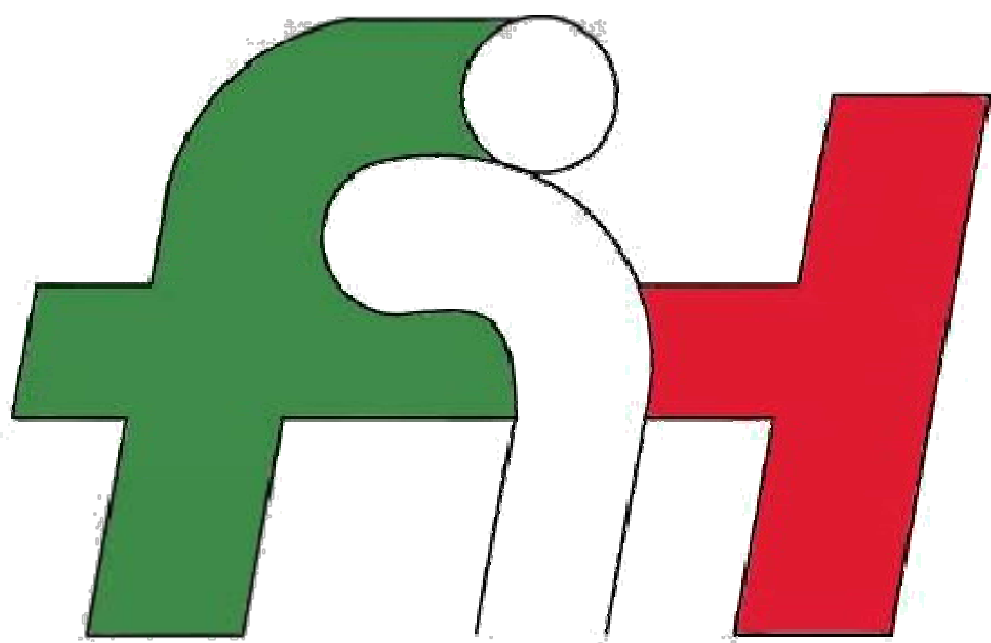




Federazione Italiana Hockey

REGOLE DELL'HOCKEY

2026

OUTDOOR

CONTENTS	CONTENUTO
Introduction	Introduzione
Terminology	Terminologia
PLAYING THE GAME	REGOLE DI GIOCO
1. Field of play	1. Campo di gioco
2. Composition of teams	2. Composizione delle squadre
3. Captains	3. Capitani
4. Players' clothing and equipment	4. Equipaggiamento dei giocatori
5. Match and result	5. Partita e risultato
6. Start and re-start the match	6. Inizio e ripresa della partita
7. Ball outside the field	7. Palla fuori dal terreno di gioco
8. Method of scoring	8. Segnatura di una rete
9. Conduct of play: players	9. Condotta di gioco: i giocatori
10. Conduct of play: goalkeepers	10. Condotta di gioco: i portieri
11. Conduct of play: umpires	11. Condotta di gioco: gli arbitri
12. Penalties	12. Punizioni
13. Procedures for taking penalties	13. Modalità di esecuzione delle punizioni
14. Personal penalties	14. Provvedimenti disciplinari personali
UMPIRING	ARBITRAGGIO
1. Objectives	1. Obiettivi
2. Applying the rules	2. Applicazione delle regole
3. Umpiring skills	3. Competenze arbitrali
4. Umpiring signals	4. Segnali convenzionali
FIELD AND EQUIPMENT SPECIFICATIONS	SPECIFICHE DEL CAMPO E DELLE ATTREZZATURE
1. Field and field equipment	1. Campo e attrezzatura del campo
2. Stick	2. Bastone
3. Ball	3. Palla
4. Goalkeeper's equipment	4. Attrezzatura del portiere

INTRODUZIONE

RULES CYCLE AND RULES DEVELOPMENT

FIH believes that 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 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 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 Rules Committee in local or limited contexts are particularly valuable, as they allow potential changes to be based on practical experience.

Updates to the Rules may be introduced during a Rules cycle. Unless specified otherwise, the updates in this Rules Book apply with effect from 1 March 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 2026 Hockey World Cup; the amendments in this Rules Book are therefore largely limited to clarifications, editorial adjustments and minor updates. The current Rules cycle is expected to run until after the World Cup, with a further revised Rules Book anticipated to come into force on 1 January 2027, subject to consultation and approval.

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.

INTRODUZIONE

IL CICLO DELLE REGOLE E LO SVILUPPO DELLE REGOLE

La FIH ritiene che l'hockey sia uno sport piacevole da praticare, da arbitrare e da guardare. Tuttavia, la FIH continuerà a ricercare modalità per rendere il nostro sport ancora più apprezzabile per tutti i partecipanti, mantenendone al contempo le caratteristiche uniche e attrattive. Ciò consente al nostro sport di evolversi, sviluppo necessario in un mondo che impone crescenti esigenze di tempo personale e nel quale attività ricreative e sport possono contribuire al benessere individuale.

Il FIH Rules Committee riesamina costantemente le Regole dell'Hockey e accoglie con favore suggerimenti relativi allo sviluppo o al chiarimento delle regole, in particolare da parte delle Associazioni Nazionali. Tali Associazioni rappresentano una primaria fonte di consulenza e indirizzo; tuttavia, ove opportuno, proposte o quesiti possono essere inviati direttamente a info@fih.hockey o all'indirizzo postale della FIH.

Nell'ambito del proprio lavoro di revisione, il Rules Committee tiene conto di informazioni e osservazioni provenienti da un'ampia gamma di fonti, tra cui giocatori, allenatori, ufficiali di gara, media, spettatori, rapporti di partita e di competizione, analisi video e Tournament Regulations che possono differire dalle Regole. Particolare valore rivestono le sperimentazioni approvate dal Rules Committee in contesti locali o limitati, poiché consentono di basare eventuali modifiche su esperienze pratiche.

Gli aggiornamenti alle Regole possono essere introdotti durante il ciclo di validità delle stesse. Salvo diversa indicazione, gli aggiornamenti contenuti nel presente Regolamento si applicano dal 1° marzo 2026 a livello internazionale. Le Associazioni Nazionali hanno la facoltà di stabilire la data di applicazione a livello nazionale.

La FIH eviterà modifiche sostanziali alle Regole prima della Coppa del Mondo di Hockey 2026; pertanto, gli emendamenti contenuti nel presente Regolamento sono principalmente limitati a chiarimenti, adeguamenti redazionali e aggiornamenti di minore entità. Si prevede che l'attuale ciclo delle Regole prosegua fino al termine della Coppa del Mondo, con l'entrata in vigore di una successiva edizione revisionata prevista per il 1° gennaio 2027, previa consultazione e approvazione.

In tutti i futuri sviluppi, il FIH Rules Committee manterrà una particolare attenzione agli aspetti di pericolosità del gioco e alla sicurezza dei giocatori, garantendo che le evoluzioni regolamentari supportino sia l'attrattività sia la sicurezza dell'hockey.

PLAYING RULES IN INTERNATIONAL MATCHES

It is the intention of the Rules and Competitions Committees to try and 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.

The 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 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 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 require additional technical table equipment and resources. Similarly, there will be only a video umpire at FIH Events where the contracted full television coverage and facilities enable a viable system. All other matches must be played in accordance with the Rules of Hockey unless otherwise agreed by FIH after submission by a National Association.

Additionally, 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 Hockey continues to be available in the respective Workrooms on the FIH website.

RULES CHANGES

The guidance note to Rule 2.1 has been updated. If a team has more players on the field than permitted, time should be stopped to correct the situation. The only substantive change is that, where this materially affects the match, the captain must now receive a yellow card. Previously this was referred to only as a personal penalty in general terms. Where there is no material impact, a personal penalty may still be given at the umpire's discretion.

LE REGOLE DI GIOCO NELLE PARTITE INTERNAZIONALI

È intenzione del Rules Committee e del Competitions Committee ridurre, per quanto possibile, il numero di variazioni alle Regole introdotte tramite i Tournament Regulations. Tali differenze hanno in passato generato confusione tra giocatori, ufficiali di gara, spettatori e pubblico televisivo.

Le Regole dell'Hockey e i FIH Tournament Regulations si applicano a tutte le competizioni internazionali. Il FIH Executive Board ha stabilito che le stesse Regole e i FIH Tournament Regulations che introducono variazioni alle Regole dell'Hockey si applichino anche al massimo livello dei campionati nazionali delle Associazioni Nazionali. Ciò è obbligatorio per il massimo livello nazionale, salvo che un'Associazione Nazionale richieda espressamente alla FIH di non applicare specifiche Regole o Regolamenti che modificano le Regole dell'Hockey.

Un numero limitato di variazioni alle condizioni di gioco, introdotte tramite Regolamento, continuerà ad esistere negli incontri internazionali di massimo livello disputati nei tornei FIH. Tra queste rientra il conto alla rovescia per l'esecuzione dei tiri di angolo corto, che richiede specifiche attrezzature e risorse al tavolo tecnico. Analogamente, il Video Umpire sarà utilizzato esclusivamente negli eventi FIH in cui siano disponibili adeguate strutture e copertura televisiva tali da consentire un sistema funzionante. Tutti gli altri incontri devono essere disputati in conformità alle Regole dell'Hockey, salvo diversa autorizzazione concessa dalla FIH a seguito di richiesta da parte di un'Associazione Nazionale.

Inoltre, le Associazioni Nazionali possono richiedere alla FIH l'autorizzazione a non applicare determinate Regole ai livelli inferiori rispetto al massimo campionato nazionale e/o per specifiche categorie di età. La procedura per presentare tale richiesta continua ad essere disponibile nelle rispettive sezioni operative ("Workrooms") del sito web FIH.

CAMBIAMENTI ALLE REGOLE

La nota interpretativa alla Regola 2.1 è stata aggiornata. Qualora una squadra abbia un numero di giocatori sul terreno superiore a quello consentito, il tempo deve essere fermato per correggere la situazione. La sola modifica sostanziale consiste nel fatto che, qualora tale circostanza influisca materialmente sull'andamento della partita, il capitano deve ora ricevere un cartellino giallo. In precedenza, ciò era indicato genericamente come provvedimento disciplinare personale. Qualora non vi sia un impatto materiale sulla gara, l'arbitro può comunque comminare un provvedimento personale a sua discrezione.

According to the amended Rule 5.1, the half-time interval is now set at 10 minutes. This change reflects the fact that all international competitions and the vast majority of other matches already apply a 10-minute half-time break as standard practice. In addition, under the new Rule 8.2, time and play are stopped following the award of a goal. This also aligns the Rules with the procedure commonly used at international tournaments and in many national leagues. However, as further stated in Rule 5.1, other periods and intervals may be agreed by both teams, except as specified in Regulations for particular competitions. Furthermore, unless otherwise specified, teams may agree not to stop the time after a goal or the award of a penalty corner, deviating from Rule 8.2 and Rule 13.3 (a). One of the key changes in this edition concerns Rule 9.10, which regulates the reception of aerial balls. Previously, opponents were not permitted to approach within 5 metres of a player receiving a falling raised ball until that player had received, controlled and brought the ball to the ground. In practice, this often prevented defenders from legitimately challenging for the ball or reacting to a second shot or pass while the ball was still in the air. Under the amended Rule, which was successfully trialled during the FIH Pro League 2024/2025 season and in other competitions, opponents may approach once the receiver has touched the ball, provided that the initial 5 metres of space to allow for safe reception has been respected. This adjustment maintains player safety while allowing a fair contest after first touch, including inside the circle. Aerial balls will continue to be closely monitored by the FIH Rules Committee to ensure that safety standards are upheld, and considerations of consistency of adjudication and fairness are taken into account. Rule 10.2 has been updated to explicitly state the conditions under which goalkeepers may use their body to play the ball. The new wording clarifies that when the ball is inside the circle a goalkeeper is defending and they have their stick in their hand; they are permitted to use their stick and their body to deflect the ball over the back-line or to play it in any other direction. Earlier editions contained a separate provision allowing goalkeepers wearing full protective equipment, and players with goalkeeping privileges, to use their arms, hands and other parts of their body to push the ball away – but only as part of a goal-saving action, or to	Secondo la modifica alla Regola 5.1, l'intervallo di metà gara è ora fissato in 10 minuti. Tale modifica riflette il fatto che tutte le competizioni internazionali e la grande maggioranza delle altre gare applicano già come prassi standard un intervallo di 10 minuti. Inoltre, ai sensi della nuova Regola 8.2, tempo e gioco vengono fermati dopo la segnatura di una rete. Anche questo adegua formalmente le Regole alla procedura comunemente utilizzata nei tornei internazionali e in molti campionati nazionali. Tuttavia, come ulteriormente specificato nella Regola 5.1, periodi di gioco e intervalli differenti possono essere concordati dalle due squadre, salvo diversa disposizione prevista nei Regolamenti di specifiche competizioni. Inoltre, salvo diversa indicazione, le squadre possono concordare di non fermare il tempo dopo una rete o l'assegnazione di un tiro di angolo corto, derogando a quanto previsto dalla Regola 8.2 e dalla Regola 13.3 (a). Una delle modifiche principali di questa edizione riguarda la Regola 9.10, che disciplina la ricezione delle palle alte. In precedenza, agli avversari non era consentito avvicinarsi a meno di 5 metri da un giocatore che stava ricevendo una palla alta in caduta fino a quando tale giocatore non l'avesse ricevuta, controllata e riportata a terra. Nella pratica, ciò impediva spesso ai difensori di contendere legittimamente il possesso o di reagire a un secondo tiro o passaggio mentre la palla era ancora in aria. Secondo la Regola modificata, che è stata sperimentata con successo durante la stagione FIH Pro League 2024/2025 e in altre competizioni, gli avversari possono avvicinarsi una volta che il ricevente ha toccato la palla, purché sia stata rispettata la distanza iniziale di 5 metri necessaria a consentire una ricezione sicura. Questo adeguamento mantiene la tutela della sicurezza dei giocatori, permettendo al contempo un confronto leale dopo il primo tocco, anche all'interno dell'area di tiro. Le palle alte continueranno ad essere attentamente monitorate dal FIH Rules Committee per garantire il rispetto degli standard di sicurezza e la coerenza e correttezza delle decisioni arbitrali. La Regola 10.2 è stata aggiornata per indicare espressamente le condizioni alle quali il portiere può utilizzare il proprio corpo per giocare la palla. La nuova formulazione chiarisce che, quando la palla si trova all'interno dell'area di tiro che il portiere sta difendendo e questi ha il bastone in mano, egli è autorizzato ad utilizzare il bastone e il corpo per deviare la palla oltre la linea di fondo o per giocarla in qualsiasi altra direzione. Le edizioni precedenti contenevano una disposizione separata che consentiva ai portieri con equipaggiamento completo, e ai giocatori con privilegi di portiere, di utilizzare braccia, mani e altre parti del corpo per allontanare la palla, ma esclusivamente nell'ambito di
---	---

