

Art. 1º - CATEGORIAS/IDADES

1. Além das idades já estabelecidas no Regulamento Geral dentro das categorias, poderão jogar na categoria inferior os alunos (as) / atletas nascidos (as) nos meses de Julho, Agosto, Setembro, Outubro, Novembro e Dezembro.

Não poderão jogar na categoria inferior os alunos (as) / atletas que disputam competições promovidas pela Federação Paulista de Handebol.

A11/L11 (ALUNOS / ATLETAS NASCIDOS EM 2015 – JUL a DEZ 2014);
A12/L12 (ALUNOS / ATLETAS NASCIDOS EM 2014/15 – JUL a DEZ 2013);
A13/L13 (ALUNOS / ATLETAS NASCIDOS EM 2013/14 – JUL a DEZ 2012);
A14/L14 (ALUNOS / ATLETAS NASCIDOS EM 2012/13 – JUL a DEZ 2011);
A16/L16 (ALUNOS / ATLETAS NASCIDOS EM 2010/11 – JUL a DEZ 2009);
A18/L18 (ALUNOS / ATLETAS NASCIDOS EM 2008/09 – JUL a DEZ 2007***).
*** DESDE QUE SEJAM ESTUDANTES NA ESCOLA

CATEGORIAS A: EQUIPES SEM ATLETAS FEDERADOS

CATEGORIAS L: EQUIPES COM ATLETAS FEDERADOS

IMPORTANTE: SE TIVERMOS AO MENOS 4 EQUIPES COM ATLETAS FEDERADOS, SERÁ FORMADA A CATEGORIA L; DO CONTRÁRIO, SE TIVERMOS APENAS 1, 2 OU 3 EQUIPES COM ATLETAS FEDERADOS, ELAS SE JUNTARÃO AS EQUIPES SEM ATLETAS FEDERADOS NA FASE DE CLASSIFICAÇÃO, E POSTERIORMENTE NAS FASES SUBSEQUENTES, DISPUTARÃO O TÍTULO ENTRE SI, OU SEJA, TEREMOS UM CAMPEÃO COM ATLETAS FEDERADOS E UM CAMPEÃO SEM ATLETAS FEDERADOS

OBS: OS CLUBES E INSTITUIÇÕES NÃO-ESCOLARES, NÃO PODERÃO UTILIZAR ATLETAS QUE NÃO ESTEJAM CURSANDO O ENSINO FUNDAMENTAL I, ENSINO FUNDAMENTAL II E ENSINO MÉDIO NO ANO DE 2025.

Art. 2º - PARTICIPAÇÃO DE CLUBES E INSTITUIÇÕES NÃO-ESCOLARES

1. É permitida a participação de clubes e instituições não-escolares, desde que sejam seguidas todas as regras com relação aos atletas federados e idades de inscrição.

Art. 3º - AGENDAMENTO DE JOGOS

1. É obrigatória a realização de **no mínimo** 3 jogos da fase de classificação de cada categoria / naipes **até o dia 30/06**, impreterivelmente;
2. É obrigatório o agendamento dos jogos previstos para o primeiro semestre **até o dia 16/05**, impreterivelmente;
3. É obrigatório o agendamento dos jogos previstos para o segundo semestre **até o dia 22/08**, impreterivelmente;
4. A(s) equipe(s) que não atingirem o mínimo de jogos no período determinado, sofrerão WO no número de jogos que faltarem;
5. Se alguma(s) equipe(s) não cumprir o prazo para agendamento e/ou realização de determinado(s) jogo(s), o(s) jogo(s) em questão poderá(ão) ser realizado(s)



posteriormente, porém, será(ão) considerado(s) **AMISTOSO(s)**, e não contará(ão) pontos na tabela; e também não contarão os gols para a artilharia

Art. 4º - FEDERADOS: O número de atletas federados (atletas inscritos na Federação Paulista de Handebol) por categoria L (categoria para federados) será **ilimitado, mas com a seguinte equiparação dentro de quadra: 0 x 3, 1 x 4, 2 x 5 e assim por diante (qualquer equipe que não tenha atletas federados pode participar da categoria L se assim desejar, seguindo essa equiparação);**

Se a categoria em questão for a A (categoria para não federados), **será mantida a equiparação de 0 x 2, 1 x 3, 2 x 4 e assim por diante; isso só ocorrerá se em determinada categoria/naipes não tivermos ao menos 4 equipes com atletas federados para que seja formada a categoria L.**

