

INTRODUCCIÓ

Aquest document conté una versió resumida de les regles de joc del futbol gaèlic femení. La versió completa de les regles del joc es conté en la guia oficial.

El seu objectiu és el d'assegurar que totes les jugadores i les persones responsables dels equips les llegeixin i les aprenguin. Així mateix, és important que les persones docents i encarregades de dirigir els entrenaments assegurin que totes les seves jugadores tenen una còpia d'aquest document. Això millorarà la seva comprensió del joc i ajudarà a acceptar les decisions sense dissentir.

Aquest document emfatitza també la importància que té per part de l'Associació de Futbol Gaèlic Femení (*Ladies Gaelic Football Association*) la promoció d'una millor comprensió del nostre joc.

TERRENY DE JOC

El futbol gaèlic femení es juga en un camp GAA (*Gaelic Athletic Association*) de mida sencera des de la categoria sub-14 en endavant. La mida del terreny de joc s'ha de reduir per a les categories sub-13 i inferiors.

El Comitè organitzador ha de reduir les dimensions de les àrees de puntuació i el temps de joc en els partits en els quals s'enfrontin menys de 15 jugadores per equip.

JUGADORA

Una jugadora que pugui estar embarassada, patir commoció cerebral, etc. no ha de jugar futbol gaèlic femení. No obstant això, en cas que jugui, ho farà sota el seu compte i risc, i l'Associació de Futbol Gaèlic Femení no es considerarà responsable de les conseqüències que puguin derivar-se.

EQUIPACIÓ DE LES JUGADORES

1. L'equipació per jugar al futbol gaèlic femení consisteix en un jersei, pantalons curts, mitjons i botes de futbol. A les jugadores no se'ls permet portar joieria, arracades, clips per al cabell, o altres objectes que puguin ferir mentre es juga a futbol gaèlic femení.
2. Les malles de ciclista estan prohibides, a excepció que la jugadora acreditada mitjançant un certificat mèdic la necessitat de portar-les. En aquest cas, les malles han de ser **del mateix color que els pantalons curts de l'equipació**.

DURADA DELS PARTITS

1. La durada dels partits competitiu, incloent les categories sub-14 i superiors, és de 30 minuts per part. És a dir, 1 hora.
2. Les competicions a 7 i els torneigs de format *blitz* estan exempts de respectar la durada que estableix l'apartat 1. La durada d'aquests partits i dels partits dels torneigs de format *blitz* l'ha de determinar el Comitè organitzador.
3. En les categories sub-13 i inferiors, la durada dels partits ha de reduir-se en funció del que determini el Comitè organitzador.

EQUIPS

1. Els equips han d'estar formats per 15 jugadores. No obstant això, aquest nombre pot reduir-se en funció del que determini el Comitè organitzador.
2. En les competicions a 15 un equip ha de tenir 11 jugadores en el moment d'iniciar-se el partit. Un equip pot finalitzar els partits amb 11 jugadores o menys.
3. Abans d'iniciar-se els partits, els equips han de facilitar a l'àrbitre un duplicat de la llista amb el nom complet de les jugadores i, en el cas de les competicions entre comtats, els clubs als quals pertanyen les jugadores.
4. Es poden realitzar fins 5 substitucions en les competicions provincials i nacionals, incloent els quarts de final, les semifinals i les finals de les lligues nacionals. No obstant això, en la resta de partits de qualsevol lliga nacional, es permet substitucions il·limitades.

En els partits sota la jurisdicció de la Junta del Comtat el nombre de substitucions permeses pot incrementar-se.

-
5. En tots els partits, des de la categoria sub-11 a superiors, s'utilitzen pilotes de mida número 4. En les categories inferiors s'utilitzen pilotes de mida número 3.

SUBSTITUCIONS I PRÒRROGUES

1. En els campionats nacionals i provincials, a banda dels quarts de final en endavant de la Lliga nacional, es permeten 5 substitucions durant la durada normal del partit. Es permeten 5 substitucions extra en les pròrroques, períodes de dues parts de 10 minuts cada una. En cas d'una segona pròrroga, es permet la realització de 5 substitucions addicionals.
2. En els partits que es juguin a nivell de club al comtat el nombre de substitucions pot ser determinat per la Junta del Comtat. No obstant això, aquestes no poden ser menys de 5.
3. Una jugadora expulsada mitjançant una targeta vermella dins del temps ordinari de joc pot ser substituïda en la pròrroga. Així mateix, una jugadora expulsada en la primera part de la pròrroga pot ser substituïda en el segon temps de la pròrroga.
4. Quan es jugui una pròrroga, una jugadora exclosa mitjançant una **primera** targeta groga en el temps ordinari de joc pot ser substituïda en la pròrroga fins que hagin transcorregut els 5/10 minuts de temps de joc d'exclusió. No obstant això, el seu equip pot considerar efectuar una substitució ordinària.
-

Una vegada que la jugadora exclosa hagués tornat al terreny de joc, després d'haver transcorregut el temps d'exclusió, i aquesta hagués estat reemplaçada per una altra jugadora en la pròrroga, el seu equip pot considerar efectuar una segona substitució.

