

BIBLIOTECA DE LA INSTITUCION NATURISTA

"HIGIENE Y SALUD"

Premiada con Diploma de Honor en la Exposición Panamá - Pacífico, en el Congreso de Bibliografía e Historia realizado en Buenos Aires, en la Universidad Naturista de Mejico y por el Instituto de Fisioterapia "Salud y Vida" de la capital Argentina

ANTONIO VALETA

# El Balón

Leyes, disposiciones  
y consejos higiénicos



El Cuadro A de "Higiene y Salud"

MONTEVIDEO

Talleres Gráficos: Bendahón & Cía.

1918



# Harinas Frescas

DE

**Legumbres y Cereales**

(Para sopas, platos diversos y postres)

**GEIS & CIA.**

Las harinas BIOS, así como el caldo de cereales, son productos alimenticios de gran importancia para enfermos, convalecientes, niños raquíticos y personas delicadas del estómago.

ANTONIO VALETA

Tres desayunos exquisitos:

**Cacao a la avena, Ruborol, al cacao,**

**Café de Malta**

**MIEL, COCOA, GOFIO, MAZAMORRAS y PASTINES**

## In Pueris Spes

(En los niños está la esperanza)

Obrita de consulta para las madres y amas de casa. Contiene además un  
recetario de cocina para el empleo de nuestros productos

CASA MATRIZ:

**RONDEAU, 1528**

Teléf. Uruguay, 1145 - Cordón



SUCURSALES:

1.a - LOCAL AMERICA - 18 de Julio, 1314

2.a - CERRITO, 718

3.a Provisión DIBARRART - Agraciada, 2247

BIBLIOTECA DE LA INSTITUCION NATURISTA

"HIGIENE Y SALUD"

Premiada con Diploma de Honor en la Exposición Panamá - Pacífico, en el Congreso de Bibliografía e Historia realizado en Buenos Aires, en la Universidad Naturista de Méjico y por el Instituto de Fisioterapia "Salud y Vida" de la capital Argentina

ANTONIO VALETA

# El Balón

La salud por el  
deporte nacional



MONTEVIDEO

Talleres Gráficos: Bendahán & Cía.

1918

**A los lectores**

El móvil principal de este opúsculo, no es otro que el de poner al alcance de todos las reglas, disposiciones y demás consejos higiénicos relacionados con el nuevo deporte nacional. Es verdad que en el libro «Cultura Física» hemos estampado los reglamentos del *Balón*; pero como dicha obra tiene la descripción de todos los deportes, hemos querido hacer, aparte, una información más amplia y mejor complementada.

Así mismo, si alguna duda hubiese respecto a los reglamentos, el lector puede consultar al autor o dirigirse por nota al Club de Balón «Higiene y Salud», donde se darán todas las indicaciones necesarias, ya para subsanar un error, para la formación de un cuadro, un Club, etc.

Y si hemos manifestado que el móvil principal era el de poner al alcance de la masa popular un folleto con instrucciones de valor en cuanto al nuevo juego se refiere, la finalidad o conclusiones de tales propósitos, encierran un ideal muy grande por la conquista de la salud física y de la educación moral de la especie.



# "HIGIENE Y SALUD"

INSTITUTO DE ENSEÑANZA NATURISTA

Premiado con Diploma de Honor en la Exposición Panamá - Pacífico, en el Congreso de Bibliografía e Historia Realizado en Buenos Aires, en la Universidad Naturista de Méjico y por el Centro de fisioterapia "Salud y Vida" de Buenos Aires.

Director: A. VALETA

CALLE COLOMBIA, 1294 - MONTEVIDEO

## OBRAS DE HIGIENE Y MEDICINA NATURAL

por ANTONIO VALETA

- EL NATURISMO EN EL HOGAR. (2.<sup>a</sup> edición) \$ 3.00.  
MANUAL PRÁCTICO DE NATURISMO Y VEGETARISMO. Un tomo de 150 páginas (Agotado).  
CURA NATURAL Y COCINA VEGETARIANA Un tomo de 200 páginas (2.<sup>a</sup> edición. Editada por Cabaut y C.<sup>a</sup> Precio \$ 1.00.  
CURACIÓN NATURAL DE LAS ENFERMEDADES. Un tomo de 300 páginas y 35 grabados. Precio: \$ 1.00 (Agotado).  
PARA VIVIR SANOS. Un folleto (Agotado).  
EL BAÑO DEL MAR. Precio: \$ 0.15.  
EL RÉGIMEN VEGETARIANO. Un tomo de 90 páginas. (5.<sup>a</sup> edición) Precio: 0.40.  
ENFERMEDADES VENÉREO-SIFILÍTICAS. (2.<sup>a</sup> edición) Precio \$ 0.50.  
ESTRAGOS DEL ALCOHOLISMO. \$ 0.10.  
CIENCIA NATURISTA. (2.<sup>a</sup> edición) 0.60.  
EL VENENO DE LA HUMANIDAD, \$ 0.05  
VERDADES, \$ 0.15  
BOTÁNICA PRÁCTICA, (2.<sup>a</sup> edición) \$ 0.40.  
ALMANAQUE DE LOS VEGETARIANOS, \$ 0.15.  
REGENERACIÓN FÍSICA, MORAL Y SOCIAL.  
«LA SALUD DE LOS NIÑOS», \$ 1.20—  
LAS CARNES HACEN MAL \$ 0.10  
«HIGIENE RACIONAL» \$ 0.10  
POR LA SALUD DE LA RAZA.  
«CULTURA FÍSICA» \$ 0.80. En tela \$ 1.20.  
«HIGIENE Y SALUD» revista mensual de Naturismo. Precio de suscripción anual: \$ 1.00.  
BALÓN, (deporte nacional)

Se atienden pedidos de todas partes,  
mandando el importe en giro postal.

## Los ejercicios proporcionan Higiene y Salud

El ejercicio es la vida; la quietud es la muerte...

A. VALETA

Todo se mueve en el universo, dice el profesor Schreber. El movimiento preside a todas las funciones de nuestro cuerpo, imagen sublime de la naturaleza, obra la más magnífica de la creación. Con la vida recibimos el movimiento, y no la perdemos sinó con la muerte. La pereza, se dice, es natural al hombre: éste tiene horror al trabajo, al movimiento.

Pero esta aseeración es inexacta. Lo natural es que el sér que ha recibido órganos los ejercite; lo que es natural es que tenga deseos y pasiones, los cuales no pueden satisfacerse sin que los órganos entren en acción. Es indudable que el hombre teme la fatiga, pero aún rechaza con más energía en reposo completo. La ley del trabajo es un precepto fisiológico universal.

La falta de ejercicios atrofia nuestros órganos, desordena sus funciones y produce un cúmulo inmenso de enfermedades, y por fin, una muerte prematura viene en muchas ocasiones a poner término a nuestra desgraciada existencia. Del mismo modo que utilizando las fuerzas del organismo las hacemos llegar a su máximo de desarrollo y de poder, así también cuando las abandonamos a sí mismo las vemos languidecer y disminuir poco a poco hasta que llegan a extinguirse por completo. Estas verdades son admitidas como axiomas en todas partes y por todo el mundo.

