al regolamento indoor vigente, fischietto forte e riconoscibile, cronometro, cartellini verde, giallo e rosso e un sistema per annotare i dati di gara.
3.3 Whistling:	3.3 Uso del fischietto:
a the whistle is the main way in which umpires communicate with players, each other and other persons involved in the match	a. il fischio è il mezzo principale con cui gli arbitri comunicano con giocatori, colleghi e altre persone coinvolte;
b the whistle must be blown decisively and loudly enough for all involved in the match to be able to hear it. This does not mean long loud whistling at all times.	b. il fischio deve essere deciso e udibile da tutti, senza per questo essere sempre lungo e forte;
c the tone and duration of the whistle must be varied to communicate the seriousness of offences to players.	c. tono e durata del fischio devono variare per comunicare la gravità delle infrazioni.
3.4 Signalling	3.4 Segnalazioni:
a signals must be clear and held up long enough to ensure that all players and the other umpire are aware of decisions	a. i segnali devono essere chiari e mantenuti il tempo necessario affinché giocatori e collega comprendano le decisioni;
b only the official signals must be used	b. si devono utilizzare esclusivamente i segnali ufficiali;
c it is preferable to be stationary when giving a signal	c. quando si segnala è preferibile essere fermi;
d directional signals must not be made across the body	d. i segnali direzionali non devono essere eseguiti attraversando il corpo con il braccio;

e it is bad practice to look away from the players when a signal or decision is made; further offences might be missed, concentration can be lost, or this can indicate a lack of confidence.	e. è scorretto distogliere lo sguardo dai giocatori durante un segnale o una decisione: si potrebbero perdere altre infrazioni, concentrazione e autorevolezza.
3.5 Co-operation	3.5 Cooperazione:
a good team-work and co-operation between umpires including good eye-contact and, if available, the effective use of the communication system throughout the match is essential	a. sono essenziali lavoro di squadra e cooperazione fra arbitri, inclusi contatto visivo e, se disponibile, uso efficace del sistema di comunicazione;
b prior to a match, umpires must discuss and agree how they are going to work together to assist each other	b. prima della gara gli arbitri devono discutere e concordare come collaborare per aiutarsi;
c umpires must take responsibility and be prepared to assist when their colleague is unsighted or has difficulty seeing certain parts of the field. If necessary and if mobility is good, umpires must be prepared to cross the centre-line and go as far as appropriate into a colleague's half of the field to assist. This helps to reassure players that decisions are correct	c. gli arbitri devono assumersi responsabilità e aiutare il collega coperto o in difficoltà visiva. Se necessario, e se la mobilità lo consente, devono poter superare la linea di metà campo ed entrare nella metà campo del collega per assisterlo, rassicurando i giocatori sulla correttezza delle decisioni;
d a record of goals scored and cards issued must be kept by both umpires and confirmed at the end of the match.	d. entrambi gli arbitri devono annotare reti e cartellini, confrontandoli al termine della gara.
3.6 Communication:	3.6 Comunicazione:
a in addition to whistle communication and signals, verbal communication should be used only where appropriate to prevent offences, manage players or address player welfare	a. oltre al fischio e ai segnali, la comunicazione verbale va utilizzata quando opportuno per prevenire infrazioni, gestire giocatori o tutelarne la salute;
b explanations of decisions should be concise and must not lead to prolonged discussion	b. le spiegazioni delle decisioni dovrebbero essere concise e non generare discussioni prolungate;
c umpires must remain calm, respectful and confident in all interactions	c. gli arbitri devono restare calmi, rispettosi e sicuri in ogni interazione;
d appropriate use of tone and body language can assist match control and flow	d. il corretto tono di voce e il linguaggio del corpo aiutano controllo e fluidità della gara;
e unnecessary or excessive communication must be avoided.	e. va evitata ogni comunicazione inutile o eccessiva.
3.7 Mobility and positioning	3.7 Mobilità e posizionamento:
a umpires must be mobile so they can move to appropriate positions throughout the match	a. gli arbitri devono essere mobili per raggiungere posizioni adeguate durante tutta la partita;
b static umpires cannot view play clearly enough to make correct decisions at all times	b. arbitri statici non possono vedere sempre il gioco abbastanza chiaramente per decidere correttamente;
c fit, mobile and well positioned umpires are better able to concentrate on the flow of the match and on the decisions which need to be made	c. arbitri allenati, mobili e ben posizionati si concentrano meglio sul gioco e sulle decisioni;
d each umpire operates mainly in half of the field with the centre-line to their left	d. ogni arbitro opera prevalentemente in una metà campo con la linea di metà campo alla propria sinistra;
e for play between the centre-line and circle, umpires must be positioned near their side-board	e. tra linea di metà campo e area di tiro, gli arbitri devono stare vicino alla propria sponda;
f in general, the most suitable position for umpires is ahead of and on the right of the attacking team	f. generalmente, la posizione migliore è davanti e sulla destra della squadra in attacco;

