

COMUNICADO DO CNMB

COMUNICADO Nº: 004 | ÉPOCA: 2025/2026 | DATA: 19/01/2026

Para conhecimento geral, a seguir se informa:

XX CIRCUITO NACIONAL TICHA PENICHEIRO

MINIBÁSQUETE FEMININO



ÉPOCA 2025/2026

Página 01 de 15

Patrocinadores Oficiais



Parceiros Institucionais



Parceiros



Rua Padre Américo, 4B - 1º | 1600-548 Lisboa Portugal | T. +351 218 815 800 | [www.fpb.pt](http://www.fpb.pt) | 

## O PROJETO E OS OBJECTIVOS

O projeto visa fomentar o gosto pela prática regular do basquetebol, proporcionando às atletas atividades exclusivamente dedicadas ao feminino. Pretende-se impulsionar a prática do Minibásquete feminino desde os escalões mais jovens, promovendo a sua divulgação e valorização em todas as associações.

Além disso, procura-se proporcionar momentos de competição e intercâmbio entre atletas de associações próximas, culminando na realização de um **MEGA TICHA** de dimensão nacional (**em 23 de maio, organizado pela Associação de Viana de Castelo**). Este evento será uma oportunidade única para celebrar o desenvolvimento do minibásquete feminino e reconhecer o mérito e o excepcional percurso desportivo da ex-atleta WNBA, Patrícia Penicheiro.

O projeto tem ainda como objetivos contribuir para o desenvolvimento físico, emocional, intelectual e social das jovens praticantes, promover a colaboração entre clubes de associações limítrofes na organização conjunta de atividades, e estimular o investimento dos clubes no setor mini feminino, incentivando a captação de mais atletas.

Por fim, pretende-se colaborar e apoiar a organização de, pelo menos, um evento interdistrital de minibásquete feminino em cada associação, bem como envolver os pais no apoio ao minibásquete e aos clubes, reforçando a importância da participação familiar no crescimento desportivo das jovens atletas.

### **Calendarização Oficial das Etapas Mini 12 Feminino – Circuito Ticha Penicheiro**

- 21 de fev.,
- 21 mar.,
- 18 abr.,
- 09 de mai.,
- **MEGA TICHA - Maio – 23 de maio- Associação de Viana de Castelo**

Página 02 de 15

#### **Patrocinadores Oficiais**



#### **Parceiros Institucionais**



#### **Parceiros**



- Parceiros, organização, responsabilidades e formato da atividade

- FPB/ Comité Nacional de minibásquete
- Todas as Associações distritais e regionais de basquetebol
- Clubes filiados na FPB
- Outras entidades

### **ACTIVIDADE PROPOSTA**

Será realizada uma atividade de convívio interassociativo de minibásquete feminino em cada Associação do país, destinada a equipas do escalão mini 12 feminino. A organização destes convívios, no território continental, segue uma lógica de distribuição geográfica por zonas: Norte, Centro e Sul, conforme a distribuição apresentada neste documento.

Embora qualquer clube de uma determinada Associação possa participar num evento fora do seu circuito habitual, a proposta de distribuição baseia-se na criação de quatro circuitos distintos, com o objetivo de garantir uma cobertura equilibrada e representativa do território nacional.

A organização desses momentos será feita em conjunto com a associação e o clube que manifeste interesse em acolher o evento mediante candidatura formal em email para [patriciafernandes@fpb.pt](mailto:patriciafernandes@fpb.pt). Ainda que um clube possa participar fora do seu circuito, a estrutura baseia-se em 3 zonas, prevê-se a organização de 4 etapas em cada zona:

- **Norte:** AB Viana do Castelo, AB Braga, AB Porto, AB Aveiro, AB Bragança, AB Vila Real, AB Viseu, AB Guarda
- **Centro:** AB Coimbra AB Castelo Branco, AB Leiria, AB Santarém,
- **Sul:** AB Lisboa, AB Setúbal, AB Alentejo, AB Algarve

As Associações dos Açores e da Madeira estão incluídas no projeto, podendo organizar convívios locais ou participar em etapas no território continental. No entanto, a participação em etapas no continente é da responsabilidade das próprias equipas, uma vez que a Federação não suporta os custos associados às deslocações.

