

PROJETO COMPLEMENTAR

BASQUETEBOL 3X3 NAS ESCOLAS



PRINCÍPIOS ORIENTADORES
REGULAMENTO DA ATIVIDADE
REGRAS ESPECÍFICAS

2025 | 26

DESPORTO ESCOLAR
FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASQUETEBOL

PRINCÍPIOS ORIENTADORES, REGULAMENTO DA ATIVIDADE E REGRAS ESPECÍFICAS

INTRODUÇÃO

O projeto “*Basquetebol 3x3 nas Escolas*” é um projeto ambicioso que aposta na revitalização do basquetebol nos agrupamentos de escolas, escolas não agrupadas do ensino público e escolas do ensino particular e cooperativo (AE/EnA/EEPC), levando deste modo a modalidade às crianças e jovens dos 10 aos 21 anos.

O projeto “*Basquetebol 3x3 nas Escolas*” é uma parceria estratégica do Desporto Escolar (DE) com a Federação Portuguesa de Basquetebol (FPB).

1. OBJETIVOS DO PROJETO

- Promover a maior participação possível das crianças e jovens em idade escolar, qualquer que seja a sua experiência anterior e o seu grau de habilidade, numa forma fácil de aprender e jogar basquetebol;
- Proporcionar às crianças e jovens em idade escolar uma atividade desenvolvida num ambiente agradável, privilegiando mais a participação, o divertimento e o prazer de jogar do que o resultado;
- Contribuir para o desenvolvimento integral e harmonioso das crianças e jovens e motivá-los para a prática da modalidade;
- Contribuir para a criação de novos grupos escolares e clubes da modalidade.

2. NATUREZA DO PROJETO

O Desporto Escolar e a Federação Portuguesa de Basquetebol desenvolvem o programa para as Escolas, direcionando-o especificamente para ser implantado nas aulas de Educação Física, pelo que o mesmo está construído de forma a poder ajustar-se às necessidades e complexidades das crianças e jovens, numa perspetiva de inclusão de todos os alunos que nele queiram participar.

O Programa Escolar propõe uma simplificação da abordagem ao jogo, constituindo deste modo um instrumento de formação e educação. Cabe aos professores de Educação Física das escolas a responsabilidade de, em cada turma, colocarem em prática as sugestões metodológicas emanadas da Coordenação Nacional.

O desenvolvimento do projeto prevê e estimula o reforço da formação dos professores, especialmente ao nível da metodologia e meios de ensino do jogo e na organização de quadros competitivos, que devem aproximar o jogo aos participantes, tornando-o mais fácil e divertido.

Assim, a grande novidade deste projeto é a sua inclusão nas aulas de Educação Física, podendo ser igualmente utilizado nas atividades de enriquecimento curricular.

A cada escola aderente ao projeto é entregue material didático, a ser utilizado pelos professores e alunos, para uma correta implementação do programa nas escolas.

3. ESTRUTURA DO PROJETO

O projeto prevê um desenvolvimento estruturado em duas vertentes distintas, mas complementares: uma, visando a dinamização do maior número de turmas, professores e alunos de uma mesma escola; outra, a possibilidade de realização de encontros de Basquetebol de Escolas aderentes por proximidade.

PRINCÍPIOS ORIENTADORES, REGULAMENTO DA ATIVIDADE E REGRAS ESPECÍFICAS

Na primeira vertente:

Cada professor poderá, de acordo com as aulas destinadas ao Basquetebol, organizar as atividades das suas turmas com os conteúdos gerais do Basquetebol e específicos do 3x3, centrado em três áreas de intervenção:

- a) O ensino e aperfeiçoamento das técnicas e dos princípios elementares de jogo;
- b) O torneio 3x3 da turma;
- c) Os testes de atribuição de certificados de habilidade técnica.

Esta atividade deverá ser complementada pelo torneio 3x3 de Escola, entre as turmas, envolvendo o maior número possível de alunos, por escalão/género.

Na segunda vertente:

Caso se reúnam localmente condições e apoios para a realização de encontros de escolas por proximidade, do Projeto Basquetebol 3x3 nas Escolas, entre escolas da mesma localidade/zona, com a participação das equipas vencedoras de cada escola, por escalão / género, realizando-se preferencialmente de **19 abril a 12 de junho de 2026**.

4. PARTICIPAÇÃO / COMPETIÇÃO POR ANO LETIVO / CALENDARIZAÇÃO

Aberto a todas as turmas e alunos do 5º ao 12º ano de escolaridade.