Una jugadora expulsada per 2 infraccions constitutives de targeta groga durant el temps ordinari de joc pot ser substituïda en la pròrroga.

REGLA DE SANG (BLOOD RULE)

- 1.** Una jugadora que estigui sagnant, que tingui sang al seu cos o en la seva indumentària, com a resultat d'una ferida ocasionada durant el transcurs del joc, ha d'abandonar immediatament el terreny de joc, d'acord amb les instruccions de l'àrbitre, perquè pugui rebre l'atenció mèdica pertinent.

Aquesta jugadora no podrà tornar al terreny de joc fins que deixi de sagnar, se li hagi netejat tota taca de sang, o bé se l'hagi reemplaçat o netejat de l'equipació.

- 2.** La zona per atendre les jugadores ferides haurà d'estar, si és possible, coberta. La jugadora lesionada pot ser substituïda per una altra, que serà considerada com a *Blood Substitute*, la qual ha de notificar per escrit a l'àrbitre que entra al terreny de joc en substitució de la jugadora que sagna.

-
3. La jugadora que entri en substitució d'una jugadora que estigui sagnant no compta com a canvi, als efectes del nombre de substitucions màximes permeses, d'acord amb les normes relatives a les substitucions, en cas que la jugadora lesionada retorni al terreny de joc, **substituint** la jugadora que l'ha reemplaçat.
 4. Quan la jugadora que sagnava, a causa d'una ferida, retorni al terreny de joc com a substituïda de **qualsevol altra jugadora diferent** de la que l'hagués substituït, a conseqüència de la seva ferida, el seu equip pot considerar efectuar una substitució ordinària.
 5. Quan la jugadora que substituïda de la jugadora que sagnava a causa d'una ferida és **expulsada** el seu equip l'ha de substituir per una altra jugadora, cas que el seu equip vulgui retornar a la jugadora prèviament ferida al terreny de joc. Aquesta substitució no comptarà com a substitució ordinària.
 6. Quan un equip hagi utilitzat tots els seus canvis, ja sigui en el temps ordinari de joc com en la pròrroga, i una jugadora es fereix i sagna, aquesta podrà ser substituïda per una substituïda d'aquesta jugadora.
 7. Quan la jugadora que sagnava estigui preparada per tornar al terreny de joc, aquesta s'ha de presentar davant de l'àrbitre en el moment en què el temps de joc estigui **interromput**. L'àrbitre s'ha d'assegurar que la ferida ja no sagna, que l'equipació ha estat reemplaçada o netejada i que
-

la jugadora que l'ha substituït ha abandonat el terreny de joc. Quan la jugadora ferida torna al terreny de joc amb un altre dorsal, l'àrbitre l'haurà d'anotar.

REGLES DE JOC

1. Una jugadora pot agafar la pilota del terra amb el peu o amb una o les dues mans, sempre que estigui dempeus.
2. Quan una jugadora estigui al terra pot allunyar la pilota, però no la pot tenir sota la seva possessió.
3. Quan una jugadora agafi la pilota, aquesta la pot xutar, passar amb el puny o el palmell de la mà; també la pot botar **una vegada** amb una o les dues mans o fer-se una auto passada del peu a la mà, denominat *solo*.
4. Una pilota **no controlada** es pot botar més d'una vegada, successivament, amb una o les dues mans.
5. Una jugadora es pot canviar la pilota de mà una vegada sempre que la mà amb què controla la pilota mantingui el contacte amb aquesta fins que s'hagi efectuat el canvi.
6. Una jugadora no pot xutar la pilota quan una jugadora adversària **estigui a punt** d'agafar-la del terra o de tenir-la sota la seva possessió.
7. No es pot retenir la pilota més enllà del temps necessari per xutar-la, passar-la amb el puny o el palmell de la mà, botar-la o avançar amb ella **4** passos. Una jugadora pot tenir la possessió de la pilota durant 4 passos i l'ha de passar al realitzar el cinquè pas.