g when play is in the circle, umpires must move further into the field away from the side-boards and, when necessary, into the circle itself to see important offences and to judge whether shots at goal are legitimate	g. quando il gioco è nell'area, gli arbitri devono allontanarsi dalle sponde entrando nel campo e, se necessario, nell'area per valutare infrazioni importanti e regolarità dei tiri;
h for penalty corners and after the ball has gone outside the field, umpires must take up a position which gives a clear view of all potential action	h. per angoli corti e rimesse, gli arbitri devono scegliere posizioni che offrano visuale su tutti i possibili sviluppi;
i for penalty strokes, the controlling umpire must take up a position behind and to the right of the player taking the penalty stroke, the supporting umpire takes up a position on the back-line, to the left of the goal	i. per i rigori, l'arbitro responsabile si dispone dietro e a destra del tiratore e il collega sulla linea di fondo a sinistra della porta;
j umpires must not allow their positioning to interfere with the flow of play	j. gli arbitri non devono interferire con il gioco con il proprio posizionamento;
k umpires must face play all the time.	k. gli arbitri devono sempre mantenere lo sguardo rivolto al gioco.
4 Umpiring signals	**4 Segnali convenzionali**
4.1 Timing	4.1 Gestione del tempo
a start time: turn towards the other umpire with one arm straight up in the air	a. inizio del tempo: girarsi verso il collega con un braccio teso verso l'alto;
b stop time: turn towards the other umpire and cross fully-extended arms at the wrists above the head	b. arresto del tempo: girarsi verso il collega e incrociare sopra la testa le braccia completamente tese all'altezza dei polsi;
c two minutes of play remaining: raise both hands straight up in the air with pointing index fingers	c. due minuti rimanenti: sollevare entrambe le mani con gli indici puntati verso l'alto;
d one minute of play remaining: raise one hand straight up in the air with pointing index finger.	d. un minuto rimanente: sollevare una mano con l'indice puntato verso l'alto.
Once a timing signal has been acknowledged no further time signal is needed.	Una volta riconosciuto il segnale del tempo, non sono necessari altri segnali.
4.2 Bully: move hands alternately up and down in front of the body with palms facing each other.	4.2 Bully: muovere alternativamente le mani su e giù davanti al corpo, con i palmi rivolti l'uno verso l'altro.
4.3 Ball out of play	4.3 Palla fuori dal gioco
a ball out of play over the side-board: indicate the direction with one arm raised horizontally	a. palla oltre la sponda: indicare la direzione con un braccio disteso orizzontalmente;
b ball out of play over the back-line by an attacker: face the centre of the field and extend both arms horizontally sideways.	b. palla oltre la linea di fondo da un attaccante: rivolgersi verso il centro del campo ed estendere lateralmente entrambe le braccia in orizzontale;
c ball out of play over the back-line unintentionally by a defender: using right or left arm as appropriate, with the arm well below shoulder level, draw an imaginary line from the point where the ball crossed the back-line to the point on the centre-line from which the re-start should be taken.	c. palla oltre la linea di fondo involontariamente da un difensore: con il braccio destro o sinistro ben sotto le spalle, tracciare una linea immaginaria dal punto di uscita al punto della linea di metà campo da cui si riprende.
4.4 Goal scored: point both arms horizontally towards the centre of the field.	4.4 Rete segnata: indicare il centro del campo con entrambe le braccia distese orizzontalmente.
4.5 Conduct of play	4.5 Condotta di gioco
Signals for conduct of play offences must be shown if there is doubt about the reason for the decision.	I segnali delle infrazioni di gioco devono essere mostrati se vi sono dubbi sul motivo della decisione.

a dangerous play: place one forearm diagonally across the chest	a. gioco pericoloso: portare un avambraccio diagonalmente sul petto;
b misconduct and/or bad temper: stop play and make a calming movement by moving both hands slowly up and down, palms downward, in front of the body	b. cattiva condotta e/o nervosismo: arrestare il gioco ed eseguire un gesto calmante muovendo lentamente le mani su e giù davanti al corpo con i palmi verso il basso;
c kick: slightly raise a leg and touch it near the foot or ankle with the hand	c. fallo di piede: sollevare leggermente una gamba e toccarla vicino al piede o alla caviglia;
d raised ball: hold palms facing each other horizontally in front of the body, with one palm approximately 150 mm above the other	d. palla sollevata: tenere i palmi orizzontalmente uno di fronte all'altro, a circa 150 mm di distanza verticale;
e obstruction: hold crossed forearms in front of the chest	e. ostruzione: incrociare gli avambracci davanti al petto;
f third party or shadow obstruction: alternately open and close crossed forearms in front of the chest.	f. ostruzione di terzo giocatore o velo: aprire e chiudere alternativamente gli avambracci incrociati davanti al petto;
g stick obstruction: hold one arm out and downwards in front of the body half-way between vertical and horizontal; touch the forearm with the other hand	g. ostruzione di bastone: tenere un braccio inclinato in avanti e verso il basso fra verticale e orizzontale e toccare l'avambraccio con l'altra mano;
h 3 metres distance: extend one arm straight up in the air showing an open hand with three fingers extended.	h. distanza di 3 metri: sollevare un braccio con la mano aperta e tre dita distese.
4.6 Penalties	4.6 Punizioni
a advantage: extend one arm high from the shoulder in the direction in which the benefiting team is playing	a. vantaggio: estendere il braccio in alto dalla spalla nella direzione di gioco della squadra beneficiaria;
b free push: indicate the direction with one arm raised horizontally	b. tiro libero: indicare la direzione con un braccio disteso orizzontalmente;
c penalty corner: point both arms horizontally towards the goal; this signal also indicates time stopped	c. tiro di angolo corto: indicare la porta con entrambe le braccia distese orizzontalmente; il segnale indica anche l'arresto del tempo;
d penalty stroke: point one arm at the penalty stroke mark and the other straight up in the air; this signal also indicates time stopped.	d. tiro di rigore: indicare il dischetto con un braccio e sollevare l'altro verticalmente; il segnale indica anche l'arresto del tempo.