move the ball away from the possibility of a goal-scoring action by opponents. They were not permitted to propel the ball forcefully with arms, hands or body so that it travelled a long distance. When this provision was later removed, it unintentionally created uncertainty as to whether goalkeepers were still allowed to use their arms and hands in general play. Rule 11.8 has been revised to prevent a match from being unfairly influenced by an accidental deflection off an umpire. Under the previous wording, play continued if the ball struck an umpire, an unauthorised person or any loose object on the field. The new wording now specifies that if the ball hits an umpire or an unauthorised person on the field, play shall continue unless the contact results in an advantage to one team, in which case the match shall be re-started with a bully. This amendment ensures that an unfortunate touch by an umpire cannot decide the outcome of a match. For reasons of systematic clarity, the situation in which the ball makes contact with a loose object on the field is no longer part of Rule 11.8 but has been moved to Rule 9.16. The previous Rule 13.3 (n), which stated that "the penalty corner Rules no longer apply if the ball travels more than 5 metres from the circle", has been removed as redundant, since the completion of a penalty corner is already fully covered by Rule 13.5. The updated Rule 13.3 (n) now states that field players should remove their penalty corner equipment safely and as soon as they are able to do so after the penalty corner is completed. There is established practice that a defender who is still wearing penalty corner protective equipment may immediately play the ball when a free hit is awarded to the defending team within the 23-metre area – but may not take a self-pass while still wearing such equipment. This clarification has now been formally included as a Rule 13.3 (n) guidance note. It has also been clarified that the same applies when the ball is played over the back-line or side-line by an attacker. Previously, the Umpire Briefing only referred to the possibility of playing a quick pass at a free hit while still wearing the mask but did not explicitly include re-starts from the back-line or side-line. A clarification that previously appeared only in the Umpire Briefing has now been incorporated – in a slightly modified form – as another guidance note to Rule 13.3 (n). Following a penalty corner, it is considered dangerous and negligent behaviour if a defender throws protective equipment (such as a face mask, hand protector or knee pad) and it strikes an opponent, an umpire, or it strikes any other person outside the field of play. In such cases, the player must	un'azione di salvataggio o per allontanarla da una situazione potenzialmente pericolosa ai fini della segnatura. Non era invece consentito imprimere forza alla palla con braccia, mani o corpo in modo tale da farla viaggiare per una lunga distanza. La successiva eliminazione di tale disposizione aveva generato incertezza circa la possibilità per i portieri di utilizzare braccia e mani nel gioco ordinario. La Regola 11.8 è stata rivista per evitare che una partita possa essere influenzata in modo ingiusto da una deviazione accidentale su un arbitro. Nella precedente formulazione, il gioco proseguiva qualora la palla colpisse un arbitro, una persona non autorizzata o un oggetto presente sul terreno. La nuova formulazione specifica che, qualora la palla colpisca un arbitro o una persona non autorizzata sul terreno di gioco, il gioco deve proseguire salvo che tale contatto determini un vantaggio per una delle squadre; in tal caso la gara deve essere ripresa con un bully. Tale modifica garantisce che un tocco fortuito dell'arbitro non possa determinare l'esito dell'incontro. Per ragioni di chiarezza sistematica, la situazione in cui la palla colpisce un oggetto presente sul terreno non rientra più nella Regola 11.8, ma è stata trasferita alla Regola 9.16. La precedente Regola 13.3 (n), che stabiliva che "le Regole del tiro di angolo corto non si applicano più se la palla percorre più di 5 metri dall'area", è stata eliminata in quanto ridondante, poiché il completamento del tiro di angolo corto è già integralmente disciplinato dalla Regola 13.5. La nuova formulazione della Regola 13.3 (n) stabilisce che i giocatori di ruolo devono rimuovere in modo sicuro e non appena possibile l'equipaggiamento protettivo utilizzato per la difesa del tiro di angolo corto una volta che l'azione sia stata completata. È prassi consolidata che un difensore che indossi ancora l'equipaggiamento protettivo per il tiro di angolo corto possa giocare immediatamente la palla qualora venga assegnato un tiro libero alla squadra difendente all'interno della zona dei 23 metri; tuttavia, non può eseguire un self-pass mentre indossa tale equipaggiamento. Tale chiarimento è ora formalmente inserito come nota interpretativa alla Regola 13.3 (n). È stato inoltre precisato che la medesima disposizione si applica quando la palla è giocata oltre la linea di fondo o la linea laterale da un attaccante. Un ulteriore chiarimento, precedentemente contenuto solo nell'Umpire Briefing, è ora incorporato — in forma leggermente modificata — come ulteriore nota interpretativa alla Regola 13.3 (n). Dopo un tiro di angolo corto, è considerato comportamento pericoloso e negligente qualora un difensore lanci l'equipaggiamento protettivo (ad esempio maschera, protezione per la mano o ginocchiera) e questo colpisca un avversario, un arbitro o qualsiasi altra persona al di fuori del terreno di
---	---

receive a yellow card if the person is struck on or above the knee in a normal stance. This guidance is preventative in nature and is intended to protect both players and umpires by discouraging careless disposal of equipment, regardless of whether an injury occurs. If equipment is thrown deliberately at another person, more serious sanctions, including a red card, may apply. It has also been clarified how play is to be re-started in such situations. 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 hit to the opposing team at the place where the ball was; if the ball is inside the circle, the restart will be a penalty corner unless the criteria of Rule 12.4 are met, in which case a penalty stroke will be awarded. Where the ball is already out of play when the incident occurs, no additional team penalty is awarded, and the match is re-started in accordance with the original decision.

In the Field and Equipment Specifications, the maximum permitted length of a goalkeeper's hand protector (left glove), when laid flat palm upwards, is increased from 355 mm to 365 mm. This adjustment resolves a conflict between the current FIH limit (355 mm) and the minimum dimensions required under PPE testing standard BS EN 13546:2002+A1:2007, which mandates a minimum length of 360 mm for size Large gloves. Without this amendment, manufacturers cannot produce CE-compliant Large gloves that are also legal under FIH Rules. As a consequence of this change, one of the current measurement templates used by officials to check goalkeeper equipment will need to be updated accordingly.

In addition, several further clarifications and editorial adjustments have been made, none of which affect the substance of the Rules.

To draw attention to all changes, a line appears in the margin of any text which has been changed.

APPLYING THE RULES

The FIH Rules Committee continues to be concerned that some Rules are not applied consistently.

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.

Rule 9.10: aerial ball. Umpires must ensure that aerial

gioco.

In tali casi, il giocatore deve ricevere un cartellino giallo se la persona viene colpita al ginocchio o al di sopra, in posizione normale. Tale disposizione ha natura preventiva ed è volta a tutelare sia i giocatori sia gli arbitri, scoraggiando una gestione negligente dell'equipaggiamento, indipendentemente dal verificarsi o meno di un infortunio. Qualora l'equipaggiamento venga lanciato deliberatamente contro un'altra persona, possono essere applicate sanzioni più gravi, incluso il cartellino rosso.

È stato inoltre chiarito come debba essere ripreso il gioco in tali circostanze. Se tempo e gioco vengono fermati per tale motivo e la palla si trova al di fuori dell'area al momento dell'incidente, il gioco riprende con un tiro libero per la squadra avversaria nel punto in cui si trovava la palla; se la palla si trova all'interno dell'area, la ripresa è con un tiro di angolo corto, salvo che ricorrano i presupposti della Regola 12.4, nel qual caso viene assegnato un tiro di rigore. Se la palla era già fuori gioco al momento dell'incidente, non viene assegnata alcuna ulteriore punizione di squadra e la gara riprende secondo la decisione originaria.

Nelle Specifiche del Campo e delle Attrezzature, la lunghezza massima consentita della protezione per la mano del portiere (guanto sinistro), misurata a guanto disteso con il palmo rivolto verso l'alto, è aumentata da 355 mm a 365 mm.

Tale modifica risolve un conflitto tra il limite attualmente previsto dalla FIH (355 mm) e le dimensioni minime richieste dallo standard di prova DPI BS EN 13546:2002+A1:2007, che impone una lunghezza minima di 360 mm per i guanti taglia Large. In assenza di tale modifica, i produttori non potrebbero realizzare guanti Large conformi alla marcatura CE e contemporaneamente conformi alle Regole FIH. Conseguentemente, uno degli attuali modelli di misurazione utilizzati dagli ufficiali di gara per verificare l'equipaggiamento del portiere dovrà essere aggiornato.

Inoltre, sono stati apportati ulteriori chiarimenti e adeguamenti redazionali che non incidono sulla sostanza delle Regole.

Per facilitare la lettura dei cambiamenti, le modifiche 2026 sono evidenziate in rosso.

APPLICAZIONE DELLE REGOLE

Il FIH Rules Committee continua ad essere preoccupato del fatto che alcune Regole non vengano applicate in maniera uniforme.

Regola 7.4.c: palla giocata intenzionalmente oltre la linea di fondo da un difensore senza che venga segnata una rete. Se è chiaro che l'azione è intenzionale, gli arbitri non devono esitare ad assegnare un tiro di angolo corto.

Regola 9.10: palla alta. Gli arbitri devono assicurarsi

balls can be received safely, if the ball is falling into a crowd of players, they should blow the whistle early to avoid danger. Rule 9.12: obstruction. Umpires should penalise shielding the ball with the stick more strictly. They should also look out for a tackling player who by pushing or leaning on an opponent causes them to lose possession of the ball. Rule 13.2.a: ball stationary at a free hit. Umpires are sometimes not strict enough on requiring the ball to be stationary, albeit very briefly, for a free hit especially if it is taken using a self-pass. 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	che le palle alte possano essere ricevute in sicurezza; qualora la palla stia ricadendo in mezzo a un gruppo di giocatori, devono fischiare tempestivamente per prevenire situazioni di pericolo. Regola 9.12: ostruzione. Gli arbitri devono sanzionare con maggiore severità il proteggere la palla con il bastone. Devono inoltre prestare attenzione a un giocatore che contrasta e che, spingendo o appoggiandosi all'avversario, gli faccia perdere il possesso della palla. Regola 13.2.a: palla ferma su tiro libero. Talvolta gli arbitri non sono sufficientemente rigorosi nell'esigere che la palla sia ferma, seppur per un tempo molto breve, nell'esecuzione di un tiro libero, in particolare quando viene effettuato con un self-pass. COMMISSIONE REGOLE DI GIOCO FIH, 2026: Presidente: Christian Deckenbrock EB Liaison: Marcos Hofmann Rappresentante 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 23 metres area The area enclosed by and including the line across the field 22.90 metres from each backline, the relevant part of the side-lines, and the backline. Attack (Attacker) The team (player) which (who) is trying to score a goal. Back-line The shorter (55 metres) perimeter line. 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 backlines. Defence (Defender) The team (player) which (who) is trying to prevent a goal being scored. Field Player One of the participants on the field other than the goalkeeper. Flick Pushing the ball so that it is raised off the ground. Forehand Playing a ball which is to the right of the player in a forwards direction. 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. Goal-line The backline between the goal-posts. Hit Striking or 'slapping' the ball using a swinging movement of the stick towards the ball. <i>"Slap" hitting the ball, which involves a long pushing or sweeping movement with the stick before making contact with the ball, is regarded as a hit.</i> Offence An action against an opponent contrary to the Rules which may be penalised by an umpire. Player One of the participants in a team.	TERMINOLOGIA Area dei 23 metri L'area compresa tra le linee trasversali poste a 22,90 metri da ciascuna linea di fondo, le relative porzioni delle linee laterali e le linee di fondo (tutte le suddette linee incluse). Attacco (Attaccante) La squadra (il giocatore) che cerca di segnare una rete. Linea di fondo La linea più corta (55 metri) del perimetro di gioco. 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 tracciata simmetricamente rispetto al centro della linea di fondo. Difesa (Difensore) La squadra (il giocatore) che cerca di impedire che una rete venga segnata. Giocatore Uno dei componenti della squadra diverso dal portiere. Flick Spingere la palla in maniera tale da sollevarla dal terreno. Diritto Giocare in avanti la palla che si trova a destra del giocatore. Portiere Uno dei giocatori, per ogni squadra, sul terreno di gioco che indossa un apposito equipaggiamento protettivo costituito almeno da un casco, cosciali, soprascarpe e che è anche autorizzato ad indossare protezioni alle mani e altri equipaggiamenti protettivi. Linea di porta La linea di fondo compresa tra i pali della porta. Hit Colpire o "schiaffeggiare" la palla con un movimento oscillante del bastone verso la palla. <i>Il tiro di "slap", che consiste nell'effettuare una lunga strisciata del bastone sul terreno prima che si verifichi il contatto con la palla, viene considerato alla stregua di un tiro (hit).</i> Fallo Un'azione contraria alle regole che può essere penalizzata da un arbitro. Giocatore Uno dei giocatori della squadra.
--	--

Playing distance The distance within which a player is capable of reaching the ball to play it. Playing the ball: field player Stopping, deflecting or moving the ball with the stick. Push Moving the ball along the ground using a pushing movement of the stick after the stick has been placed in contact or close to the ball. When a push is made, both the ball and the head of the stick are in contact with the ground. Scoop Raising the ball off the ground by placing the head of the stick under the ball and using a lifting movement. Shot at goal The action of an attacker attempting to score by playing the ball towards the goal from within the circle. <i>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</i> Side-line The longer (91.40 metres) perimeter line. Tackle An action to stop an opponent retaining possession of the ball. Team A team consists of a maximum of sixteen persons composed of a maximum of eleven players on the field and up to five substitutes. <i>This may be amended by Regulation to a maximum of eighteen players.</i>	Distanza di gioco La distanza alla quale un giocatore è in grado di raggiungere la palla per giocarla. Giocare la palla: giocatore di ruolo Fermare, deviare o muovere la palla con il bastone. Push Muovere la palla lungo il terreno usando un movimento di spinta del bastone dopo che il bastone è stato posto a contatto o vicino alla palla. Quando viene eseguito un push sia la palla sia la testa del bastone sono a contatto con il terreno. Scoop Sollevare la palla dal terreno ponendo la testa del bastone sotto la palla ed usando un movimento di sollevamento. Tiro a rete L’azione di un attaccante che tenta di segnare una rete giocando la palla verso la porta dall’interno dell’area di tiro. <i>La palla può mancare la porta ma l’azione deve essere considerata un “tiro a rete” se l’intenzione del giocatore è di segnare una rete con un tiro indirizzato verso la porta.</i> Linea laterale La linea più lunga (91,40 metri) del perimetro di gioco. Contrasto Un’azione volta a fermare un avversario in possesso della palla. Squadra Una squadra è composta da un massimo di sedici giocatori di cui undici sul terreno di gioco e fino a cinque sostituti. <i>Ciò può essere derogato dal Regolamento FIH fino ad un massimo di diciotto giocatori.</i>
--	---

