



## REGLAMENT BASQUET

Totes les competicions de Bàsquet de la Federació ACELLS es regiran per les Regles Esportives Oficials de Special Olympics. Com a programa esportiu internacional, Special Olympics ha creat aquestes regles basades en la Federació Internacional de Bàsquet (FIBA) . Es faran servir les regles de la FIBA en les competicions internacionals i les ACB seran usades en competicions locals excepte quan alguna de les dues estigui en conflicte amb les Regles Esportives Oficials de Special Olympics. En aquests casos, s'aplicaran les Regles Esportives Oficials de Special Olympics.

### SECCIÓ A - PROVES OFICIALS

1. Competició d'equip
2. Bàsquet de Mitja pista: Competició 3-contra-3
3. Competició d'Esports Unificats per equips
4. Bàsquet de Mitja pista d'Esports Unificats: Competició 3-contra-3.

Les següents proves proporcionen una competició significativa a atletes amb baix nivell d'habilitat.

5. Proves adaptades.
6. Proves individuals.

### SECCIÓ B - PISTA I EQUIPS

1. Per divisions de competicions de dones i fins infantils es podrà utilitzar una pilota de bàsquet més petita. Num. 6 per dones, num 5 per nois amb edat infantil.

2. Les cistelles estan compostes de cèrcol i xarxa. Per a les competicions el cèrcol de la cistella està normalment a 3,05 metres , sobre el terra. Per a les divisions de competicions d'infantils es pot usar una cistella més petita amb un cèrcol de 2.44 metres sobre el terra.

### SECCIÓ C - REGLES DE LA COMPETICIÓ

#### 1. Competició en Equip

a. Divisions

1) L'entrenador cap ha de trametre les puntuacions de les dues proves d'Avaluació de Destreses Individuals de Bàsquet (EDIB): dribling i llançament de perímetre, per cada jugador de la seva llista abans de la competició.

2) L'entrenador cap te també que identificar els cinc millors jugadors pel que fa a la seva habilitat de joc en la pista posant un estel davant dels seus noms a la llista.

3) La "puntuació d'equip" estarà determinada per la suma de les puntuacions dels set millors jugadors i després es dividirà el total per set.

4) Els equips són inicialment agrupats en divisions d'acord amb la seva puntuació EDIB d'equip i els exercicis addicionals presentats de passada, dribling i tir anteriors a les rondes de classificació.

5) Es realitzarà una ronda classificatòria (o rondes) de partits, com a mitjà per finalitzar el procés de divisions.

a) A la ronda de classificació dels equips poden jugar un o més partits amb una durada d' almenys 6 minuts cada partit.

b) Es requerirà a cada equip que faci jugar a tots els seus jugadors.

## **b. Adaptació a la Competició**

Les següents són adaptacions a les regles de la FIBA i ACB, les quals poden utilitzar-ne quan es celebrin competicions Special Olympics de bàsquet per equips. Aquestes adaptacions són opcionals, i és responsabilitat de cada Programa determinar quan s'han d'utilitzar.

1) Un joc pot consistir de 4 períodes, cadascun de 7 minuts de durada.

2) Un jugador podrà donar dos passos més enllà del que permet el cos normatiu regidor (Nivells II i III). No obstant això, si el jugador anota, es considera que es desplaça" o s'escapa de la defensa com a resultat d'aquests passos addicionals, ha jugat amb avantatge. Inmediatament es xiularà la infracció.

3) Un equip té garantits dos temps morts per joc, acumulatiu: un per part.

4) La restricció de la regla de tres segons és vàlida quan un equip té el control de la pilota a l'àrea de tir dels oponents. (Nota: en les regles de la FIBA, un equip llança a la cistella contrària, és a dir, l'àrea de tir dels oponents).

5) El jugador que llanci un tir lliure ha de desfer-se de la pilota dins dels deu segons des del moment que li és lliurat per un dels àrbitres

### **c. Equip i Jugadors**

- 1) Un equip consistirà de 5 jugadors.
- 2) La composició de l'equip, incloent els substituïts, no podrà excedir de 10-12 jugadors.

d. Nota important - es considera infracció que un jugador faci un doble bot (exceptuant nivell III)

## **2. Bàsquet de mitja pista: Competició 3X3.**

### **a. divisions**

1) L'Entrenador Cap ha de transmetre les puntuacions de les tres proves Avaluació de Destreses Individuals de Bàsquet, EDIB (passada de precisió, dribling i llançament de perímetre) de cada jugador de la seva llista abans de la competició.