Está prevista a organização de quatro convívios em cada zona do país, sendo que o último, correspondente à quinta etapa, terá uma dimensão nacional — o MEGA TICHA — e contará, por isso, com um número mais alargado de equipas participantes.

A responsabilidade pela organização de cada etapa cabe à Associação anfitriã, que definirá o local, o(s) clube(s) organizador(es) e o formato da atividade, de acordo com as especificidades locais e os objetivos do evento.

A eventual participação de Ticha Penicheiro em algum dos convívios dependerá da sua disponibilidade, sendo essa possibilidade analisada pela Federação Portuguesa de Basquetebol (FPB) em articulação com a própria, tendo em conta a calendarização das etapas.

## **DIPLOMA**

- Na primeira participação, cada atleta recebe o diploma do Circuito. Em cada etapa recebe um autocolante para ir preenchendo o diploma.
- O diploma inclui a calendarização das várias etapas e desta forma ajuda a fidelizar as atletas e os clubes ao projeto levando-os a querer participar em todas as etapas.
- Poderá haver um prémio, a ser entregue na etapa final, às atletas que conseguirem completar todo o diploma.

## **INSCRIÇÃO NAS ETAPAS**

- A organização desses momentos será feita em conjunto com a associação e o clube que manifeste interesse em acolher os eventos mediante candidatura formal em email para [patriciafernandes@fpb.pt](mailto:patriciafernandes@fpb.pt).

Página 04 de 15

### **Patrocinadores Oficiais**



### **Parceiros Institucionais**



### **Parceiros**



- Máximo 4 etapas por zona e se for possível cumprir 1 etapa por associação. No caso da zona norte, aceitaremos as candidaturas por ordem de chegada.
  - A partir da publicação deste comunicado os clubes organizadores de etapas, indicados pelas Associações, podem convidar qualquer clube para participar na sua etapa, devendo dar prioridade aos clubes das associações que constituem o seu Circuito.
  - As datas, e locais das etapas de cada circuito serão divulgadas em comunicado FPB/CNMB.
  - Os clubes de cada Associação podem participar no projeto se na sua Associação se organizar pelo menos uma etapa.
  - Os clubes organizadores de etapas têm prioridade de participação em todas as outras etapas, devendo para o efeito solicitar a participação ao clube organizador.

A FPB fornece aos clubes organizadores uma base de dados de contactos dos clubes do seu Circuito para facilitar os contactos e os convites à participação.

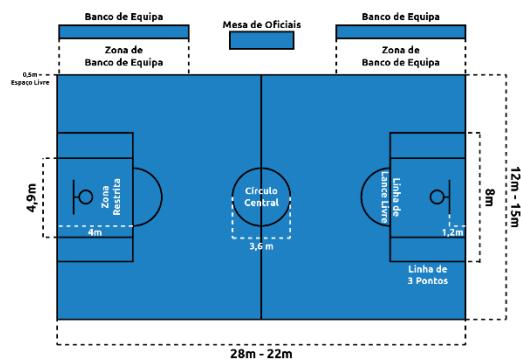
## **1. Orientações Pedagógicas**

Todos os atletas deverão ter as mesmas oportunidades, pelo que deverão jogar, sempre que possível, o mesmo tempo.

Os jogos deverão decorrer de forma equilibrada evitando resultados desnivelados.

Qualquer comportamento inadequado por parte dos treinadores, dirigentes ou público leva a derrota administrativa do jogo.

## **2. Orientações de Realização**



## **Patrocinadores Oficiais**

Betclic skoiv una seguros

## **Parceiros Institucionais**



## Parceiros



Página 05 de 15

## 1. Princípio Geral

Nos jogos serão aplicados os princípios das Regras Oficiais de Minibásquete (FIBA 2005), com as alterações definidas nos pontos seguintes.

## 2. Constituição das Equipas

No início da prova, cada equipa deverá ser composta por doze jogadores Mini12 do sexo feminino, nascidos em 2014 ou 2015.