- Será levado em conta nas partidas o número de atletas da **INSCRIÇÃO INICIAL** e não através da presença no jogo, ou seja, a equipe A inscreveu 6 atletas federados na competição, e em determinado jogo, apenas 4 compareceram; o adversário poderá utilizar 9 federados como segue a nossa equiparação;
- Todas as equipes deverão enviar uma relação constando seus atletas federados/inscritos na fphand, antes do início de sua participação no torneio, assim essa relação será divulgada a todas as equipes da categoria em questão, para que todos estejam cientes da quantidade de federados/inscritos em cada equipe, após o início da participação na competição;
- No caso de um atleta ser inscrito como federado antes do início da competição, permanecerá nessa condição, mesmo que porventura, deixe de atuar no clube (a condição de atleta federado valerá por toda a temporada em vigor). Assim como, se o atleta se federar após o início da competição, passará a contar como federado;
- Os federados deverão usar uma bráçadeira de identificação em todos os jogos, assim facilitam a identificação por parte da equipe de arbitragem e da equipe adversária;
- No caso de descumprimento nas normas de utilização de atleta **FEDERADO** durante **a partida**, será aplicada uma exclusão de 2 minutos, caracterizando uma substituição irregular;
- No caso de descumprimento nas normas de utilização de atleta **FEDERADO** durante **a competição**, a equipe infratora perderá os pontos de cada partida na qual a norma foi infringida, e o placar do jogo será 10 x 0 contra a mesma.

Art. 5º - INSCRIÇÕES DE ATLETAS NA COMPETIÇÃO

1. Poderão ser inscritos atletas até o dia 31/08, impreterivelmente; após essa data, nenhum novo atleta poderá ser inscrito na competição.

Art. 6º - DURAÇÃO DAS PARTIDAS

1. Categoria A 11: 3 tempos com 10 minutos de duração para cada tempo.
2. Categoria A 12: 3 tempos com 12 minutos de duração para cada tempo.
3. Categoria A 13: 2 tempos com 20 minutos de duração para cada tempo.
4. Categoria A 14: 2 tempos com 20 minutos de duração para cada tempo.
5. Categoria A 16: 2 tempos com 20 minutos de duração para cada tempo.
6. Categoria A 18: 2 tempos com 20 minutos de duração para cada tempo.

LIGA ÁGUA NA CAIXA®

REGULAMENTO HANDEBOL 2026



OBS: COM EXCEÇÃO DAS CATEGORIAS A11 e A12, TODAS AS OUTRAS TERÃO 5 MINUTOS DE INTERVALO; NAS CATEGORIAS A11 e A12, SERÃO 2 MINUTOS DE INTERVALO ENTRE CADA PERÍODO.

Art. 7º - TAMANHO DE BOLAS

- 1. As bolas a serem utilizadas na Liga Água na Caixa – LHE seguirão os seguintes tamanhos:**
 2. Categoria A 11 / Fem: Bola 0
 3. Categoria A 11 / Masc: Bola 1
 4. Categoria A 12 / Masc e Fem: Bola 1
 5. Categoria A 13 / Masc: Bola 1
 6. Categoria A 14 / Fem: Bola 1
 7. Categoria A 14 / Masc: Bola 2
 8. Categoria A 16 / Masc e Fem: Bola 2
 9. Categoria A 18 / Fem: Bola 2
 10. Categoria A 18 / Masc: Bola 3
- 2. A bola oficial da Liga “Água na Caixa” de Handebol Escolar é da marca MOLTEN, modelo D60. No caso de haver divergências quanto ao modelo de bola a ser utilizado na partida, prevalecerá a bola MOLTEN modelo D60.**

OBS: O USO DE COLA PARA AUMENTAR A ADERÊNCIA À BOLA ESTÁ SUJEITO À AUTORIZAÇÃO DAS ESCOLAS/COLÉGIOS/CLUBES QUE SEDIAM AS RODADAS/ETAPAS