2) L'Entrenador Cap també ha d'identificar als tres millors jugadors pel que fa a la seva habilitat de joc en la pista posant un estel davant dels seus noms en la Llista.

3) La puntuació d'equip estarà determinada per la suma de les puntuacions dels quatre millors jugadors i després es dividirà el total per quatre.

4) Els equips estan inicialment agrupats en divisions d'acord als seus puntuacions EDIB d'equip.

5) Es realitzarà llavors una ronda classificatòria com a mitjà per finalitzar el procés de divisions.

a) A la ronda de classificació dels equips poden jugar un o més parts, cada part amb una durada d' almenys de 6 minuts.

b) Es requerirà a cada equip que faci jugar a tots els seus jugadors.

### **b. L'objectiu**

1) El bàsquet de mitja pista podrà ser usat com una manera d'incrementar el nombre d'equips per a competicions de bàsquet de Special Olympics.

2) Això també és una manera d'ajudar a que els atletes amb baix nivell d'habilitat progressin per jugar a la pista completa.

3) No obstant això, els esforços s'han de centrar en la celebració de competicions de bàsquet per equips segons el reglament sempre que sigui possible.

### **c. Àrea de Joc i Equip**

1) Es pot utilitzar qualsevol secció de mitja pista d'una pista de bàsquet. La pista estarà limitada per la línia final sota la cistella, dues línies laterals i la línia de mitja pista.

2) Cada equip haurà de vestir una samarreta d'uniforme. Les samarretes de l'equip seran del mateix color al capdavant i a l'esquena. Cada jugador haurà de tenir un nombre al front i a l'esquena de la seva samarreta amb numeració aràbiga d' almenys 20 centímetres d'alçada , a l'esquena i 10 centímetres d'alçada , en el front i no menys de 2 centímetres d'ample .

### **d. Equip i Jugadors**

1) Un equip podrà tenir fins a 5 jugadors amb 3 que comencen i 2 substituïts.  
2) El bàsquet de mitja pista és un joc de 3 contra 3. Cada equip ha de començar el joc amb 3 jugadors o perdran el partit.

### **e. El Partit**

1) El partit es jugarà durant 10 minuts a rellotge aturat o fins que un equip anoti 21 punts. Una cistella feta des de la pista compta un punt, llevat que es faci des de l'àrea de tres punts, que en aquest cas comptarà com dos punts.

2) Hi haurà un cronòmetre que s'aplicarà fins al final del joc reglamentari. Durant aquest temps, el rellotge s'aturarà en totes les situacions de pilota aturada. (És a dir, faltes, infraccions, cistelles de dos punts i temps morts).

3) El partit començarà amb el tir a l'aire d'una moneda per a la possessió. No hi ha salt de la pilota. Tots els salts de pilota seran tractats com a possessió alternada, començant amb l'equip que guanyi en el llançament de la moneda.

4) L'equip guanyador és el primer equip en anotar 10 llançaments (21 punts) o l'equip amb la puntuació més alta després d'haver acabat els 10 minuts de joc.

5) Si es requereix una pròrroga causa d'un empat al final del joc reglamentari, es començarà amb el llançament de la moneda per a la possessió. Un minut de descans seguirà al joc reglamentari a cada període de pròrroga. El període de pròrroga és de 3 minuts. El rellotge s'aturarà durant l'últim minut de pròrroga en totes les situacions de pilota aturada.