Desde los tiempos más remotos hasta nuestros días, los médicos y los filósofos han manifestado la misma opinión en favor de los ejercicios corporales; todos han elogiado sus ventajas, todos han celebrado sus admirables efectos, y, sin embargo, diariamente ponemos nuestras acciones en contradicción con tan importantes principios.

Bien convencidos los antiguos legisladores de que el bienestar del hombre consistía tanto en la buena armonía de sus facultades físicas como en el desarrollo de sus facultades intelectuales, hicieron de la gimnasia la base esencial de la educación pública, y los médicos de aquel tiempo nos prueban bastante con sus numerosos escritos acerca de este arte cuan grande era la confianza que en él tenían para el tratamiento de las enfermedades.

Y con razón opinaban así!

¿Que sería, pues, de una nación, donde sus habitantes fuesen

obesos, cachacientos en sus movimientos corporales y en sus facultades? ¿Qué ocurriría con semejante inercia física?

La respuesta categórica nos la dan los señores de vida sedentaria que, colocados en la abundancia alimenticia y en la condenable pereza de los movimientos corporales, se dejan arrastrar por males que ellos amenudo quieren combatir cuando ya es tarde!...

¿Y una Nación habitada por seres de esta naturaleza no significaría la decadencia de una raza, despreciada de sus encantos y bellezas por ignorarse la verdadera senda de la vida?

Por eso creemos que los ejercicios físicos son la base de la Higiene y de la Salud.

### ¿Cómo debe jugarse al Balón?

El poder de un jugador de football no siempre está en su habilidad, en su inteligencia y en su vigor físico, que es lo esencial, lo noble y lo que se requiere. Es lamentable decirlo, pero es más condenable callarlo, porque si un deportista es bruto por naturaleza, por ambiente o por ignorancia, ¿acaso no será un bien con que se le diga la verdad y se le corrijan los errores hasta donde puede ser posible? Si en un partido amistoso o por interés el hombre hábil emplea toda su inteligencia para lucir el juego y hacer triunfar a su bando, ¿es lógico que otro haga lo contrario, que se imponga por la brutalidad y por la desmedida descorsideración hacia a los demás? Infinidad de veces hemos visto como un buen jugador a abandonado la pelota cuando se le ha presentado por delante un grosero, que tanto le da pegarle el puntapié a la *ball* como al adversario. De manera que no resulta ser el hombre más experto el más jugador, sino el que la emprende con brutalidad tal que ni los jueces ni los reglamentos podrán evitarlo, puesto que el football es en sí brusco.

El Balón, en cambio, es un deporte moralizador en todo sentido; en él no pueden haber *patadas*, ni golpes con el cuerpo, ni cansancio exagerado: hay valor, habilidad, inteligencia, salud, y ningún jugador puede salir perjudicado con heridas que sean consecuencias del deporte mal entendido: porque sus reglas son claras, sencillas y terminantes. Pueden jugar niños y niñas, hombres y mujeres. Aquí se ve bien cuando un hombre o una mujer hace un juego brillante, de combinación y destreza. Nadie puede impedirle la superioridad por la fuerza bruta e inconsciente. En este juego triunfa el más sano, el más listo y, en una palabra, el que más vale.

El verdadero jugador de balón no irá a tomar la pelota a su

adversario, impresionándole por la espalda, ni golpeándole de una manera desconsiderada, sino que buscará de quitarla con la mejor limpieza posible, ejemplarizando así el nuevo deporte. Tampoco se jugará bien cuando se corre mucho detrás del que posee la pelota.

En este juego vale la buena combinación que puedan hacer los vanguardias en los momentos que atacan la valla contraria.

Estando cada cual en su puesto se evitan penas y las combinaciones son certeras, porque un balonista del mismo bando al verse en peligro con la pelota debe tener a su lado, siempre listo a otro que pueda tomarla sin mayor esfuerzo.

La vista es la que debe estar en buena función, observando, se podría decir, casi matemáticamente, calculando los pases, saques, etc., para colocarse en lugares donde con la menor fatiga pueda obtener un éxito mayor.

El centro de los vanguardias conviene que sea siempre un hombre alto para que pueda distinguir mejor el juego y para que los demás no le confundan tan fácilmente. A no ser así, elijase entonces al más ligero y al que sepa alimentar con el juego a ambas alas. Los retaguardias deben ser hombres listos para los quites de pelota; los guardianes deben estar siempre en sus puestos y evitar que su valla pueda caer en manos del adversario. Por eso es lógico que estos puestos sean ocupados por jugadores hábiles para los quites y fuertes para los saques, de modo que puedan ausentar bien lejos la pelota del área que defienden. El centinela no puede ser ningún hombre que se deje tomar por sorpresa: debe estar alerta en todo momento, y mirar mucho de cometer las faltas que son penadas de una manera severa, como en las salidas de su área, demora con la pelota, toque con los piés cuando ha existido orden de ataque, etc. Debe valerse de los piés o manos; pero dando preferencia a lo más seguro y no a lo que más le agrada como medida de exhibición. Esto último y la brusquedad es lo que debe desaparecer de todo buen deporte que quiere imponerse con fines de regeneración y evolución.

En lo demás que aquí no nos explayamos quedará al sano criterio de cada cual, y que la misma práctica del juego, que se adquiere cada día más, será la mejor consejera de las maniobras maestras que deberán tomarse en cuenta para bien de sí mismo y por el orden y armonía de los demás.

## Los alimentos más apropiados

Es cosa ya resuelta por los sabios e higienistas de todas las naciones más adelantadas en materia de *cultura física*, que la condición mejor del buen atleta, es abandonar los vicios como el tabaco y el alcohol, vicios horribles y que perturban el raciocinio, la inteligencia y conduce a la degeneración más vergonzante.

Todo esto está muy bien; todas las conclusiones de los higienistas son razonables en extremo; pero aún falta que hacer con referencia a la alimentación excitante y exagerada.

Se come mucho y mal; se satisface a la gula y no a la necesidad fisiológica, y de ahí el cúmulo enorme de errores habidos y por haber. Los deportistas que son quienes más sobriedad deben guardar, olvidan los sanos preceptos de la buena higiene y se dejan arrastrar por la corriente de las costumbres malas en todo sentido. Hay muchos médicos sabios, filósofos, hombres de talento, que abominan estas locas rutinas y buscan de encaminar en todo sentido a la humanidad extraviada del destino legado por la naturaleza!

Pero si una gran parte de la raza está inclinada en favor de los vicios de moda ¿acaso implica que todos deberán seguir el mismo camino?

Pues los hombres que se precian como tales y que se dedican al cultivo físico por medio de los ejercicios y deportes, jamás deberán ser alcoholistas, ni tabaquistas, ni comilones de carnes y embutidos, que viene a representar el símbolo de la gastronomía y de la corrupción alimenticia.

El verdadero atleta tiende siempre a ser más frugal, más higienista y más metódico en todo. Las costumbres perniciosas deberá excluirlas de su vida de hombre sano y honesto.