FIELD AND EQUIPMENT SPECIFICATIONS	SPECIFICHE DEL CAMPO E DELL'EQUIPAGGIAMENTO
Diagrams are provided to assist interpretation of these specifications, but they are not necessarily drawn to scale. The text is the definitive specification.	Gli schemi sono forniti per facilitare l'interpretazione delle specifiche, ma non sono necessariamente in scala. Il testo costituisce la specifica definitiva.
1 Field and field equipment	**1 Campo di gioco e attrezzature**
1.1 The recommended size of the field of play is rectangular, 44 metres long bounded by side-boards and 22 metres wide bounded by back-lines.	1.1 La dimensione raccomandata del campo di gioco è di 44 metri di lunghezza, delimitati dalle sponde laterali, e 22 metri di larghezza, delimitati dalle linee di fondo.
Use of a full-size field of play is strongly recommended but a smaller size field may be specified in regulations. The minimum size of a field of play is 36 metres long and 18 metres wide.	Si raccomanda vivamente il campo di dimensioni complete, ma i regolamenti possono prevedere dimensioni minori. Le dimensioni minime sono 36 metri di lunghezza e 18 metri di larghezza.
Minimum "run-off" areas are recommended outside the back-lines (3 metres) and side-boards (1 metre).	Si raccomandano zone di sicurezza esterne minime di 3 metri dietro le linee di fondo e di 1 metro oltre le sponde.
1.2 Markings:	1.2 Tracciature:
a no marks other than those described in this Rule are to be made on the playing surface	a. sulla superficie di gioco non devono essere tracciati segni diversi da quelli previsti da questa regola.
If indoor hockey is played on a surface marked with lines for other sports which cannot easily be removed, they must be a distinctive colour.	Se l'hockey indoor viene giocato su una superficie con linee di altri sport non facilmente eliminabili, queste devono avere un colore chiaramente distinguibile.
b lines are 50 mm wide and must be clearly marked along their entire length	b. le linee sono larghe 50 mm e devono essere chiaramente visibili lungo tutta la loro lunghezza.
c the back-lines and all markings enclosed between them and the side-boards are part of the field of play	c. le linee di fondo e tutte le tracciature comprese tra esse e le sponde fanno parte del campo di gioco.
1.3 All marks must be made in a colour which contrasts with the playing surface. Side-boards:	1.3 Tutte le tracciature devono avere un colore in contrasto con la superficie. Sponde laterali:
a mark the 36.00 to 44.00 metres long perimeter of the field of play	a. delimitano i lati lunghi del campo, da 36,00 a 44,00 metri.
b are based on a square 100 mm cross-section	b. hanno sezione quadrata di base di 100 mm.
c the upright surface facing the field of play is inclined by 10 mm towards the field.	c. la superficie verticale rivolta verso il campo è inclinata di 10 mm verso il campo.
Side-boards must be made of wood or materials with similar physical properties. They must not having fittings or supports which are dangerous to players or umpires.	Le sponde devono essere in legno o materiale con proprietà fisiche analoghe. Non devono presentare fissaggi o sostegni pericolosi per giocatori o arbitri.
1.4 Lines and other marks:	1.4 Linee e altre tracciature:
a back-lines: 18.00 to 22.00 metres long perimeter lines	a. linee di fondo: lati perimetrali da 18,00 a 22,00 metri;
b goal-lines: the parts of the back-lines between the goal-posts	b. linee di porta: porzioni delle linee di fondo tra i pali;
c centre-line: across the middle of the field	c. linea di metà campo: attraverso la parte centrale del terreno;
d lines 300 mm long marked inside the field on each back-line on both sides of the goal at 6 metres from the outer edge of the nearer goal-post, as measured between the furthest edges of each line	d. tratti di 300 mm all'interno del campo su ciascuna linea di fondo, ai due lati della porta, a 6 metri dal bordo esterno del palo più vicino, misurati tra i bordi più distanti dei tratti;