-
8. Una jugadora no pot llançar la pilota amb les dues mans.
 9. Queda prohibit tot contacte físic **deliberat**. No obstant això, està permès a) el marcatge, b) el destorb i c) el bloqueig de la pilota quan una jugadora adversària estigui a punt de passar-la.
 10. No està permès carregar amb l'espatlla.
 11. Quan un àrbitre interrompi el temps de joc per motiu d'una jugadora o jugadores lesionades, l'equip que tenia la possessió de la pilota quan l'àrbitre va interrompre el joc ha de mantenir aquesta possessió en la represa del joc. El joc es reprèn amb un llançament amb el peu per part de l'equip que tenia la possessió abans de la interrupció.

No obstant això, aquest equip no pot marcar directament amb aquest llançament i totes les jugadores han d'estar a 13 metres de la pilota quan es produeixi la represa del joc.

Quan cap dels equips no hagués tingut la possessió de la pilota en el moment que l'àrbitre hagués interromput el joc, aquest es reprendrà amb un llançament neutral entre una jugadora de cada un dels equips.

12. Quan una jugadora passa la pilota amb la mà, aquesta acció ha de ser visiblement feta amb la mà amb què es realitza la passada.
 13. Mostrar la pilota o girar entorn del cos amb la pilota no és constitutiu de falta, sempre que es faci d'acord amb la regla dels 4 passos.
-

-
14. Una jugadora pot fer girar la pilota amb una mà i jugar-la amb la mateixa.
 15. Les jugadores de categories inferiors de les competicions entre comtats només poden jugar al seu grup d'edat i un grau per sobre d'aquest (per exemple, una jugadora sub-14 pot jugar en la categoria sub-14 i sub-16, però no en la categoria sub-17 o superiors. Una jugadora sub-15 o sub-16 no pot jugar els nivells Junior, Intermedi o Sènior).
 16. Els clubs, comtats o províncies han de proveir el Comitè organitzador o el Consell amb les llistes de les alineacions inicials de les 15 jugadores, així com de les seves substitutes, quan aquestes llistes es requereixin per a la seva publicació.

L'expressió "**i una altra**" (A.N. *Other*) no es considera que qualifiqui cap jugadora i, per tant, no s'ha d'utilitzar. L'incompliment de l'anterior previsió, podrà es sancionat, d'acord amb el que estimi el Comitè o Junta responsable del partit.

EL PLACATGE

1. No es **pot desposseir de la pilota una jugadora que la tingui sota la seva possessió**. Qualsevol temptativa de fer-ho ha de ser sancionada amb falta.
2. El placatge únicament es pot realitzar quan la jugadora en possessió de la pilota estigui realitzant les accions d'auto passada, o *soloing*, bot, llançament amb el peu, o bé quan estigui passant la pilota. La jugadora adversària ha de colpejar la pilota amb el palmell de la mà.

LA REGLA DE L'AVANTATGE

1. La regla de l'avantatge s'aplica en el futbol gaèlic femení. L'aplicació de la regla de l'avantatge no comporta una llicència per deixar de sancionar les faltes que es produeixin. Després d'haver-se aplicat la regla de l'avantatge, pot produir-se una acció disciplinària sobre la jugadora que hagi comès una infracció.
2. La regla de l'avantatge s'aplica quan la jugadora en possessió de la pilota és **lliure** i és **capaç** de guanyar l'avantatge; és a dir, està en clara situació d'avantatge.

INICI DEL JOC

El joc s'inicia amb el llançament de la pilota per part de l'àrbitre entre dues jugadores de cada equip situades de costat i amb la resta de jugadores per darrere la línia de 45 metres.

PILOTA EN JOC

1. La pilota està en joc una vegada ha estat llançada al terreny de joc o xutada després que l'àrbitre hagi indicat l'inici del partit.
2. La pilota està en joc fins que hagi sobrepassat **en la seva totalitat** la línia de gol, les línies de final de camp i les línies de banda, o en cas que l'àrbitre hagi interromput el joc.
3. Si durant el transcurs del joc, la pilota impacta en l'àrbitre, s'haurà de realitzar un llançament neutral. No obstant això, l'àrbitre pot decidir no interrompre el joc si, després de

l'impacte accidental, l'equip en possessió de la pilota la continua tenint. Si el copejament accidental a l'àrbitre prové d'un llançament de falta, aquesta s'ha de tornar a repetir.