Decía en cierta ocasión un sabio español que nunca *hombre alguno, amante de satisfacer su paladar y estómago, haría buenas acciones*. Y es esta una verdad tan exacta que sólo los espíritus poco observadores no habrán podido ver. Una prueba de ello puede notarse en los gastrónomos que *viven para comer* y no *comen para vivir*. . . Pues no es raro ver en esos *tipos* toda una serie de síntomas extravagantes, desde los continuos banquetes hasta el libertinaje más asqueroso y repugnante.

No es la teoría quien exige la prudencia y sobriedad; no son los discursos ni los versos mejor pronunciados los que alientan y convencen, es el ejemplo, el verdadero propagador de las bondades de una cosa que debe imponerse para bien de todos. Y

los que se dedican a cualquier deporte, especialmente al *Balón*, son quienes deberán enseñar con demostraciones prácticas los beneficios que se obtienen de tales juegos y ejercicios, ejecutados bajo el control de un régimen alimenticio que concuerde y se armonice con el organismo y con la higiene.

Ningún vicioso o gastrónomo llegará a ser atleta, salvo que abandonara tales costumbres y entrara de lleno a una vida más sencilla y natural.

## El entrenamiento

Los mejores ejercicios de entrenamiento para ser un buen *balonista*, son la gimnasia sueca, la respiratoria, los saltos a la cuerda y las carreras a pié. El régimen alimenticio vegetal es también un factor poderoso de salud y de preparación para un verdadero entrenamiento. De manera que, en pocas palabras, podríamos sintetizar lo que es necesario para no fracasar cuando hay que lucirse en un partido de *balón*. En primer lugar evitar el uso de bebidas alcohólicas; en segundo término, no ser glotón y tomar alimentos más bien vegetales; hacer tres o cuatro días antes algunos de los ejercicios indicados; acostarse temprano; tomar mucho aire libre y no cometer abuso de ninguna clase. El día antes de la prueba conviene descansar bien, es decir, no ejecutar gimnasia alguna, solo un baño de vapor estará indicado para hacer que el cuerpo se encuentre ágil y libre de dolores musculares producidos por el mismo entrenamiento.

## Cuidado de los pies

Aunque el *balón* es un deporte donde sólo entran en juego las manos, no por eso vayáis a creer lector, que los pies y piernas no ejecutan una gimnasia notable en los movimientos y carreras que se emprenden en todo el tiempo de un partido. Verdad también que no se usa un calzado martirizador, pesado, tal cual ocurre en el football; pero esto tampoco quiere decir que las alpargatas, por más suaves que fueren evitarán ciertos trastornos de los pies, como callos, escoriaciones, etc.

Por todo lo que podría suceder, requiérese una rigurosa higiene, antes y después de haberse jugado, cortándose las uñas de una manera moderada; raspando también las acumulaciones morbosas que suelen haber en torno de los callos y no olvidar que el baño tibio, salado, seguido de un refrescamiento, propende a la curación de pequeñas heridas o escoriaciones que pudieran haberse

formado con el calzado común o con las mismas alpargatas usadas para el balón. (Los zapatos de lona con suela de cuero son superiores en comodidad y estética.)

Como medida de precaución, para prevenir afecciones entre los dedos, en la planta del pie, etc., hay que cuidar de no vestir medias con costuras gruesas, ni remendadas, pues así, de esa manera, es como se originan las heridas que no son graves, pero que duelen y molestan bastante. De manera, que la higiene de los pies es una medida de orden saludable y beneficiosa en todo sentido, puesto que no expone al deportista a fracasar en el juego por el hecho de encontrarse con un dolor que supera a las ansias del triunfo...

### Cuidado de las manos

En los reglamentos generales expusimos que el balón puede jugarse con guantes inofensivos para sí mismo y para los demás jugadores constituidos adversarios. Sin embargo, eso solo no basta para evitar ciertas lastimaduras, sobre todo cuando las uñas están largas, o fuera del pulpejo de los dedos, que resultan peligrosas en todo sentido. Es menester cortarlas bien redondas, de modo que los golpes no puedan influir en nada. A más, el usarlas cortas es más cómodo e higiénico. Eso de perder el tiempo cuidándose las uñas podrá ser una gran moda; pero que no conduce a nada práctico.

El jugador de balón si quiere estar en condiciones perfectas para realizar un buen partido, tendrá que tomar en cuenta estos consejos, de lo contrario no deberá lamentar las consecuencias que podrán ocurrir.

Si las manos se encontrasen con lastimaduras, sabañones o afectadas de reumatismo, lo mejor sería aplicarse baños calientes con sal común, como también baños de vapor, seguidos de lociones frescas.

Conviene también hacer esta operación dos o tres veces en el día, antes de ir a jugar un partido de Balón.

### El juez

El juez debe ser siempre una persona honesta y que conozca bien las reglas del juego. Debe ser un hombre de buena vista y poco nervioso. Tendrá que ser razonable y ecuánime a la vez, de otro modo podría ser motivo de incidentes desagradables...

Por esto creemos conveniente que los árbitros no deberán elegirse por suerte ni tampoco por favoritismos personales, sino por competencia comprobada y seriedad reconocida. De un buen juez de-

pende el mayor brillo del juego; pero si éste obra bajo el impulso de una tensión nerviosa constante, el público espectador jamás saldrá conforme. Aunque los jugadores hicieran un mal partido, siempre el árbitro, un hombre conocedor del fracaso, bien puede hacerle encubrir la falta de armonía consultando con los capitanes respectivos para cambiar de los puestos a los jugadores, de modo que puedan lucirse de otra manera y el público no salga lanzando chispas por haber presenciado un partido deslucido!!

Como decíamos, el juez, no debe ser elegido por suerte o favor, sino por la competencia que pueda tener. Esto lo resolverá la comisión de la Federación encargada de velar por los intereses generales de este sano y novel deporte.

Una cosa más exigimos del hombre que actuará de juez, y es que tendrá que saber hacerse agradar y respetar por los cuadros que bajan a la cancha con los fines sublimes del triunfo...

### El jurado

Las personas que se nombrarán para jurado tendrán que ser de buenas condiciones morales, imparciales y reconocidas serias para los fallos.

El jurado se colocará detrás de la línea de límite, a uno o dos metros del goal, de modo que pueda observar bien las faltas que pudieran cometer los jugadores; pero nunca podrán revelar un tante mal hecho, un *toque*, un *saque de esquina*, etc., hasta tanto el juez de juego no se haya dado cuenta de la falta. El jurado estará única y exclusivamente para determinar el fallo en favor o en contra de lo que pudo penar el juez en una falta dudosa o protestada por el capitán del cuadro.

Queda especificado en los reglamentos el tiempo que debe emplearse para discutir en el campo de juego las penas protestadas. Las personas que componen dicha corporación pueden ser cuatro o seis, que se dividirán en partes iguales, o sea, dos o tres por cada bando. En los casos de protestas, sólo los capitanes de los equipos, el juez y el jurado podrán resolver la falta considerada; pero también tomarán parte los jueces de raya cuando sean interrogados por el juez o jurado. Los jugadores deben estar a diez metros de distancia por lo menos. Es el juez quien resuelve la *junta*, llamando a los encargados nombrados siempre que lo creyese necesario y oportuno.