e lines 150 mm long marked outside the field on each back-line 1.50 metres from the centre of the back-line, as measured between the nearest edges of these lines	e. tratti di 150 mm fuori dal campo su ogni linea di fondo, a 1,50 metri dal centro della linea di fondo, misurati fra i bordi più vicini dei tratti;
f penalty spots 100 mm in diameter marked in front of the centre of each goal with the centre of each spot 7 metres from the inner edge of the goal-line.	f. dischetti di rigore del diametro di 100 mm davanti al centro di ogni porta, con centro a 7 metri dal bordo interno della linea di porta.
1.5 Circles:	1.5 Aree di tiro:
a lines 3.00 metres long and parallel to the back-lines are marked inside the field with their centres in line with the centres of the back-lines; the distance from the outside edges of these 3.00 metres lines to the outside edges of the back-lines is 9.00 metres	a. dentro il campo sono tracciate linee di 3,00 metri parallele alle linee di fondo e centrate rispetto a esse; la distanza tra i bordi esterni delle linee di 3,00 metri e quelli delle linee di fondo è 9,00 metri.
b these lines are continued in uninterrupted arcs in both directions to meet the back-lines in the form of quarter-circles with centres at the inside front corner of the nearer goal-posts	b. queste linee proseguono in archi continui fino alle linee di fondo, formando quarti di cerchio centrati sugli angoli interni anteriori dei pali più vicini.
c the 3.00 metres line and the arcs are called the circle-lines; the spaces enclosed by these lines, including the lines themselves, are called the circles	c. le linee di 3,00 metri e gli archi sono le linee dell'area; gli spazi racchiusi, comprese le linee stesse, costituiscono le aree di tiro.
d broken lines are marked with their outer edges 3 metres from the outer edge of each circle-line; each broken line starts with a solid section at the top centre of the circle-line and each solid section is 300 mm long with gaps between the solid sections 2 metres long	d. linee tratteggiate sono tracciate con il bordo esterno a 3 metri dal bordo esterno delle linee dell'area; ciascuna inizia con un segmento pieno al centro superiore dell'area, ogni segmento è lungo 300 mm e gli intervalli sono di 2 metri.
These broken lines are only recommended for international matches because it is recognised that many sports halls already have a profusion of markings. Their adoption for other matches is at the discretion of National Associations and Continental Federations.	Queste linee tratteggiate sono raccomandate soltanto per le gare internazionali, poiché molti impianti presentano già numerose tracciature. Per le altre gare la loro adozione è a discrezione delle Federazioni nazionali e continentali.
Figure 1: Indoor Field of Play	Figura 1: Campo da hockey indoor
Indoor Field Dimensions (metres): A 22.00 (minimum 18.00); B 22.00 (minimum 18.00); C 9.00; D 3.00; E 6.03; F 0.15; G 0.30; H 0.10; I 7.00; J 3.00; K 2.00; L 0.30; 1 minimum 3.00; 2 minimum 1.00.	Dimensioni del campo indoor (metri): A 22,00 (minimo 18,00); B 22,00 (minimo 18,00); C 9,00; D 3,00; E 6,03; F 0,15; G 0,30; H 0,10; I 7,00; J 3,00; K 2,00; L 0,30; 1 minimo 3,00; 2 minimo 1,00.
Dimension E is measured from the goal-post line and not from the goal-post itself; the dimension from the goal-post is 6.00 metres.	La misura E è calcolata dalla linea del palo e non dal palo stesso; la distanza dal palo è 6,00 metri.
1.6 Goals:	1.6 Porte:
a two vertical goal-posts joined by a horizontal cross-bar are placed at the centre of each back-line on the external marks	a. due pali verticali uniti da una traversa orizzontale sono posti al centro di ciascuna linea di fondo sui segni esterni;
b the goal-posts and cross-bar are white, rectangular in cross section, 80 mm wide and 80 mm deep	b. pali e traversa sono bianchi, a sezione rettangolare, larghi e profondi 80 mm;
c the goal-posts must not extend vertically beyond the cross-bar and the cross-bar must not extend horizontally beyond the goal-posts	c. i pali non possono superare verticalmente la traversa e la traversa non può sporgere orizzontalmente oltre i pali;
d the distance between the inner edges of the goal-posts is 3.00 metres and the distance from the lower edge of the cross-bar to the ground is 2.00 metres	d. la distanza interna tra i pali è 3,00 metri e quella dal bordo inferiore della traversa al terreno è 2,00 metri;

e the space outside the field, behind but including the goal-posts and cross-bar and enclosed by the net is a minimum of 800 mm deep at the cross-bar and a minimum of 1.00 metres deep at ground-level.	e. lo spazio esterno al campo, dietro e comprendente pali e traversa, racchiuso dalla rete, ha una profondità minima di 800 mm all'altezza della traversa e 1,00 metro a terra.
Goal side-boards and back-boards are not mandatory but if fitted should conform to the following specification:	Le sponde laterali e posteriori della porta non sono obbligatorie, ma, se installate, dovrebbero rispettare le seguenti specifiche:
a side-boards are minimum 0.92 metres long and 460 mm high	a. le sponde laterali sono lunghe almeno 0,92 metri e alte 460 mm;
b back-boards are 3.00 metres long and 460 mm high	b. le sponde posteriori sono lunghe 3,00 metri e alte 460 mm;
c side-boards are positioned on the ground at right angles to the back-line and are fixed to the back of the goal-posts without increasing their width	c. le sponde laterali sono a terra perpendicolari alla linea di fondo e fissate dietro i pali senza aumentarne la larghezza;
d back-boards are positioned on the ground at right angles to the goal side-boards and parallel to the back-line, and are fixed to the end of the goal side-boards	d. le sponde posteriori sono a terra perpendicolari alle sponde laterali, parallele alla linea di fondo e fissate alle estremità delle sponde laterali;
e side-boards and back-boards are of a dark colour on the inside.	e. il lato interno delle sponde laterali e posteriori è di colore scuro.
1.7 Nets:	1.7 Reti:
a the maximum mesh size is 45 mm	a. il lato massimo delle maglie è 45 mm;
b attachment to the back of the goal-posts and cross-bar is at intervals of not more than 150 mm	b. il fissaggio dietro pali e traversa avviene a intervalli non superiori a 150 mm;
c the nets hang outside the goal side-boards and back-board if fitted	c. le reti pendono all'esterno delle sponde della porta, se presenti;
d the nets are secured so as to prevent the ball passing between the net and the goal-posts, cross-bar, side-boards and back-boards if fitted	d. le reti sono fissate in modo da impedire il passaggio della palla fra la rete e pali, traversa o sponde della porta;
e the nets are fitted loosely to prevent the ball rebounding.	e. le reti sono montate con sufficiente morbidezza per impedire il rimbalzo della palla.
Figure 2: Goal. Goal Dimensions (metres): A 3.00; B 2.00; C 0.46; D minimum 1.00; E minimum 0.80; F 0.080; G 0.080.	Figura 2: Porta. Dimensioni (metri): A 3,00; B 2,00; C 0,46; D minimo 1,00; E minimo 0,80; F 0,080; G 0,080.
1.8 Benches and table:	1.8 Panchine e tavolo tecnico:
a a bench for each team is placed outside and along one side of the field	a. una panchina per squadra è posta fuori dal campo lungo uno dei lati.
b a table for timekeeping may be placed outside and, preferably, at the centre of the field on the same side as and between the team benches.	b. un tavolo per il cronometraggio può essere posto all'esterno, preferibilmente in corrispondenza del centro del campo, sullo stesso lato e tra le due panchine.
The position of the benches and table must not be dangerous to players or umpires.	La posizione di panchine e tavolo non deve essere pericolosa per giocatori o arbitri.
2 Stick	**2 Bastone**
All measurements are made and other specifications assessed with any coverings or additional fixings attached to the stick (that is, with the stick in the form in which it is used on the field).	Tutte le misurazioni e verifiche delle specifiche sono eseguite con le coperture o gli elementi aggiuntivi montati sul bastone, così come viene utilizzato in campo.

