

Regulamento

REGULAMENTO DOS JOGOS

1. As equipas são formadas por 12 atletas Mini-10 ou mais novos.
2. Os clubes poderão comparecer ao evento com mais de 12 jogadores por equipa, mas em cada jogo só poderão participar 12 elementos.
3. Os atletas das equipas que tem mais de 12 elementos participam no mínimo em 2 jogos e pelo menos 1 dos concursos.
4. Cada jogo tem duração de 3 períodos no modelo de 4 x 4 tempo corrido.
5. Cada período terá 8 minutos de duração.
6. Não há lances livres.
7. Nas bolas presas a reposição será feita pela equipa que estava a atacar, ou seja, que tinha posse de bola.
8. Por jogo cada jogador só poderá jogar 1 período.
9. Caso uma equipa tenha menos de 12 jogadores, os jogadores que jogam em dois períodos terão nesse período que ser substituídos a meio do período.

PROTEÇÃO AO PORTADOR DA BOLA (CONTACTO — ROUBO DE BOLA)

- a. A progressão em drible para o cesto, pelo atacante, deve ser impedida, **por interposição** do defensor, **sem recorrer ao contacto** com o atacante.
(Fomentar a interposição correta do defensor entre o cesto, o atacante e a bola)
- b. É permitido roubar a bola durante o drible desde que o defensor não provoque contacto com o atacante.
(Fomentar a proteção da bola por parte do atacante relativamente à aproximação do defensor).
- c. O jogador portador da bola tem de ser **impedido de fazer um passe ou lançamento** sem que o **defensor direto lhe tire a bola das mãos**.
(Fomentar ATAQUE- a tomada de decisões com base na leitura do jogo sem a angústia de perder a bola)
(Fomentar DEFESA - uma oposição ativa e adaptada à ação do atacante)
- d. Aplica-se a regra dos 5 segundos com posse de bola.
(Fomentar a tomada de decisões pelo atacante em “tempo útil”).
- e. **Todos os contactos com o portador da bola em ato de lançamento devem ser sancionados.**



Regulamento dos concursos de Lançamento

Lançamento na passada do lado direito

Lançamento na passada do lado esquerdo

Lançamento da linha de lance livre.

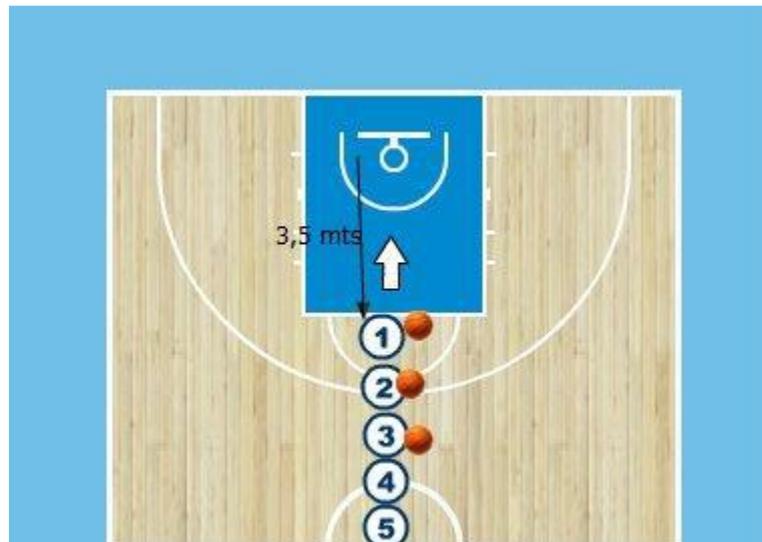
1. As equipas têm de ser formadas por 10 atletas, **caso contrário os seus resultados não serão considerados nos rankings e a equipa não poderá receber o prémio nem ser considerada vencedor do concurso.**
2. As equipas formam uma fila conforme as figuras apresentadas neste documento.
3. Cada equipa só pode ter três bolas.
4. **Não são contabilizados lançamentos em que o jogador viola a regra dos apoios “Passos”**
5. **Na execução do lançamento na passada do lado direito o(a) jogador pode lançar com a mão direita ou com ambas as mãos (não são contabilizados lançamentos executados claramente com a mão esquerda).**
6. **Na execução do lançamento na passada do lado esquerdo o(a) jogador pode lançar com a mão esquerda ou com ambas as mãos (não são contabilizados lançamentos executados claramente com a mão direita).**
7. Cada jogador quando chega a sua vez apenas tem uma tentativa para lançar ao cesto, a seguir ao lançamento tem de ir buscar a bola e passar ao companheiro que não tem bola e coloca-se no fim da fila.
8. Apenas os jogadores em concurso poderão tocar nas três bolas das suas equipas, não há adultos a ajudar a recuperar bolas.
9. O início do concurso começa com ao sinal sonoro do apito ou aparelho eletrónico.
10. São contados o número de cestos convertidos durante os 3 minutos.
11. Um cesto convertido depois do apito final é válido se a bola já tiver saído da mão do jogador quando soar o sinal sonoro.
12. O lance livre tem de ser executado atrás da linha de 3,5 m.



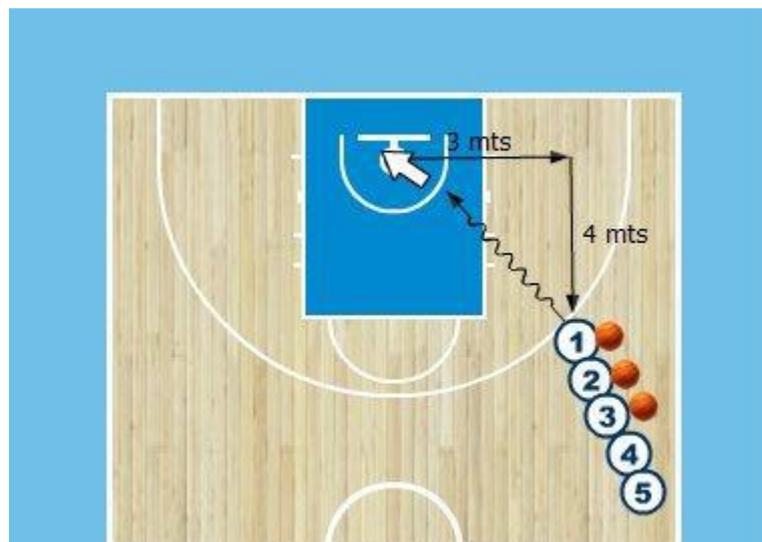
VIII Circuito Prof. Mário Lemos



Distância do lance livre



Distância do lançamento na passada



Nota: Todas as equipas poderão participar nos concursos, mas para o ranking e atribuição de prémios apenas vão ser validadas as equipas que cumpram todos os requisitos do concurso.

Cada equipa que vencer cada um dos concursos receberá três bolas. **Não há acumulação de prémios** (serão premiados os 2º classificados e seguintes se uma equipa vencer mais do que um concurso)

Em caso de empate, as equipas empatadas executarão a mesma prova, mas apenas uma serie de lançamentos (1 lançamento a cada atleta).