El mismo jurado elegido para el campo de juego puede servir de Comisión descalificadora, puesto que son ellos quienes podrán notar mejor las graves faltas de algunos jugadores pocos escrupulosos. La

«Federación» o «Liga» será la encargada de nombrar los miembros del jurado, los jueces de juego y los de raya, no pudiéndose nombrar a ningún menor de 18 años para desempeñar los puestos apuntados.

Algunas deficiencias que pudieran ocurrir en estos párrafos, podrán ser subsanadas en cualquier momento e incluirlos en los reglamentos después de haberse puesto a consideración de todos los componentes y dirigentes de las entidades encargadas de orientar el juego.

### Los capitanes

Cada bando tendrá un capitán que será electo por el Club respectivo. Ellos podrán ser los encargados de constituir los cuadros, es decir, darles la mejor colocación para que el juego resulte armónico y brillante. Ellos también correrán con todas las incidencias que pudieran ocurrir en medio de la cancha, sea a causa del juego brusco, penas, etc.

Podrán pleitear las penas impuestas por el juez o jurado; pero guardando la cordura necesaria.

El cargo que ellos desempeñan no debe ser otro que ejemplarizar en todo sentido, mostrándose amable y razonable a la vez, ya con sus propios compañeros o con los adversarios. La sobriedad, la modestia y la buena comportación de los jugadores debe depender de los mismos capitanes, quienes se encargarán de no mezquinar sanos consejos antes y después de un partido, hayan sufrido una derrota o hayan triunfado fácilmente. La honestidad no significa cobardía; la prudencia no debe interpretarse como timidez, y la corrección en el juego es lo que más agrada al público sensato y ávido de observar arte en el deporte.

Quien reúna todas esas cualidades, puede considerarse un atleta doble; pues lo es en lo físico y en lo moral, condición indispensable para la mejor orientación de la humanidad.

Para conseguir lo dicho es menester que los señores capitanes, sean los principales cultores de la educación bien entendida, si desean honrar al cuadro que dirigen, al deporte que prestigian y al público que les mira...

## Reglamentos del Deporte Nacional

Este nuevo deporte, que fué ideado por el autor de este opúsculo práctico, no tiene otros fines que moralizar el ambiente sportivo, hacer que ambos sexos puedan gozar de la "cultura física" al aire libre, con un juego nuevo sí, pero noble, sano y de grandes beneficios para la salud.

Por lo tanto, rogamos a los estimados lectores, hagan lo posible en honrar a este nuevo juego de origen uruguayo, no propagándolo solamente, sino poniéndolo en práctica de una manera racional para que sus efectos físicos y morales traspasen las fronteras y se vea, que aquí, en este lugar de América, se lucha por el bien común, por la fraternidad y por la fomentación de los buenos deportes.

**Propósitos:** El «Balón» es un deporte sumamente moral, muy entretenido y de grandes beneficios para la salud. En él no podrán observarse las brusquedades, ni los heridos que arrojan otros sports porque el juego es ejecutado con las manos, con la cabeza y los brazos, perdiendo desde ahí no más la violencia y brutalidad.

Por estos puntos de vista solamente es que el *Balón* deberá imponerse en todas partes donde existan verdaderos hombres que saben pensar por el desarrollo de la cultura física y por el bien general de la humanidad.



Una de las primeras reuniones del Club de Balón "Higiene y Salud", donde por mayoría de votos quedó eliminado para el programa de fiestas el consumo de toda clase de bebidas alcohólicas

El *Balón*, en cambio, por jugarse con las manos, sin poder tocarse con el cuerpo de una manera brutal; por los tiempos cortos y seguidos hacen, todo eso, más simpático el deporte, y los jugadores se ven más beneficiados en todo sentido. Si sumamos a ésto el valor cien-



Un cuadro de "Higiene y Salud"



Cuadro "General Artigas" - Los primeros balonistas que jugaron contra "Higiene y Salud"

tífico y racional de ejercitar los brazos, los pulmones, la vista y el cuerpo en general, de una forma completamente moderada, los resultados son entonces muy superiores a cuántos cálculos pudieran hacerse.

De manera que no dudamos que el *Balón*, deporte enérgico,

pero suave y moralizador al mismo tiempo, tendrá que imponerse de una manera decidida.

El viene a representar a dos o más deportes a la vez; pero especialmente suplanta en gran parte, por su semejanza, a la *pelota vasca* y al football.

No concluiremos estos pequeños párrafos que sintetizan los propósitos de este viril deporte, sin antes manifestar que el nuevo juego es practicable por el sexo femenino, y ésto también constituye otro factor importante de salud general, de sociabilidad, armonía y diversión al aire libre.

### Disposiciones generales

1.<sup>a</sup> Cada bando o compañía se compondrá de once jugadores, sean hombres o mujeres.

El total de jugadores sumarán veintidos, que se dividirán de la manera siguiente: cinco vanguardias, tres retaguardias, dos guardianes y un centinela. Los capitanes pueden serlo cualquiera de los nombrados; pero es preferible que sean los guardianes, puesto que ellos pueden observar mejor las incidencias del juego.

2.<sup>a</sup> Ningún jugador podrá presentarse en la cancha (campo de acción) habiendo bebido alcohol en la cantidad que denuncie algún síntoma de ebriedad. El juez podrá en tal caso expulsarlo del campo en cualquier oportunidad.

3.<sup>a</sup> Los jugadores deberán ser personas que no revelen enfermedades que puedan perjudicar a terceros con su contagio.

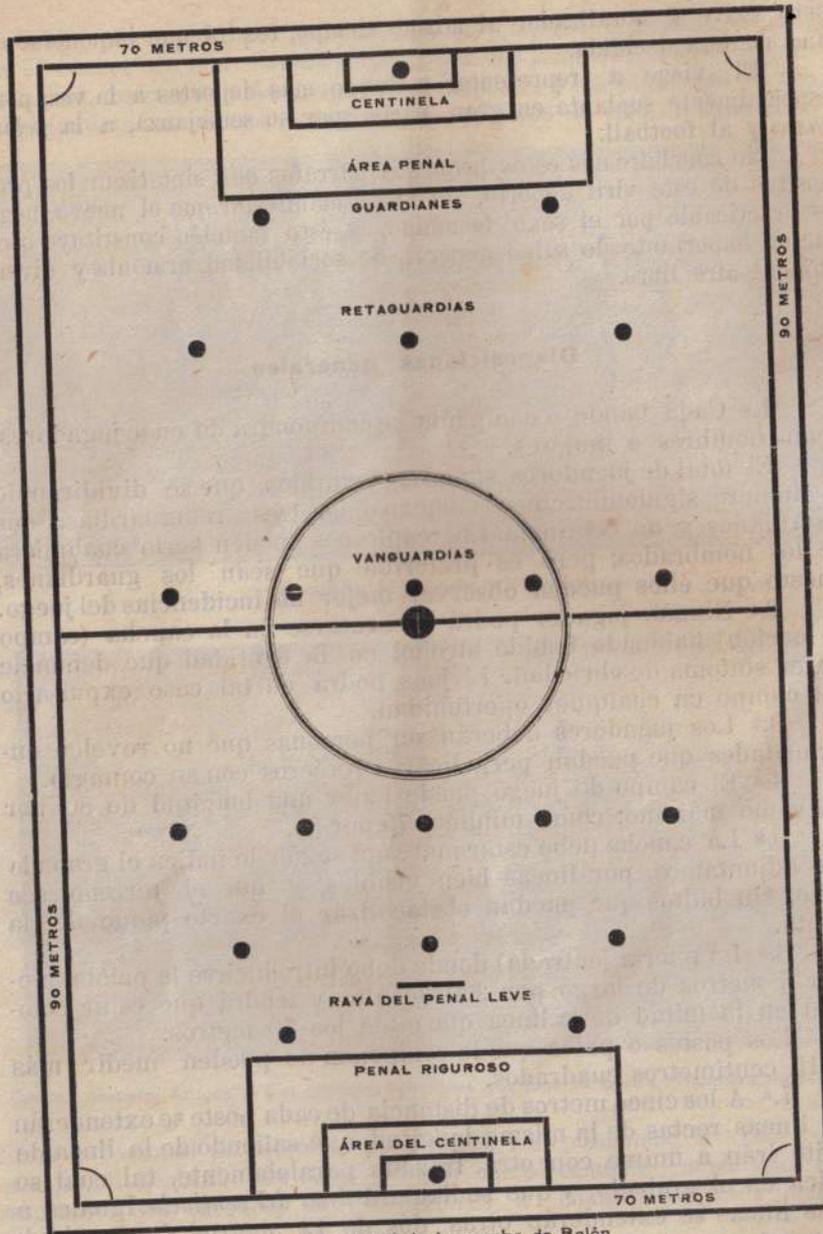
4.<sup>a</sup> El campo de juego puede tener una longitud de 80 por 70, como máximo; como mínimo, 75 por 55.