2.1 This section specifies the properties of the stick. Properties outside the specifications are not permitted. Although the properties are described as explicitly as possible, the FIH reserves the right to prohibit any stick which, in the opinion of the FIH Rules Committee, is unsafe or likely to have a detrimental impact on playing the game.	2.1 Questa sezione definisce le caratteristiche del bastone. Non sono consentite caratteristiche difformi. Pur descrivendole il più chiaramente possibile, la FIH si riserva di vietare i bastoni che il FIH Rules Committee consideri non sicuri o dannosi per il gioco.
Figure 3: The stick. Figure 4: The Head of the stick.	Figura 3: Il bastone. Figura 4: La testa del bastone.
2.2 The shape and dimensions of the stick are tested by placing the stick playing side downwards on a flat surface marked with the lines shown in figures 3 and 4. Lines A, A1, B, B1 and Y are parallel and are perpendicular to lines C and X. The dimensions in figures 3 and 4 are: line A to line A1 51 mm; line A to line B 20 mm; line A1 to line B1 20 mm; line A to line Y 25.5 mm; line C to line X 100 mm.	2.2 Forma e dimensioni del bastone si verificano appoggiandolo su una superficie piana con la faccia di gioco verso il basso, sulla tracciatura delle figure 3 e 4. Le linee A, A1, B, B1 e Y sono parallele e perpendicolari a C e X. Misure: A–A1 51 mm; A–B 20 mm; A1–B1 20 mm; A–Y 25,5 mm; C–X 100 mm.
2.3 The stick has a traditional shape, consisting of the handle and the head:	2.3 Il bastone ha una forma tradizionale composta da manico e testa:
a the stick is positioned in figures 3 and 4 so that the line Y passes through the centre of the top of the handle; the handle of the stick starts at line C and continues in the direction Y+.	a. il bastone è posizionato nelle figure 3 e 4 in modo che la linea Y passi per il centro della sommità del manico; il manico inizia dalla linea C e prosegue verso Y+.
b the base of the head of the stick is positioned touching line X; the head of the stick starts at line X and terminates at line C.	b. la base della testa tocca la linea X; la testa inizia in X e termina in C.
2.4 The stick is assessed with any covering, coating or fixing belonging to the stick.	2.4 Il bastone è valutato con tutte le coperture, rivestimenti e fissaggi che lo compongono.
2.5 In any of the specifications below, the following definitions apply:	2.5 Per le specifiche seguenti valgono queste definizioni:
a “smooth” means without any rough or sharp parts. The surface must be even and regular, free from perceptible projections or indentations and not rough, wrinkled, pitted, grooved or scored. No edge shall have an angle with radius smaller than 3 mm.	a. «liscio» significa senza parti ruvide o taglienti. La superficie deve essere uniforme, priva di sporgenze e rientranze percepibili e non deve essere ruvida, increspata, bucherellata, scanalata o incisa. Nessun bordo può avere raggio inferiore a 3 mm.
b “flat” means without any curved, high or hollow parts having a radius smaller than 2 m, transforming smoothly to an edge with a radius not smaller than 3 mm.	b. «piatto» significa senza parti curve, sporgenti o concave di raggio inferiore a 2 metri, con raccordo regolare a un bordo di raggio non inferiore a 3 mm.
c “continuous” means all along the defined subject without interruption.	c. «continuo» significa lungo tutta la parte interessata, senza interruzioni.
2.6 The playing side of the stick is the entire side shown in figures 3 and 4 and the edges of that side.	2.6 Il lato di gioco del bastone è tutto il lato illustrato nelle figure 3 e 4, compresi i suoi bordi.
2.7 The transition from handle to head must be smooth and continuous without any unevenness or other discontinuity.	2.7 Il raccordo fra manico e testa deve essere liscio e continuo, senza irregolarità o interruzioni.
2.8 The head must be a “J” or “U” shape the upturned or open end of which is limited by the line C.	2.8 La testa deve avere forma a «J» o «U» e la sua estremità ricurva o aperta deve essere delimitata dalla linea C.
2.9 The head is not limited between lines C and X in the direction X- or X+.	2.9 La testa non è limitata fra C e X nelle direzioni X− o X+.
2.10 The head must be flat on the left-hand side only (the side which is to the player’s left when the stick is held with the open end of the head pointing directly away from the player’s front, i.e. the side shown in the diagrams).	2.10 La testa deve essere piatta soltanto sul lato sinistro (quello alla sinistra del giocatore quando il bastone è tenuto con l’estremità aperta della testa rivolta in avanti, come nei disegni).