## F. Competició

- 1) L'àrbitre agafarà la pilota en totes les jugades fora dels límits de la pista.
- 2) La pilota estarà aturat després d'una falta o infracció, quan s'anoti, o en qualsevol altra ocasió en que l'àrbitre faci sonar el xiulet.
- 3) Els equips canvien de possessió de la pilota després d'anotar una cistella de dos o tres punts. No obstant això, si un jugador és agredit en l'acte de llançar i encistella, el tir és vàlid, i l'equip que ha rebut la falta reté la possessió de la pilota.
- 4) El punt de tir lliure en tots els casos (faltas, infraccions, fores de pista, cistelles de dos punts, temps morts) estarà darrere de la línia de 6,25 en un punt designat dins del cercle de la zona restringida, davant de la línia de tirs lliures. Aquest procediment és usat per a totes les faltas, infraccions, temps morts, fores de pista i cistelles de dos punts. El jugador que tiri estarà al punt designat, tots els altres jugadors estan dins dels límits de la mitjana pista. Després que la pilota es posa en joc, qualsevol jugador atacant pot llançar.
- 5) En qualsevol canvi de possessió, l'equip que ha guanyat la possessió ha de portar la pilota darrere de la línia de 6,25 abans de llançar. En portar la pilota de tornada, ja sigui la pilota o el peu del jugador en possessió han de tocar la línia de 6,25 o l'àrea darrere d'ella.
- 6) Es considera una infracció que el defensa que acaba de guanyar la possessió de la pilota intenten encistellar sense portar la pilota darrere de la línia de 6,25.
- 7) Es poden fer canvis amb pilota parada. Quan un equip fa un canvi, a l'altre equip se li ha de donar l'oportunitat de canviar també. Els jugadors que entren en joc han de comunicar a la taula de puntuació i ser cridats per l'àrbitre per entrar en el joc.
- 8) Es permeten dos temps morts de 60 segons per equip, en els quals el rellotge s'aturarà. L'àrbitre pot aturar un partit per la lesió d'un jugador. L'àrbitre pot aturar el rellotge a la seva discreció i s'aconsella que així ho faci en qualsevol moment. Per exemple, permetre que corri el rellotge quan la pilota s'ha llançat fora dels límits li dona a un equip un avantatge injust sobre l'altre. Per tant, s'hauria de aturar el rellotge.
- 9) Es diu retenció de pilota quan els jugadors adversaris tenen una o ambdues mans tan fermament sobre la pilota que només es pot guanyar la possessió mitjançant la força. La pilota s'atorgarà en possessió alternada.

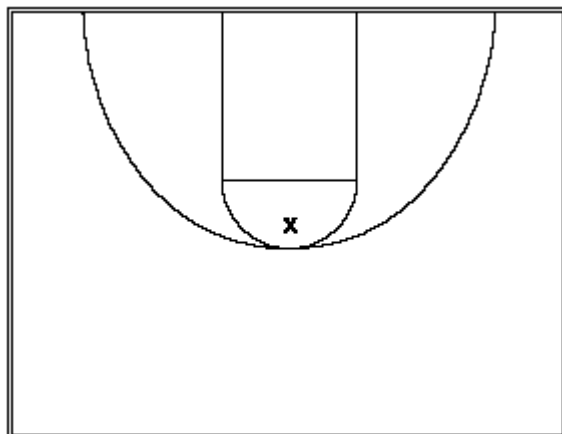
10) En aquelles pistes en les que el suport de la cistella està a la pista de joc, un jugador el cos toqui el suport no es considera fora dels límits, llevat que tingui el control de la pilota. Si la pilota toca el suport, es considera fora dels límits. Cap jugador podrà utilitzar el suport per guanyar avantatge o posar en desavantatge a un jugador adversari.

11) Els àrbitres concediran temps mort quan un jugador o entrenador ho indiqui mitjançant un senyal oral o amb la mà.

### **G. Faltes i Sancions**

1) Una falta és una infracció a les regles que implica contacte personal amb un oponent o una conducta antiesportiva. Aquesta s'aplica a qui comet la infracció.

2) En totes les faltes (personals, comuns, tècniques) l'equip que rep la manca tindrà la possessió de la pilota al punt designat darrere de la línia de 6,25 "i dins del cercle de la zona restringida, davant de la línia de tirs lliures. Si un jugador és agredit mentre realitza un llançament i encistella, la cistella serà vàlida. L'equip que ha rebut la falta també reté la possessió de la pilota. En tots els casos, no es concedirà ni es realitzarà cap tir lliure. (Veure diagrama baix).



3) No hi haurà límit de faltes individuals o d'equip en les competicions de mitja pista 3-contrà-3. No obstant això, la mala conducta tindrà com a resultat un toc d'atenció al jugador i l'entrenador. Contínues males conductes o faltes flagrants i intencionades comportaran l'expulsió del jugador.

4) Un jugador atacant, incloent el llançador, podrà romandre en la línia de tir lliure durant només 3 segons. La sanció a aquesta infracció és la pèrdua de la possessió.

5) Un jugador que realitzi un servei de banda té 5 segons per deixar anar la pilota. La sanció per trigar més de 5 segons serà la pèrdua de la possessió.

## H. Notes importants

- 1) És una infracció per a un jugador fer "doble Bot".
- 2) Adaptacions opcionals concernents:
- 3) Un jugador podrà donar dos passos més enllà del permès. No obstant això, si el jugador anota, "desplaça" o s'escapa de la defensa com a resultat d'aquests passos extra, ha jugat amb avantatge. Immediatament es xiularà la infracció.