O projeto Basquetebol 3x3 nas escolas decorre entre **novembro de 2025 a 12 de junho de 2026**.

5. INSCRIÇÃO + RELATÓRIO FINAL (Monitorização)

Apenas podem participar nos diferentes projetos complementares os AE/EnA/EEPC que num primeiro momento formalizem a sua inscrição nos Documentos de Gestão do Desporto Escolar, com a criação de um Plano do Clube do Desporto Escolar (PCDE), nos moldes previstos no Regulamento Geral de Funcionamento do Desporto Escolar 25-26.

Num segundo momento, o AE/EnA/EEPC terá de efetivar a inscrição de forma rápida através do link:

[Inscrição Projeto Basquetebol 3x3 nas escolas 25-26](#)

Todos os AE/EnA/EEPC terão de formalizar a sua participação nos dois momentos de inscrição.

DATAS DE INSCRIÇÃO

1º Momento - Preenchimento do PCDE.

2º momento – (no Link fornecido) Até ao dia **30 de novembro de 2025** – Data-limite de inscrição para equipas. Após o processo de inscrição, terminado corretamente, as escolas inscritas (e só estas) terão a possibilidade de preencher o link de monitorização, que será enviado para os seus endereços.

COMPETIÇÃO - Organizar 3 (três) atividades internas da escola, do projeto Basquetebol 3x3 na escola, de novembro de 2025 a 8 de maio de 2026.

PRINCÍPIOS ORIENTADORES, REGULAMENTO DA ATIVIDADE E REGRAS ESPECÍFICAS

AVALIAÇÃO - Aos responsáveis pela implementação do Projeto Basquetebol 3x3 nas Escolas, vai ser solicitado que preencham o relatório da atividade realizada, para que seja possível monitorizar e avaliar as ações desenvolvidas, **até dia 19 de junho de 2026**, através de um link que apenas será enviado para as escolas devidamente inscritas com ênfase nos seguintes dados:

- praticantes não federados e federados por modalidade e sexo;
- alunos árbitros e organização por sexo;
- professores por sexo;
- colaboração com entidades externas.

A **participação e confirmação de inscrição no projeto “BASQUETEBOL 3x3 nas Escolas”** só será considerada, após o cumprimento dos 3 procedimentos de participação:

1 – Inscrição (1º momento – Preenchimento do PCDE; 2º momento link de inscrição)

2 – Realização das atividades;

3 – Preenchimento do formulário de monitorização;

Após esse processo, a Escola receberá um **KIT de OFERTA composto por:**

- **3 bolas 3x3 FIBA**
- **1 par de redes para aros do cesto de basquetebol.**

(Cada escola só recebe um Kit de oferta, participando no Skills e no 3x3, ou em apenas um dos projetos.)

6. CONSTITUIÇÃO DAS EQUIPAS

As equipas são formadas **obrigatoriamente** por 4 (quatro) alunos do mesmo escalão e género, sendo um deles designado como o Capitão de Equipa. No basquetebol 3x3, não existem subidas de escalão.

Todos os alunos inscritos nas equipas participantes **são obrigados a jogar em todos os jogos** do encontro (exceto em caso de lesão durante o mesmo), com entrada em jogo após 5 minutos ou após os 10 pontos.

Esta situação terá de ser devidamente anotada no boletim de jogo.

O não cumprimento desta norma implica **Falta Administrativa no respetivo jogo**.

Alunos que sejam federados na modalidade podem integrar as equipas da escola em que se encontram matriculados, com a seguinte norma:

- **EM TODOS OS ESCALÕES**, para ambos os géneros, as equipas podem ser constituídas no máximo por 2 (dois) alunos federados em basquetebol.

Caso seja necessário, a organização identificará todos os jogadores federados em cada equipa participante, para que estejam devidamente identificados durante os jogos que participam, para facilitar e melhorar o controlo desta norma.

NOTA: pretende-se com a introdução desta norma, não impedir que os alunos federados em basquetebol participem, mas tão-somente, conseguir/motivar a distribuição desses alunos por várias equipas.

7. ESCALÕES ETÁRIOS / DURAÇÃO DOS JOGOS

ESCALÃO	ANOS DE NASCIMENTO	GÉNERO	N.º FEDERADOS (máximo)	TEMPO DE JOGO	
				MASCULINO	FEMININO
INFANTIL A	2015/2016/2017	FEM. / MASC. / MISTO	2	10 MINUTOS CORRIDOS ou AOS 21 PONTOS MARCADOS	10 MINUTOS CORRIDOS ou AOS 21 PONTOS MARCADOS
INFANTIL B	2013/2014		2		
INICIADOS	2011/2012	FEMININO / MASCULINO	2	10 MINUTOS CORRIDOS ou AOS 21 PONTOS MARCADOS	10 MINUTOS CORRIDOS ou AOS 21 PONTOS MARCADOS
JUVENIS	2008/2009/2010		2		
JUNIORES (*)	2004/2005/2006/2007		2		

(*) – O Escalão de Juniores, pode participar nas escolas que tenham este escalão integrado.