5.<sup>a</sup> La cancha debe estar marcada según lo indica el grabado que adjuntamos, por líneas bien visibles y que el terreno sea llano, sin bultos que puedan obstaculizar el exacto pique de la pelota.

6.<sup>a</sup> La puerta (entrada) donde debe introducirse la pelota, medirá 6 metros de largo por 230 de alto, y tendrá que estar colocada en la mitad de la línea que mide los 70 metros.

Los postes o palos que lo componen no pueden medir más de 15 centímetros cuadrados.

7.<sup>a</sup> A los cinco metros de distancia de cada poste se extenderán dos líneas rectas de la misma longitud, que saliendo de la línea de límite irán a unirse con otra trazada paralelamente, tal cual se indica en el grabado, y que se llamará *área del centinela*. Iguales a estas líneas se extenderán otras dos de 12 metros de longitud; pero entonces a 10 metros de distancia de cada palo o poste, tal



Medida oficial de la cancha de Balón  
 Deben anularse las dimensiones indicadas en el libro "Cultura Física"

cual se observa en el *croquis* que adjuntamos. A esto se llamará *área del penal*.

Estas medidas rectas o longitudinales quedarán anuladas cuando un equipo quisiera jugar un partido amistoso o por interés, dentro de una cancha de football. Sólo que aquí los esfuerzos son mayores debido al tamaño del campo de juego; pero es compatible en todo.

8.<sup>a</sup> La circunferencia donde debe colocarse el centro de los vanguardias para iniciar el juego, podrá medir como mínimo 8 metros. Tendrá que colocarse en el centro del campo de juego.

9.<sup>a</sup> La cancha debe estar dividida en dos partes iguales, y marcada por una línea recta que atraviese el campo de juego de ambos lados y que pase por el centro de la circunferencia de donde parte el juego.

10.<sup>a</sup> La pelota empleada para el juego puede tener varias dimensiones; es decir, varios tamaños y ser de peso variable; pero la medida oficial deberá ser de 70 centímetros de circunferencia como máximo; como mínimo, 60. Debe ser cubierta de cuero, o sea idéntica a la usada para el football. Para evitar lastimaduras en las manos será conveniente que la costura no fuese de cuero grueso, sino de hilo fino, suave y fuerte a la vez. La pelota debe estar bien inflada.

11.<sup>a</sup> El vestuario podrá ser de camiseta, pantalón corto, medias largas (o mejor sin ellas) y alpargatas de lona o de otro material que no sea muy pesado. Las mujeres podrán usar blusa y *pantalón-bombachas*, zapatos livianos y sin tacón. Son admitidos los guantes tanto para los hombres como para las mujeres, siempre que no sean ofensivos.

Pueden usarse otros vestidos; pero entonces será por mutuo consentimiento de las autoridades dirigentes y jugadores.

12.<sup>a</sup> Los partidos oficiales sólo se llevarán a cabo cuando no llueve y siempre que la cancha se encuentre sin barro.

### Reglamentos

(Modificados y ampliados)

1.<sup>a</sup> La duración de los partidos oficiales serán de 60 minutos seguidos, jugados en dos tiempos de 30 minutos, y sólo para el cambio de valla puede suspenderse el partido por espacio de dos o cuatro minutos, a lo sumo, pero serán descontados también.

Antes de comenzar el juego el juez decidirá, por suerte, a quien corresponde el primer saque o principio del partido. El cuadro vencedor elegirá el lado de la cancha que mejor le convenga.

El centro de los vanguardias se colocará en medio de la circunferencia de que ya hemos hablado en las disposiciones anterior.

res. Los jugadores se colocarán cada uno en su puesto de combate hasta tanto el juez no dé la señal de ataque general. Entonces el centro de los vanguardias inicia el juego, pasando la pelota a los vanguardias de derecha o izquierda, de la forma que lo crea más conveniente.

Ningún jugador podrá acercarse a la línea de circunferencia hasta tanto no haya comenzado el partido. El adversario no podrá tomar la pelota hasta tanto no haya sido puesta en juego por un vanguardia contrario.

Los vanguardias derechos o izquierdos deberán estar a una



El primer cuadro del Club "General Artigas"

distancia de dos metros del pequeño círculo donde se coloca el centro que dirigirá el juego. (Véase el grabado.)

2.<sup>a</sup> Toda vez que se haya logrado un *tanto* (un punto), el cuadro perdedor volverá a sacar de nuevo la pelota del centro como si recién comenzara el partido.

3.<sup>a</sup> Se entiende por *goal* cuando la pelota ha sido introducida por la puerta donde está el centinela; pero entonces, para ser válido el tanto hecho, debe haberse arrojado con las manos, la cabeza o con los brazos, sin que hayan intervenido para nada las piernas, y que no se hayan pasado las líneas del área del centinela.

4.<sup>a</sup> El tocar voluntariamente la pelota con los pies será penado inmediatamente por el juez como *toque*.

5.<sup>a</sup> La pena impuesta al bando que cometiera el *toque*, es la siguiente: Un vanguardia o retaguardia del bando favorecido podrá

sacar libremente para el lugar del centinela, desde el mismo sitio de donde fué cometida la pena.

Si los *tiros* de pelota dieran contra los palos de la puerta y volviera al campo de juego, ésta podrá continuar en movimiento sin pena ninguna; pero se considerará fuera de juego cuando la pelota haya salido de la raya o líneas laterales.