### **3. Proves d'Esports Unificats**

#### **a. Competició d'Equips d'Esports Unificats (incloent 3-contra-3)**

- 1) La llista de jugadors ha de contenir un nombre proporcional d'Atletes i Companys.
- 2) Durant la competició, l'alineació mai excedirà de tres Atletes i dos Companys en cap moment (dos Atletes i un Company per a 3-contra-3).
- 3) Cada equip tindrà un entrenador adult, no participant, responsable de l'alineació i de la direcció de l'equip durant la competició
- 4) En un partit, els jugadors unificats en pista hauran de ser dos. L'equip estarà compost per 6 jugadors amb discapacitat i 4 jugadors sense discapacitat.

#### **b. Proves Individuals d'Esports Unificats**

- 1) L'equip d'Esports Unificats consistirà d'un Atleta i un Company.
- 2) La puntuació final de l'equip d'Esports Unificats serà la suma de la puntuació total de cada competidor.

#### **4.. Proves Individuals de Bàsquet.**

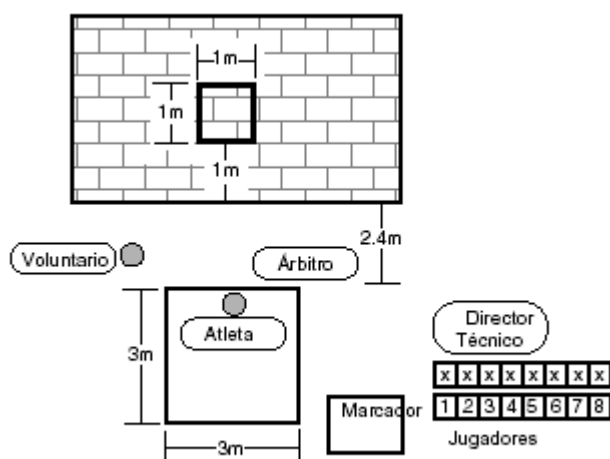
Aquesta prova és una competició significativa a atletes amb baix nivell d'habilitat. No és per a atletes que ja poden jugar partits. Tres proves componen el torneig individual de destreses: Passi de Precisió, Bot 10 metres i Tir al Blanc.

La puntuació final de l'atleta es determina amb la suma de les puntuacions obtingudes en les 3 proves.

Els atletes seran dividits d'acord amb les puntuacions totals en aquestes 3 proves.

Cada prova està planificada amb una proposta del nombre i ubicació de voluntaris que les conduiran. Es suggereix també que els mateixos voluntaris romanguin en una prova durant tota la competició, per proporcionar una uniformitat.

##### **a. Prova nº1. Passada de precisió.**



##### **1) Propòsit**

Permet mesurar la destresa d'un atleta en la passada d'una pilota de bàsquet





## 2) Equipament

Dues pilotes de bàsquet (en les competicions de divisions femenines i infantils, es podrà utilitzar com a alternativa una pilota més petit de 72.4 cm. De circumferència [28 1 / 2 polzades] i entre 510-567 grams de pes [18-20 unces] ), una paret llisa, guix o cinta adhesiva, i una cinta mètrica.

## 3) Descripció

Marcar un quadrat d'1 metre (3.3 1 / 2 ") en una paret usant guix o cinta. La línia inferior del quadrat ha d'estar a 1 metre (3.3 1 / 2) del sòl. Marcar un quadrat de 3 metres (9'9 ") a terra i a 2.4 metres (7 ') del mur. L'atleta ha d'estar dins del quadrat. Les rodes davanteres d'un atleta en cadira de rodes no poden trepitjar la línia. Cada atleta disposa de 5 passades.

## 4) Puntuació

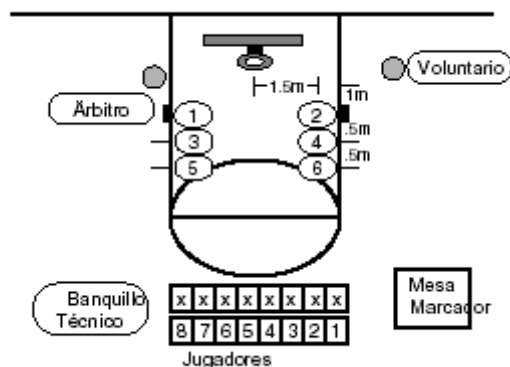
- a) L'atleta rep 3 punts per colpejar la paret dins del quadrat.
  - b) L'atleta rep 2 punts per colpejar les línies del quadrat.
  - c) L'atleta rep 1 punt per colpejar la paret però no dins o en qualsevol part del quadrat.
  - d) L'atleta rep 1 punt per agafar la pilota en l'aire o després d'un o més rebots sense sortir de la seva àrea.
  - e) L'atleta rep 0 punts si la pilota rebotava abans de colpejar la paret.
- La puntuació final de l'atleta serà la suma dels punts dels 5 passades.