8. DIMENSÕES DO CAMPO

As dimensões do campo para os Torneios de 3x3 são as correspondentes a 1/2 campo oficial de Basquetebol: 15x14 metros, de acordo com a figura 1 do anexo 1.

Admitem-se adaptações a estas medidas, em função das características dos locais onde se realizam os jogos e (ou) das necessidades da organização.

9. REGRAS

As regras do jogo são as do basquetebol, adaptadas às regras de jogo 3x3 FIBA, que se propõe, pelo que são definidas as seguintes alterações:

9.1. MOEDA AO AR

O jogo tem lugar em ½ campo, sendo a primeira posse de bola determinada por “moeda ao ar”, pelas **equipas participantes e compostas por 4 alunos**. A equipa que vence a moeda ao ar tem posse de bola, para iniciar o jogo.

9.2. TEMPO DE JOGO

O tempo regular de jogo deve ser o seguinte:

- Um (1) período de 10 minutos corridos ou aos 21 pontos marcados;
- A primeira equipa a marcar 21 pontos ou mais, ganha o jogo se tal situação ocorrer antes do final do tempo regular de jogo. Essa regra é válida apenas para o tempo regular (não para um possível prolongamento);
- O cronómetro apenas para em situações anómalas, tais como: acidente, lesão, interrupção do jogo, ou outras de força maior, não apresentadas aqui;
- Qualquer alteração ao tempo de jogo deverá a organização do encontro informar as escolas participantes;

PRINCÍPIOS ORIENTADORES, REGULAMENTO DA ATIVIDADE E REGRAS ESPECÍFICAS

- É obrigatório cumprir com o tempo regular de jogo, de 10 minutos ou 21 pontos marcados, nos encontros regionais e encontro nacional.

Não existem empates nos encontros do projeto “Basquetebol 3x3 nas Escolas”. Se o marcador estiver empatado no final do tempo de jogo, haverá um prolongamento para desempate.

Em caso de prolongamento:

- As equipas deverão ter um intervalo de um minuto (1) antes do prolongamento;
- A 1.ª posse de bola do prolongamento pertence à equipa que não começou o jogo com posse de bola;
- A primeira equipa a marcar dois (2) pontos no prolongamento, ganha o jogo.

9.3. DEFESA

Quando sofre um cesto, reiniciará o jogo driblando ou passando a bola de dentro do campo diretamente debaixo do cesto (não atrás da linha de fundo) para um companheiro atrás do “arco” (**linha de 3 pontos - 6,75m**), ou para trás do prolongamento da linha de lance livre, se aquela não existir. **A equipa que defende não pode tentar roubar a bola na área restritiva.**

Quando ganha o ressalto ou intercepta a bola dentro da área do “arco” tem de fazer sair a bola dessa área antes de poder atacar o cesto.

Se a equipa defensiva rouba ou dá um toque na bola, a bola deve voltar, por passe ou drible, para fora do “arco”, ou para trás do prolongamento da linha de lance livre, se aquela não existir.

Quando a bola sai do campo de jogo, **independentemente do local**, faz-se um “**CHECK BALL**”, isto é, o jogo começa atrás do “arco”, ou do meio-campo, com troca de bola (o jogador da defesa passa à mão ou em passe curto ao jogador atacante).

O jogador é considerado como atrás da linha regular, quando nenhum dos seus pés se encontra dentro ou a pisar a linha.

No caso de uma situação de **bola presa** a posse de bola deve ser **dada à equipa da defesa**.

9.4. PONTUAÇÃO

Quando existe linha do arco (de acordo com o regulamento FIBA) os pontos valem:

- **1 ponto = dentro da linha**
- **2 pontos = fora da linha do “arco” 6,75m**, de acordo com a figura 1 do anexo 1.

9.5. FALTAS

Nas reposições da bola, por faltas ou violações, é concedida a bola à equipa adversária, na posição de “**CHECK BALL**”.