2.11 A single convex or concave deviation with a smooth continuous profile and of maximum 4 mm at any point is permitted across the otherwise flat playing side of the head of the stick and any continuation of it along the handle.	2.11 Sul lato di gioco altrimenti piatto della testa e sulla sua eventuale prosecuzione lungo il manico è consentita una sola curvatura convessa o concava, liscia e continua, di massimo 4 mm in qualsiasi punto.
Deviation is tested by placing a straight edge of length 53mm across the stick at any point along the playing side and using a standard pointed depth gauge; the device used to measure bow or rake and shown in figure 6 can also be used for this purpose. The depth of concave curvature below the straight edge must not exceed 4 mm. Other indentations or grooves are not permitted on the playing side of the stick.	La deviazione si misura ponendo una riga di 53 mm trasversalmente al bastone in un qualsiasi punto del lato di gioco e usando un calibro di profondità a punta; può essere utilizzato anche lo strumento della figura 6. La profondità concava sotto la riga non può superare 4 mm. Altre rientranze o scanalature non sono consentite sul lato di gioco.
2.12 The flat playing side of the head of the stick and any continuation of it along the handle must be smooth.	2.12 Il lato di gioco piatto della testa e la sua eventuale prosecuzione lungo il manico devono essere lisci.
2.13 A twist or twists along the flat playing side of the stick from the head and any continuation of it along the handle are not permitted; i.e. the intersection of the plane comprising the flat playing side of the stick with any plane comprising all or part of the flat side of the handle must remain parallel to line C-C.	2.13 Non sono consentite torsioni del lato di gioco piatto dalla testa e lungo il manico: l'intersezione fra il piano che comprende il lato piatto del bastone e ogni piano comprendente tutto o parte del lato piatto del manico deve restare parallela alla linea C–C.
2.14 It is permitted for the handle to be bent or curved to protrude beyond the line A once only to the limiting line B at maximum or but not also to be bent or curved to protrude beyond the line A1 once only to the limiting line B1 at maximum.	2.14 Il manico può presentare una sola piega o curvatura oltre la linea A, fino al limite B, oppure una sola piega o curvatura oltre A1 fino al limite B1, ma non entrambe.
2.15 Any curvature along the length of the stick (the bow or rake) must have a continuous smooth profile along the whole length, must occur along the playing side or the back of the stick but not both and is limited to a depth of 25 mm. The point of maximum bow must not be closer to the base of the head (line X in figure 3) than 200mm. Multiple curves are not permitted.	2.15 Ogni curvatura longitudinale del bastone (bow o rake) deve avere un profilo liscio e continuo, sul lato di gioco oppure sul dorso ma non su entrambi, e una profondità massima di 25 mm. Il punto di massima curvatura deve distare almeno 200 mm dalla base della testa (linea X della figura 3). Non sono ammesse curvature multiple.
The stick is laid playing side downwards on a flat surface in its natural resting position as shown in figure 5. The device shown in figure 6 is used to measure the bow or rake and is placed with its base on the testing surface. The 25mm high end of the device must not pass freely more than 8mm under the stick at any point; i.e. this end of the device must not pass freely under the stick to the extent that the edge of the stick touches the remaining part of the device.	Il bastone è appoggiato con il lato di gioco verso il basso su una superficie piana nella posizione naturale (figura 5). La curvatura si misura con lo strumento della figura 6, appoggiato sulla base di prova. L'estremità alta 25 mm non deve passare liberamente sotto il bastone per oltre 8 mm in alcun punto, cioè fino al contatto del bordo del bastone con la parte restante dello strumento.
Figure 5: Maximum bow measurement. Figure 6: Device for measuring stick bow or rake.	Figura 5: Misurazione della curvatura massima. Figura 6: Strumento per la misurazione della curvatura del bastone.
2.16 The edges and the non-playing side (back) of the stick must be rounded and must have a continuous smooth profile. Flat sections along the edges or back of the stick are not permitted.	2.16 I bordi e il dorso del bastone devono essere arrotondati, lisci e continui. Non sono consentite sezioni piatte lungo i bordi o il dorso.
Smooth and shallow undulations or indentations on the back of the handle are permitted to a maximum depth of 4 mm. No undulations or indentations are permitted on the back of the head of the stick.	Sul dorso del manico sono consentite ondulazioni o rientranze lievi e lisce fino a 4 mm di profondità. Non sono consentite ondulazioni o rientranze sul dorso della testa.
2.17 Inclusive of any additional coverings used, the stick must pass through a ring with an interior diameter of 51 mm.	2.17 Il bastone, comprese eventuali coperture, deve passare attraverso un anello con diametro interno di 51 mm.