**Não é permitida a participação de jogadores do sexo masculino.**

**As equipas participantes devem apresentar-se com um mínimo de 10 e um máximo de 12 jogadores por jogo.**

A inclusão de jogadores Mini10 está sujeita à aprovação da Federação Portuguesa de Basquetebol (FPB), sendo o critério para essa autorização a inexistência de 12 atletas inscritos no escalão de Mini12 por parte do clube.

Todas as equipas são obrigadas a apresentar, em todos os jogos, os mesmos jogadores inscritos para cada etapa da competição. Excetuam-se os casos de atletas que, por motivo de lesão, doença ou outra razão devidamente justificada, tenham de abandonar o evento. Nestas situações, a equipa deverá apresentar-se com os jogadores restantes.

## 3. Apresentação das Equipas em Campo

As equipas devem apresentar-se no campo onde o jogo se realiza 20 minutos antes do início do mesmo. As equipas que, sem justificação, não cumprirem esta regra, serão penalizadas com falta de comparência.

## 4. Tempo de Jogo, Intervalos e Número de Quartos

O tempo de jogo será cronometrado em “tempo útil”, exceto quando se aplicar a regra da diferença de pontos superior a 40.

### Patrocinadores Oficiais



### Parceiros Institucionais



### Parceiros



Página 06 de 15



A estrutura do jogo será a seguinte: 4 períodos de 8 minutos cada;

Intervalos de 2 minutos entre:

- o 1.º e o 2.º período,
- o 3.º e o 4.º período,
- o 4.º período e os prolongamentos,
- e entre os próprios períodos suplementares;
- Intervalo de 5 minutos entre o 2.º e o 3.º período.

## 5. Reposição da Bola em Jogo

Nas reposições da bola em jogo, só há paragem do cronómetro em caso de ter ocorrido uma falta pessoal, para fazer substituição ou atribuir desconto de tempo, de acordo com as regras do basquetebol. Nas restantes situações, o jogo prossegue de imediato, não sendo necessário o árbitro autorizar a reposição/"tocar na bola" e não há paragem do cronómetro.

Em casos que o justifiquem, os árbitros poderão parar o jogo e o cronómetro; por exemplo: se a bola não puder ser reposta de imediato, por ter ido para longe; se um jogador se tiver lesionado.

O jogador que repõe a bola em jogo não pode tirar vantagem do facto de não ser necessário haver autorização do árbitro para fazer a reposição, nomeadamente em relação ao local da mesma. Nesse caso, o árbitro deve mandar repetir a reposição de bola no sítio certo.

### Bola Presa: Salto ou Alternância?

No Mini12, apenas se utilizará o salto entre dois no início do jogo. Posteriormente, aplica-se a regra da alternância em todas as situações.

## 6. Formato do Jogo e Utilização dos Jogadores por Quartos e Substituições

O jogo é realizado no formato 5 x 5. As substituições serão da responsabilidade de cada treinador, tendo em consideração os seguintes aspetos:

- No 1.º quarto participam, no máximo, 6 jogadores (gestão livre do treinador).
- No 2.º quarto jogam, no máximo, 6 jogadores entre os que não participaram no 1.º quarto (gestão livre do treinador).

### Patrocinadores Oficiais



### Parceiros Institucionais



### Parceiros



Página 07 de 15



Se for necessário que um jogador que participou no 1.º quarto, independentemente do tempo jogado, participe no 2.º quarto, aplica-se o critério de entrar o jogador com menos pontos marcados até ao momento.

Os jogadores nas condições do ponto anterior, que participarem no 1.º e 2.º quartos, independentemente do tempo jogado, não podem participar no 3.º quarto.

- No 3.º quarto participam, no máximo, 6 jogadores (gestão livre do treinador), não sendo necessário que sejam os mesmos 6 jogadores do 1.º quarto.
- No 4.º quarto participam, no máximo, 6 jogadores entre os que não participaram no 3.º quarto (gestão livre do treinador). Se, por acumulação de faltas ou lesão, for necessário entrar em jogo um 6.º jogador ou outros, aplica-se o critério de entrar o jogador com menos pontos marcados até ao momento.
- Os jogadores que não participarem em nenhum dos 2 primeiros quartos têm obrigatoriamente de entrar no início do 3.º quarto.