Art. 8º - CONTAGEM DE PONTOS

1. Para a fase classificatória, a contagem de pontos procederá da seguinte forma:
 - a) 3 (TRÊS) pontos por partida vencida;
 - b) 1 (UM) ponto por partida empatada;
 - c) 0 (ZERO) ponto por partida perdida;
 - d) -1 (MENOS UM) ponto por WO.
2. Em caso de igualdade de pontos ganhos na fase classificatória, o critério de desempate se dará na seguinte ordem:
 - 2.1 Entre duas equipes:
 - a) Confronto direto;
 - b) Maior número de vitórias na fase;
 - c) Maior saldo de gols;
 - d) Maior número de gols marcados;
 - e) Gols average;
 - f) Sorteio.
 - 2.2 Entre três ou mais equipes:
 - a) Confronto direto entre as equipes empatadas;
 - b) Maior número de vitórias entre as equipes empatadas;



- c) Maior saldo de gols entre as equipes empatadas (saldo de gols nos jogos entre as 3 ou mais equipes empatadas);
- d) Maior número de gols marcados entre as equipes empatadas;
- e) Gols average entre as equipes empatadas;
- f) Sorteio.

IMPORTANTE: NAS CATEGORIAS A11, L11, A12 e L12, O CRITÉRIO DE DESEMPATE RELATIVO AOS GOLS MARCADOS SE DARÁ EM RELAÇÃO AOS SETS VENCIDOS.

OBS: EM CASO DE EMPATE EM JOGOS ELIMINATÓRIOS/FINAIS, TEREMOS UMA PRORROGAÇÃO DE 5 MINUTOS, E PERSISTINDO O EMPATE, COBRANÇAS DE 3 TIROS DE 7 METROS ALTERNADOS, NÃO PODENDO REPETIR O COBRADOR.

Art. 9º - REGRAS ADAPTADAS

1. Nas categorias A11/L11 e A12/L12 a duração das partidas será de 03 (três) períodos de 10 (dez) e 12 (doze) minutos, respectivamente, com intervalo de 2 (dois) minutos entre os períodos;
 - 1.1 Após o término de cada período, o placar será zerado e o resultado final da partida será computado em sets;
 - 1.2 Nas categorias A12/L12, após a fase de classificação, o placar será agregado, ou seja, nas fases subsequentes à classificação, o placar final de cada partida será a soma total dos gols marcados por cada equipe;
 - 1.3 No primeiro período de jogo será obrigatório a utilização do sistema individual, pelo menos na sua quadra defensiva, ou seja, meia quadra;
 - 1.4 No segundo e terceiro períodos de jogo, o sistema de defesa será LIVRE, com exceção do sistema 6x0 e sistema MISTO.

OBS: A MARCAÇÃO EM LINHA SERÁ PERMITIDA EM CASO DE INFERIORIDADE NUMÉRICA (EXCLUSÃO).

2. Serão permitidos 2 (dois) tempos técnicos durante a partida, portanto, em 3 (três) períodos de jogo, o treinador poderá utilizar os 2 (dois) tempos técnicos da forma que achar conveniente.
3. A marcação individual deverá ser feita por aproximação, no mínimo na quadra defensiva da equipe. Considerar-se-á aproximação uma distância máxima de 1 (um) metro entre o defensor e seu respectivo atacante. Para efeito de observação da arbitragem, considerar-se-á como um metro a distância equivalente ao comprimento de um braço do defensor mais o equivalente a metade desta medida.

OBS: SERÁ PUNIDA PELA ARBITRAGEM A AÇÃO DE “SEGURAR” OU “PUXAR” O ADVERSÁRIO COM O INTUITO DE EVITAR O SEU DESMARQUE, QUANDO ESSE JOGADOR NÃO TEM A POSSE DE BOLA.



4. Na cobrança de tiro livre (falta) a marcação individual deverá continuar a ser feita, mantendo distância maior de 1(um) metro apenas os jogadores que estiverem próximos ao(s) executante(s) do tiro.

5. A utilização de quaisquer dos tipos de defesa proibidas acarretará nas seguintes sanções ao técnico ou responsável pela equipe durante o jogo:

5a - advertência verbal. O protocolo para esta advertência será:

a) Paralisação do jogo

b) Clara advertência ao treinador, obedecendo a sinalização vigente.

O árbitro poderá, antes deste procedimento, avisar ao treinador que ele está na iminência de recebê-la.

5b - tiro de sete metros contra a equipe infratora, seguido de posse de bola para a equipe que cobrou o tiro. O reinício se dará através de um tiro livre na conjunção das linhas de centro e lateral, junto à área de substituição.

& 1 - A punição contra a infração das regras relativas à obrigatoriedade tática não é, em princípio, uma falta disciplinar, não deve ser punida com cartão amarelo. Mas, em caso de reincidência, poderá, a critério do árbitro, ser considerada atitude antidesportiva e acarretar as sanções previstas na regra.