PLAYING THE GAME 1. Field of play <i>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.</i> 1.1 The field of play is rectangular, 91.40 metres long and 55.00 metres wide. 1.2 Side-lines mark the longer perimeters of the field; back- lines mark the shorter perimeters of the field. 1.3 The goal-lines are the parts of the backlines between the goal-posts. 1.4 A centre-line is marked across the middle of the field. 1.5 Lines known as 23 metres lines are marked across the field 22.90 metres from each back-line. 1.6 Areas referred to as the circles are marked inside the field around the goals and opposite the centres of the back-lines. 1.7 Penalty spots 150 mm in diameter are marked in front of the centre of each goal with the centre of each spot 6.40 metres from the inner edge of the goal-line. 1.8 All lines are 75 mm wide and are part of the field of play. 1.9 Flag-posts between 1.20 and 1.50 metres in height are placed at each corner of the field. 1.10 Goals are positioned outside the field of play at the centre of and touching each back-line. No equipment or items, such as helmets, face masks, hand protectors, towels, water bottles etc. may be placed inside the goals. 2. Composition of teams 2.1 A maximum of eleven players from each team take part in play at any particular time during the match. <i>If a team has more than the permitted number of players on the field, time should be stopped to correct the situation. A personal penalty may be awarded against the captain of the team involved, if inadvertently having</i>	REGOLE DI GIOCO 1. Campo di gioco <i>Le informazioni qui di seguito riportate forniscono una descrizione semplificata del terreno di gioco. Le specifiche dettagliate del terreno di gioco e dell'equipaggiamento si trovano in una sezione separate alla fine del Regolamento di gioco.</i> 1.1 Il terreno di gioco è rettangolare, lungo 91,40 metri e largo 55,00 metri. 1.2 Le linee laterali identificano il lato più lungo del terreno di gioco; le linee di fondo identificano il lato più corto del terreno di gioco. 1.3 Le linee di porta sono il tratto delle linee di fondo posto tra i pali della porta. 1.4 Una linea di metà campo è tracciata trasversalmente a metà del terreno di gioco. 1.5 Le linee definite “dei 23 metri” sono tracciate trasversalmente ad una distanza di metri 22,90 da ciascuna linea di fondo. 1.6 Le zone di campo definite “aree di tiro” sono tracciate all’interno del terreno di gioco, attorno alle porte, e simmetricamente rispetto al centro delle linee di fondo. 1.7 I dischetti del rigore, di diametro di 150 mm, sono tracciati di fronte al centro di ogni porta con il centro del dischetto posto a 6,40 metri dal lato interno della linea di porta. 1.8 Tutte le linee sono larghe 75 mm e sono parte integrante del terreno di gioco. 1.9 Ad ogni angolo del campo di gioco vengono posizionati paletti per le bandierine con altezza compresa tra 1,20 e 1,50 metri. 1.10 Le porte vengono posizionate al di fuori del terreno di gioco, al centro delle linee di fondo ed a contatto con le stesse. Nessun oggetto o equipaggiamento, come caschi, maschere per il viso, protezioni per le mani, asciugamani, bottiglie d’acqua, ecc. può essere posizionati all’interno delle porte. 2. Composizione delle squadre 2.1 Prendono parte alla partita nello stesso momento un massimo di 11 giocatori per ogni squadra. <i>Se una squadra ha un numero di giocatori sul terreno di gioco superiore al numero consentito, il tempo deve essere fermato per correggere la situazione. Un provvedimento disciplinare personale può essere</i>
---	---

<i>too many players on the pitch occurs for a very short period of time and does not materially affect the match. In cases where this occurs and materially affects the match, a yellow card must 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.</i> <i>Play and time is restarted with a free hit to the opposing team unless another penalty had been awarded against the offending team immediately before time was stopped in which case that penalty is taken.</i> 2.2 Each team has either a goalkeeper on the field or plays only with field players. <i>Each team may play with:</i> - <i>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</i> - <i>only field players; no player has goalkeeping privileges or wears a different colour shirt; no player may wear protective headgear except a face mask when defending a penalty corner or a penalty stroke; all team players wear the same colour shirt.</i> <i>Any change between these options, must take place as a substitution.</i> 2.3 Each team is permitted to substitute from its players not on the field of play: 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. <i>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 retaken penalty corner has been completed.</i> <i>At a penalty corner, a defending goalkeeper who is injured or suspended may be substituted by another goalkeeper or by a player.</i>	<i>preso nei confronti del capitano della squadra coinvolta se l'avere avuto inavvertitamente un numero di giocatori superiori al massimo consentito si è verificato per un breve periodo di tempo e non ha avuto conseguenze materiali sulla partita. In caso questo invece abbia avuto materialmente conseguenze sulla partita il capitano della squadra coinvolta deve essere sanzionato con un cartellino giallo.</i> <i>Ogni decisione presa prima della correzione della situazione non può essere modificata, se il tempo e/o il gioco sono già ripresi.</i> <i>Il gioco deve essere ripreso con un tiro libero a favore degli avversari salvo che un'altra punizione non sia stata accordata contro la squadra che ha commesso l'infrazione prima dell'arresto del tempo; in tal caso verrà eseguita tale punizione.</i> 2.2 Ogni squadra ha sul terreno o un portiere o gioca solo con i giocatori di ruolo. <i>Ogni squadra può giocare con:</i> - <i>un portiere che indossi una maglia di colore differente, un equipaggiamento protettivo completo composto almeno da casco, cosciali, soprascarpe; questo giocatore viene definito portiere; oppure</i> - <i>solo giocatori di ruolo; nessun giocatore ha i privilegi del portiere né indossa una maglia di colore differente; nessun giocatore può indossare un casco protettivo ad eccezione di una maschera facciale qualora debba difendere un tiro d'angolo corto o un tiro di rigore; tutti i giocatori della squadra indossano una maglietta dello stesso colore.</i> <i>Ogni cambio tra queste opzioni deve essere considerato come una sostituzione.</i> 2.3 Ogni squadra è autorizzata ad eseguire le sostituzioni attingendo dai giocatori non sul terreno di gioco: 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. <i>Se un ulteriore tiro di angolo corto è stato concesso prima del completamento del tiro di angolo corto precedentemente assegnato nessuna sostituzione, ad eccezione del portiere della squadra in difesa nel caso in cui si sia infortunato o sia stato espulso, può avere luogo fino a quando il tiro di angolo corto non sia stato completato.</i> <i>In caso di tiro di angolo corto il portiere della squadra in difesa infortunato o espulso può essere sostituito da un altro portiere o da un giocatore di ruolo.</i>
--	--

<i>If a team has only field players, no substitution is permitted at a penalty corner until it has been completed.</i> <i>If the goalkeeper is suspended, the offending team plays with one fewer player.</i> 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. c. substitution of a player is permitted only after that player has left the field. d. substitutions are not permitted for suspended players during their suspension. e. after completing a suspension, a player is permitted to be substituted without first returning to the field. f. field players must leave or enter the field for substitution purposes within 3 metres of the centreline on a side of the field agreed with the umpires. g. time is stopped for any substitution involving goalkeepers but not for other substitutions. <i>Time is stopped briefly to permit a goalkeeper to take part in a substitution. The time stoppage is not extended for a player to put on or take off protective equipment as part of a substitution including following a goalkeeper injury or suspension.</i> 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 between the 23 metres areas on the side of the field used for substitutions. <i>Leaving and re-entering the field as part of play (e.g. when a defender puts on a face mask at a penalty corner) takes place at any appropriate part of the field.</i> 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. 2.6 Players on or off the field are under the jurisdiction of the umpires throughout the match including the quarter and the half-time interval. 2.7 A player who is injured or bleeding must leave the	<i>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.</i> <i>Se il portiere viene sospeso la squadra giocherà con un giocatore in meno.</i> b. non vi è alcun limite al numero di giocatori che possono essere sostituiti nello stesso momento od al numero di volte in cui un giocatore può sostituirne un altro o essere a sua volta sostituito. c. la sostituzione di un giocatore può avvenire solo dopo che il giocatore ha lasciato il terreno di gioco. d. non è consentita la sostituzione di un giocatore espulso durante la sua espulsione. e. una volta terminato il periodo di espulsione, un giocatore può essere sostituito senza che debba prima rientrare sul terreno di gioco. f. i giocatori di ruolo, in caso di sostituzione, devono uscire o entrare sul terreno di gioco, nel raggio di tre metri dalla linea di centro campo dal lato del campo stabilito con gli arbitri. g. il tempo verrà arrestato per la sostituzione del portiere ma non per altre sostituzioni. <i>Il tempo verrà arrestato brevemente per permettere al portiere di essere sostituito. L'arresto del tempo non verrà prolungato per permettere a un giocatore di indossare o rimuovere l'equipaggiamento protettivo come parte della sostituzione compresa quella che coinvolge un portiere infortunato o espulso.</i> 2.4 I giocatori che lasciano il terreno 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 terreno di gioco esclusivamente tra le aree dei 23 metri dal lato del campo usato per le sostituzioni. <i>L'uscita ed il rientro sul terreno di gioco quale parte di una azione di gioco (ad esempio quando il difensore indossa la maschera per l'esecuzione di un tiro di angolo corto) può avvenire in qualsiasi parte del campo.</i> 2.5 Nessun'altra persona al di fuori dei giocatori di ruolo, portieri ed arbitri è autorizzata ad entrare sul terreno di gioco durante il gioco senza il permesso di un arbitro. 2.6 Tutti i giocatori, sia sul terreno di gioco sia in panchina, sono sotto la giurisdizione degli arbitri per tutta la durata della partita inclusi gli intervalli tra i quarti e l'intervallo di metà partita. 2.7 Un giocatore infortunato o sanguinante deve lasciare
---	--

field unless medical reasons prevent this and must not return until wounds have been covered; players must not wear blood-stained clothing.

3. Captains

3.1 One player of each team must be appointed as captain.

3.2 A replacement captain must be appointed when a captain is suspended.

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.

3.4 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.

A personal penalty is awarded if a captain does not exercise these responsibilities.

4. Players' clothing and equipment

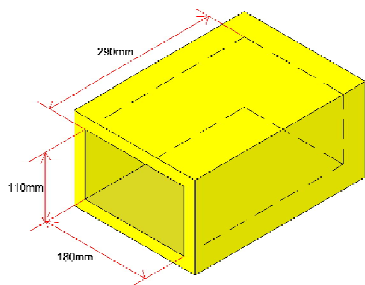
Competition Regulations available from the FIH provide additional information and requirements about players' clothing, personal equipment and advertising. Refer also to regulations established by Continental Federations and National Associations.

4.1 Field players of the same team must wear uniform clothing.

4.2 Players must not wear anything which is dangerous to other players.

Field players:

- 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 openended box of internal dimensions 290mm long x 180mm wide x 110mm high;



il terreno di gioco a meno che motivazioni di ordine medico lo impediscano e non può rientrare fino a quando le ferite non siano state bendate; i giocatori non devono indossare indumenti insanguinati.

3. I Capitani

3.1 Un giocatore di ogni squadra deve essere nominato capitano.

3.2 Quando il capitano viene espulso deve essere nominato un suo sostituto.

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 I capitani sono responsabili del comportamento di tutti i giocatori della loro squadra e della correttezza delle procedure di sostituzione degli stessi.

Qualora il capitano non si assuma le proprie responsabilità verrà punito con un provvedimento disciplinare.

4. L'equipaggiamento ed abbigliamento dei giocatori

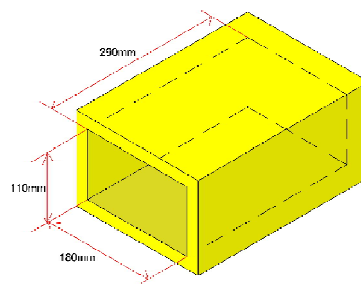
Il "Competition Regulations" disponibile presso l'ufficio FIH fornisce informazioni e requisiti aggiuntivi a riguardo dell'abbigliamento dei giocatori, loro equipaggiamento e forme di pubblicità. E' necessario inoltre fare riferimento alle regole specifiche di ogni singola Associazione Nazionale o Continentale.

4.1 I giocatori di una stessa squadra devono indossare una divisa uniforme.

4.2 I giocatori non indosseranno nulla che possa costituire un pericolo per gli altri giocatori.

I giocatori di ruolo:

- sono autorizzati ad indossare dei guanti protettivi tali da non aumentare in maniera significativa le dimensioni naturali delle mani; qualsiasi protezione per le mani usata, sia per il gioco normale sia per difendere i tiri di angolo corto, deve adattarsi comodamente (senza la necessità di comprimerla) in una scatola aperta di dimensioni interne di 290 mm di lunghezza x 180 mm di larghezza x 110 mm di altezza;