**Se alguma equipa se apresentar com o minimo 11 jogadoras:**

**Regras Atualizadas para a Rotação dos 11 Jogadores**

1. **11 jogadores disponíveis:** A, B, C, D, E, F, G, H, I, J, K
2. Cada jogador deve jogar **exatamente 2 quartos**
3. No **1º quarto**, o treinador gera **6 jogadoras** com substituições livres
4. Em **um dos quartos seguintes (3º ou 4º)**, o treinador volta a gerir **6 jogadoras**
5. Os **outros dois quartos** terão **5 jogadoras fixas, sem substituições**
6. Jogador **K** deve jogar **um quarto na 1ª parte (1º ou 2º) e um na 2ª parte (3º ou 4º)**

Página 08 de 15

**Patrocinadores Oficiais**



**Parceiros Institucionais**



**Parceiros**



### Exemplo de Rotação com Gestão no 1º e 4º Quarto

Quarto	Jogadoras em Campo	Observações
1º	A, B, C, D, E (+K)	Substituições livres entre os 6
2º	F, G, H, I, J	5 jogadoras fixas
3º	A, B, F, G, H	5 jogadoras fixas
4º	C, D, E, I, J (+K)	Substituições livres entre os 6

**Se alguma equipa se apresentar com o minimo 10 jogadoras:**

### Exemplo de uma Estratégia de Rotação

- 10 jogadores: A, B, C, D, E, F, G, H, I, J
- Cada jogador joga **exatamente 2 quartos**
- Mistura permitida no **3º ou 4º quarto**
- Evita **2 quartos consecutivos** para todos

### Modelo de Rotação

Quarto	Jogadoras em Campo	Banco
1º	A, B, C, D, E	F, G, H, I, J
2º	F, G, H, I, J	A, B, C, D, E
3º	A, F, G, H, C	B, D, E, I, J
4º	B, D, E, I, J	A, C, F, G, H

- Todas jogam **exatamente 2 quartos**
- Ninguém joga mais de **2 consecutivos**
- Mistura estratégica no 3º e 4º quartos para equilibrar tempo e desempenho



## 7. Diferença Igual ou Superior a 40 Pontos

Em qualquer fase da prova, quando no final de um dos 3 primeiros quartos do jogo se verificar uma diferença no resultado igual ou superior a 40 pontos, procede-se da seguinte forma:

O resultado do jogo é o resultado que se verifica nesse momento (final do quarto).

O resultado é inscrito no boletim de jogo do evento.

A utilização de jogadoras em cada quarto fica ao critério do treinador.

O tempo de jogo passa a ser "tempo corrido".

Cada um dos quartos de jogo restantes é considerado um "jogo independente", reiniciando-se o marcador em 0-0 em cada um dos quartos que se realizar.

## 8. Prolongamentos

Em caso de empate, o jogo terá prolongamentos sucessivos de 3 minutos até se encontrar uma equipa vencedora.

No prolongamento, podem jogar todos os jogadores que não tenham sido excluídos por acumulação de faltas, independentemente do tempo e do número de quartos em que jogaram.

O treinador decidirá a composição da sua equipa e poderá fazer substituições sem restrições.

## 9. Lances Livres

O regime de lances livres é idêntico às regras oficiais de basquetebol.

## 10. Faltas

Cada atleta é excluído do jogo à 4.<sup>a</sup> falta, tendo de ser substituído conforme está definido no ponto 6.

## 11. Descontos de Tempo

Em todos os jogos, cada equipa tem à sua disposição um desconto de tempo no último quarto. Em todos os outros quartos, incluindo os suplementares, não haverá descontos de tempo.

### Patrocinadores Oficiais



### Parceiros Institucionais



### Parceiros



Página 10 de 15



Rua Padre Américo, 4B - 1º | 1600-548 Lisboa Portugal | T. +351 218 815 800 | [www.fpb.pt](http://www.fpb.pt) |

## 12. Três Segundos Ofensivos

A regra dos três segundos será aplicada de forma idêntica às regras oficiais de basquetebol.