6.<sup>a</sup> Si un jugador arrojase la pelota fuera de la línea lateral, entonces el juez tocará pito en señal de pena, y otro jugador del bando contrario arrojará la pelota al lugar que estime más conveniente y por el mismo sitio donde fué tirada. Para esta fórmula es menester colocarse sobre la misma línea de juego y mirando al campo de juego. Si al hacer el saque la pelota vuelve



Cuadro "Presidente Wilson", compuesto con elementos de "Higiene y Salud"

a salir fuera de la línea, se arrojará nuevamente, cobrando el juez la pena correspondiente a quien cometió la falta.

7.<sup>a</sup> Se considerará *traidor* al jugador que se colocare más cerca de la puerta del centinela del bando contrario (detrás de los guardias) cuando uno de su mismo equipo arrojar la pelota al lugar conveniente y aquél la tocara de cualquier forma. Esto impere solamente cuando se trata de una pena como el *toque* o *saque de línea lateral*; pero estando en juego la pelota es libre la colocación de los vanguardias hasta la línea paralela del área peral. Colocándose detrás de la raya, estando las guardias adelante, es traición siempre que recibiera un pase de un compañero

8.<sup>a</sup> Los guardias no podrán pasar la mitad de la cancha porque se les cobrará saque libre del centinela.

9.<sup>a</sup> En un saque de esquina (corner) no puede haber *traidores*; ahí los jugadores pueden mezclarse como mejor les agrade; pero siempre guardando la distancia de cinco metros del rincón.

La pena que se cobrará en los casos de *traición*, no será otra que la de hacer colocar en el centro del campo al jugador que ha cometido la falta y ponerse en juego cuando el juez dé la señal de saque por el centinela, que es también la pena impuesta en los casos referidos.

10.<sup>a</sup> Cuando un jugador haya lanzado la pelota fuera del lado del goal, el centinela será quien la volverá al campo de juego, ya de un puntapié libre o con las manos; pero siempre desde su área.

11.<sup>a</sup> Se llamará corner o saque de esquina, cuando un jugador



Balonistas de la división menores de diez años, entrenándose en el nuevo juego

lanzare la pelota por el lado de la línea de goal, siendo de su propio bando. En este caso el juez hará colocar a uno del bando contrario en la línea lateral y a un metro de distancia del rincón o lugar donde se encuentre clavada la bandera, y de allí arrojará la pelota al campo de juego y al lugar que crea más conveniente.

En este caso los jugadores no podrán colocarse a una distancia menor de cinco metros de la línea de donde se lanzará el corner.

La pelota no podrá ser lanzada hasta tanto el juez no dé la señal de partida.

12.<sup>a</sup> El centinela puede defender la puerta tanto con las manos como con los piés, y ningún jugador, ni los guardianes del mismo bando podrán entrar en su área.

Los puntos solo son válidos cuando se arroja la pelota al centinela desde afuera de la línea del área del mismo.

13.<sup>a</sup> El centinela podrá defender la entrada y el área con los piés y manos; pero no podrá salir de su línea que es la misma área del goal; tampoco podrán entrar dentro del mismo radio de acción del centinela los jugadores, sean del bando contrario o nó.

Si el centinela saliera de su área, se le penará con un tiro libre, arrojado desde cinco metros para afuera de la línea que marca al área penal o sea a distancia de 17 metros del lugar del centinela, y podrá ser tirada con una o dos manos, etc. (Penal leve)

14.<sup>a</sup> El centinela no podrá detener la pelota en sus manos más de diez segundos, (esto es para evitar que el centinela pudiera quedarse con la pelota, teniendo en cuenta que faltasen pocos



Una línea de retaguardía formidable...

minutos para terminar el partido, de modo que sería un buen motivo para favorecer a su bando) pues perderá los derechos de ser sólo en su área, porque entonces el juez estará obligado a tocar el pito como señal de ataque dentro del radio reservado para el centinela, y si se produce el tanto es válido de cualquier manera, siempre que no sea puesta la pelota en la red con los piés. En este caso, el centinela no podrá emplear los piés y si solo las manos, de modo que no pudiesen haber brusquedades. Ser penal leve si el centinela usare de los piés.

Penal riguroso es aquel que se saca a los 12 metros; penal leve es a los 17 metros.

Los jugadores deberán guardar en esos entreveros la mayor prudencia, de lo contrario las penas serán severas. Si en el área del centinela cualquier jugador diera voluntariamente un puntapié a la pelota, el juez suspende el juego, tomando él mismo la pelota para dar un saque libre picándola en el centro de la cancha. Esto ocurrirá cuando la falta haya sido cometida por uno del bando contrario. Pero si fuese tocada por uno de los del bando que está en peligro, se cobrará *penal riguroso*.

15.<sup>a</sup> El centinela puede ser sustituido en cualquier momento, siempre que el juez esté de acuerdo y que la causa de la separación sea inevitable, ya por herida, enfermedad o falta grave.

16.<sup>a</sup> Serán penados los jugadores por *toques* cuando emplearan los pies para mover la pelota, cuando se han pretendido ha-



Una incidencia - Los jugadores se detienen ante la raya del área del centinela después de haber arrojado el balón

cer zancadillas, encogerse por delante o por detrás del adversario, de modo que pudiera hacerle caer; cuando se ha dado un pechazo con el cuerpo; cuando se ha pegado con las manos intencionalmente. (En este último caso, el juez puede expulsarlo de la cancha); cuando se ha querido sugetar al contrario abrazándole, y también podrá penarse por *toque* sorprendiendo por las espaldas al adversario de una manera brutal.

17.<sup>a</sup> Si un jugador cualquiera sea de uno u otro bando, llegare a caer dentro del área del centinela, quedando con los pies fuera de algunas de las rayas que marcan dicha área, no será penado en absoluto; pero entonces, si tiene las manos dentro del área, se encontrará imposibilitado de tocar el balón. Si

tal cosa sucediera sería *penal riguroso* para el que defiende el mismo bando; para el contrario, saque libre del centinela.

18.<sup>a</sup> Cuando un jugador arrojase la pelota al centinela y entrase dentro del área, aún después de haber lanzado la pelota, estará penado con saque libre del centinela, siempre y cuando éste último tirase afuera, sea por la línea de límite, por encima de la puerta, etc.; pero si el centinela la devuelve al campo de juego no habrá motivo de parar el juego ya que no se ha podido penar al portero. Se podrá entrar en el área del centinela cuando la pelota no está en juego, después de haber penado la falta el juez.

Tampoco será goal si al arrojar el balón el jugador penetra dentro del área del centinela. Para eso el balonista deberá acostumbrarse a lanzar de cierta distancia; pues permitiendo la entrada sería



El cuadro A de "Higiene y Salud"

motivo de muchas discusiones y protestas, porque no es tan fácil para el juez y jurado observar bien si fué arrojada la pelota al poner un pié dentro del área del centinela.

19.<sup>a</sup> Cuando dos o más jugadores corren disputándose el balón y ambos llegaran a pasar la raya del área del centinela, se pena siempre a aquel que entró primero, incidencia fácil de observar por el jurado. Si es del mismo bando será *penal riguroso*; siendo del bando contrario saque libre del centinela. Pero si este último lo empujase con el cuerpo con el fin de hacerle caer en el rigor de la pena correspondiente, el juez la anulará en caso de haberse producido tal cual lo indicamos.