- are recommended to wear shin, ankle and mouth protection; - are permitted to wear any form of body protection (including leg protection, or kneepads, 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; - 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 (ie goggles with a softcovered 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; - are recommended to wear a smooth preferably transparent or single coloured face mask or metal grill face mask, which follows the contours of the face, when defending a penalty corner or penalty stroke. - 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; - are not permitted to wear protective headgear (face mask or other protective head covering) in any other circumstances. 4.3 Goalkeepers must wear a coloured shirt or garment which is different in colour from that of both teams. 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. 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. The following are permitted for use only by goalkeepers: body, upper arm, elbow, forearm, hand, thigh and knee protectors, leg guards and kickers. 4.5 Clothing or protective equipment which	- sono vivamente consigliati di indossare i parastinchi, i paracaviglie ed un paradenti; - sono autorizzati ad indossare qualsiasi forma di protezione del corpo (inclusa la protezione delle gambe, o ginocchiere, quando si difende un tiro di angolo corto) sotto i normali vestiti da gioco; le ginocchiere, utilizzate a tale scopo, possono essere portate al di fuori dei calzettoni purché il loro colore sia esattamente uguale al colore dei calzettoni stessi o siano neri; - sono autorizzati ad indossare durante tutta la partita, esclusivamente per ragioni mediche, solamente una maschera liscia, perfettamente aderente al viso possibilmente trasparente o bianca od altrimenti di un unico colore, protezioni per il capo di tipo leggero o protezioni per gli occhi ad esempio a foggia di occhiali in plastica (ad es. occhiali con montatura ricoperta di materiale soffice e lenti in plastica); le ragioni mediche devono essere certificate da un ente specifico ed il giocatore interessato deve comprendere le possibili implicazioni del giocare in tali condizioni; - si raccomanda di indossare una maschera facciale liscia, perfettamente aderente al viso possibilmente trasparente o bianca od altrimenti di un unico colore quando devono difendere un tiro d'angolo corto o un tiro di rigore. - 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; - non sono autorizzati ad indossare caschi protettivi (maschere facciali od altre protezioni per il capo) in nessun'altra situazione. 4.3 I portieri devono indossare una maglia o altro capo di vestiario, di colore diverso da quello indossato dai giocatori di entrambe le squadre. I portieri devono indossare la maglia od altro capo di vestiario sopra l'equipaggiamento protettivo del tronco. La protezione del gomito può non essere coperta dalla maglietta o da altro capo di vestiario. 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. I seguenti equipaggiamenti possono essere utilizzati esclusivamente da un portiere: protezioni per il corpo, braccia, gomito, avambraccio, mano, coscia e ginocchia, protezioni gambe e soprascarpe. 4.5 Non sono permessi abbigliamento o protezioni tali
---	---

significantly increases the natural size of a goalkeeper's body or area of protection is not permitted. 4.6 The stick has a traditional shape with a handle and a curved head which is flat on its left side: a. the stick must be smooth and must not have any rough or sharp parts b. inclusive of any additional coverings used, the stick must be able to pass through a ring with an interior diameter of 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. d. the stick must conform with the specification agreed by the FIH Rules Committee. 4.7 The ball is spherical, hard and white (or an agreed colour which contrasts with the playing surface). <i>Detailed specifications of the stick, ball and goalkeeper's equipment are provided in a separate section at the end of these Rules.</i> 5. Match and result 5.1 A match consists of four quarters of 15 minutes, an interval of 2 minutes between quarter 1 and 2 and between quarter 3 and 4 and a half- time interval of 5 minutes between quarter 2 and 3. <i>Other periods and interval may be agreed by both teams except as specified in Regulations for particular competitions. This includes the possibility to deviate from Rules 8.2 and 13.3 (a) with respect to stopping and restarting time and play after the award of a goal or a penalty corner.</i> <i>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.</i> <i>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.</i> 5.2 The team scoring the most goals is the winner; if no goals are scored, or if the teams score an equal number	da aumentare artificialmente le dimensioni naturali del corpo del portiere o la superficie di protezione. 4.6 Il bastone ha una forma tradizionale con un'impugnatura ed una testa ricurva piatta sul suo lato sinistro: a. il bastone deve essere liscio e privo di parti ruvide o affilate. b. il bastone, compresa ogni protezione aggiuntiva, deve passare attraverso un anello di diametro interno di 51 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. il bastone deve essere conforme alle specifiche tecniche stabilite dal FIH Rules Committee. 4.7 La palla è sferica, dura, bianca (o di un colore concordato che sia in contrasto con la superficie di gioco). <i>Specifiche del bastone, palla e attrezzatura del portiere sono fornite in una sezione separata al fondo del Regolamento.</i> 5. Partita e risultato 5.1 Una partita è composta da quattro quarti di 15 minuti, da un intervallo di 2 minuti fra il 1° e 2° e tra il 3° e 4° quarto ed un intervallo di 5 minuti fra il 2° e 3° quarto. <i>Possono essere concordate tra le squadre durate dei tempi e dell'intervallo diversi ad eccezione dei casi in cui sia specificato dalle regole di particolari competizioni. Questo include la possibilità di derogare alle Regole 8.2 e 13.3 (a) per quanto riguarda la sospensione e la ripresa del tempo e del gioco dopo l'assegnazione di una rete o di un tiro di angolo corto.</i> <i>Se il tempo termina immediatamente prima che l'arbitro abbia la possibilità di prendere una decisione, gli arbitri possono prendere tale decisione immediatamente dopo la fine del quarto.</i> <i>Se, immediatamente prima della fine di un quarto, si verifica un episodio che richieda una consultazione tra gli arbitri, gli arbitri possono consultarsi anche se il tempo è successivamente terminato e segnalato. La revisione dovrebbe avvenire immediatamente così come l'azione intrapresa per ripristinare e correggere la situazione, qualora sia il caso.</i> 5.2 La squadra che segna il maggior numero di reti è la vincitrice; se nessuna rete viene segnata o se le squadre
--	---

of goals, the match is drawn match. <i>Information about a Shoot-out competition as a way of reaching a result in a drawn match can be found in the FIH tournament regulations.</i> 6. Start and re-start the match 6.1 A coin is tossed: a. the team which wins the toss has the choice of which goal to attack in the first two quarters of the match or to start the match with a centre pass. b. if the team winning the toss chooses which goal to attack in the first two quarters of the match, the opposing team starts the match. c. if the team winning the toss chooses to start the match, the opposing team has the choice of which goal to attack in the first two quarters of the match. 6.2 Direction of play is reversed in the third quarter of the match. 6.3 A centre pass is taken: a. to start the match and to start the second quarter by a player from the team winning the toss if they chose this option; otherwise by a player from the opposing team b. to re-start the match after half-time and to start the fourth quarter by a player of the team which did not take the centre pass to start the match c. after a goal by a player of the team against which the goal was scored. 6.4 Taking a centre pass: a. taken at the centre of the field b. it is permitted to play the ball in any direction c. Until the ball is played 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 d. the procedures for taking a free hit apply. 6.5 A bully takes place to re-start a match when time or play has been stopped for an injury or for any other reason and no penalty has been awarded:	segnano lo stesso numero di reti, la partita è pareggiata. <i>Ulteriori informazioni sulla procedura di esecuzione degli shoot-out quale metodo per determinare la squadra vincitrice di una partita terminata in parità sono contenute nel "Tournament Regulations" disponibile sul sito web della FIH.</i> 6. Inizio e ripresa della partita 6.1 Viene lanciata una moneta: a. la squadra che vince il sorteggio ha il diritto di scegliere in quale parte del campo attaccare nel primo tempo oppure se iniziare la partita con il passaggio dal centro. b. se la squadra che vince il sorteggio sceglie in quale parte del campo attaccare nel primo tempo la squadra avversaria inizia la partita con il passaggio dal centro. c. se la squadra che vince il sorteggio sceglie di iniziare la partita con il passaggio dal centro, la squadra avversaria ha il diritto di scegliere in quale parte del campo attaccare nel primo tempo. 6.2 La direzione del gioco viene invertita nel terzo quarto della partita. 6.3 Si esegue un passaggio dal centro: a. per iniziare la partita da parte di un giocatore della squadra che ha vinto il sorteggio se questa è stata la scelta; in caso contrario da un giocatore della squadra avversaria. b. per riprendere la partita dopo l'intervallo da parte del giocatore della squadra che non ha effettuato il passaggio dal centro per iniziare la partita. c. dopo la segnatura di una rete da parte di un giocatore della squadra contro la quale la rete è stata segnata. 6.4 Esecuzione di un passaggio dal centro: a. viene eseguito dal centro del terreno di gioco b. è permesso giocare la palla in qualsiasi direzione 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. si applicano le modalità per l'esecuzione di un tiro libero. 6.5 Si esegue un bully per riprendere la partita qualora il tempo o il gioco siano stati interrotti per un infortunio o per ogni altra ragione ma nessuna punizione sia stata concessa:
--	--

a. a bully is taken close to the location of the ball when play was stopped but not within 15 metres of the back-line and not within 5 metres of the circle b. the ball is placed between one player from each team who face each other with the goal they are defending to their right 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 d. all other players must be at least 5 metres from the ball. <i>In the case of the award of a bully at a Penalty Corner without any of the conditions of 13.5 (a) to (f) being completed then the Penalty Corner is retaken</i> 6.6 A free hit is taken by a defender 15 metres in front of the centre of the goal-line to re-start a match when a penalty stroke has been completed and no goal has been scored. 7. Ball outside the field 7.1 The ball is out of play when it passes completely over the side-line or back-line. 7.2 Play is restarted by a player of the team which was not the last team to touch or play the ball before it went out of play. When the ball travels over the side-line, play is restarted where the ball crossed the line and the procedures for taking a free hit apply. 7.3 When the ball travels over the side-line, play is re-started where the ball crossed the line and the procedures for taking a free hit apply. 7.4 When the ball is played over the back-line and no goal is scored: a. if played by an attacker, play is re-started with the ball up to 15 metres from and in line with where it crossed the back-line and the procedures for taking a free hit apply b. if played unintentionally by a defender or deflected by a goalkeeper, play is re-started with the ball on the 23 metres line and in line with where it crossed the backline and the procedures for taking a free hit apply <i>With the ball being placed on the line, the re-start is</i>	a. il bully viene eseguito vicino al punto in cui si trovava la palla quando il gioco è stato arrestato ma a non meno di 15 metri dalla linea di fondo e non a meno di 5 metri dall'area di tiro 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. 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. tutti gli altri giocatori devono trovarsi ad almeno 5 metri dalla palla. <i>In caso di assegnazione di un bully durante un tiro di angolo corto, se nessuna delle condizioni dell'articolo 13.5 da (a) ad (f) siano state completate, il tiro di angolo corto viene ripetuto</i> 6.6 Un tiro libero viene eseguito da un difensore ad una distanza di 15 metri dal centro della linea di porta per riprendere il gioco quando un tiro di rigore è stato completato ma nessuna rete è stata segnata. 7. Palla fuori dal terreno di gioco 7.1 La palla si considera uscita quando oltrepassa completamente le linee laterali o le linee di fondo. 7.2 Il gioco viene ripreso da un giocatore della squadra che non sia stata l'ultima a toccare o giocare la palla prima che uscisse dal terreno di gioco. Quando la palla esce dalle linee laterali il gioco riprende nel punto in cui la palla ha oltrepassato la linea e vengono applicate le modalità per l'esecuzione di un tiro libero. 7.3 Quando la palla esce oltre la linea laterale, il gioco viene riavviato dove la palla ha attraversato la linea e si applicano le procedure del tiro libero. 7.4 Quando la palla esce oltre le linee di fondo ed una rete non è stata segnata: a. se è stata giocata da un attaccante il gioco riprende con la palla posizionata in un punto qualsiasi ad una distanza massima di 15 metri rispetto alla linea di fondo ed in linea con il punto in cui la palla ha oltrepassato la linea di fondo e vengono applicate le modalità per l'esecuzione di un tiro libero b. se è stata giocata involontariamente da un difensore o deviata dal portiere o giocatore con i privilegi del portiere, il gioco riprende con la palla posizionata sulla linea dei 23 metri ed in linea con il punto in cui la palla ha oltrepassato la linea di fondo e vengono applicate le modalità per l'esecuzione di un tiro libero <i>Con la palla posizionata sulla linea la ripresa del gioco</i>
---	--

<i>effectively within the 23 metres area and the provisions for taking a free hit are applicable</i> c. if played intentionally by a defender, unless deflected by a goalkeeper, play is re-started with a penalty corner. 8. Method of scoring 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. <i>The ball may be played by a defender or touch their body before or after being played in the circle by an attacker.</i> 8.2 Time and play are stopped after a goal is awarded and re-started when the teams are ready. 9. Conduct of play: players <i>Players are expected to act fairly and responsibly at all times.</i> 9.1 A match is played between two teams with not more than eleven players of each team on the field at the same time. 9.2 Players on the field must hold their stick and not use it in a dangerous way. <i>Players must not lift their stick over the heads of other players.</i> 9.3 Players must not touch, handle or interfere with other players or their sticks or clothing. 9.4 Players must not intimidate or impede another player. 9.5 Players must not play the ball with the back of the stick. 9.6 Players must not hit the ball hard on the forehand with the edge of the stick. 9.7 Players may stop, receive and deflect or play the ball in a controlled manner in any part of the field when the ball is at any height including above the shoulder unless this is dangerous or leads to danger. 9.8 Players must not play the ball dangerously or in a	<i>si considera all'interno dell'area dei 23 metri e pertanto si applicano le norme relative all'esecuzione di un tiro libero all'interno di quest'area</i> c. se giocata volontariamente da un difensore, a meno che non sia stata deviata da un portiere o giocatore con i privilegi del portiere, il gioco riprende con un tiro di angolo corto. 8 Segnatura di una rete 8.1 Una rete viene segnata quando la palla è stata giocata all'interno dell'area di tiro da un attaccante e non esce più dall'area di tiro prima di oltrepassare completamente la linea di porta e sotto la traversa. <i>La palla può essere giocata dai difensori o toccarne il corpo dopo essere stata giocata da un attaccante all'interno dell'area di tiro.</i> 8.2 Il tempo e il gioco vengono arrestati quando viene segnata una rete e ripresi quando le squadre sono pronte. 9. Condotta di gioco: i giocatori <i>I giocatori dovrebbero comportarsi in maniera corretta e responsabile in ogni momento.</i> 9.1 Una partita viene giocata tra due squadre con non più di undici giocatori della stessa squadra nello stesso momento sul terreno di gioco. 9.2 I giocatori in campo devono tenere in mano il loro bastone e non possono usarlo in maniera tale da costituire pericolo. <i>I giocatori non possono sollevare il bastone sopra la testa degli altri giocatori.</i> 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 I giocatori non possono intimidire od ostacolare un altro giocatore. 9.5 I giocatori non possono giocare la palla con il lato tondo del bastone. 9.6 I giocatori non possono colpire violentemente la palla sul dritto con lo spigolo del bastone. 9.7 I giocatori possono arrestare, ricevere e deviare o giocare la palla in maniera controllata in ogni parte del campo quando la palla si trova a qualsiasi altezza anche se sopra le spalle a meno che questo non costituisca gioco pericoloso o conduca ad una situazione di gioco pericoloso. 9.8 I giocatori non possono giocare la palla in maniera
---	--