Art. 10º - INSCRIÇÃO DE ATLETAS NA PARTIDA

1. O atleta deve ser inscrito, mesmo não estando presente; quando chegar deverá se apresentar junto à mesa de controle para ser autorizado a participar do jogo;

1.1 O número mínimo de atletas para que seja realizada a partida é de 05(cinco);

1.2 O documento necessário para a participação da equipe no jogo será o CARTELÃO; sem o mesmo, a equipe estará impossibilitada de disputar a partida;

1.3 A súmula do jogos deverá ser impressa pelas equipes;

1.4 Na possibilidade de algum atleta jogar usando óculos, a responsabilidade por qualquer acidente é inteira de sua instituição, representada pelo professor presente ao jogo.

Art. 11º - PUNIÇÕES

1. O atleta DESQUALIFICADO (cartão vermelho), estará apto a jogar as partidas seguintes de sua equipe;

2. O atleta DESQUALIFICADO (cartão azul), deverá cumprir 1 (um) jogo de suspensão automática e aguardar a decisão da comissão disciplinar;

3. Qualquer infringência ao regulamento estará sujeita a sanções estipuladas pela comissão disciplinar.

Art. 12º - EQUIPAMENTOS

1. É expressamente proibida a utilização de equipamentos que possam ameaçar a integridade física do atleta e do adversário (BRINCOS, PIERCINGS, CORRENTES, COLARES, PULSEIRAS, ETC);

2. É expressamente proibido jogar com unhas grandes, ou fora do padrão para a prática da modalidade;

3. A avaliação e autorização para a participação na partida será feita pela arbitragem;

4. O uso de óculos está condicionado a total responsabilização do responsável pela equipe no jogo.

Art. 13º - ADAPTAÇÃO DE REGRA

1. Nos jogos da Liga “Água na Caixa” de Handebol Escolar, não será utilizada a regra do JOGADOR LESIONADO;
2. Atletas que quiserem jogar utilizando óculos, jogarão sob a total responsabilidade do Professor responsável pela equipe.

Art. 14º - TIME OUTS

1. Serão permitidos 2 TIME OUTS por jogo.

Art. 15º - INÍCIO DOS JOGOS

1. A tolerância para o início das partidas será de 15 minutos **SOMENTE** para o primeiro jogo da rodada/etapa; para os demais jogos não haverá tolerância;
- 1.2 O período de tolerância **NÃO** poderá ser utilizado para aquecimento de equipe;
- 1.3 Casos especiais deverão ser discutidos com a Coordenação.

Art. 16º - QUADRAS

1. Nas fases preliminares, ou de classificação, as escolas/colégios decidirão no ato do agendamento dos seus jogos o melhor local (quadra) a serem realizados os confrontos;
- 1.2 Nos jogos eliminatórios, as quadras a serem utilizadas deverão ter as áreas de gol com a medição oficial de 6 metros; do contrário, não será permitida a realização das partidas.

OBS: SE AS DUAS EQUIPES DO CONFRONTO ENTRAREM EM ACORDO SOBRE A REALIZAÇÃO DA PARTIDA EM QUADRA FORA DESSA ESPECIFICAÇÃO, A PARTIDA SERÁ REALIZADA NORMALMENTE, E A RESPONSABILIDADE SERÁ ÚNICA E EXCLUSIVA DAS EQUIPES DO CONFRONTO.

CASOS OMISSOS - OS CASOS OMISSOS NO PRESENTE REGULAMENTO SERÃO JULGADOS E DECIDIDOS POR UMA COMISSÃO NEUTRA, FORMADA POR PROFESSORES PARTICIPANTES DA LIGA DE HANDEBOL ÁGUA NA CAIXA®. AS DECISÕES DEVERÃO SER BASEADAS NO CONSENSO E APROVADAS POR MAIORIA SIMPLES, SEMPRE DE ACORDO COM OS OBJETIVOS E DIRETRIZES DA LIGA ÁGUA NA CAIXA® DE ESPORTES ESCOLARES.

COORDENAÇÃO LHE / LE2 – “EDUCAÇÃO PELO ESPORTE, SIMPLES ASSIM”



Educação
pelo esporte.
Simples assim.

LIGA ÁGUA NA CAIXA®

REGULAMENTO HANDEBOL 2026