20.<sup>a</sup> Si el árbitro ha hecho sonar el pito con el fin de cobrar una pena que ha creído dudosa, debe resolverla con un pique libre

de la pelota en el centro de la cancha. Esto ocurrirá en los *toques*, aún siendo dentro del área penal. Cuando se trate de un goal mal hecho, un penal leve o riguroso discutible, el juez y el jurado, si resolvieran anularlo, se dará saque libre del centinela.

21.<sup>a</sup> Cuando dos o más jugadores han caído juntos, el juez no debe esperar que un tercero se arroje encima para quitar la pelota, pues el sólo hecho de estar maltratándose el cuerpo, prohibido en uno de los artículos anteriores, es suficiente para cobrar *toque*; pero entonces se hará un pique en el mismo lugar, el cual será hecho por el juez.



Los primeros jugadores que debutaron por el "Lansing"

22.<sup>a</sup> El jugador que llegare a insultar al juez será expulsado de la cancha por el mismo árbitro o por el jurado, siempre con el consentimiento del ofendido.

23.<sup>a</sup> Es muy fácil en este juego cometer *traición* cuando ha sido arrojada la pelota al centinela y un vanguardia, por ejemplo, espera detrás de la línea por si el balón rebotara a la cancha; pues en estos casos los guardias o cualquier otro jugador del bando en peligro deberán cojer la pelota enseguida, sin demora alguna.

El balonista que haya tirado al goal, como los otros jugadores del mismo bando, no podrán tocar la pelota si ésta fuera devuelta al campo de juego y no pasara algunas de las líneas del área penal. Esto impera cuando el centinela haya tocado el balón; pero si rebotara en los palos, el juego es libre.

En el caso de que la pelota saliera del área del centinela después de habersele escapado de las manos al centinela, los del bando

contrario, como hemos dicho más arriba, no pueden cojer el balón hasta tanto no la haya tomado uno del mismo bando.

24.<sup>a</sup> El vanguardia o retaguardia que tomase la pelota detrás de la línea que divide la cancha, no podrá correr hasta el goal, sin antes haberla pasado a sus compañeros, es decir, será anulado el tanto si hubiese tirado al centinela no habiéndose colocado en la regla ante dicha. Podrá ser goal válido cuando tomara la pelota después de la línea media.

25.<sup>a</sup> Se cobrará *toque* cuando un jugador marca tres pasos en el gambeteo, de manera que deberá contarse cualquier pequeño paso.

26.<sup>o</sup> Se entiende por llevar la pelota bien separada del cuerpo cuando el brazo está bien estirado; encojer el brazo para disimular el toque al cuerpo será castigado con la pena correspondiente.

27.<sup>a</sup> El juez (árbitro) es el único hombre que debe resolver las penas en el campo de juego y solo los capitanes de los cuadros po-



El primer cuadro del Club "Colombia"

drán discutir con él los asuntos del partido; pero siempre con moderación y sin alterarse en lo más mínimo.

El jugador que no obedeciere las órdenes del juez, podrá éste expulsarlo del campo de juego con buenas palabras.

En último caso, no pudiéndose llegar a un acuerdo entre los capitanes y el juez, intervendrá la *Comisión o jurado* en medio de la cancha, y entonces ambos expondrán sus razones, a más de las ya indicadas por el *Jurado* que ha estado observando el desarrollo del partido. El fallo del jurado será superior al del juez. Las resoluciones no pueden demorar más de tres minutos; y si no se hubiese lle-

gado a nada práctico en ese período de tiempo, se dejará la discusión del caso para una sesión especial que realizarán los capitanes, (o delegados) el juez y el jurado.

Si la opinión del jurado no fuese uniforme, vence la mayoría. Por ejemplo: siendo cuatro o seis los miembros del jurado y la mitad opinara en forma contraria, el apoyo del juez hará inclinar una de las dos partes. Tratándose de una incidencia que corresponde a los jueces de raya, éstos estarán habilitados para formar opinión y dar su voto en pro o en contra de cualquier resolución.

Los capitanes solo podrán protestar ante el juez y tomar parte en la incidencia sin derecho al voto.

El jurado es quien puede descalificar a un jugador de los par-



Quando un jugador pretende quitar la pelota en la forma que denuncia el grabado, es penado por toque

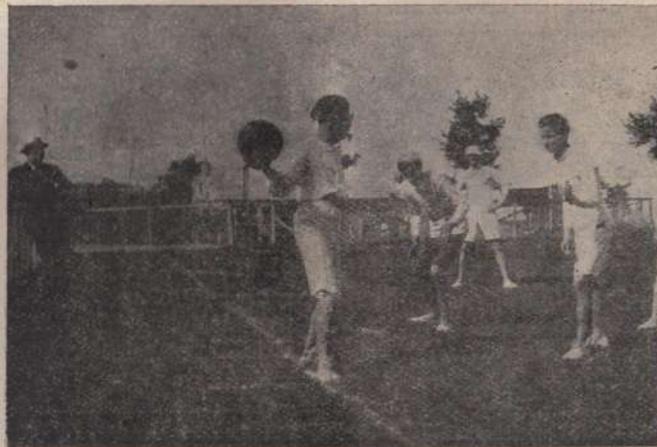
tidos oficiales cuando haya incurrido en infracciones delituosas, como amenazas, peleas con otros jugadores en plena cancha y ante el público; cuando se faltase a partidos oficiales por dos veces seguidas y sin causa justificada.

28.<sup>a</sup> La organización de los partidos oficiales, locales o internacionales, podrán depender de la Comisión N. de Educación Física, de la «Liga de Balón» o de la Federación, pues pueden haber una o más entidades que tendrán bajo su control a cinco o seis clubs, ya para la realización de Campeonatos internos o nacionales, etc.

29.<sup>a</sup> Los minutos perdidos en las deliberaciones, accidentes, etc., deben tomarse en cuenta por el juez y agregarlos en los 60 minutos de juego que es el tiempo especificado para el partido.

30.<sup>a</sup> Los jueces de línea o banderas están encargados de vigilar rigurosamente cuando la pelota sale fuera de la raya, y para esto basta con bajar la bandera que llevará en la mano.

Cualquier contrariedad que hubiere al respecto del fallo del juez de línea, deberá intervenir el árbitro del juego para decidir el asunto, y en tal caso, si falta hiciera, hasta el jurado ya nombrado al efecto.



Un saque de línea lateral

El juez podrá expulsar de la cancha al juez de línea cuando hubiese una falta de mucho relieve. En estos casos pueden ser sustituidos.

31.<sup>a</sup> Ningún jugador podrá tocar la pelota con los pies de una manera voluntaria. El juego debe desarrollarse con las manos, los brazos, la cabeza y el resto del cuerpo, menos con las piernas.

La pelota podrá tomarse con las dos manos; pero tendrá que picarse en el suelo inmediatamente y cuantas veces se quiera, dando a cada pique tres pasos a lo sumo, o de lo contrario sostenerla con una mano y correr con ella sin tocarla al cuerpo. Se penará por *toque* si la pelota fuese arrimada al cuerpo cuando se lleva con una mano.