way which leads to dangerous play. <i>A ball is also considered dangerous when it causes legitimate evasive action by opponents.</i> <i>The penalty is awarded where the action causing the danger took place.</i> 9.9 Players must not intentionally raise the ball from a hit except for a shot at goal. <i>A raised hit must be judged explicitly on whether or not it is raised intentionally. It is not an offence to raise the ball unintentionally from a hit, including a free hit, anywhere on the field unless it is dangerous. If the ball is raised over an opponent's stick or body on the ground, even within the circle, it is permitted unless judged to be dangerous.</i> <i>Players are permitted to raise the ball with a flick or scoop provided it is not dangerous. A flick or scoop towards an opponent within 5 metres is considered dangerous. If an opponent is clearly running into the shot or into the attacker without attempting to play the ball with their stick, they should be penalised for dangerous play.</i> 9.10 Players must not approach within 5 metres of an opponent receiving a falling raised ball until it has been touched by the receiver. The ball may be intercepted within 5 metres but outside of playing distance provided it is done safely. <i>The initial receiver has a right to the ball. If it is not clear which player is the initial receiver, the player of the team which raised the ball must allow the opponent to receive it.</i> 9.11 Field players must not stop, kick, propel, pick up, throw or carry the ball with any part of their body. <i>It is not always an offence if the ball hits 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.</i> <i>It is not an offence if the ball hits the hand holding the stick but would otherwise have hit the stick.</i> 9.12 Players must not obstruct an opponent who is	pericolosa od in maniera tale da condurre ad una situazione di gioco pericoloso. <i>Una palla viene anche considerata pericolosa quando causa una legittima azione evasiva da parte di un giocatore.</i> <i>La punizione deve essere accordata dove si è verificata l'azione che ha causato il gioco pericoloso.</i> 9.9 I giocatori non possono sollevare la palla volontariamente con un tiro (hit) eccetto che per un tiro in porta. <i>Un tiro alto deve essere giudicato esclusivamente per il fatto che sia stato sollevato volontariamente oppure no. Non costituisce fallo il sollevare la palla involontariamente con un tiro, compreso il tiro libero, in qualsiasi parte del campo a meno che questo non costituisca gioco pericoloso. Sollevare la palla sopra il bastone o il corpo, disteso sul terreno, di un avversario anche se in area di tiro, è permesso a meno che non costituisca gioco pericoloso.</i> <i>I giocatori possono sollevare la palla con un tiro di scoop o di flick a patto che questo non costituisca gioco pericoloso. Uno scoop o flick sollevato verso un avversario a meno di 5 metri è considerato pericoloso. Se un avversario corre chiaramente verso la palla o verso l'avversario senza cercare di giocare la palla con il proprio bastone, deve essere penalizzato per gioco pericoloso.</i> 9.10 I giocatori non si possono avvicinare a meno di 5 metri da un avversario che stia ricevendo una palla spiovente fino a quando questi non l'abbia toccata. La palla può essere intercettata entro i 5 metri ma fuori dalla distanza di gioco sempre che venga fatto senza creare gioco pericoloso. <i>Colui che riceve inizialmente la palla ha il diritto di giocarla. Se non è chiaro quale giocatore sia il ricevente iniziale, il giocatore della stessa squadra di chi ha sollevato la palla deve lasciare all'avversario la possibilità di ricevere la palla.</i> 9.11 I giocatori di ruolo non possono arrestare, calciare, spingere, sollevare, tirare o trasportare la palla con nessuna parte del loro corpo. <i>Non sempre è considerato fallo se la palla colpisce il piede, la mano o il corpo di un giocatore di ruolo. I giocatori commettono fallo solamente se ne traggono un vantaggio o se si mettono in una posizione tale da arrestare intenzionalmente la palla in tal modo.</i> <i>Non viene considerato fallo se la palla colpisce la mano che impugna il bastone se la palla avrebbe comunque colpito il bastone.</i> 9.12 I giocatori non possono ostruire un avversario che
--	---

attempting to play the ball. <i>Players obstruct if they:</i> - back into an opponent - physically interfere with the stick or body of an opponent - shield the ball from a legitimate tackle with their stick or any part of their body. <i>A stationary player receiving the ball is permitted to face in any direction.</i> <i>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.</i> <i>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.</i> 9.13 Players must not tackle unless in a position to play the ball without body contact. <i>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.</i> 9.14 Players must not intentionally enter the goal their opponents are defending or run behind either goal. 9.15 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. 9.16 Players must not throw any object or piece of equipment onto the field, at the ball, or at another player, umpire or person. <i>If the ball hits any loose object on the field (that has not been thrown by a player), play continues unless otherwise specified in Rule 13.3 (n).</i> 9.17 Players must not delay play to gain benefit by timewasting. 10. Conduct of play: goalkeepers 10.1 A goalkeeper must not take part in the match	sta cercando di giocare la palla. <i>I giocatori commettono fallo di ostruzione se:</i> - indietreggiano verso l'avversario - interferiscono fisicamente con il bastone od il corpo di un avversario - proteggono la palla con il bastone o il proprio corpo da un regolare tentativo di contrasto. <i>Un giocatore fermo che riceve una palla può rivolgersi in qualsiasi direzione.</i> <i>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.</i> <i>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 o li blocca (incluso il portiere) durante l'esecuzione di un tiro di angolo corto.</i> 9.13 I giocatori non possono eseguire i contrasti a meno che non si trovino nella posizione di giocare la palla senza alcun contatto di corpo. <i>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.</i> 9.14 I giocatori non possono entrare volontariamente nella porta difesa dai loro avversari o correre dietro entrambe le porte. 9.15 I giocatori non possono cambiare il loro bastone tra la concessione e il termine di un tiro di angolo corto o di un tiro di rigore a meno che il bastone non soddisfi più le caratteristiche prescritte. 9.16 I giocatori non possono gettare alcun oggetto o parte dell'equipaggiamento sul terreno di gioco, verso la palla, o contro un altro giocatore, arbitro o persona. <i>Se la palla colpisce un oggetto presente sul terreno di gioco (che non sia stato lanciato da un giocatore), il gioco prosegue salvo la diversa disposizione prevista dalla Regola 13.3 (n).</i> 9.17 I giocatori non possono ritardare il gioco per trarne un vantaggio. 10. Condotta di gioco: i portieri 10.1 Il portiere non può prendere parte al gioco al di
--	--

outside the 23 metres area they are defending, except when taking a penalty stroke. <i>Protective headgear must be worn by a goalkeeper at all times, except when taking a penalty stroke.</i> 10.2 When the ball is inside the circle that goalkeepers are defending and they have their stick in their hand, goalkeepers are permitted to use their stick and body to deflect the ball over the back-line or to play the ball in any other direction. <i>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.</i> 10.3 Goalkeepers must not lie on the ball. 10.4 When the ball is outside the circle they are defending, goalkeepers are only permitted to play the ball with their stick. 11. Conduct of play: umpires 11.1 Two umpires control the match, apply the Rules and are the judges of fair play. 11.2 Each umpire has primary responsibility for decisions in one half of the field for the duration of the match. 11.3 Each umpire is responsible for decisions on free hits in the circle, penalty corners, penalty strokes and goals in one half of the field. 11.4 Umpires are responsible for keeping a record of goals scored and of warning or suspension cards used. 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. 11.6 Umpires blow the whistle to: a. start and end each quarter of the match b. start a bully c. enforce a penalty d. stop the time after the awarding of a penalty corner e. re-start the time before the taking of a penalty corner f. start and end a penalty stroke g. indicate a goal h. re-start the match after a goal has been scored i. re-start the match after a penalty stroke when a goal was not scored j. stop the match for the substitution onto or off the field of a fully equipped goalkeeper and to restart the match	fuori della propria area dei 23 metri, ad eccezione di quando deve tirare un tiro di rigore. <i>Il portiere deve sempre indossare il casco protettivo eccetto che per eseguire un tiro di rigore.</i> 10.2 Quando la palla si trova all'interno dell'area di tiro da loro difesa e tengono il loro bastone in mano i portieri possono usare il loro bastone e il loro corpo per deviare la palla oltre la linea di fondo o per giocarla in ogni altra direzione. <i>Ai portieri non è concesso assumere una condotta di gioco che sia pericolosa per gli altri giocatori traendo vantaggio dall'equipaggiamento protettivo che indossano.</i> 10.3 I portieri non possono distendersi sulla palla. 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. 11. Condotta di gioco: gli arbitri 11.1 Due arbitri controllano il gioco, fanno rispettare le regole e sono gli unici giudici della correttezza del gioco. 11.2 Ogni arbitro è principalmente responsabile delle decisioni nella propria metà campo per tutta la durata dell'incontro. 11.3 Ogni arbitro è responsabile delle decisioni sui tiri liberi nell'area di tiro, tiri di angolo corto, tiri di rigore e segnatura di reti nella propria metà campo. 11.4 Gli arbitri sono responsabili della registrazione delle reti segnate e delle ammonizioni o sospensioni comminate. 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 tempo è stato prolungato a tal fine. 11.6 Gli arbitri fischiano per: a. iniziare e terminare ciascun quarto della partita b. iniziare un bully c. accordare una punizione d. arrestare il tempo accordando un angolo corto e. far ripartire il tempo per l'esecuzione di un angolo corto f. iniziare e terminare un tiro di rigore g. indicare una rete h. riprendere la partita dopo che una rete è stata segnata i. riprendere la partita dopo un tiro di rigore nel caso in cui una rete non sia stata segnata j. arrestare la partita per permettere la sostituzione di un portiere completamente equipaggiato e per riprendere il
---	---

on completion of the substitution k. stop the match for any other reason and to re-start it l. indicate, when necessary, that the ball has passed wholly outside the field. 11.7 Umpires must not coach during a match. 11.8 If the ball hits an umpire, unauthorised person on the field, play shall continue unless the contact results in an advantage to one team. In such cases, the match shall be re-started with a bully. 12. Penalties 12.1 Advantage: a penalty is awarded only when a player or team has been disadvantaged by an opponent breaking the Rules. 12.2 A free hit is awarded to the opposing team: a. for an offence by any player between the 23 metres areas b. for an offence by an attacker within the 23 metres area their opponents are defending c. for an unintentional offence by a defender outside the circle but within the 23 metres area they are defending. 12.3 A penalty corner is awarded: a. for an offence by a defender in the circle which does not prevent the probable scoring of a goal 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 c. for an intentional offence by a defender outside the circle but within the 23 metres area they are defending d. for intentionally playing the ball over the back-line by a defender <i>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> e. when the ball becomes lodged in a player's clothing or equipment while in the circle they are defending. 12.4 A penalty stroke is awarded:	gioco al termine della sostituzione k. arrestare la partita per ogni altra ragione e riprenderla l. indicare, se necessario, che la palla è uscita completamente dal terreno di gioco. 11.7 Gli arbitri non possono dare consigli tecnici durante il gioco. 11.8 Se la palla colpisce un arbitro o una persona non autorizzata presente sul terreno di gioco, il gioco deve proseguire salvo che tale contatto determini un vantaggio per una delle squadre. In tal caso, la gara deve essere ripresa con un bully. 12. Punizioni 12.1 Vantaggio: una punizione viene accordata solo quando un giocatore o una squadra è stata svantaggiata dall'avversario che ha commesso un'infrazione alle regole. 12.2 Un tiro libero viene accordato alla squadra avversaria: a. per un fallo commesso da un giocatore qualsiasi nell'area compresa tra le aree dei 23 metri b. per un fallo di un attaccante all'interno dell'area dei 23 metri avversaria c. per un fallo involontario da parte di un difensore fuori dall'area di tiro ma all'interno dell'area dei 23 metri da lui difesa. 12.3 Un tiro di angolo corto viene accordato: a. per un fallo commesso da un difensore all'interno dell'area di tiro che non impedisca la probabile segnatura di una rete 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. per un fallo intenzionale commesso da un difensore all'interno dell'area dei 23 metri da lui difesa, ma fuori dall'area di tiro d. per l'invio intenzionale della palla oltre la linea di fondo da parte di un difensore <i>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.</i> e. quando la palla si arresta nei vestiti o nell'equipaggiamento di un giocatore all'interno dell'area di tiro da lui difesa. 12.4 Un tiro di rigore viene accordato:
--	--

a. for an offence by a defender in the circle which prevents the probable scoring of a goal <i>If the ball hits a piece of equipment lying in the circle and a probable goal is prevented, a penalty stroke may be awarded.</i> 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 12.5 If there is another offence or misconduct before the awarded penalty has been taken: a. a more severe penalty may be awarded b. a personal penalty may be awarded c. the penalty may be reversed if the subsequent offence was committed by the team first awarded the penalty. 13. Procedures for taking penalties 13.1 Location of a free hit: a. a free hit is taken close to where the offence occurred <i>'Close to' means within playing distance of where the offence occurred and with no significant advantage gained.</i> <i>The location from which a free hit is taken must be more precise inside the 23 metres area.</i> b. a free hit awarded to the defence within 15 metres of the back-line is taken up to 15 metres from the back-line in line with the location of the offence, parallel to the side-line <i>A free hit to the defence awarded in the circle may be taken anywhere in the circle.</i> 13.2 Procedures for taking a free hit, centre pass and putting the ball back into play after it has been outside the field: <i>All parts of this Rule apply as appropriate to a free hit, centre pass and putting the ball back into play after it has been outside the field.</i> a. the ball must be stationary	a. per un fallo commesso da un difensore all'interno dell'area di tiro che impedisca la probabile segnatura di una rete. <i>Se la palla colpisce un qualsiasi pezzo di equipaggiamento che si trova sul terreno di gioco all'interno dell'area di tiro e viene impedito un probabile goal, può essere assegnato un tiro di rigore.</i> 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 Qualora si verifichi un altro fallo o cattiva condotta prima che la punizione concessa venga eseguita: a. può essere accordata una punizione più severa b. può essere accordata una sanzione disciplinare personale 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. Modalità di esecuzione delle punizioni 13.1 Punto di esecuzione del tiro libero: a. il tiro libero deve essere eseguito vicino al punto in cui si è verificato il fallo <i>"Vicino a" significa a distanza di gioco dal punto in cui è stato commesso il fallo e senza ottenerne un vantaggio significativo.</i> <i>La posizione dalla quale deve essere eseguito un tiro libero deve essere rispettata maggiormente all'interno dell'area dei 23 metri.</i> b. qualora il tiro libero sia stato accordato a favore della difesa, a meno di 15 metri dalla linea di fondo, deve essere eseguito ad una distanza massima di 15 metri dalla linea di fondo ed in linea con il punto in cui è stato commesso il fallo. <i>Un tiro libero accordato a favore della squadra in difesa all'interno della propria area di tiro può essere eseguito in qualsiasi punto dell'area di tiro.</i> 13.2 Modalità per l'esecuzione di un tiro libero, passaggio dal centro e rimessa quando la palla è uscita completamente dal terreno di gioco: <i>Tutte queste regole si applicano per il tiro libero, il passaggio dal centro e per la rimessa dal fondo.</i> a. la palla deve essere immobile
--	---