## b) Prova nº2: Llençament a Cistella

**1. Propòsit:** Mesurar la destresa d'un atleta per llançar una pilota de bàsquet.

### 2. Material

Dues pilotes de bàsquet (per a competicions de divisions femenines i infantils es podrà utilitzar com a alternativa una pilota més petita, cinta adhesiva o guix, cinta mètrica i tauler amb cistella reglamentària de 03/05 metres (per a competicions de divisions infantils es pot utilitzar com a alternativa un cercle a 2.44 metres d'alçada).



### 3. Descripció

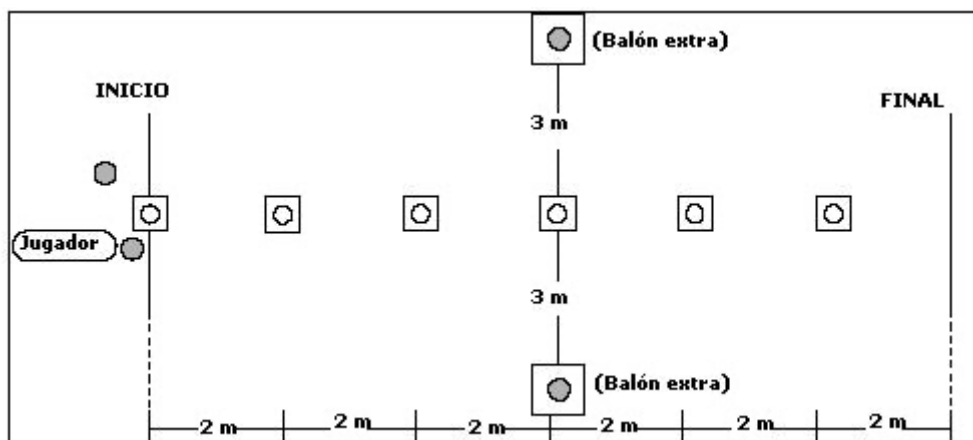
Marcar 6 punts a terra. Començar cada mesurament des d'un punt a terra sota el frontal del cercle. Els punts es marquen de la manera següent:

- N<sup>o</sup> 1 i n<sup>o</sup> 2 = 1.5 metres de l'esquerra a la dreta més 1 metre cap a fora .
- N<sup>o</sup> 3 i n<sup>o</sup> 4 = 1.5 metres de l'esquerra a la dreta més 1,5 metres cap a fora
- N<sup>o</sup> 5 i n<sup>o</sup> 6 = 1.5 metres de l'esquerra a la dreta més 2 metres cap a fora.
- L'atleta intenta dos llançaments des de cada un dels 6 punts. Els intents són fets en els punts n<sup>o</sup> 2, 4 i n<sup>o</sup> 6 i després en els punts n<sup>o</sup> 1, n<sup>o</sup> 3 i n<sup>o</sup> 5.

### 4. Puntuació

- Per cada llançament anotat des dels punts n<sup>o</sup> 1 i n<sup>o</sup> 2, s'atorguen 2 punts.
- Per cada llançament anotat des dels punts n<sup>o</sup> 3 i n<sup>o</sup> 4, s'atorguen 3 punts.
- Per cada llançament anotat des dels punts n<sup>o</sup> 5 i n<sup>o</sup> 6, s'atorguen 4 punts.
- Per cada intent llançament en el qual la pilota no travessa la cistella, però colpeja ja sigui el tauler i / o el cercle, es donarà 1 punt.
- La puntuació de l'atleta serà la suma dels punts dels 12 tirs.
- La puntuació final de l'atleta per a les Proves Individuals es determina per la suma de les puntuacions obtingudes en cadascuna de les 3 proves.

### C) Prova nº3 :DRIBLING



#### 1. Disposició

L'àrea d'una pista de bàsquet (preferiblement al llarg de la línia de banda o la línia del centre del camp), sis cons, cinta per marcar el terra, i quatre pilotes de bàsquet - un que l'atleta té inicialment, dos de suport en cas que la pilota Boti fora de la pista, i un més per continuar la prova.