4. L'àrbitre pot decidir estendre el temps de joc en cada part del partit a causa de les interrupcions que puguin haver ocorregut durant el transcurs del joc, o bé per donar temps a què es faci efectiu un llançament.
5. Quan una pilota creua la línia de final de camp, aquesta es considera com a llançament fallit fora de porteria, denominat *wide*.

PILOTA FORA DE JOC

1. La pilota no es troba en joc quan hagi traspassat en la seva totalitat les línies limítrofes del terreny de joc.
2. Si la pilota impacta contra qualsevol de les banderes es considera que aquesta no es troba en joc. Si la pilota colpeja les banderes de **córner** o de banda es considera com servei de banda.

PUNTUACIÓ

1. Es puntua quan la pilota es xuta, es colpeja amb el dors de la mà, es colpeja amb el puny, o es dóna un cop de dits al vol **amb qualsevol part del cos**, amb l'excepció de quan les jugadores atacants la llancen o la porten més enllà de la línia de gol.
 2. Es considera gol **no vàlid**, quan la pilota es colpeja amb el puny o es dóna un cop de dits directament més enllà de la línia de gol.
-

3. Qualsevol jugadora que caigui al terra o sigui feta caure mentre tenia la possessió de la pilota pot colpejar la pilota amb el puny o donar-li un cop de dits **des del terra**, podent marcar mitjançant aquest tipus d'accions.
4. Es considera com a puntuació qualsevol acció realitzada per la defensa dins de la seva pròpia àrea d' anotació.
5. No es considera gol una pilota que hagi estat portada o llançada per una jugadora atacant més enllà de la línia de gol.
6. Quan la pilota impacta als pals i rebota de nou al terreny de joc, es considera que està en joc.
7. Es permet marcar sempre que la jugadora atacant es trobi dins del rectangle d' anotació i la pilota s'elevi sobre la barra, amb la condició que la jugadora atacant no interfereixi amb la defensa i que la pilota sigui fora de l'abast de la resta de jugadores.
8. Es considera que no hi ha hagut anotació quan la pilota sobrepassa els pals. La totalitat de la pilota ha d'anar entre els pals d' anotació.

EXCLUSIÓ (SIN BIN)

La regla de l'exclusió s'aplica en tots els nivells del futbol gaèlic femení des de la categoria **sub-14 en endavant**.

En partits d'1 hora o de durada superior, quan una jugadora comet una infracció que li comporti la seva primera targeta

grog, se li ha d'anotar el seu nom i ha d'abandonar el terreny de joc **durant 10 minuts de temps de joc**. Aquesta jugadora ha de romandre amb les jugadores substituïdes del seu equip.

En partits de durada inferior a 30 minuts per part, i des de la categoria sub-14 en endavant, el temps d'exclusió ha de durar 5 minuts de temps de joc. Si en aquest tipus de partits es jugessin pròrrogues, que comportessin que la durada del partit superés en el seu conjunt l'hora de durada, el temps d'exclusió ha de ser de 5 minuts a fi de facilitar la continuació del partit.

La jugadora exclosa pot tornar a jugar després de transcorreguts els preceptius 5 o 10 minuts de temps de joc, previ consentiment de l'àrbitre o de la persona designada a tal efecte.

FALTES

El factor que determina el grau d'aplicació d'una de les tres categories de faltes: a) faltes ordinàries; b) infraccions de targeta groga i, c) infraccions de targeta vermella, és la intencionalitat.

Infraccions de targeta vermella

- I. Les següents faltes se sancionen amb un llançament lliure amb el peu, denominat *free*, a favor de l'equip adversari i amb la mostra de la targeta vermella a la jugadora infractora i la seva consegüent expulsió del terreny de joc.

-
- (a) *Pegar a una jugadora adversària o del seu mateix equip amb la mà, el braç, el colze, el cap o el genoll.*
 - (b) *Xutar a una jugadora adversària o del seu mateix equip.*
 - (c) *Colpejar o obstruir un oficial d'un partit.*
 - (d) *Carregar deliberadament contra una jugadora adversària o del seu mateix equip.*
 - (e) *Placar deliberadament amb la bota en alt.*
 - (f) *Escopir a una jugadora adversària o del seu mateix equip.*
 - (g) *Realitzar una càrrega frontal deliberada cap a una jugadora adversària.*
 - (h) *Tirar deliberadament del cabell d'una jugadora adversària o del seu mateix equip.*
 - (i) *Mossegar una jugadora adversària.*
 - (j) *Donar puntades de peu a una jugadora adversària o del seu mateix equip.*
 - (k) *Utilitzar llenguatge amenaçador o abusu cap a un oficial del partit.*
 - (l) *Utilitzar llenguatge o gesticulació de tipus racista cap a una jugadora adversària, del seu mateix equip, mentor, oficial del partit, o persona espectadora.*