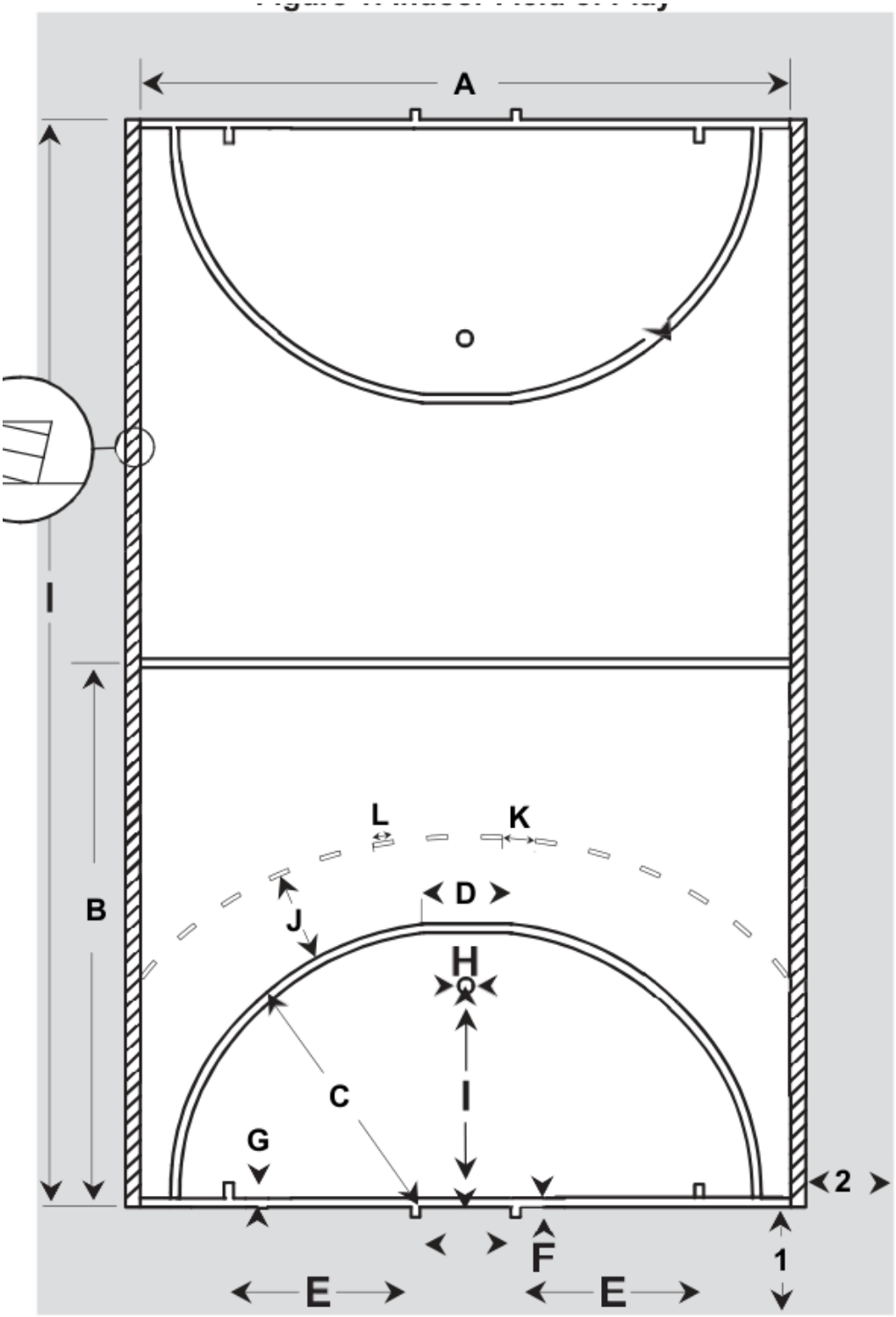
2.18 The total weight of the stick must not exceed 737 grams. The length of the stick as measured from the top of the handle to the bottom of the head of the stick (line X in Figure 3) shall not be more than 105 cm.	2.18 Il peso totale del bastone non deve superare 737 grammi. La lunghezza dalla sommità del manico alla base della testa (linea X della figura 3) non deve superare 105 cm.
2.19 Ball speed must not be greater than 98% of stick head speed under test conditions.	2.19 Nelle condizioni di prova, la velocità della palla non deve superare il 98% della velocità della testa del bastone.
Ball speed is determined over a series of 5 tests at a stick speed of 80 km/hour in the simulator of an FIH approved laboratory. Ball speed is calculated from the time the ball passes two measuring points and is expressed as a ratio to the specified stick speed. FIH approved hockey balls are used. The test is carried out at prevailing laboratory conditions with a temperature of approximately 20°C and relative humidity of approximately 50 %.	La velocità della palla è determinata mediante cinque prove alla velocità del bastone di 80 km/h nel simulatore di un laboratorio approvato FIH. È calcolata dal tempo impiegato dalla palla per attraversare due punti di misura ed espressa in rapporto alla velocità prescritta del bastone. Si usano palle omologate FIH, a circa 20 °C e umidità relativa del 50%.
2.20 The entire stick must be smooth.	2.20 L'intero bastone deve essere liscio.
Any stick which poses a potential risk for players is prohibited.	È vietato qualsiasi bastone che costituisca un rischio potenziale per i giocatori.
2.21 The stick and possible additions may be made of or contain any material other than metal or metallic components provided it is fit for the purpose of playing hockey and is not hazardous.	2.21 Il bastone e gli elementi aggiuntivi possono essere realizzati o contenere qualsiasi materiale diverso dal metallo o componenti metallici, purché adatti al gioco dell'hockey e non pericolosi.
2.22 The application of tapes and resins is permitted provided that they are not hazardous and that the stick conforms to the specifications.	2.22 È consentito applicare nastri e resine purché non siano pericolosi e il bastone resti conforme alle specifiche.
3 Ball	**3 Palla**
3.1 The ball:	3.1 La palla:
a is spherical	a. è sferica;
b has a circumference of between 224 mm and 235 mm	b. ha una circonferenza compresa fra 224 e 235 mm;
c weighs between 156 grams and 163 grams	c. pesa fra 156 e 163 grammi;
d is made of any material and coloured white (or an agreed colour which contrasts with the playing surface)	d. può essere di qualsiasi materiale ed è bianca (o di colore concordato, in contrasto con la superficie di gioco);
e is hard with a smooth surface but indentations are permitted.	e. è dura e ha superficie liscia, ma sono ammesse rientranze.
4 Goalkeeper's equipment	**4 Equipaggiamento del portiere**
4.1 Hand protectors:	4.1 Protezioni per le mani:
a each have a maximum width of 228 mm and maximum length of 365 mm when laid flat, palm upwards	a. ciascuna ha larghezza massima di 228 mm e lunghezza massima di 365 mm se distesa in piano, con il palmo rivolto verso l'alto.
b must not have any additions to retain the stick when the stick is not held in the hand.	b. non devono avere dispositivi che trattengano il bastone quando non è impugnato.
4.2 Leg guards: each have a maximum width of 300mm when on the leg of the goalkeeper.	4.2 Cosciali: ciascuno ha larghezza massima di 300 mm quando è indossato sulla gamba del portiere.