#### 2. Prova

Temps: 60 segons per a un intent.

Al jugador se'ls dóna instruccions per driblar la pilota mentre està passant alternativament cap a la dreta i cap a l'esquerra els sis obstacles col·locats en línia, a una distància de 2 metres, en una carrera de 12 metres. El jugador pot començar cap a la dreta o cap a l'esquerra el primer obstacle, però haurà de passar cada obstacle, a partir de llavors, alternativament. Quan ha passat l'últim obstacle i ha superat la línia de Final, el jugador deixa la pilota a terra i corrent torna al INICI per al següent pilota, i repeteix l'eslalom. El jugador continua fins que hagin passat els 60 segons. Si un jugador perd el control de la pilota, el temps continua corrent. El jugador recupera la pilota o recull el més proper dels de suport i pot tornar a reprendre la cursa.

#### 3. Puntuació

S'anota un punt cada vegada que l'atleta creua el punt al mig de dos obstacles (si un jugador dribla amb èxit la pilota des de la línia d'Inici, envolta o zigzagueja la cursa d'obstacles una vegada i deixa la pilota a terra en la línia Final, haurà aconseguit 5 punts. El jugador haurà d'utilitzar driblatge permèsos i haurà de tenir el control de la pilota durant l'espai del medi a un altre punt del medi dels cons per verificar que ha superat amb èxit aquest con). La puntuació del jugador consta de quants cons (punts al mig de dos cons) ha passat amb èxit en 60 segons.

#### 4. Organització

Els voluntaris dirigeixen les proves i no interfereixen en l'execució de la prova de cap jugador.

El Voluntari A donarà instruccions al grup mentre que el Voluntari B demostra com s'executa. El Voluntari A donarà una pilota al jugador que farà la prova, li preguntarà si està llest / a, i després dirà: "preparats, llestos, ja!" I comptarà quants cops el jugador supera en 60 segons. Els Voluntaris B i C estaran darrere de les pilotes extra i recuperen i re-col·loquen la pilota quan hagi sortit fora del camp de joc. El Voluntari D cronometrarà i anotarà la puntuació del jugador. Cada Voluntari només dirigirà la prova i la seva zona.

## PASSADA I RECEPCIO

## Basquet NIVELL IV

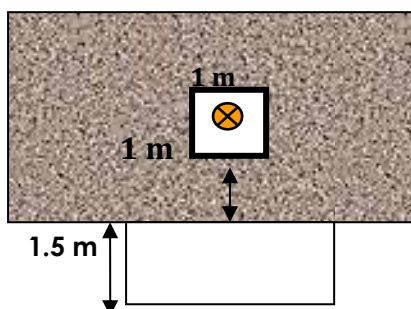
### OBJECTIUS

- Coordinació òcul - manual.
- Percepció espacial.
- Control de la força muscular.

### DESCRIPCIO

L'esportista haurà de llançar la pilota dins un requadre de 1 x 1 m. I a una alçada de 1'50 m., marcat a la paret, i rebre la pilota des de la línia marcada al terra (1.5 m.) amb una o dues mans.

### DIAGRAMA



### TERRENY

- Qualsevol espai "esportiu" en el qual hi hagi una paret.

### MATERIAL

- Cinta per marcar
- Pilota de bàsquet o mini -bàsquet en funció de la categoria
- Xiulet
- Cintar per mesurar
- Una paret

### REGLES

- L'esportista llançarà la pilota dins el requadre de la paret, directament.
- A la recepció, la pilota pot donar a terra una o més vegades entre el mur i la línia marcada.
- L'esportista ha de recollir la pilota dins del requadre del terra. Si surt, s'agafarà una nova pilota.
- La prova constarà de 1 sèries de 30 segons.

### PUNTUACIO

- S'anotaran 2 punts cada cop que la pilota toqui el requadre de la paret i sigui agafada o aturada des de la línia i sempre dins el requadre de terra.
- No es considerarà vàlida la recepció si rebota la pilota en el cos.
- S'anotarà 1 punt cada cop que la pilota toqui el requadre de la paret i no sigui agafada, aturada o "reboti" en el cos de l'esportista.