Infraccions de targeta groga- d'exclusió

- 2.** A partir de la categoria sub-14, inclosa aquesta, les següents faltes se sancionen amb un llançament lliure amb el peu a l'equip adversari i amb l'anotació del nom de la jugadora, la mostra de la targeta groga a la jugadora infractora i la seva expulsió del terreny de joc.
-

Si la jugadora sancionada torna a realitzar alguna acció reprobable al tornar a jugar, se li mostrarà la segona targeta groga i, consegüentment la targeta vermella, fet que comportarà la seva expulsió del terreny de joc, no podent participar en la resta de temps ordinari de joc o en la pròrroga, que en el seu cas es pugui disputar.

La regla de l'exclusió no serà d'aplicació en les competicions que es realitzin fins a la categoria sub-13, incloent aquesta última.

En les competicions fins a la categoria sub-13, incloent aquesta última, a la jugadora se li mostrarà la targeta groga i si torna a realitzar alguna acció reprobable se li ensenyarà la segona targeta groga, i consegüentment la targeta vermella, no podent participar en la resta de temps ordinari de joc o en la pròrroga, que en el seu cas es pugui disputar.

- (a) *Fer caure deliberadament, fer la traveta amb la mà o amb el peu o saltar sobre una jugadora adversària.*
- (b) *Utilitzar llenguatge o realitzar gesticulacions de caràcter amenaçador o abusiü cap a una jugadora adversària.*
- (c) *Bloquejar o intentar bloquejar a una jugadora adversària amb les botes, quan aquesta estigui a punt de xutar la pilota des de les seves mans.*
- (d) *Placar amb la bota en carrera.*
- (e) *Intentar xocar o xutar una jugadora adversària.*
- (f) *Dissentir o desafiar l'autoritat d'un oficial del partit.*
- (g) *Cometre faltes reiteradament.*
- (h) *Xutar la pilota en el moment que una jugadora adversària estigui a punt d'agafar-la des del terra.*

3. Les següents faltes es penalitzen amb un llançament lliure amb el peu a favor de l'equip adversari. La reiteració d'aquest tipus de faltes comportarà la mostra d'una targeta groga i l'aplicació de les sancions indicades en l'apartat 2 anterior:

- (a) *Empènyer i agafar una jugadora adversària.*
- (b) *Contactar amb la mà i el puny al cos de la jugadora adversària amb l'objectiu de desposseir-la de la pilota.*
- (c) *Placar una tercera jugadora, incloent el contacte amb el cos de la jugadora adversària.*
- (d) *Llançar-se sobre la pilota quan una altra jugadora l'estigui recollint del terra.*
- (e) *Retardar deliberadament el llançament donis de la porteria.*
- (f) *Allunyar la pilota de la zona on l'equip adversari ha d'efectuar un llançament lliure amb el peu.*
- (g) *No tornar la pilota a l'equip adversari quan l'àrbitre li hagi concedit un llançament lliure amb el peu.*
- (h) *No retrocedir deliberadament amb l'objectiu d'impedir un llançament lliure amb el peu.*
- (i) *Utilitzar llenguatge groller i impropï.*
- (j) *Interferir amb la jugadora que realitzi un llançament lliure amb el peu, saltant, agitant les mans o aplaudint, o mitjançant alguna interferència verbal o física, amb l'objectiu de distreure la jugadora que executi el llançament.*

En cas que succeeixi alguna de les situacions descrites en l'anterior paràgraf quan s'hagi assenyalat un llançament

de 13 metres davant de la porteria de l'equip adversari, s'assenyalarà penal. Una de les jugadores pot mantenir les mans alçades.

- (k) Quan la jugadora amb possessió de la pilota utilitzi el colze per obrir-se pas.*
- (l) Empènyer una jugadora al pit.*
- (m) Retenir els braços d'una jugadora adversària.*
- (n) Provocar o intimidar les jugadores adversàries mitjançant accions físiques o verbals.*
- (o) Pujar a l'esquena d'una jugadora oponent.*

Faltes tècniques

- (a) Retenir la possessió de la pilota.*
- (b) Llançar la pilota.*
- (c) Estirar-se sobre la pilota.*
- (d) Agafar la pilota des del terra sense estar en posició vertical.*
- (e) Aconseguir la possessió de la pilota des del terra.*
- (f) Canviar la pilota de mà més d'una vegada successivament.*
- (g) Botar la pilota més d'una vegada després d'haver-la agafat.*
- (h) Passar la pilota sense una acció visible de passada.*
- (i) Colpejar o passar la pilota i agafar-la abans que impacti al terreny de joc o abans que la toqui una altra jugadora.*

