**PONAVLJANJE**

**VJEŽBA 1:**

Dimenzije rukometnog terena su dužina 40 [metara](https://hr.wikipedia.org/wiki/Metar), a širina 20 m. Teren se sastoji od polja za igru i dva vratareva prostora. Duže se granične crte zovu uzdužne crte, a kraće granične crte zovu se crte vrata (između vratnica) ili crte izvan vrata (s vanjskih strana vrata. Tereni su uglavnom u natkrivenim prostorima ili dvoranama, a podloga je tradicionalno bio drveni parket, dok se danas koriste umjetni materijali od tvrde gume. Postoje i vanjski tereni, uglavnom od betona ili asfalta, ali se oni uglavnom ne koriste za natjecanja najvišeg nivoa zbog opasnosti od padova i ozljeda igrača. Na terenu se nalaze linije koje određuju pojedine dijelove terena. Na sredini terena se nalazi linija koja odvaja teren na dvije polovice. Na suprotnim stranama terena, i to na na kraćim stranicama, nalazi se po jedan gol, koji je 2 m visok i 3 m širok. U golu je razapeta mreža. Ispred svakog gola nalazi se polukružni prostor, na prosječnoj udaljenosti 6 m od gola, označen punom linijom. Taj se prostor od 6 m na terenu osim što je označen linijom često i oboji drugom bojom, različitom od boje ostatka terena. U taj prostor nitko osim golmana nema pravo ulaska. Na 9 m od gola nalazi se isprekidana polukružna linija tzv. deveterac. Ispred gola na udaljenosti 7 m nalazi se kratka ravna crta koja označava mjesto izvođenja kaznenog udarca, tzv. sedmerca.

Rukometna lopta mora biti okrugla te izrađena od kože ili umjetnog tvoriva. Površina joj ne smije biti sjajna ili skliska. Veličina lopte, odnosno njezin opseg i težina, ovisi o kategorijama natjecanja za koje se koristi. Tako se lopta obujma 58-60 cm i težine 425-475 g (EHF-ova/IHF-ova lopta broj 3) koristi za seniore i kadete (starije od 16 godina, lopta obujma 54-56 cm i težine 325-375 g (EHF-ova/IHF-ova lopta broj 2) za seniorke i kadetkinje (starije od 14 godina) te mlađe kadete (12-16 godina), a lopta obujma 50-52 cm i težine 290-330 g (EHF-ova/IHF-ova lopta broj 1) za djevojčice (8-14 godina) i dječake (8-12 godina).

1. Uređivati dokument na tekstu o rukometu.
2. Uredite FONT: *-* font Verdana, veličina 13, prva riječ podcrtana plavom crtom, boja fonta tamno zelena, razmak između znakova 90%
3. Poravnanje obostrano, prored u odlomku 1,3
4. Uvući NASLOV za 1,7 cm.
5. Sva slova u drugoj rečenici promijenite u VELIKA TISKANA
6. Uokvirite predzadnju rečenicu tankom dvostrukom crvenom crtom i obojite podlogu svjetlo žuto
7. Sve riječi rukomet promijeniti u handball
8. Umetnuti prijelom stranice nakon kraja članka
9. Kopirajte članak još jednom na treću stranicu, maknuti sva oblikovanja i podijeliti ga u dva stupca.
10. Pozadinu drugog stupca obojiti u žuto.
11. Početno slovo u tekstu podijeljenom u stupce napraviti veliko kao inicijal.
12. Namjestiti margine dokumenta (sve margine:gore, dolje, lijevo, desno na 1,5 cm)
13. Ubaciti fusnotu nakon riječi *rukometna lopta* na početku drugog odlomka -„Svaka lopta ima određene dimenzije“
14. Na kraju dokumenta ubaciti sliku rukometne lopte sa Interneta