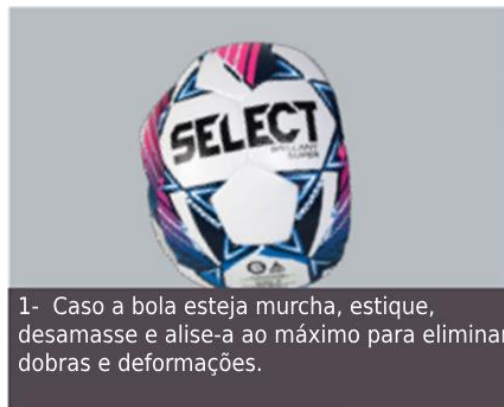

MANUAL DE
BOLAS DE
HANDEBOL
SELECT SPORTS



FORCE DB

TUTORIAL DE ENCHIMENTO DA BOLA SELECT



Por favor, encha a bola 24 horas antes de jogar. Assim, todas as rugas desaparecerão

TABELA DE TAMANHOS PARA BOLAS DE HANDEBOL



A certificação **EHF** (European Handball Federation) para bolas de handebol é um selo de qualidade concedido pela **Federação Europeia de Handebol** para garantir que as bolas atendem aos padrões técnicos exigidos para o jogo.

| Tamanho "H" | Circunferência | Peso |
|-------------|----------------|------------|
| 00 indoor | 42 – 44cm | 200 - 230g |
| 0 indoor | 46 – 48cm | 240 – 300g |
| 1 indoor | 50 – 52cm | 290 – 330g |
| 2 indoor | 54 – 56cm | 325 – 375g |
| 3 indoor | 58 – 60cm | 425 – 475g |
| 0 beach | 44 – 46cm | 220 – 240g |
| 1 beach | 47 – 49cm | 250 – 290g |
| 2 beach | 50 – 52cm | 280 – 300g |
| 3 beach | 54 – 56cm | 350 – 370g |
| 2 sem cola | 51,5 – 53,5cm | 300 – 325g |
| 3 sem cola | 55,5 – 57,5cm | 400 – 425g |

TAMANHOS RECOMENDADOS NAS DIFERENTES CATEGORIAS DE IDADE

Bolas de Handebol jogado com cola (resina)

- 58 a 60 cm de circunferência e 425 a 475 g de peso (Tamanho 3 IHF), para homens e equipes juvenis masculinas (acima de 16 anos).
 - 54 a 56 cm de circunferência e 325 a 375 g de peso (Tamanho 2 IHF), para mulheres, equipes juvenis femininas (acima de 14 anos) e equipes masculinas adolescentes (com idade entre 12 e 16 anos).
 - 50 a 52 cm de circunferência e 290 a 330 g de peso (Tamanho 1 IHF), para equipes femininas de crianças (8 e 14 anos) e equipes masculinas de crianças (entre 8 e 12 anos).
-

TAMANHOS RECOMENDADOS NAS DIFERENTES CATEGORIAS DE IDADE

Bolas de Handebol jogado sem cola (resina)

- 55,5 a 57,5 cm de circunferência e 400 a 425 g de peso (Tamanho IHF), para homens e equipes juvenis masculinas (acima de 16 anos).
 - 51,5 a 53,5 cm de circunferência e 300 a 325 g de peso (Tamanho 2 IHF), para mulheres, equipes juvenis femininas (acima de 14 anos) e equipes masculinas adolescentes (com idade entre 12 e 16 anos).
 - 49 a 51 cm de circunferência e 290 a 315 g de peso (Tamanho 1 IHF), para equipes femininas de crianças (8 e 14 anos) e equipes masculinas de criança (entre 8 e 12 anos).
-

PRESSÃO DE AR RECOMENDADA PARA BOLAS DE HANDEBOL SELECT

| Tipo de Bola | Tamanho | Pressão de ar recomendada |
|--|--------------------|---------------------------------|
| Bolas de Handebol em Couro Sintético | 00 – 0 – 1 – 2 – 3 | 0,1 – 0,3 Bar / 1,45 – 4,35 PSI |
| Bolas de Handebol de Areia/Praia (Beach) | 2 – 3 | 0,2 – 0,4 Bar / 2,90 – 5,80 PSI |