## PASSADA I RECEPCIÓ

## Basquet -NIVELL V

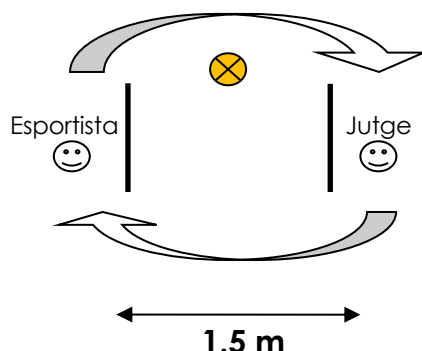
### OBJECTIUS

- Iniciació a nivell tècnic de l'esport del bàsquet.
- Coordinació òcul - manual.
- Control de la força muscular.

### DESCRIPCIÓ

L'esportista es col·loca davant del jutge a una distància de 1.5 m. Ambdós s'hauran de passar la pilota durant 30 segons.

### DIAGRAMA



### TERRENY

- Qualsevol espai "esportiu" en el qual hi hagi una paret.

### MATERIAL

- Cinta per marcar
- Pilota de bàsquet o mini-bàsquet en funció de la categoria
- Xiulet
- Cintar per mesurar

### REGLES

- L'esportista des de la posició que li sigui més còmoda (dret, assegut...) li passarà la pilota al jutge (directe, amb bot, etc. ).
- L'esportista ha de recepcionar la pilota que li passi el jutge.
- La prova constarà de 1 intent de 30 segons.

### PUNTUACIÓ

- S'anotaran 1 punt per cada passada i un 1 punt per cada recepció correctes.
- No es considerarà vàlida la recepció si rebotja la pilota en el cos.

## BOT DINAMIC

## Basquet -NIVELL IV

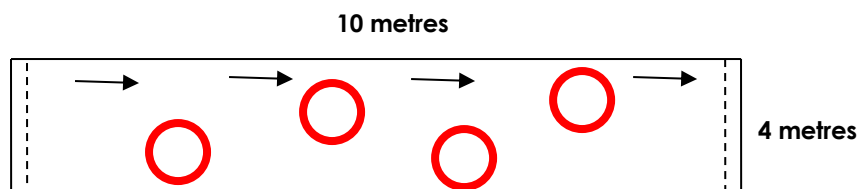
### OBJECTIUS

- Coordinació òcul - manual.
- Control del bot.
- Coordinació dinàmica general.

### DESCRIPCIO

L'esportista haurà de botar la pilota per un passadís de 10 m de llarg i 2 metres d'ample en el que hi hauran col·locats 4 cercles de 30 cm de diàmetre un màxim de 30 segons. Quan es trobi davant d'un cercle, pot realitzar un bot dins del cercle, amb el que aconseguirà punts addicionals.

### DIAGRAMA



### TERRENY

- Una pista de bàsquet.

### MATERIAL

- Cinta per marcar
- Pilota de bàsquet o mini -bàsquet en funció de la categoria
- Xiulet
- Cintar per mesurar
- 4 cercles

### REGLES

- L'esportista sortirà de darrera la línia de sortida després de sentir el xiulet.
- L'esportista podrà botar amb una o dues mans.
- Si la pilota surt durant el recorregut, es tornarà a iniciar des del mateix punt de sortida de la pilota.

### PUNTUACIO

- 1 punt per cada bot aconseguit.
- 2 punts per cada bot efectuat dins un cercle.
- Punts addicionals:
  - 10 punts si la prova es realitza en menys de 20 segons.
  - 5 punts si la prova es realitza en menys de 21-25 segons.

## BOT ESTATIC

## Basquet -NIVELL V

### OBJECTIUS

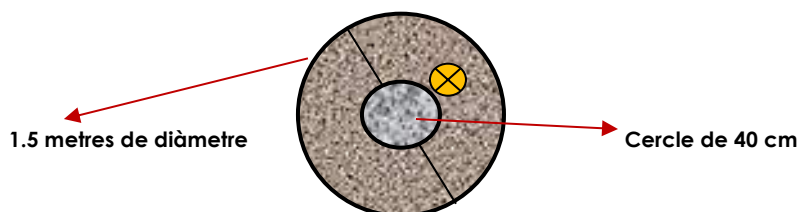
- Iniciació a nivell tècnic de l'esport del bàsquet.
- Coordinació òcul - manual.
- Control del bot.
- Control corporal.

### DESCRIPCIO

L'esportista haurà de botar la pilota amb una o dues mans dins el cercle de 1.5 m de diàmetre durant 30 segons. Dins del cercle gran també marcarem un altre de 40 cm. Per a que el bot es consideri vàlid ha de haver una recepció i sempre dins l'àrea del cercle gran.