LLANÇAMENTS LLIURES AMB EL PEU (FREE KICKS)

- 1.** La sanció per a la majoria de les infraccions de les normes és un llançament lliure amb el peu. Excepcions -llançament neutral concedit per prendre represàlies contra la decisió de l'àrbitre, la comissió de faltes simultànies per part de cada equip, l'execució d'un llançament lliure amb el peu colpejant deliberadament una jugadora adversària i la infracció reiterada de les regles relatives als llançaments lliures amb el peu.
- 2.** Una vegada que l'àrbitre hagi assenyalat el llançament lliure amb el peu, la jugadora ha de xutar la pilota, amb la mà o des del terra, i des del punt on assenyalí l'àrbitre. Si el llançament es realitza des d'una posició incorrecta, aquest s'ha de tornar a repetir des del punt on indiqui l'àrbitre.

La infracció continuada d'aquesta regla comporta l'anul·lació del llançament lliure amb el peu amb una sacada neutral entre una jugadora de cada equip, mentre la resta de jugadores han d'estar situades a 13 metres d'aquest llançament.

- 3.** Els llançaments lliures amb el peu des dels 45 metres poden fer-se efectius des de la mà o des del terra, fins a la categoria sub-14, aquesta inclusivament. S'han de llançar des del terra a partir de la categoria sub-15 en endavant.
- 4.** Una jugadora disposa de l'opció d'executar totes les faltes des de la mà o des del terra.

-
- 5.** Els penals s'han de llançar des del terra en totes les categories i competicions.
 - 6.** La pilota ha de ser estàtica abans d'un llançament lliure amb el peu, d'un llançament lliure amb el peu des de la banda i d'un de 45 metres, que s'ha de fer efectiu des del terra. En cas que s'incompleixi l'estipulat anteriorment, s'haurà de repetir el llançament. Els incompliments reiterats d'aquesta norma poden comportar l'anul·lació del llançament, reprenent-se el joc amb una sacada neutral.
 - 7.** Quan s'hagi comès una falta, l'àrbitre pot deixar continuar el joc si considera que pot constituir un avantatge per a l'equip de la jugadora sobre qui es fa la falta. Una vegada l'àrbitre ha atorgat l'avantatge no pot concedir un llançament lliure amb el peu per sancionar la falta comesa.
 - 8.** Amb l'objectiu de preservar la continuïtat en el joc, totes les faltes que es xiulin, a excepció dels penals i dels llançaments lliures amb el peu des de la línia de 13 metres, s'han de llançar immediatament després de la seva senyalització des de la posició que indiqui l'àrbitre.
 - 9.** Totes les jugadores adversàries han de mantenir-se a 13 metres de la pilota quan es realitzi un llançament lliure amb el peu.
 - 10.** Quan una jugadora executa un llançament lliure amb el peu deliberadament contra una adversària amb l'objectiu de guanyar avantatge, aquesta perdrà el llançament, comportant una sacada neutral entre una jugadora de cada equip.
-

-
- 11.** Quan una jugadora estigui més a prop dels 13 metres en executar-se un llançament lliure amb el peu, un llançament lliure amb el peu des de la banda o des dels 45 metres o aquesta carregui il·legalment contra el llançament, s'ha d'assenyalar a favor de l'equip adversari un llançament lliure amb el peu des d'on la jugadora hagués estat o carregat de manera illegal.
- 12.** Quan s'hagi assenyalat un llançament lliure amb el peu i la jugadora que el llança i passa la pilota a una altra que està situada a menys de 13 metres de la pilota, s'ha d'assenyalar a favor de l'equip adversari un llançament lliure amb el peu des d'on estava situada la jugadora que va rebre la passada.
- 13.** Una jugadora que executi un llançament lliure amb el peu no pot jugar la pilota fins que una altra jugadora l'hagi tocat, amb l'excepció de si rebota a la barra travessera o als pals. En cas que ho faci, l'àrbitre ha d'assenyalar una falta a favor de l'equip adversari des d'on s'hagi comès la falta. Si la falta succeeix dins de la línia de 13 metres, l'àrbitre ha d'assenyalar la falta en la línia de 13 metres contrària on hagi succeït la falta.
- 14.** Quan es cometi falta sobre una jugadora després que hagi jugat la pilota:
- S'ha d'assenyalar un llançament lliure amb el peu en on arriba la pilota.
 - Si ha marcat, s'ha de donar per vàlida la puntuació.
 - Si la pilota ha sobrepassat la línia final o arriba dins de la línia de 13 metres, s'ha d'assenyalar un llançament
-

lliure amb el peu en la línia de 13 metres contrària a on va arribar la pilota o va sobrepassar la línia final.