b. opponents must be at least 5 metres from the ball <i>If an opponent is within 5 metres of the ball, they must not interfere with the taking of the free hit 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 hit need not be delayed.</i> c. when a free hit is awarded to the attack within the 23 metres area, all players other than the player taking the free hit must be at least 5 metres from the ball, except as specifically indicated below for attacking free hits awarded within 5 metres of the circle d. the ball is moved using a hit, push, flick or scoop e. the ball may be raised immediately using a push, flick or scoop but must not be raised intentionally using a hit f. from a free hit awarded to the attack within the 23 metres area, the ball must not be played into the circle until it has travelled at least 5 metres, not necessarily in a single direction, or has been touched by a player of the defending team <i>If the player taking the free hit continues to play the ball (ie no defending player has yet touched it) that player may play the ball any number of times, but the ball must travel at least 5 metres, before that player plays into the circle.</i> <i>Alternatively, once a defending player has touched the ball, it may be played into the circle by any other player, including the player who took the free hit.</i> <i>At an attacking free hit awarded within 5 metres of the circle, the ball cannot be played into the circle until it has travelled at least 5 metres or it has been touched by a defending player. If the free hit is taken immediately the defenders who are inside the circle within 5 metres of the free hit 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 influence play until it has either travelled at least 5 metres or alternatively been touched by a defending player who can legitimately play the ball. If the attacker chooses not to take the free hit immediately, all other players must be at least 5 metres from the ball before the free hit is taken.</i> <i>Other than as indicated above, any playing of the ball,</i>	b. gli avversari si devono trovare a 5 metri dalla palla <i>Se un avversario si trova a meno di 5 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.</i> c. qualora venga accordato un tiro libero a favore degli attaccanti nell'area dei 23 metri, tutti i giocatori, con esclusione del giocatore che esegue il tiro libero, devono trovarsi a 5 metri dalla palla, ad eccezione di quanto specificamente indicato di seguito i tiri liberi a favore della squadra in attacco assegnati entro 5 metri dall'area di tiro d. la palla può essere mossa usando un hit, push, flick o scoop e. la palla può essere sollevata immediatamente usando un push, flick o scoop ma non può essere sollevata intenzionalmente con un hit f. qualora venga accordato un tiro libero a favore degli attaccanti nell'area dei 23 metri, la palla non può essere giocata nell'area di tiro prima che la stessa non abbia percorso almeno 5 metri, non necessariamente nella stessa direzione, o sia stata toccata da un difensore. <i>Se il giocatore che ha eseguito il tiro libero continua a giocare la palla (nessun difensore ha ancora toccato la palla), il giocatore può giocare la palla quante volte vuole, ma la palla deve percorrere almeno 5 metri prima che il giocatore possa giocare la palla in area colpendola o spingendola nuovamente.</i> <i>Oppure, dopo che un difensore ha toccato la palla, essa può essere giocata dentro l'area di tiro da un altro giocatore, incluso quello che ha eseguito il tiro libero.</i> <i>Per un tiro libero assegnato alla squadra in attacco a meno di 5 metri dal cerchio, la palla non può essere giocata nell'area di tiro finché non ha percorso almeno 5 metri o è stata toccata da un giocatore in difesa. Su questa base, i difensori che si trovano all'interno dell'area di tiro a meno di 5 metri dal punto di esecuzione del tiro libero, che non interferiscono quindi con il gioco, possono anche seguire dall'interno dell'area di tiro un giocatore che fa un self pass, a condizione che non giochino o tentino di giocare la palla o influenzare il gioco finché la pallina non ha percorso almeno 5 metri o, in alternativa, è stata toccata da un giocatore in difesa che può legittimamente giocare la palla. Se l'attaccante sceglie di non effettuare il tiro libero immediatamente, tutti gli altri giocatori devono essere ad almeno 5 metri dalla palla prima che il tiro libero venga eseguito.</i> <i>Diversamente da quanto sopra indicato, qualsiasi</i>
---	---

<i>attempting to play the ball or interference by a defender or an attacker who was not 5 metres from the ball, should be penalised accordingly.</i> <i>It is permitted to play the ball high above the attacking circle so that it lands outside the circle subject to Rules related to dangerous play and that the ball is not legitimately playable inside or above the circle by another player during its flight.</i> 13.3 Taking a penalty corner: a. time and play is stopped after a penalty corner is awarded and re-started when the teams are ready <i>Teams should take as little time as possible to take their positions for the taking of a penalty corner.</i> b. the ball is placed on the back-line inside the circle at least 10 metres from the goal-post on whichever side of the goal the attacking team prefers c. an attacker pushes or hits the ball without intentionally raising it d. the attacker taking the push or hit from the back-line must have at least one foot outside the field e. the other attackers must be on the field, outside the circle with sticks, hands and feet not touching the ground inside the circle f. no defender or attacker other than the attacker taking the push or hit from the back-line is permitted to be within 5 metres of the ball when the push or hit is taken g. not more than five defenders, including the goalkeeper, must be positioned behind the back-line with their sticks, hands and feet not touching the ground inside the field <i>If the team defending a penalty corner has chosen to play only with field players, none of the defenders referred to above has goalkeeping privileges.</i> h. the other defenders must be beyond the centre-line i. until the ball has been played, no attacker other than the one taking the push or hit from the back-line is permitted to enter the circle and no defender is permitted to cross the centre-line or back-line	<i>giocata della palla, tentativo di giocare la palla o interferenza di un difensore o di un attaccante che non era a 5 metri dalla palla, dovrebbero essere penalizzati di conseguenza.</i> <i>E' consentito giocare la palla in alto sopra l'area di tiro in modo che cada al di fuori dell'area di tiro stessa applicandosi però le regole del gioco pericoloso e a meno che la palla non sia legittimamente giocabile all'interno dell'area di tiro o al di sopra dell'area di tiro stessa da un altro giocatore durante la sua traiettoria.</i> 13.3 Esecuzione di un tiro di angolo corto: a. il tempo ed il gioco vengono arrestati quando viene concesso un tiro di angolo corto e ripresi quando le squadre sono pronte. <i>Le squadre dovrebbero impiegare meno tempo possibile a prendere posizione per l'esecuzione di un tiro di angolo corto</i> b. la palla viene posizionata sulla linea di fondo all'interno dell'area di tiro ad almeno 10 metri dal palo della porta dal lato preferito della squadra in attacco c. un attaccante spinge o colpisce la palla, senza sollevarla volontariamente d. l'attaccante che esegue il tiro o il push dalla linea di fondo deve avere almeno un piede fuori dal terreno di gioco e. gli altri attaccanti devono stare sul terreno di gioco fuori dall'area di tiro senza toccare con piedi, mani e bastoni il terreno all'interno dell'area di tiro. f. nessun difensore né attaccante ad eccezione di chi esegue il tiro o il push dalla linea di fondo si può trovare a meno di 5 metri dalla palla quando viene eseguito il tiro o il push g. non più di cinque difensori, compreso il portiere, si trovano oltre la linea di fondo senza toccare con piedi, mani e bastoni il terreno all'interno dell'area di tiro <i>Se la squadra che difende il tiro di angolo corto ha optato per giocare solo con giocatori di ruolo, nessuno dei difensori di cui sopra ha i privilegi del portiere.</i> h. gli altri difensori si trovano al di là della linea di metà campo i. fino a quando la palla non sia stata giocata, nessun attaccante, ad eccezione di chi esegue il tiro o il push dalla linea di fondo, può entrare nell'area di tiro e nessun difensore può attraversare la linea di metà campo o la linea di fondo
--	---

j. after playing the ball, the attacker taking the push or hit from the back-line must not play the ball again or approach within playing distance of it until it has been played by another player k. a goal cannot be scored until the ball has travelled outside the circle l. if the first shot at goal is a hit (as opposed to a push, flick or scoop), the ball must cross the goal-line, or be on a path which would have resulted in it crossing the goal-line, at a height of not more than 460 mm (the height of the backboard) before any deflection, for a goal to be scored <i>The requirements of this Rule apply even if the ball touches the stick or body of a defender before the first shot at goal.</i> <i>If the first shot at goal is a hit and the ball is, or will be, too high crossing the goal-line it must be penalised even if the ball is subsequently deflected off the stick or body of another player.</i> <i>The ball may be higher than 460 mm during its flight before it crosses the goal-line provided there is no danger and provided it would drop of its own accord below 460 mm before crossing the line.</i> m. for second and subsequent hits at the goal and for flicks, deflections and scoops, it is permitted to raise the ball to any height but this must not be dangerous. <i>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.</i> <i>Otherwise, if a defender is within five 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 or is struck on or above the knee in a normal stance, the shot is judged to be dangerous and a free hit must be awarded to the defending team.</i> n. field players should remove their penalty corner equipment safely and as soon as they are able to do so after the penalty corner is completed. <i>If no suitable opportunity to remove equipment arises, field players can continue to wear it whilst they are within the 23-metres area without penalty. All field players must remove all protective equipment before</i>	j. dopo aver giocato la palla, il giocatore che ha eseguito il tiro o il push dalla linea di fondo, non può giocarla nuovamente né avvicinarsi ad una distanza di gioco dalla palla fino a quando non sia stata giocata da un altro giocatore k. una rete non può essere segnata fino a quando la palla non sia uscita dall'area di tiro l. se il primo tiro in porta viene eseguito con un hit (considerato tale ogni altro tiro che non sia un push, flick o scoop), affinché una rete venga segnata, la palla deve attraversare la linea di porta, o avere una traiettoria tale da farle attraversare la linea di porta prima di ogni deviazione, ad un'altezza non superiore ai 46 cm (altezza delle assi della porta). <i>I requisiti di questa regola si applicano anche se la palla tocca il bastone od il corpo di un difensore prima di un tiro in porta.</i> <i>Se il primo tiro in porta è eseguito con un hit e la palla è o sarà troppo alta nell'attraversare la linea di porta il tiro deve essere penalizzato anche se la palla è stata successivamente deviata dal bastone o dal corpo di un altro giocatore.</i> <i>La palla può essere anche più alta di 46 cm durante la sua traiettoria prima di oltrepassare la linea di porta a condizione che non costituisca gioco pericoloso e che scenda, di moto proprio, al di sotto dei 46 cm prima di oltrepassare la linea di porta.</i> m. nel caso di un secondo e di successivi tiri verso la porta, sia che la palla venga colpita, spinta o deviata, essa può essere sollevata ad ogni altezza a condizione che non costituisca gioco pericoloso. <i>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.</i> <i>Diversamente, se un difensore, durante l'esecuzione di un tiro di angolo corto si trova a meno di 5 metri dal punto in cui viene eseguito il primo tiro e viene colpito dalla palla sotto il ginocchio, deve essere accordato un altro tiro di angolo corto; se invece viene colpito dalla palla sul o sopra il ginocchio mantenendo una postura normale, il tiro deve essere giudicato pericoloso e deve essere accordato un tiro libero a favore della difesa.</i> n. i giocatori di ruolo dovrebbero rimuovere il loro equipaggiamento protettivo in maniera sicura non appena riescono dopo che il tiro d'angolo corto viene completato. <i>Qualora non si presenti un'opportunità adeguata per rimuovere l'equipaggiamento, i giocatori di ruolo possono continuare a indossarlo mentre si trovano all'interno della zona dei 23 metri senza incorrere in</i>
---	--

<i>they leave the 23-metres area or when instructed to by the umpire; the primary objective of wearing a face mask to defend a penalty corner is safety; wearing of face masks which are consistent with the underlying spirit of this guidance should be allowed. When the ball is played over the back-line or side-line by an attacker or a free hit is awarded within the 23-metres area to the defending team, defenders who are still wearing protective equipment are permitted to pass the ball immediately; however, they are not permitted to take a self-pass while still wearing such equipment.</i> <i>Following a penalty corner, if the ball hits any discarded equipment (such as a hand protector, knee pad or face mask), a free hit 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.</i> <i>Following a penalty corner, it is considered dangerous and negligent behaviour if a defender throws any protective equipment (such as a face mask, hand protector, or knee pad) 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 hit 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 restarted with a penalty corner, unless the conditions of Rule 12.4 are met, in which case a penalty stroke shall be awarded.</i> 13.4 The match is prolonged at the end of each quarter to allow completion of a penalty corner or any subsequent penalty corner or penalty stroke. 13.5 The penalty corner is completed when: - a goal is scored - a free hit is awarded to the defending team - the ball travels more than 5 metres outside the circle - the ball is played over the back-line and a penalty corner is not awarded	<i>sanzioni. Tutti i giocatori di ruolo devono rimuovere integralmente l'equipaggiamento protettivo prima di lasciare la zona dei 23 metri o quando richiesto dall'arbitro; l'obiettivo principale dell'utilizzo della maschera facciale nella difesa di un tiro di angolo corto è la sicurezza; deve essere consentito l'uso di maschere facciali coerenti con lo spirito di questa disposizione. Quando la palla è giocata oltre la linea di fondo o la linea laterale da un attaccante, oppure viene assegnato un tiro libero alla squadra difendente all'interno della zona dei 23 metri, i difensori che indossano ancora l'equipaggiamento protettivo possono giocare immediatamente la palla; tuttavia, non è loro consentito effettuare un self-pass mentre indossano tale equipaggiamento.</i> <i>A seguito di un tiro di angolo corto, se la palla colpisce un equipaggiamento abbandonato (ad esempio una protezione per la mano, una ginocchiera o una maschera facciale), viene assegnato un tiro libero se ciò avviene al di fuori dell'area di tiro; qualora avvenga all'interno dell'area di tiro, viene assegnato un tiro di angolo corto, salvo che l'azione impedisca la probabile segnatura di una rete, nel qual caso viene assegnato un tiro di rigore.</i> <i>A seguito di un tiro di angolo corto, è considerato comportamento pericoloso e negligente qualora un difensore lanci qualsiasi equipaggiamento protettivo (ad esempio una maschera facciale, una protezione per la mano o una ginocchiera) e questo colpisca un avversario, un arbitro o qualsiasi altra persona al di fuori del terreno di gioco. In tali casi, il giocatore deve essere sospeso (cartellino giallo) qualora la persona venga colpita al ginocchio o al di sopra, in posizione normale. Se tempo e gioco vengono fermati per tale motivo e la palla si trova al di fuori dell'area di tiro al momento dell'incidente, il gioco riprende con un tiro libero per la squadra avversaria nel punto in cui si trovava la palla. Se la palla si trova all'interno dell'area di tiro quando tempo e gioco vengono fermati, il gioco riprende con un tiro di angolo corto, salvo che ricorrano le condizioni previste dalla Regola 12.4, nel qual caso viene assegnato un tiro di rigore.</i> 13.4 Il gioco viene prolungato alla fine di ogni quarto 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 Il tiro di angolo corto si considera terminato quando: - una rete viene segnata - viene concessa una punizione a favore dei difensori - la palla esce per più di 5 metri dal limite dell'area - la palla viene giocata oltre la linea di fondo e non viene concesso un tiro di angolo corto
---	--

