

EXU



**NORMAS Y
REGLAMENTO**

LAS BASES

El exy es un deporte por equipos que toma elementos del fútbol, el lacrosse y el hockey en su vertiente más violenta. Se juega en una cancha cubierta y su característica distintiva es el uso de raquetas para recoger, transportar, pasar y lanzar la pelota a la portería del equipo contrario. Un partido se divide en dos tiempos de 45 minutos con un descanso de 15 minutos entre ambos. El objetivo del juego es marcar más goles que el oponente.

EL CAMPO

Una cancha de exy tiene aproximadamente 55 m de ancho, 91 m de largo y 9 m de alto. Está cerrada por completo con una pared de plexiglás de 1,2 cm de grosor, utilizada sobre todo para realizar rebotes y pases, pero que sirve a su vez para proteger al público de las pelotas. Tanto la zona del equipo local como la del visitante tienen puertas que se cierran desde fuera para permitir a los jugadores entrar y salir. Las puertas no deben abrirse mientras la pelota esté en juego.





La cancha está dividida en cuartos por tres líneas:

- **Cancha primera** (la más cercana a la portería local).
- **Media cancha.**
- **Cancha extrema** (la más cercana a la portería visitante).

Los tiros de penalti se realizan desde puntos marcados a medio camino entre la cancha primera/extrema y la portería local/visitante, respectivamente.

Las porterías de exy están en cada extremo de la cancha. La portería en sí es una sección

en la pared de $2,7 \times 6,4$ m de-lineada por una gruesa línea. El terreno del portero es una zona del mismo tamaño en el suelo justo frente a la portería, marcada también por una línea. Los jugadores no tienen permitido cruzar la línea de la portería.

La zona de la pared que corresponde a la portería está plagada de sensores. Cuando la pelota choca contra la pared dentro de la portería, la propia pared se ilumina en rojo. Una pelota que choca contra la línea de la portería no cuenta como tanto. Cada gol es un punto.

LOS EQUIPOS

Existen cuatro posiciones: delantero, central, defensa y portero.

- El **delantero** es la ofensiva y su objetivo es marcar. Los delanteros comienzan el partido en la línea de media cancha. Los delanteros del equipo que tiene el saque empiezan en la parte interna y los del equipo contrario en la externa.
- El **central** saca y después se convierte en intermedio; los centrales tienen la opción de especializarse en ataque o defensa y pueden jugar como un delantero o un defensa extra dependiendo de cómo se desarrolle el partido. Comienzan el partido en las líneas de cancha primera/extrema.
- El **defensa** es parte de la línea defensiva y protege la portería. Los defensas comienzan el partido en las líneas de cancha primera/extrema.
- El **portero** protege la portería.

Se permiten seis jugadores por equipo a la vez en la cancha. En términos generales, esto implica dos delanteros, un central, dos defensas y el portero. Sin embargo, el portero es una posición opcional. Un entrenador puede sacrificar la portería por un jugador extra bajo ciertas circunstancias.

El tamaño mínimo que puede tener un equipo de la NCAA en estos momentos es de 9 jugadores. En teoría esto permite que haya 6 jugadores en la cancha y un suplente por cada posición, salvo el portero. Tras los eventos recientes, esta norma está siendo revisada y se propone aumentar el número a 12.

EQUIPAMIENTO

LAS RAQUETAS

La profundidad de la red varía según la posición. Los centrales tienen las redes más profundas para llevar la pelota entre el ataque y la defensa con mayor facilidad. Las raquetas de los delanteros son algo menos profundas, pero permiten que se tomen su tiempo para apuntar a la hora de tirar a puerta. Los defensas tienen las raquetas casi completamente tensas, ya que en su posición se desaconseja que lleven la pelota consigo; cuanto más tiempo pase la pelota cerca de la portería, más probable es que un delantero del equipo contrario tome posesión de ella.

Las raquetas de los porteros son planas. También son las más grandes, con una parte superior que mide 45 × 60 cm. Las raquetas de los porteros también son las más largas permitidas, con un palo que puede llegar a medir 1,2 m. Las raquetas del resto de posiciones varían entre 0,75 y 1,15 m dependiendo de la altura y las preferencias de cada jugador. El peso de las raquetas también es negociable, al igual que los materiales con que se fabrican. En general, las raquetas ofensivas están hechas de aluminio (para ser más ligeras y permitir mayor control), y las raquetas pesadas de la defensa, de madera (para mayor potencia y fuerza en enfrentamientos).





EL CASCO

Es obligatorio llevarlo en la cancha en todo momento, salvo que una figura oficial indique lo contrario o que el partido esté en pausa. Un visor frente a los ojos ofrece protección, pero permite una vista sin obstrucciones. Una reja protege el rostro de la nariz para abajo.

LA PELOTA

Tiene más o menos el tamaño de un puño y es lo bastante pesada para que pueda rebotar.



LAS PROTECCIONES

Pechera, hombreras, protecciones de cuello, espinilleras, muñequeras y guantes protectores para los dedos de los jugadores. Opcional: pañuelos para apartar el pelo de la cara, protecciones para los muslos debajo de los pantalones de la equipación y protectores bucales (para prevenir lesiones accidentales al producirse choques).