ADDITIONAL INFORMATION AVAILABLE	ULTERIORI INFORMAZIONI DISPONIBILI
The International Hockey Federation can provide information on various topics to assist participation in the sport which can be found on the FIH website www.fih.hockey or from the FIH Office.	La Federazione Internazionale Hockey mette a disposizione informazioni su vari argomenti utili alla pratica sportiva sul sito www.fih.hockey oppure presso gli uffici della FIH.
Copyright © FIH 2026	Copyright © FIH 2026
The Copyright of these Rules is held by the International Hockey Federation. The contents may be reproduced or translated for distribution or resale by affiliated National Associations. Reprints must replicate the appearance of these Rules and incorporate the following text: “Reprinted with permission of the International Hockey Federation”. National Associations seeking guidance on the reprinting of this Book must contact the FIH Office.	I diritti d’autore del presente Regolamento appartengono alla Federazione Internazionale Hockey. Il contenuto può essere riprodotto o tradotto per la distribuzione o la rivendita dalle Federazioni nazionali affiliate. Le ristampe devono riprodurre l’aspetto delle Regole e includere la seguente dicitura: «Reprinted with permission of the International Hockey Federation» («Ristampato con l’autorizzazione della Federazione Internazionale Hockey»). Le Federazioni nazionali che desiderano indicazioni sulla ristampa di questo volume devono contattare gli uffici FIH.
International Hockey Federation — Rue du Valentin 61 — CH-1004 Lausanne, Switzerland — Tel.: +41 21 641 0606 — Email: info@fih.hockey	Federazione Internazionale Hockey — Rue du Valentin 61 — CH-1004 Losanna, Svizzera — Tel.: +41 21 641 0606 — Email: info@fih.hockey

TAVOLE TECNICHE FIH 2027

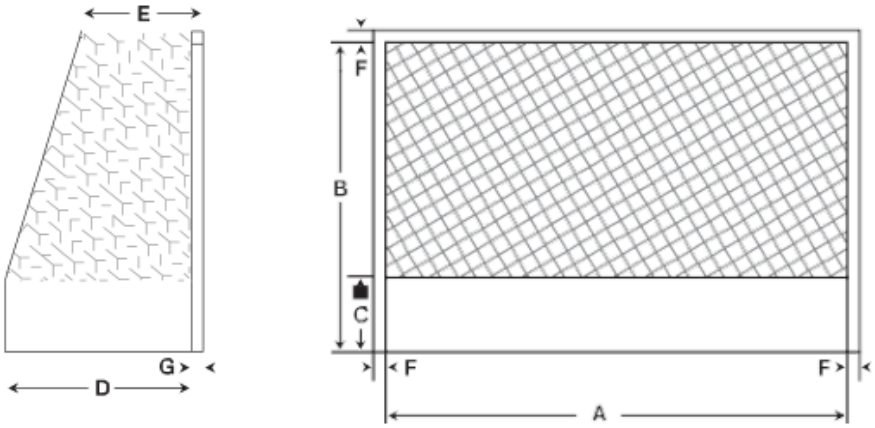
Le seguenti tavole riproducono le figure dell'edizione ufficiale in lingua inglese; fanno parte delle specifiche tecniche alle quali si riferisce il testo bilingue.

Figura 1 — Campo da gioco



Fonte: FIH, Rules of Indoor Hockey 2027, p. 61.

Figura 2 — Porta



Goal Dimensions

Code	Metres	Code	Metres
A	3.00	E	minimum 0.80
B	2.00	F	0.080
C	0.46	G	0.080
D	minimum 1.00		

Fonte: FIH, Rules of Indoor Hockey 2027, p. 64.

Figure 3–4 — Bastone

All measurements are made and other specifications assessed with any coverings or additional fixings attached to the stick (that is, with the stick in the form in which it is used on the field).

2.1 This section specifies the properties of the stick. Properties outside the specifications are not permitted. Although the properties are described as explicitly as possible, the FIH reserves the right to prohibit any stick which, in the opinion of the FIH Rules Committee, is unsafe or likely to have a detrimental impact on playing the game.

Figure 3: The stick

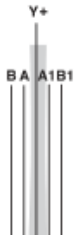
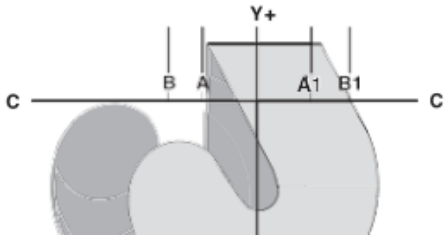


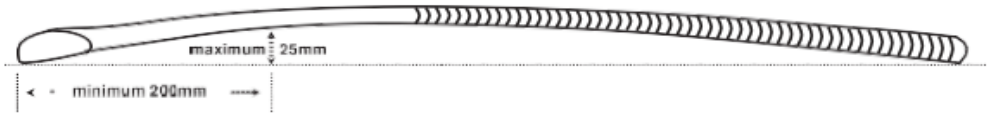
Figure 4: The Head of the stick



Fonte: FIH, Rules of Indoor Hockey 2027, p. 65.

Figura 5 — Misurazione della curvatura

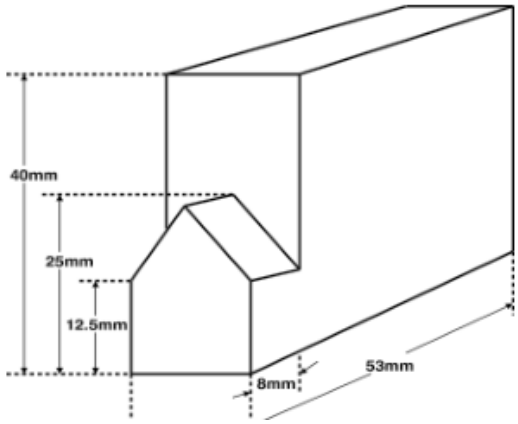
Figure 5: Maximum bow measurement



68

Fonte: FIH, Rules of Indoor Hockey 2027, p. 68.

Figura 6 — Dispositivo di misurazione



Fonte: FIH, Rules of Indoor Hockey 2027, p. 69.