- (d) Si la pilota creua la línia de banda, el llançament lliure amb el peu s'ha de fer efectiu des del punt on la pilota va traspasar la línia.
- (e) Si la pilota creua la línia de banda entre la línia de 13 metres i la línia final, el llançament lliure amb el peu s'ha de fer efectiu des de la línia dels 13 metres.

15. Cas que una jugadora de cada equip cometin falta alhora, l'àrbitre ha de realitzar una sacada neutral sobre una jugadora de cada equip. Tot la resta de jugadores han de situar-se a 13 metres.

16. Una vegada l'àrbitre hagi assenyalat el llançament lliure amb el peu, i abans que es faci efectiu, si una jugadora de l'equip sobre a qui se li ha assenyalat comet una altra en revenja a la comesa, s'ha d'anul·lar el llançament lliure amb el peu, i reinstaurar el joc mitjançant un llançament neutral sobre una jugadora de cada equip al lloc on es va cometre la falta original.

17. Si una jugadora es mostra disconforme amb la decisió de l'àrbitre d'assenyalar un llançament lliure amb el peu a l'equip contrari, el llançament lliure amb el peu s'ha de llançar des d'un punt 13 metres més endavant de la línia de 13 metres. Si la falta original s'ha comès a prop de la línia de banda, o dins de la línia de 13 metres, l'àrbitre ha de situar la pilota en la línia de 13 metres, 13 metres a prop del centre de la porteria.

PENALS

1. S'ha d'indicar penal quan:
 - (a) La defensa hagi comès qualsevol falta dins del paral·lelogram petit.
 - (b) La defensa cometi una falta personal sobre una jugadora atacant dins del paral·lelogram gran.
 - (c) La jugadora adversària xuti la pilota quan la jugadora atacant la té entre les seves mans dins del paral·lelogram gran, l'àrbitre ha d'indicar penal encara que la bota de la jugadora no hagi contactat amb la mà de la jugadora atacant.
 2. S'ha d'assenyalar penal quan una defensa carrega il·legalment un llançament lliure amb el peu directe davant del gol i des dels 13 metres.
 3. Els penals s'han de llançar des del terra en el punt central de la línia de 13 metres. Totes les altres jugadores a excepció de la portera s'han de situar fora de la línia dels 20 metres.
 4. La portera es pot moure per la línia de gol, però no pot avançar des de la línia de gol fins que s'hagi xutat la pilota.
 5. El penal s'ha de tornar a repetir, si la portera es mou cap endavant abans que s'hagi xutat la pilota i la pilota se'n va fora, la para o la desvia per sobre la barra travessera.
 6. Només la jugadora que porta el jersei distintiu gaudeix dels drets i privilegis d'una portera.
-

PARAL·LELOGRAM

1. L'àrbitre assenyalarà un llançament lliure amb el peu a favor de l'equip defensor, que s'haurà de fer efectiu des de dins del rectangle petit, cas que una jugadora atacant estigui en el paral·lelogram petit abans de que la pilota entri durant la jugada.
2. Quan una jugadora atacant entra legalment en el paral·lelogram petit després que ho hagi fet la pilota i la pilota es rebutja fora de l'àrea però retorna abans que la jugadora atacant hagi tingut temps de sortir, es considerarà que no ha comès falta sempre que no vulgui jugar la pilota o interfereixi a la defensa.

LLANÇAMENT DES DE LA PORTERIA (KICK OUT)

1. Després d'un llançament fallit, el llançament amb el peu des de la porteria, denominat *kick out*, en competicions des de la categoria sub-15 en endavant, ha de fer-se efectiu des de les mans o des del terra, dins del rectangle petit.
 2. Quan es vagi a fer efectiu el llançament amb el peu des de la porteria, totes les jugadores, a excepció de la jugadora que xuta i la portera, han d'estar situades fora de la línia dels 20 metres.
 3. La pilota ha de recórrer com a mínim 13 metres i creuar la línia dels 13 metres abans que pugui jugar-se per part d'alguna de les jugadores.
-