e. a defender commits an offence which does not result in another penalty corner f. a penalty stroke is awarded 13.6 For an offence during the taking of a penalty corner: a. the player taking the push or hit from the back-line does not have at least one foot outside the field: the penalty corner is taken again b. the player taking the push or hit from the back-line feints at playing the ball, the offending player is required to go beyond the centre-line but is replaced by another attacker: the penalty corner is taken again <i>If this feinting leads to what otherwise would be a breach of this rule by a defender, only the attacker is required to go beyond the centre-line.</i> c. a defender, other than the goalkeeper, crosses the back-line or goal-line before permitted, the offending player is required to go beyond the centre-line and cannot be replaced by another defender: the penalty corner is taken again <i>If a defender at this or any subsequently re-taken penalty corner crosses the back-line or goal-line before permitted, the offending player is also required to go beyond the centre-line and cannot be replaced</i> <i>If a defender crosses the centre-line before permitted, the penalty corner is taken again</i> 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 <i>The defending team nominates which player is required to go beyond the centre-line, and they cannot be replaced by another defender</i> <i>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 beyond the centre-line, and they cannot be replaced</i> <i>A penalty corner is considered as re-taken until any of the conditions of Rules 13.5 for its completion are met</i> <i>A subsequently awarded penalty corner, as opposed to a re-taken penalty corner, may be defended by up to five players</i>	e. un difensore commette un fallo che non comporti un ulteriore tiro di angolo corto f. viene accordato un tiro di rigore 13.6 Per una infrazione durante l'assegnazione di un tiro di angolo corto: a. il giocatore che gioca la palla dalla linea di fondo non ha almeno un piede fuori dal campo: il tiro di angolo corto deve essere ripetuto. b. il giocatore che gioca la palla dalla linea di fondo esegue una finta nel giocare la palla; questo giocatore deve andare oltre la linea di metà campo e deve essere sostituito da un altro attaccante: il tiro di angolo corto viene ripetuto. <i>Se la finta comporta quello che, secondo questa regola, rappresenterebbe un'infrazione da parte di un difensore, solo l'attaccante deve andare oltre la linea di metà campo.</i> c. un difensore, diverso dal portiere, attraversa la linea di fondo campo prima che questo sia consentito; questo giocatore deve andare oltre la linea di metà campo e non può essere sostituito da un altro difensore: il tiro di angolo corto viene ripetuto. <i>Se un difensore nello stesso o in ogni altro tiro di angolo corto successivo rigiocato attraversa la linea di fondo campo prima che questo sia consentito, anche questo giocatore deve andare oltre la linea di metà campo e non può essere sostituito.</i> <i>Se un difensore attraversa la linea del centro campo prima che sia consentito, il tiro di angolo corto viene ripetuto</i> 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. <i>La squadra in difesa decide quale giocatore deve andare oltre la linea di metà campo e non può essere sostituito con un altro difensore.</i> <i>Se l'azione di attraversare la linea di fondo campo prima che questo sia consentito viene ripetuta, la squadra in difesa deve scegliere un altro giocatore che deve andare dietro la linea di metà campo e non può essere sostituito.</i> <i>Un tiro di angolo corto si considera rigiocato fino a quando almeno una delle condizioni di cui alle Regole 13.5 per il completamento dei tiri di angolo corto non è stata esaudita.</i> <i>Un tiro di angolo corto successivamente concesso, al contrario di rigiocato, può essere difeso da cinque giocatori.</i>
--	--

e. an attacker enters the circle before permitted, the player taking the push or hit from the backline is required to go beyond the centre-line: the penalty corner is taken again <i>Attackers who are sent beyond the centre-line may not return for re-taken penalty corners, but may do so for a subsequently awarded penalty corner</i> f. for any other offence by attackers: a free hit is awarded to the defence. <i>Except as specified above, a free hit, penalty corner or penalty stroke is awarded as specified elsewhere in the Rules.</i> 13.7 Taking a penalty stroke: a. time and play is stopped when a penalty stroke is awarded b. all players on the field other than the player taking the stroke and the player defending it must stand outside the 23 metres area and must not influence the taking of the stroke c. the ball is placed on the penalty spot d. the player taking the stroke must stand behind and within playing distance of the ball before the whistle is blown to start the penalty stroke e. the player defending the 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 <i>If the player defending the stroke is otherwise taking part in the game as a field player, they may wear only a face mask as protective equipment.</i> <i>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.</i> f. the whistle is blown when the player taking the stroke and the player defending it are in position g. the player taking the stroke must not take it until the whistle has been blown <i>The player taking the stroke or the player defending it must not delay the taking of the stroke.</i>	e. un attaccante entra nell'area di tiro prima che questo sia consentito, il giocatore che gioca la palla dalla linea di fondo deve andare oltre la linea di metà campo: il tiro di angolo corto viene ripetuto. <i>Gli attaccanti che sono stati mandati oltre la linea di metà campo non possono tornare per rigiocare il tiro di angolo corto ma lo possono fare per ogni ulteriore tiro di angolo corto successivamente concesso.</i> f. per ogni altro fallo commesso dagli attaccanti: un tiro libero viene concesso a favore dei difensori. <i>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.</i> 13.7 Esecuzione di un tiro di rigore: a. il tempo ed il gioco vengono arrestati nel caso in cui venga assegnato un tiro di rigore. b. tutti i giocatori sul terreno di gioco, con esclusione del giocatore che difende e del giocatore che esegue il tiro di rigore, devono stare al di fuori dell'area dei 23 metri e non devono influenzare l'esecuzione del tiro di rigore. c. la palla viene posizionata sul dischetto di rigore. d. il giocatore che esegue il tiro di rigore deve trovarsi dietro la palla e a distanza di gioco prima che l'arbitro fischi per far iniziare il tiro di rigore. e. il giocatore che difende il tiro di rigore deve stare con entrambi i piedi sulla linea della porta e, una volta che l'arbitro fischia per far iniziare il tiro di rigore, non si deve muovere dalla linea di porta né muovere uno o l'altro piede fino a che la palla non viene giocata. <i>Se il giocatore che difende il tiro di rigore prende parte al gioco come giocatore di ruolo può indossare esclusivamente una maschera facciale quale equipaggiamento protettivo.</i> <i>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</i> f. l'arbitro fischia quando il giocatore che esegue il tiro di rigore ed il giocatore che difende sono in posizione. g. il giocatore che esegue il tiro di rigore non può giocare la palla fino a quando l'arbitro non abbia fischiato. <i>Il giocatore che esegue il tiro di rigore o il giocatore che difende non devono perdere tempo nell'esecuzione</i>
---	---

h. The player taking the stroke must not feint at playing the ball i. the player taking the stroke must push, flick or scoop the ball and is permitted to raise it to any height <i>Using a 'dragging' action to play the ball at a penalty stroke is not permitted.</i> j. the player taking the stroke must play the ball only once and must not subsequently approach either the ball or the player defending the stroke. 13.8 The penalty stroke is completed when: a. a goal is scored 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. 13.9 For an offence during the taking of a penalty stroke: a. the stroke is taken before the whistle is blown and a goal is scored: the penalty stroke is taken again b. the stroke is taken before the whistle is blown and a goal is not scored: a free hit is awarded to the defence c. for any other offence by the player taking the stroke: a free hit is awarded to the defence d. for any offence by the player defending the stroke including moving either foot before the ball has been played: the penalty stroke is taken again <i>If the player defending the 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, and for further offences with a yellow card).</i> <i>If a goal is scored even though there has been an offence by the player defending the stroke, the goal is awarded.</i> e. for an offence by a player of the defending team and a goal is not scored: the penalty stroke is taken again f. for an offence by a player of the attacking team other than the player taking the stroke and a goal is scored:	<i>del tiro di rigore.</i> h. il giocatore che esegue il tiro di rigore non può fare delle finte nel giocare la palla. i. il giocatore che esegue il tiro di rigore può utilizzare un push, flick o scoop e può sollevare la palla ad ogni altezza. <i>L'uso del "drag" nell'esecuzione di un tiro di rigore non è consentito.</i> j. il giocatore che esegue il tiro di rigore può giocare la palla una sola volta e in seguito non può avvicinarsi né alla palla né al giocatore che difende il tiro di rigore. 13.8 Il tiro di rigore si considera terminato quando: a. una rete è stata segnata o concessa. 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 Nel caso si verifichi un'infrazione durante l'esecuzione di un tiro di rigore: a. il tiro di rigore viene eseguito prima del fischio dell'arbitro e una rete viene segnata: il tiro di rigore deve essere ripetuto. b. il tiro di rigore viene eseguito prima del fischio dell'arbitro e una rete non è stata segnata: un tiro libero viene concesso alla difesa. c. per ogni altra infrazione commessa dal giocatore che esegue il tiro di rigore: un tiro libero è concesso alla difesa. d. per ogni infrazione commessa da un giocatore che difende il tiro di rigore incluso il muovere entrambi i piedi prima che la palla sia giocata: il tiro di rigore deve essere ripetuto. <i>Se il giocatore che difende il tiro di rigore evita che una rete sia segnata ma muove qualsiasi piede prima che la palla sia giocata, questo giocatore potrebbe essere richiamato e per ogni infrazione successiva di questo tipo deve essere sospeso (cartellino verde e per ulteriori infrazioni cartellino giallo).</i> <i>Se un goal è stato segnato anche se c'è stata una infrazione da parte del difensore che difende il tiro di rigore, il goal viene concesso.</i> e. per ogni altra infrazione da parte di un giocatore della squadra in difesa e la rete non è segnata: il tiro di rigore deve essere ripetuto. f. per ogni altra infrazione da parte di un giocatore della squadra in attacco diverso da colui che ha eseguito il
---	---

the penalty stroke is taken again. 14. Personal penalties 14.1 For any offence the offending player may be: a. a cautioned (indicated by spoken words) b. warned and temporarily suspended for 2 minutes of playing time (indicated by a green card) c. temporarily suspended for a minimum of 5 minutes of playing time (indicated by a yellow card) <i>For the duration of each temporary green and yellow card suspension of a player on or off the field, the offending team plays with one fewer player.</i> d. permanently suspended from the current match (indicated by a red card). <i>For each permanent suspension, the offending team plays for the remainder of the match with one fewer player.</i> <i>A personal penalty may be awarded in addition to the appropriate penalty.</i> 14.2 Temporarily suspended players must remain in a designated place until permitted by the umpire who suspended them to resume play. 14.3 Temporarily suspended players are permitted to re-join their team at a quarter break and at half time interval after which they must return to a designated place to complete their suspension. 14.4 The intended duration of a temporary suspension may be extended for misconduct by a player while suspended. 14.5 Permanently suspended players must leave the field and its surrounding area. UMPIRING Objectives 1.1 Umpiring hockey is a challenging but rewarding way to participate in the game. 1.2 Umpires contribute to the game by: a. helping to raise the standard of the game at all levels by ensuring that players observe the Rules	tiro di rigore e la rete è segnata: il tiro di rigore deve essere ripetuto. 14. Provvedimenti disciplinari personali 14.1 Per ogni infrazione il giocatore responsabile potrà essere: a. richiamato (verbalmente) b. ammonito ed espulso temporaneamente per 2 minuti di tempo effettivo (cartellino verde) c. espulso temporaneamente per un minimo di 5 minuti di tempo effettivo (cartellino giallo) <i>Per la durata di ogni espulsione temporanea per cartellino verde e giallo di un giocatore in campo o fuori dal campo, la squadra cui appartiene il giocatore espulso temporaneamente giocherà con un giocatore in meno.</i> d. espulso definitivamente per tutta la durata della partita (cartellino rosso). <i>Per ogni espulsione definitiva, la squadra cui appartiene il giocatore espulso definitivamente giocherà il resto della partita con un giocatore in meno.</i> <i>Un provvedimento disciplinare può essere inflitto in aggiunta alla sanzione tecnica appropriata.</i> 14.2 I giocatori espulsi temporaneamente devono rimanere in un posto prestabilito fino a quando l'arbitro che li ha espulsi non li autorizzi a riprendere il gioco. 14.3 I giocatori espulsi temporaneamente possono unirsi alla loro squadra durante gli intervalli dopo di che devono ritornare nel posto prestabilito per completare il loro periodo di espulsione. 14.4 La durata prevista di un'espulsione temporanea può essere prolungata in caso di cattiva condotta del giocatore durante il periodo della sua espulsione. 14.5 I giocatori espulsi definitivamente devono lasciare il campo di gioco e l'area circostante. ARBITRAGGIO Obiettivi 1.1 Arbitrare l'hockey è un modo impegnativo ma gratificante per partecipare al gioco. 1.2 Gli arbitri contribuiscono al gioco: 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 c. helping to increase the enjoyment of the game for players, spectators, and others. 1.3 These objectives can be achieved by umpires being: a. consistent: umpires maintain the respect of players by being consistent b. fair: decisions must be made with a sense of justice and integrity c. prepared: no matter how long an umpire has been officiating, it is important to prepare thoroughly for every match d. focused: concentration must be maintained at all times; nothing must be allowed to distract an umpire e. approachable: a good understanding of the Rules must be combined with a good rapport with the players f. better: umpires must aim to become even better with each and every match g. natural: an umpire must be themselves, and not imitate another person, at all times. 1.4 Umpires must: a. have a thorough knowledge of the Rules of Hockey but remember that the spirit of the Rule and common sense must govern interpretation b. support and encourage skilful play, deal promptly and firmly with offences and apply the appropriate penalties c. establish control and maintain it throughout the match d. use all the available tools for control e. apply the advantage Rule as much as possible to assist a flowing and open match but without losing control. 2. Applying the rules 2.1 Protecting skilful play and penalising offences: 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 b. intentional offences must be penalised firmly	b. assicurando che ogni partita venga giocata con il giusto spirito c. contribuendo ad aumentare il divertimento per giocatori, spettatori e altri. 1.3 Questi obiettivi possono essere raggiunti dagli arbitri che sapranno essere: a. coerenti: gli arbitri ottengono il rispetto dei giocatori con la coerenza b. leali: le decisioni devono essere prese con senso di giustizia e integrità c. preparati: non importa da quanto tempo un arbitro ha iniziato ad arbitrare, è importante prepararsi a fondo per ogni partita d. concentrati: la concentrazione deve essere mantenuta tutto il tempo, nulla deve distrarre un arbitro e. disponibili: una buona conoscenza del regolamento deve essere associata ad un buon rapporto con i giocatori f. migliori: gli arbitri devono puntare a migliorarsi partita dopo partita g. naturali: un arbitro deve sempre essere se stesso e non imitare altre persone. 1.4 Gli arbitri devono: a. avere una conoscenza approfondita del regolamento ma ricordare che lo spirito della regola e il buon senso devono sempre guidare l'interpretazione b. sostenere e favorire l'abilità di gioco, intervenire tempestivamente con fermezza ed applicare le adeguate sanzioni c. stabilire il controllo e mantenerlo per tutta la partita d. utilizzare tutti gli strumenti disponibili per il controllo e. applicare la regola del vantaggio il più possibile per favorire la fluidità del gioco, ma senza perderne il controllo. 2. Applicazione delle regole 2.1 Favorire l'abilità tecnica di gioco e punire le infrazioni: 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. infrazioni intenzionali devono essere sanzionate con
--	---