## 13. Defesa Ilegal

### Defesa Individual – Orientações

**É obrigatória a utilização da defesa individual no escalão de Sub12.**

**Nota prévia:** Cabe aos Diretores Técnicos Regionais, enquanto responsáveis pela atividade de Minibasquete no seu Distrito, Seleções Distritais/Regionais, garantirem o cumprimento das normas relativas à obrigatoriedade da defesa individual (HxH) por parte dos respetivos Seletionadores/Treinadores. Pretende-se, com a introdução da obrigatoriedade da defesa HxH, que sejam respeitados os princípios básicos desta defesa.

O objetivo da introdução desta regra não é penalizar a defesa HxH mal-executada, mas sim o desrespeito pelos seus princípios básicos, pelo que, nos casos em que haja dúvidas sobre se tais princípios estão, ou não, a ser respeitados, deve ser dado o benefício da dúvida à defesa.

### Definição

- Defesa zonal é uma defesa de equipa, na qual cada defensor é responsável por defender uma área do campo e qualquer atacante que esteja nessa área;
- A prioridade das zonas é proteger a área próxima do cesto, “convidando” o ataque a lançar “de fora”;
- Defesas que utilizem o “dois contra um” (2x1), com rotações para repor os princípios do HxH são permitidas, em campo inteiro ou meio-campo.

### Violações Típicas

- Um ou mais defensores colocados em posição que não cumprem os princípios do HxH, tendo em conta as posições do atacante direto e da bola;
- Cortes não defendidos de acordo com as técnicas do HxH;
- Após um 2x1, ou uma ajuda e recuperação, a equipa não tenta restabelecer um posicionamento de HxH;

### Patrocinadores Oficiais



### Parceiros Institucionais



### Parceiros



Página 11 de 15



Rua Padre Américo, 4B - 1º | 1600-548 Lisboa Portugal | T. +351 218 815 800 | [www.fpb.pt](http://www.fpb.pt) |

- d) Atacante posicionado fora da linha de 3 pontos com respetivo defensor a ficar sempre dentro da área restritiva.

### **Aplicação – Procedimentos e Sanções**

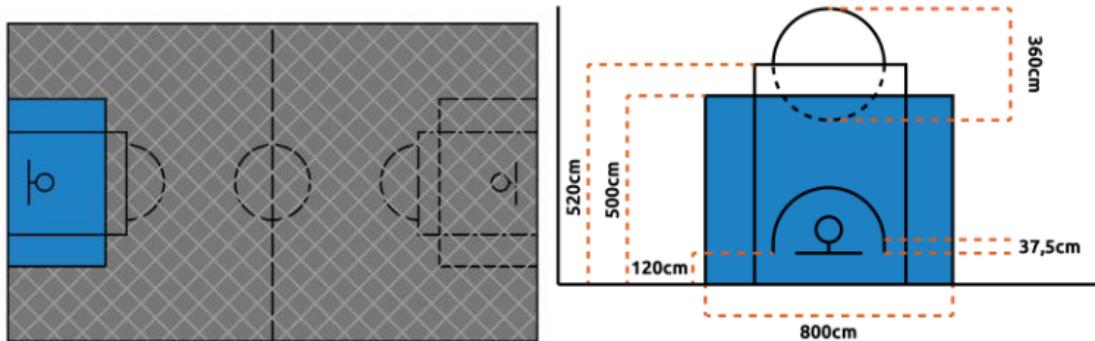
O responsável oficial pela verificação da regra da defesa individual é o Coordenador do Evento /Diretor de Campo (DC).

- 1º Procedimento: Aconselhamento, conversa com o treinador principal;
- 2º Procedimento: Falta técnica, a aplicar na primeira “bola morta” subsequente à violação (quando esta ocorre, o DC alerta a mesa para assim proceder);
- 3º Procedimento: Segunda falta técnica, desqualificação do treinador principal;
- 4º Procedimento: É averbada derrota (20-0) à equipa sancionada, embora continuando o jogo até final;

### **14. Sistema de alternância da posse de bola**

O regime de alternância é idêntico às regras oficiais de basquetebol.