-
4. En les competicions de la categoria sub-14 en endavant, després d'un llançament fallit s'ha de xutar des de les mans o des del terra **des de la línia dels 13 metres** i la pilota ha de sobrepassa la línia de 20 metres abans que pugui ser jugada per alguna de les jugadores. Totes les jugadores han d'estar allunyades de la pilota 13 metres quan aquesta es vagi a xutar.
 5. Quan una jugadora realitza actes ofensius, s'ha d'assenyalar una falta a favor de l'equip adversari des de la línia de 20 metres contrària a la zona on s'ha comès la falta.
 6. Després d'un gol, el llançament des de la porteria s'ha d'efectuar des de la línia de 20 metres.
 7. La jugadora que efectua el llançament des de la porteria, pot jugar la pilota més d'una vegada abans que cap jugadora el jugui, amb la condició que no l'agafi amb les mans.

L'ÀRBITRE

1. L'àrbitre ha de portar l'uniforme apropiat o equipació esportiva.
 2. L'àrbitre ha de portar un xiulet, rellotge, moneda, llapis i bolígraf, targetes grogues i vermelles i una maquineta de fer punta.
 3. L'àrbitre ha:
 - (a) *D'arribar al terreny de joc puntual.*
 - (b) *De tenir coneixement de les regles del futbol gaèlic femení.*
-

D'estar en forma físicament i mentalment.

- (c) *De ser just i valent en les seves decisions.*
- (d) *De comunicar les decisions clarament.*
- (e) *D'observar regularment amb els àrbitres de porteria i els jutges de línia.*
- (f) *D'utilitzar el sentit comú.*

4. Els deures i les competències d'un àrbitre a part de les assenyalades anteriorment en les regles del joc són les següents:

- (a) **Protegir** les jugadores que vulguin jugar d'acord amb les normes i **penalitzar** a aquelles que les vulguin infringir.
- (b) *Firmar i donar una còpia de les llistes de l'equip a l'equip adversari abans que comenci el joc.
Informar el Comitè competent, cas que s'hagi produït alguna irregularitat, en relació amb la recepció de les llistes.*
- (c) *Observar si les jugadores estan degudament equipades i informar sobre aquest fet.*
- (d) *Obtenir, de la capitana o de la responsable, la firma, l'adreça completa i el nom del club de qualsevol jugadora o substituta que apareguin en les llistes oficials.*
- (e) *Donar validesa o no en les puntuacions.*
- (f) *Consultar amb els àrbitres de porteria, denominats umpires, i amb els jutges de línia, quan l'ocasió ho requereixi i reemplaçar-los abans que finalitzi el partit.*
- (g) *Resoldre les invasions al terreny de joc de persones no autoritzades.*

-
- (h) Agafar els noms de qualsevol jugadora o responsable que interfereixi durant el curs del partit.
 - (i) L'àrbitre ha de decidir si el terreny de joc es troba en condicions per jugar; o suspendre al partit a causa de la foscor o per alguna altra raó.
 - (j) L'àrbitre no pot declarar a un equip com el vencedor; però pot donar el resultat final si així li és sol·licitat.
- 5.** Quan una jugadora, jugadores o un equip refusa continuar amb un partit, l'àrbitre ha de donar a la capitana de l'equip tres minuts aproximadament per decidir les seves intencions finals.
- 6.** Si l'equip continua rebutjant jugar, qualsevol jugadora que vulgui jugar ha de facilitar el seu nom a l'àrbitre.
- 7.** Informar dels noms de les jugadores lesionades i la naturalesa de la seva lesió.
- 8.** L'àrbitre ha d'observar les faltes personals i en cas de joc dur o perillós ha d'amonestar o expulsar la jugadora, depenent de la serietat de la infracció que hagi comès.
- 9.** L'àrbitre té la potestat de rectificar un jutge de línia o un àrbitre de porteria.
- 10.** En cas que un equip no jugui un partit, l'àrbitre s'ha d'assegurar que l'equip que sí que és present disposa d'11 jugadores i obtenir la llista de jugadores.
- 11.** Després del partit l'àrbitre ha d'enviar un informe detallat al Comitè competent sobre tots els aspectes relacionats amb el partit.
-

ÀRBITRES DE PORTERIA (UMPIRES) I JUTGES DE LÍNIA

1. L'àrbitre de porteria, denominat *umpire*, i els jutges de línia han de treballar amb l'àrbitre en equip i cridar la seva atenció sobre qualsevol incident que l'àrbitre no pugui veure. Els àrbitres de porteria i els jutges de línia tenen l'autoritat per prendre accions correctives en qualsevol incident que pugui succeir i amonestar qualsevol de les jugadores que cometin alguna de les infraccions sense pilota.