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. 2.2 Advantage: 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 b. when the Rules have been broken, an umpire must apply advantage if this is the most severe penalty 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 d. having decided to play advantage, a second opportunity must not be given by reverting to the original penalty 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. 2.3 Control: a. decisions must be made promptly, positively, clearly and consistently b. strict action early in a match will usually discourage repetition of an offence c. it is not acceptable for players 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, warning (green card), or a temporary (yellow card) or permanent (red card) suspension. Cautions, warnings and suspensions can be given in isolation or in combination with another penalty. d. cautions can be given to players in close proximity without stopping the match e. it is possible, although umpires are not encouraged to do so, for a player to receive two green or two yellow cards for different minor offences during the same match. However, when an offence for which a card has already been awarded is repeated, the same card must not be used again and a more severe penalty must be awarded	fermezza c. gli arbitri devono dimostrare che se i giocatori collaborano, l'abilità tecnica di gioco verrà salvaguardata e la partita sarà interrotta solo quando indispensabile per il suo corretto svolgimento. 2.2 Vantaggio: a. non è necessario che l'arbitro sanzioni un fallo quando il giocatore che lo commette non trae alcun beneficio; inutili interruzioni del gioco portano a ritardi non necessari e causano irritazione b. quando le regole sono state infrante, un arbitro deve applicare il vantaggio se questa è la sanzione più grave c. mantenere il possesso della palla non significa automaticamente avere un vantaggio; per applicare il vantaggio, il giocatore/squadra con la palla deve essere in grado di sviluppare il proprio gioco d. una volta accordato il vantaggio, non deve essere concessa una seconda opportunità sanzionando il fallo originale e. è importante anticipare lo svolgimento della partita, valutare i possibili sviluppi dell'azione e stare attenti a come può evolvere la partita stessa. 2.3 Controllo: a. le decisioni devono essere prese tempestivamente, in modo positivo, chiaro e coerente. b. intervenire con decisione all'inizio di una partita normalmente scoraggia la ripetizione di una infrazione. c. non è accettabile che i giocatori maltrattino gli avversari, gli arbitri o ufficiali di gara né verbalmente né tramite atteggiamenti del loro corpo. Gli arbitri devono gestire con fermezza l'abuso di questo tipo di comportamento e a seconda delle circostanze intervenire con il richiamo verbale, con l'ammonizione (cartellino verde), con la sospensione temporanea (cartellino giallo) o definitiva (cartellino rosso). Richiami, ammonizioni e sospensioni possono essere inflitti isolatamente o congiuntamente ad altre sanzioni d. i giocatori più vicini possono essere richiamati verbalmente senza fermare la partita e. è possibile, anche se gli arbitri non sono incoraggiati a farlo, per un giocatore ricevere due cartellini verdi o due cartellini gialli per diverse infrazioni minori durante la stessa partita. Tuttavia, quando una infrazione per la quale un cartellino è stato già assegnato viene ripetuta, lo stesso cartellino non deve essere utilizzato di nuovo e deve essere inflitta una punizione più severa
---	--

f. when a second yellow card is awarded, the period of suspension must be significantly longer than the first suspension g. there must be a clear difference between the duration of a yellow card suspension for a minor offence and the duration for a more serious and/or physical offence h. when a player intentionally misbehaves in a serious manner towards another player, umpire or other match official the red card must be shown immediately. 2.4 Penalties: a. a wide range of penalties is available b. two penalties can be used together to deal with bad or persistent offences. 3. Umpiring skills 3.1 The main umpiring skill areas are: a. match preparation b. co-operation c. communication d. mobility and positioning e. whistling f. signalling 3.2 Match preparation: a. umpires must prepare thoroughly for each match by arriving at the field in good time 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 c. the two umpires must wear similar colours to one another, but different from those of both teams d. clothing appropriate to the conditions must be worn e. footwear must suit field conditions and assist mobility f. umpiring equipment includes a copy of the current Rules book, a loud and distinctive whistle, a stopwatch, coloured cards to indicate personal penalties and materials to record match details. 3.3 Co-operation: a. good team-work and co-operation between umpires is essential	f. quando viene mostrato un secondo cartellino giallo, il periodo di sospensione deve essere significativamente più lungo rispetto alla prima sospensione g. deve esserci una chiara differenza tra la durata di una sospensione per un cartellino giallo per un fallo minore e la durata per una infrazione più grave e/o fisica h. quando un giocatore si comporta seriamente male ed intenzionalmente nei confronti di un altro giocatore, arbitro o altro ufficiale di gara, deve essergli mostrato immediatamente il cartellino rosso. 2.4 Provvedimenti disciplinari: a. è disponibile una vasta gamma di provvedimenti disciplinari b. due provvedimenti disciplinari possono essere usati insieme per sanzionare le infrazioni gravi o persistenti. 3. Abilità arbitrali 3.1 Le principali aree di abilità di un arbitro sono: a. preparazione della partita b. cooperazione c. comunicazione d. mobilità e posizione e. fischio f. segnalazione. 3.2 Preparazione della partita: a. gli arbitri devono prepararsi accuratamente per ogni partita arrivando al campo in tempo utile b. prima che la partita abbia inizio, entrambi gli arbitri devono controllare la tracciatura del campo, le porte e le reti e verificare la presenza di attrezzature di gioco o del campo pericolose. c. i due arbitri devono indossare maglie di colori simili, ma diverse da quelli di entrambe le squadre d. deve essere indossato un abbigliamento appropriato per le condizioni ambientali e. le calzature devono adattarsi alle condizioni del campo e aiutare la mobilità f. l'equipaggiamento dell'arbitro include una copia del Regolamento di gioco in vigore, un fischietto con un suono forte e distinto, un cronometro, cartellini colorati per indicare le sanzioni personali e materiale per registrare i dettagli della partita. 3.3 Cooperazione: a. un buon lavoro di squadra e cooperazione tra gli arbitri è essenziale.
---	--

b. prior to a match, umpires must discuss and agree how they are going to work together to assist each other. Eye contact between umpires must be practised and maintained 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, d. a record of goals scored and cards issued must be kept by both umpires and confirmed at the end of the match. 3.4 Mobility and positioning: a. umpires must be mobile so they can move to appropriate positions throughout the match. b. static umpires cannot view play clearly enough to make correct decisions at all times 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 d. each umpire operates mainly in half of the field with the centre line to their left e. in general, the most suitable position for umpires is ahead of and on the right of the attacking team f. for play between the centre-line and 23 metres area, umpires must be positioned near their side-line g. when play is in the 23 metres area or circle, umpires must move further into the field away from the side-lines and, when necessary, into the circle itself to see important offences and to judge whether shots at goal are legitimate 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 i. for penalty strokes, umpires must take up a position behind and to the right of the player taking the stroke j. umpires must not allow their positioning to interfere with the flow of play	b. prima di una partita, gli arbitri devono discutere e concordare come hanno intenzione di lavorare insieme per aiutarsi l'uno con l'altro. Il contatto visivo tra gli arbitri deve essere praticato e mantenuto c. gli arbitri devono assumersi la responsabilità ed essere pronti ad assistere il collega coperto o che ha difficoltà a vedere alcune parti del campo. In caso di necessità e se la mobilità è buona, gli arbitri devono essere pronti ad attraversare la linea di metà campo e a spingersi per quanto opportuno nella metà campo del collega. Questo aiuta a rassicurare i giocatori che le decisioni prese sono corrette. d. ciascun arbitro deve registrare le reti segnate e il numero dei giocatori sanzionanti con i cartellini incrociando i dati a fine partita. 3.4 Mobilità e posizione: a. gli arbitri devono essere mobili in maniera da raggiungere la posizione corretta durante la partita b. gli arbitri statici non possono avere una visione di gioco abbastanza chiara per prendere decisioni corrette in ogni momento c. arbitri in forma, mobili e ben posizionati sono maggiormente portati a concentrarsi sulla fluidità del gioco e sulle decisioni che devono essere prese d. ogni arbitro opera principalmente nella metà campo con la linea centrale alla sua sinistra e. in generale, la posizione più corretta per gli arbitri è quella che permette di anticipare la squadra che attacca mantenendo il lato destro f. quando il gioco si sviluppa tra la linea di metà campo e l'area dei 23 metri, gli arbitri devono essere posizionati vicino alla loro linea laterale g. quando il gioco si sviluppa nell'area dei 23 metri o nell'area di tiro, gli arbitri devono entrare nel campo di gioco allontanandosi dalle linee laterali e, se necessario, entrando nell'area di tiro per vedere infrazioni significative e giudicare se i tiri in porta sono legittimi. h. per i tiri di angolo corto e dopo che la palla è uscita da terreno di gioco, gli arbitri devono assumere una posizione che dia una chiara visione di tutti i possibili sviluppi del gioco i. per i tiri di rigore, gli arbitri devono prendere una posizione alle spalle e alla destra del giocatore che effettua il tiro j. gli arbitri devono fare in modo che la loro posizione non interferisca con il gioco
---	--

k. umpires must face the players all the time. 3.5 Whistling: a. the whistle is the main way in which umpires communicate with players, each other and other persons involved in the match 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 c. the tone and duration of the whistle must be varied to communicate the seriousness of offences to players. 3.6 Signalling: a. signals must be clear and held up long enough to ensure that all players and the other umpire are aware of decisions b. only the official signals must be used c. it is preferable to be stationary when giving a signal d. directional signals must not be made across the body 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. 4. Umpiring signals 4.1 Timing: a. start time: turn towards the other umpire with one arm straight up in the air b. stop time: turn towards the other umpire and cross fully-extended arms at the wrists above the head c. two minutes of play remaining: raise both hands straight up in the air with pointing index fingers d. one minute of play remaining: raise one hand straight up in the air with pointing index finger. <i>Once a timing signal has been acknowledged no further time signal is needed.</i> 4.2 Bully: move hands alternately up and down in front of the body with palms facing each other. 4.3 Ball out of play:	k. gli arbitri devono avere i giocatori di fronte per tutto il tempo. 3.5 Il fischio: a. il fischio è il principale strumento con cui gli arbitri comunicano con i giocatori, tra di loro e con le altre persone coinvolte nella partita b. il fischietto deve essere usato con decisione e in maniera sufficientemente forte in modo che tutti i soggetti coinvolti nella partita riescano a sentirlo. Questo non significa fischi forti in ogni momento c. il tono e la durata del fischio devono essere variati per comunicare ai giocatori la gravità dei falli ai giocatori. 3.6 Segnalazione: a. i segnali devono essere chiari e mantenuti abbastanza a lungo per garantire che tutti i giocatori e l'altro arbitro siano a conoscenza della decisione presa b. devono essere utilizzati solo i segnali ufficiali c. è preferibile essere fermi quando si esegue un segnale d. la direzione non deve essere indicata con il braccio opposto e. è cattiva abitudine distogliere lo sguardo dai giocatori quando si segnala o viene presa una decisione; si potrebbe non vedere altre infrazioni, perdere concentrazione e questo può indicare una mancanza di sicurezza. 4. Segnali arbitrali 4.1 Tempo: a. Inizio della partita: girarsi verso l'altro arbitro con un braccio disteso verso l'alto b. fermare il tempo: girarsi verso l'altro arbitro incrociando all'altezza dei polsi le braccia distese sopra la testa c. due minuti di gioco rimanenti: alzare entrambe le mani verso l'alto in aria con gli indici puntati d. un minuto di gioco rimanente: alzare una mano verso l'alto con il dito indice puntato <i>Una volta che il segnale di tempo è stato confermato non servono altri segnali.</i> 4.2 Bully: muovere le mani alternativamente su e giù davanti al corpo con i palmi uno di fronte all'altro. 4.3 Palla fuori dal campo di gioco:
---	--

a. ball out of play over the side-line: indicate the direction with one arm raised horizontally b. ball out of play over the back- extend both arms horizontally sideways 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 backline to the point on the 23 metres line from which the re-start should be taken 4.4 Goal scored: point both arms horizontally towards the centre of the field. 4.5 Conduct of play: <i>Signals for conduct of play offences must be shown if there is doubt about the reason for the decision.</i> a. dangerous play: place one forearm diagonally across the chest 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 c. kick: slightly raise a leg and touch it near the foot or ankle with the hand d. raised ball: hold palms facing each other horizontally in front of the body, with one palm approximately 150 mm above the other e. obstruction: hold crossed forearms in front of the chest f. third party or shadow obstruction: alternately open and close crossed forearms in front of the chest 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 h. 5 metres distance: extend one arm straight up in the air showing an open hand with all fingers extended. 4.6 Penalties: a. advantage: extend one arm high from the shoulder in	a. palla fuori dal campo di gioco oltre la linea laterale: indicare la direzione con un braccio alzato orizzontalmente b. palla oltre la linea di fondo da parte di un attaccante: voltarsi verso il centro del campo ed estendere entrambe le braccia orizzontalmente lateralmente c. palla fuori dal terreno di gioco oltre la linea di fondo involontariamente da parte di un difensore: usando il braccio destro o sinistro come appropriato, con il braccio ben al di sotto del livello della spalla, tracciare una linea immaginaria dal punto in cui la palla ha attraversato la linea di fondo fino al punto sulla linea dei 23 metri da cui deve essere effettuata la ripresa del gioco. 4.4 Goal segnato: indicare con entrambe le braccia distese orizzontalmente il centro del campo. 4.5 Condotta di gioco: <i>I segnali relativi al tipo di fallo di gioco devono essere utilizzati solo se i giocatori hanno un dubbio circa il motivo della decisione.</i> a. gioco pericoloso: avambraccio posto diagonalmente sul petto b. cattiva condotta e/o attitudine: fermare il gioco e richiamare alla calma muovendo entrambe le mani lentamente su e giù, con i palmi verso il basso, di fronte al corpo c. fallo di piede: alzare leggermente una gamba e toccarla con la mano in prossimità del piede o della caviglia d. palla sollevata: tenere i palmi l'uno di fronte all'altro orizzontalmente di fronte al corpo, con un palmo a circa 150 mm sopra l'altro e. ostruzione: tenere gli avambracci incrociati davanti al petto f. ostruzione di terza parte o velo: aprire e chiudere alternativamente gli avambracci incrociati davanti al petto g. ostruzione di bastone: tenere un braccio in fuori e verso il basso di fronte al corpo a metà strada tra il verticale e l'orizzontale; toccare l'avambraccio con l'altra mano h. 5 metri di distanza: distendere un braccio teso verso l'alto mostrando la mano aperta con tutte le dita estese. 4.6 Sanzioni: a. vantaggio: distendere il braccio al disopra della spalla
--	--

the direction in which the benefiting team is playing b. free hit: indicate the direction with one arm raised horizontally c. penalty corner: point both arms horizontally towards the goal 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.	nella direzione verso cui la squadra beneficiaria sta giocando b. tiro libero: indicare la direzione con un braccio disteso orizzontalmente c. tiro di angolo corto: indicare con entrambe le braccia distese orizzontalmente verso la porta d. tiro di rigore: distendere un braccio verso il dischetto del rigore e l'altro verso l'alto; questo segnale indica anche l'arresto del tempo.
--	--