

---

# MANUAL DE BOLAS DE HANDEBOL SELECT SPORTS



FORCE DB

---

# TUTORIAL DE ENCHIMENTO DA BOLA SELECT



1- Caso a bola esteja murcha, estique, desamasse e alise-a ao máximo para eliminar dobras e deformações.



2- Agite a bola para que a câmara fique parada solta e verticalmente abaixo do orifício da válvula.



3- Aplique 2 gotas de óleo lubrificante à base de silicone no orifício da válvula antes de inserir a agulha. Repita regularmente para evitar ressecamento e garantir a vedação.



4- Encha a bola com uma bomba SELECT. É importante que a câmara esteja na posição vertical como na imagem



5- Use um manômetro para verificar se a bola tem a pressão recomendada (veja a recomendação na bola).



6- Limpe a bola com uma escova e água morna. Seque com um pano. Deixe a bola em local ventilado com temperatura de 15 - 20°C

---

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 |

---