Está terminantemente prohibido empujar con el cuerpo al adversario con el fin de quitarle la pelota o hacer que ésta se le pueda caer de la mano. Esto se considerará una falta y se penará por *toque*.

La pelota debe quitarse a mano limpia en el lugar que estuviere

y nunca emplear la brutalidad que siempre concluye por deshonrar al deporte.

32.<sup>a</sup> Podrá suspenderse un partido por falta de luz, lluvia u otra causa de significación que a juicio del juez sea razonable.

33.<sup>a</sup> Será penado con *penal riguroso* un bando cuando algún jugador del mismo cuadro hiciera mover la pelota con los pies de una manera voluntaria dentro del área que vigilan los guardianes. Esta pena será la siguiente: Un vanguardia arrojará la pelota a la puerta del centinela, pudiendo venir corriendo con la velocidad que desee para lanzarla como mejor le agrade; pero entonces



Cuadro del "Lansing"

no podrá pasar la línea del área penal y sólo podrá usar de las manos. Los demás jugadores se colocarán a tres metros de distancia del que ejecuta la pena, y nunca por delante, sinó en dirección lateral.

34.<sup>a</sup> El centinela podrá defenderse de todas maneras, siempre ajustándose a sus derechos y nunca salirse del área comprendida por *goal*. Si pasara la raya al sacar de nuevo la pelota, está considerado *penal leve*.

Será considerado tanto siempre y cuando la pelota haya penetrado legalmente en la red. Si fuera tomada por el centinela en el aire, aún cuando ésta hubiese pasado la última línea de entrada, no será *goal*, pero entonces no habrá tenido que tocar los palos.

Devuelta la pelota por el centinela, queda libre el juego para el adversario siempre que haya salido fuera del *área penal*.

35.<sup>a</sup> Las faltas cometidas por casualidad por los jugadores deben ser tenidas en cuenta por el juez, y no confundirlas como cuando son intencionales.

36.<sup>a</sup> Cuando por una causa cualquiera llegare a suspenderse el partido y el juego estuviere en su apogeo, el juez, al comenzar de nuevo, arrojará la pelota en el mismo lugar donde estaba al suspenderse. Si llegara a salir fuera de las líneas, sean laterales o nó, sin haberla tocado algún jugador, volverá el juez a realizar la misma operación anterior, hasta tanto la pelota quede en manos de todos.

37.<sup>a</sup> Si la pelota llegara a pegar en los palos por la parte interna y volviera al campo de juego o que la tomara el centinela, no puede tenerse en cuenta como *goal*.

Si la pelota se escapara de las manos del centinela y picara dentro del radio comprendido por *goal*, será considerado tanto. Para esto es menester hacer una línea blanca visible, de manera que el jurado pueda percatarse fácil donde ha picado. Si picara sobre la raya no es *goal*; pero si estuviere más adentro que afuera sí.

38.<sup>a</sup> Las líneas del área penal y del centinela deben tener un ancho de 15 a 20 centímetros, por lo menos, pues de esa manera el juez y el jurado, así también los jugadores, no se verán en la necesidad de penetr los primeros tan amenudo, y tampoco de caer en el rigor de las faltas los últimos.

39.<sup>a</sup> Al arrojarse el balón en un *saque de esquina*, es válido como *goal* si la pelota entrara directamente por las manos de quien la lanza.

En el artículo 23 dice que los del bando contrario no podrán tocar la pelota cuando ésta quede dentro del área penal; pero entonces los del mismo bando no podrán demorar más de diez segundos en tomarla, pues perderán los derechos que les acuerdan los reglamentos, quedando libre el balón para los del bando contrario.

40.<sup>a</sup> La segunda línea marcada en todo el cuadrado de la cancha medirá dos metros, y es para la colocación del público, evitando así que pudiera incomodarse a los jugadores.

41.<sup>a</sup> Cada vez que se realizare un partido de *Balón*, sea oficial o nó, será siempre más agradable y más entretenido para el público que antes de comenzar dicho partido donde se disputará un premio, pueda ejecutarse otro partido, sea con señoritas o niños, como también podría ser mixto, es decir, jugar hombres y mujeres a la vez. Como el match dura sólo 60 minutos, esta fórmula será bien recibida por los espectadores.

42.<sup>a</sup> Las dimensiones de la cancha para los partidos que realizarán niños o señoritas, podrá ser de un tamaño menor, si así se deseara, pues esto dependerá de la confianza en la resistencia de los que han de jugar.

43.<sup>a</sup> Lo más importante para la salud lo es, cuando se ha realizado un partido, sea de práctica o nó, la aplicación del baño de lluvia, y si no existiera tal comodidad donde se ha jugado, trátense, por lo menos, propinarse una loción con toalla, de modo que el sudor no pueda permanecer mucho tiempo adherido al cuerpo.

**El silbato del juez hará parar el juego,  
en las siguientes faltas:**

- a) Cuando se ha cometido *toque*.
- b) Cuando ha existido *traición*.
- c) Cuando hay *salida* por la *línea lateral*.
- d) En los penales *leves* y *rigurosos*.
- e) En el *saque de esquina*.
- f) *Diez segundos del centinela*.
- g) Cuando el centinela ha salido de su área (penal leve).
- h) Si se ha tocado la pelota con los piés dentro del *área penal*.
- i) Cuando se haya tocado con los piés la pelota dentro del área del centinela.
- j) Siempre que hubiesen otras causas fortuitas, como heridas de casualidad, malas intenciones de un jugador adversario, etc.
- k) Cuando aún jugador haya pasado la línea del goal del bando contrario, aún cuando pisara con un sólo pié dentro del área, que es cuando debe comenzar el juego con un saque libre del centinela.
- l) Cuando uno del mismo bando entrara en el área del goal, que es *penal riguroso*.
- ll) Cuando el centinela tocara la pelota y ésta pasara la línea de límite (Saque de esquina).
- m) Cuando hay que cambiar de valla.
- n) En los casos de lluvia, oscuridad, etc.

**Casa Berrutti** TIENDA Y MERCERÍA

de la VIUDA de JUAN B. BERRUTTI

ESPECIALIDAD EN ARTÍCULOS PARA SPORTS  
CALLE MINAS. 1999 MONTEVIDEO

Refinería de Aceites

PUROS DE OLIVA

“BAU”

CALIDAD EXTRA FINA



ESTE ACEITE es el producto exquisito que deben usar todos los que quieran tener buenas digestiones y no afectar en nada el estómago.

Importadores exclusivos para  
la República del Uruguay

**Galimberti & Cía.**

MONTEVIDEO





**Local de la Secretaría del Club de Balón  
HIGIENE y SALUD**

**EL NATURISMO EN EL HOGAR (2.a edición)**

**Tratado de higiene y medicina natural**

**por ANTONIO VALETA**

Un tomo de 530 páginas, con 400 grabados, algunas láminas en colores y encuadernación de tela inglesa.

**Un libro que no debe faltar a nadie**

**PRECIO DEL EJEMPLAR: \$ 3.00**

**Se vende en las Librerías**

**EL NATURISMO EN EL HOGAR  
Precio \$ 2.50**