### **15. Área de 3 Pontos**



Haverá uma linha de 3 pontos adaptada.

#### **Patrocinadores Oficiais**



#### **Parceiros Institucionais**



#### **Parceiros**



Página 12 de 15



## 16. Regra dos 24/14 segundos

A regra dos 24/14 segundos será utilizada como determinam as regras oficiais de basquetebol nas seguintes situações:

Nos últimos 2 minutos do 4.º Quarto de todos os jogos.

Em todos os prolongamentos dos jogos.

A contagem dos 24/14 segundos será feita em cronometro manual pelos oficiais de mesa.

## 17. Regra dos 8 segundos e de transposição de campo

Aplica-se a regra de transposição de campo conforme estipulado nas regras oficiais de basquetebol. Não se aplica a regra dos 8 segundos.

## 18. Elementos autorizados a sentar no Banco durante os jogos

Durante os jogos, só podem estar no banco da equipa os seguintes elementos inscritos no evento em representação da sua delegação.

Atletas da equipa que está a jogar;

Treinadores/dirigentes da Associação incluídos na delegação inscrita no evento.

**Nota:** Os eventuais casos omissos neste regulamento serão decisão e responsabilidade da direção da competição.

## 19. Manuais procedimentos para organização:

### RESPONSABILIDADES

#### FPB/CNMB

- Criar, produzir e disponibilizar os diplomas e autocolantes para o circuito
- Convidar equipas e divulgar as etapas previstas e realizadas
- Acompanhar as atividades e colaborar com os clubes organizadores
- Criar e disponibilizar material para a divulgação do projeto

Página 13 de 15

### Patrocinadores Oficiais



### Parceiros Institucionais



### Parceiros



- Fornecer às atletas participantes brindes ou lembranças do evento/projeto.
- Procurar apoios e parceiros de forma a financiar e expandir o projeto.
- Fornecer 6 bolas Wilson nº5 ao clube organizador de cada etapa, que devem ser utilizadas na atividade.
- Sujeito à disponibilidade de fornecedores da FPB. Caso não existam bolas em stock na data da atividade, este material será disponibilizado a posteriori.
- Garantir a presença de um elemento que represente a FPB em cada etapa do Circuito.

### **ASSOCIAÇÕES/CLUBE (S) ORGANIZADOR (ES)**

Promover a participação dos clubes seus filiados no projeto.

Estimular a participação dos seus clubes nas etapas realizadas nas associações próximas.

Colaborar com os seus clubes para reunir condições de organização de uma etapa do circuito e assim, garantir o direito de acesso dos seus clubes ao projeto.

Articular com o(s) Clubes as condições logísticas necessárias à realização da etapa na respetiva Associação.

É desejável que cada etapa tenha pelo menos uma atividade distinta (por exemplo uma coreografia, uma competição técnica, prova de skills, quizz, uma atividade lúdica, etc.)

- **Responsável do evento** - 1 Coordenador Geral Evento
- **Campos** - 2 Campos Minibasquete (28x15) ou perto das medidas- Tabelas (2.60)
- **Enquadramento humano**- 4 Árbitros + 2 Oficiais Mesa (atletas Sub16 e Sub18)
- **Promoção da etapa**- Cartaz (mínimo 1 semana) - Divulgação do Evento na comunicação social local e nas Escolas

Página 14 de 15

#### **Patrocinadores Oficiais**



#### **Parceiros Institucionais**



#### **Parceiros**



- Animação - Som e Speaker- Mascote
- Report fotográfico - Material fotográfico para posterior divulgação do Evento

Lisboa, 19 de janeiro de 2026

Com os melhores cumprimentos.

**Patrícia Fernandes**  
Vice-Presidente do CNMB

**Bruno Cazeiro**  
Diretor Técnico do Minibasquete

Página 15 de 15

**Patrocinadores Oficiais**



**Parceiros Institucionais**



**Parceiros**