L'esportista pot col·locar-se en qualsevol posició amb o sense recolzament (cadira de rodes, caminador, etc. ).

### DIAGRAMA



### TERRENY

- Una pista de bàsquet.
- Cinta per a marcar Un cercle a terra amb un diàmetre de 1'50 m.
- Cercle de 40 cm de diàmetre

### MATERIAL

- Cinta per marcar
- Pilota de bàsquet o mini -bàsquet en funció de la categoria
- Xiulet
- Cintar per mesurar

### REGLES

- L'esportista començarà i parará el bot en sentir el xiulet.

### PUNTUACIO

- 1 punt per cada bot aconseguit
- 2 punts per cada bot aconseguits en el cercle petit
- Si fa més de 10 bots se sumaran 2 punts addicionals.
- Si fa més de 20 bots se sumaran 5 punts addicionals.



## TIR ESTÀTIC

## Basquet - NIVELL IV

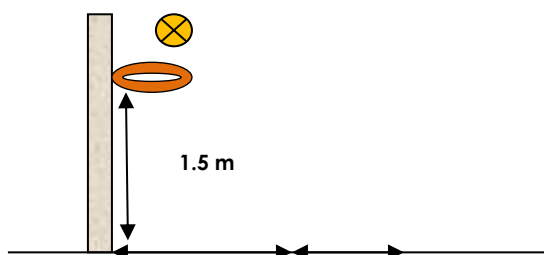
### OBJECTIUS

- Coordinació òcul - manual.
- Control de la força muscular.
- Control corporal.

### DESCRIPCIÓ

Llançar la pilota a una cistella de 40 cm de diàmetre i que es troba col·locada a una alçada de 1.5 metre.

### DIAGRAMA



### TERRENY

- Una pista de bàsquet.

### MATERIAL

- Cinta per marcar
- Pilota de bàsquet o mini -bàsquet en funció de la categoria
- Xiulet
- Cinta per mesurar
- Cistella de 60 cm. De diàmetre i una alçada de 1'50 m.

### REGLES

- L'esportista podrà llançar amb una o dues mans.
- L'esportista podrà llançar de qualsevol posició (dret, assegut, cadira de rodes, etc. ).
- L'esportista disposarà de 6 intents.
- La distància serà:
  - 1'50 m. : Mínims -Infantils
  - 2 m. : Juvenils – Absoluts - Sèniors.

### PUNTUACIÓ

- 2 punts per cada bàsquet assolit.
- 1 punt si la pilota toca al taulell o a la cistella

## TIR ESTÀTIC

## Basquet - NIVELL V

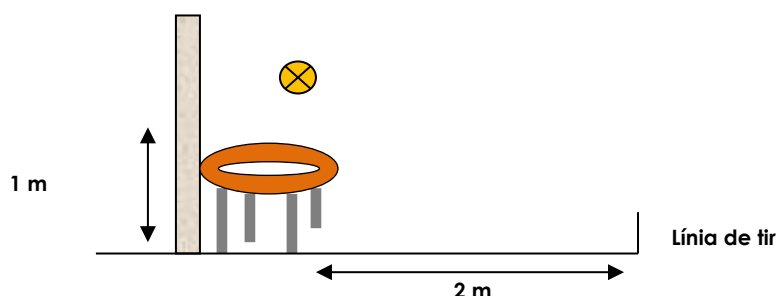
### OBJECTIUS

- Iniciació a nivell tècnic de l'esport del bàsquet.
- Coordinació òcul - manual.
- Control de la força muscular.
- Control corporal.

### DESCRIPCIÓ

Llançar la pilota a l'interior d'una cistella d'1 m. de diàmetre i que es troba a una alçada de 1 m.

### DIAGRAMA



### TERRENY

- Una pista de bàsquet.

### MATERIAL

- Cinta per marcar
- Pilota de bàsquet o min -bàsquet en funció de la categoria
- Xiulet
- Cintar per mesurar
- Cistella d'1 m. de diàmetre i 1 m. d'alçada.

### REGLES

- L'esportista podrà llançar amb una o dues mans.
- L'esportista podrà realitzar els seus llançaments des de qualsevol posició (dret, assegut, cadira de rodes, etc. ).
- L'esportista disposarà de 5 intents.

### PUNTUACIÓ

- 2 punts per cada bàsquet aconseguit.
- 1 punt si la pilota toca al taulell o a la cistella