



# REGLAMENTO DE HOCKEY



JOCS ESPORTIUS  
ALICANTE  
2026-2027


**BENJAMÍN 6X6**
**HOCKEY SALA**
**HOCKEY HIERBA**

| ESPACIOS Y SUBESPACIOS DE JUEGO | 40m x 20m con o sin bandas                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 45m x 20m                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| EQUIPAMIENTO                    | Porterías de 3m x 2m<br>Altura de 0,46m (altura de la tabla)                                                                                                                                                                                                                                                             | Porterías de 3,66m x 2,14m<br>Altura de 0,46m (altura de la tabla)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| MOVIL E IMPLEMENTOS             | Bola: Peso entre 156g y 163g (lisa)<br>Circunferencia: 22,40cm- 23,50cm<br>Stick adaptado a la morfología del jugador                                                                                                                                                                                                    | Bola: Peso entre 156g y 163g<br>Circunferencia: 22,40cm- 23,50cm<br>Stick adaptado a la morfología del jugador                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| TIEMPOS DE JUEGO                | Multijornadas: Jornadas de mínimo 3 partidos de 15 minutos                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| PARTICIPACION                   | Obligatorio jugar al menos un partido                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| SUSTITUCIONES                   | Sustituciones ilimitadas en el periodo<br>Se debe cambiar el portero/a cada partido                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| TANTEO Y CLASIFICACIÓN          | No hay clasificaciones.                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| JUGADORES/AS                    | 5 jugadores/as + portero/a<br>Porteros/as con, al menos pies y guardas obligatorias.                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| TECNICOS/AS                     | Con la titulación exigida y máximos responsables de sus equipos                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| ACCIONES ESPECIFICAS            | Solo se puede elevar el stick hasta las caderas<br>Sólo golpeo con manos separadas<br>No hay corner. Siempre saca el equipo que defiende.<br>Se sustituye el Penalty Corner por el Ataque libre.<br>Se sustituye el Penalty Stroke por el Penalti libre.<br>Saque – Bully (Todos a 3 metros excepto los que lo ejecutan) | Solo se puede elevar el stick hasta las caderas.<br><b>Se permiten las técnicas de push, slap y látigo. Otras (golpeo de derecho, revés, flick, etc) NO ESTÁN PERMITIDAS.</b><br>No hay corner. Siempre saca el equipo que defiende.<br>Se sustituye el Penalty Corner por el Ataque libre.<br>Se sustituye el Penalty Stroke por el Penalti libre.<br>Saque – Bully (Todos a 3 metros excepto los que lo ejecutan) |
|                                 | No se puede elevar la bola salvo tiro hasta altura de tabla.<br><b>Es OBLIGATORIA la presencia de un portero/a con protecciones</b>                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| OTROS ASPECTOS                  | Sistema de competición por jornadas                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                 | Se recomienda espinilleras, guantes y protectores bucales                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |



|                                 | ALEVÍN                                                                                                                |                                                                               |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|                                 | HOCKEY SALA                                                                                                           | HOCKEY HIERBA                                                                 |
| ESPACIOS Y SUBESPACIOS DE JUEGO | 40m x 20m con bandas                                                                                                  | 47m x 55m                                                                     |
| EQUIPAMIENTO                    | Porterías de 3m x 2m                                                                                                  | Porterías de 3,66m x 2,14m                                                    |
| MOVIL E IMPLEMENTOS             | Bola: Peso entre 156g y 163g (lisa)<br>Circunferencia: 22,40cm- 23,50cm<br>Stick adaptado a la morfología del jugador | Bola: Peso entre 156g y 163g (con puntos)<br>Circunferencia: 22,40cm- 23,50cm |
| TIEMPOS DE JUEGO                | Multijornadas: Jornadas de mínimo 3 partidos de 15 minutos                                                            |                                                                               |
| PARTICIPACION                   | Todos deben jugar                                                                                                     |                                                                               |
| SUSTITUCIONES                   | Sustituciones ilimitadas en el periodo<br>Se debe cambiar el portero/a cada partido                                   |                                                                               |
| TANTEO Y CLASIFICACIÓN          | No hay clasificaciones.                                                                                               |                                                                               |
| JUGADORES/AS                    | 5 jugadores/as + portero/a                                                                                            | 6 jugadores/as + portero/a                                                    |
| TECNICOS/AS                     | Con la titulación exigida y máximos responsables de sus equipos                                                       |                                                                               |
| ACCIONES ESPECIFICAS            | Reglamento de hockey sala                                                                                             | Reglamento de hockey hierba                                                   |
|                                 | Es OBLIGATORIA la presencia de un portero/a con protecciones completas (pies, guardas, peto, casco y guantes).        |                                                                               |
| OTROS ASPECTOS                  | Partidos de competición por niveles                                                                                   |                                                                               |
|                                 | Se recomienda espinilleras, guantes, protectores bucales y máscaras de Penalti Corner.                                |                                                                               |