ALGUNAS NORMAS BÁSICAS

1

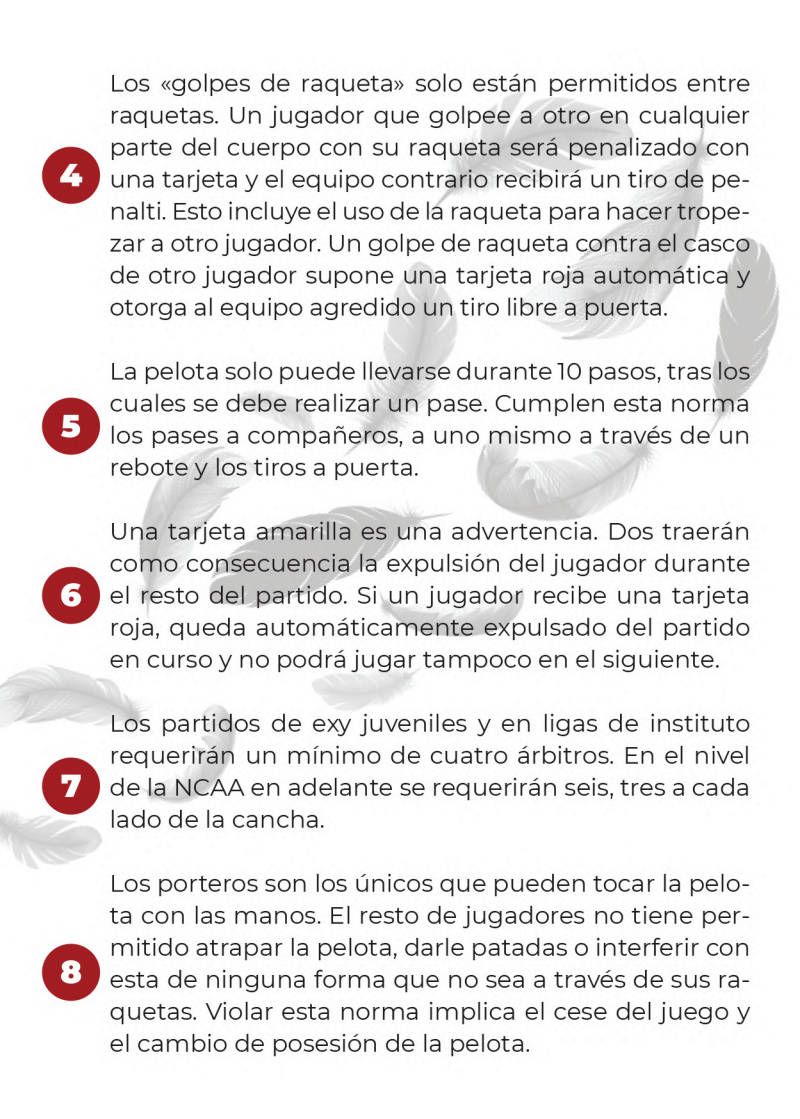
La norma del fuera de juego es válida para el exy. Esto quiere decir que cualquier jugador ofensivo que no esté en posesión de la pelota o esté en movimiento para obtenerla siempre debe tener un jugador defensivo del equipo contrario entre la portería y él. Esto evita que los delanteros permanezcan al lado de la portería esperando para marcar. La penalización por fuera de juego es la pérdida de posesión de la pelota y el reinicio del juego en la línea de media cancha.

2

Los bloqueos están permitidos contra jugadores en posesión razonable de la pelota; es decir, que estén en posesión de la misma, acaben de cederla o están a punto de recibirla. El jugador que tenga la pelota puede bloquear a cualquier otro jugador sin restricciones. Un bloqueo ilegal tiene como consecuencia la pérdida de posesión de la pelota y el reinicio del juego desde la línea de cancha más cercana.

3

Cualquier otro tipo de violencia está prohibida y tendrá como resultado una tarjeta. La severidad del acto decidirá si se trata de tarjeta amarilla o roja; así como si el equipo merece un tiro de penalti o simplemente perder la posesión de la pelota. El juego se retoma desde donde se ha interrumpido la jugada; el punto exacto lo decidirá el árbitro. Ningún jugador podrá estar a menos de tres metros del central durante un saque en mitad de una jugada.



Los «golpes de raqueta» solo están permitidos entre raquetas. Un jugador que golpee a otro en cualquier parte del cuerpo con su raqueta será penalizado con una tarjeta y el equipo contrario recibirá un tiro de penalti. Esto incluye el uso de la raqueta para hacer tropezar a otro jugador. Un golpe de raqueta contra el casco de otro jugador supone una tarjeta roja automática y otorga al equipo agredido un tiro libre a puerta.

4

La pelota solo puede llevarse durante 10 pasos, tras los cuales se debe realizar un pase. Cumplen esta norma los pases a compañeros, a uno mismo a través de un rebote y los tiros a puerta.

5

Una tarjeta amarilla es una advertencia. Dos traerán como consecuencia la expulsión del jugador durante el resto del partido. Si un jugador recibe una tarjeta roja, queda automáticamente expulsado del partido en curso y no podrá jugar tampoco en el siguiente.

6

Los partidos de exy juveniles y en ligas de instituto requerirán un mínimo de cuatro árbitros. En el nivel de la NCAA en adelante se requerirán seis, tres a cada lado de la cancha.

7

Los porteros son los únicos que pueden tocar la pelota con las manos. El resto de jugadores no tiene permitido atrapar la pelota, darle patadas o interferir con esta de ninguna forma que no sea a través de sus raquetas. Violar esta norma implica el cese del juego y el cambio de posesión de la pelota.

8