Quando ocorrer uma **falta pessoal no ato de lançamento**, será considerado:

- **Lançamento convertido** = 1 ponto convertido + 1 lance livre
- **Lançamento não convertido** = terá direito a 1 lance livre

PRINCÍPIOS ORIENTADORES, REGULAMENTO DA ATIVIDADE E REGRAS ESPECÍFICAS

Quando for assinalada uma **falta atacante**, em nenhum momento do jogo, tem direito a lance livre.

A partir do momento que uma equipa atinge a **7ª falta (coletiva)**, a equipa contrária tem direito a dois lances livres.

Quando existe uma **falta técnica ou falta antidesportiva**, a equipa contrária tem direito a dois lances livres e posse de bola.

Um **jogador** que tenha cometido **2 (duas) faltas antidesportivas** (não aplicável a faltas técnicas) ou se praticar atos violentos, tanto verbal como fisicamente, terá de ser **substituído** da partida pelos árbitros e organização.

É considerada violação, e posse de bola para a equipa adversária, o adiamento e/ou deixar de jogar ativamente pela tentativa de pontuar.

Nota: O árbitro deverá avisar a equipa, começando a contagem dos últimos 5 (cinco) segundos de posse de bola.

9.6. SUBSTITUIÇÕES

A substituição será permitida a qualquer equipa **antes do “CHECK BALL” ou lance livre**.

O substituto só poderá entrar após o seu companheiro sair de campo, estabelecendo contato físico, caracterizando a substituição.

Substituição só podem acontecer atrás da linha de fundo oposta ao cesto e não há necessidade de intervenção dos árbitros ou oficiais de mesa, de acordo com a figura 1 do anexo 1.

Um jogo acaba imediatamente se uma equipa ficar reduzida a um jogador.

9.7. BOLAS

Tamanho das bolas a utilizar por escalão/género:

- Utilizar a **BOLA 3x3 Tricolor**
- **BOLA T5** = Infantis A/B Masculinos e Femininos
- **BOLA T6** = Iniciados Masculinos + Iniciados/Juvenis/Juniore Femininos
- **BOLA T7** = Juvenis/Juniore Masculinos

Os árbitros serão indicados pela organização “Basquetebol 3x3 nas Escolas”.

Na sua falta serão os jogadores suplentes das equipas em confronto ou outros elementos por elas indicados.

No final de cada jogo, os capitães das equipas têm **obrigatoriamente de rubricar o boletim de jogo**, dando como finalizado o jogo e confirmação do resultado.

Os casos omissos nas Regras do Jogo, são analisados e resolvidos no momento, pelos responsáveis da organização da atividade, em cada fase do torneio.

10. CLASSIFICAÇÕES

As classificações são elaboradas por escalão etário/género.

PRINCÍPIOS ORIENTADORES, REGULAMENTO DA ATIVIDADE E REGRAS ESPECÍFICAS

A classificação das várias equipas, no seu escalão, é ordenada pela soma das pontuações atribuídas aos resultados dos jogos realizados, sendo:

- 2 Pontos ----- VITÓRIA
- 1 Ponto ----- DERROTA
- 0 Pontos ----- FALTA ADMINISTRATIVA
- 0 Pontos ----- FALTA DE COMPARÊNCIA

Em caso de **empate classificativo**, os critérios para o desempate são os seguintes:

Entre 2 (duas) equipas:

- 1º) Resultado do jogo entre as equipas empataadas (vencedor terá vantagem na classificação final);
- 2º) Diferença entre pontos marcados e pontos sofridos em todos os jogos do grupo.
- 3º) Pontos marcados em todos os jogos do grupo.

Entre 3 (três) ou mais equipas (são considerados todos os resultados dessa fase):

- 1º) Resultado do jogo entre as equipas empataadas (vencedor terá vantagem na classificação final);
- 2º) Diferença entre pontos marcados e pontos sofridos em todos os jogos do grupo.
- 3º) Pontos marcados em todos os jogos do grupo.

Se ainda assim se mantiver empate entre equipas, far-se-á um jogo de desempate, a primeira equipa a marcar 2 (dois) pontos, ganha o jogo tendo vantagem na classificação final. Sendo a primeira posse de bola decidida por “moeda ao ar”.

11. DISPOSIÇÕES GERAIS

Os encontros de 3x3 devem decorrer no mais saudável espírito desportivo, de convívio e de respeito mútuo entre todos os intervenientes.

Os casos omissos no regulamento, são analisados e resolvidos no momento, pelos responsáveis pela organização da atividade, em cada fase do projeto “Basquetebol 3x3 nas Escolas”.

A Coordenação Nacional do Desporto Escolar

novembro de 2025

ANEXOS

Anexo 1

Figura 1 – Campo Modelo

