

---

MANUAL DE  
BOLAS DE  
HANDEBOL  
SELECT SPORTS



MUNDO 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
Bolas de Handebol de Areia/Praia (Beach)	2 – 3	0,2 – 0,4 Bar / 2,90 – 5,80 PSI

---