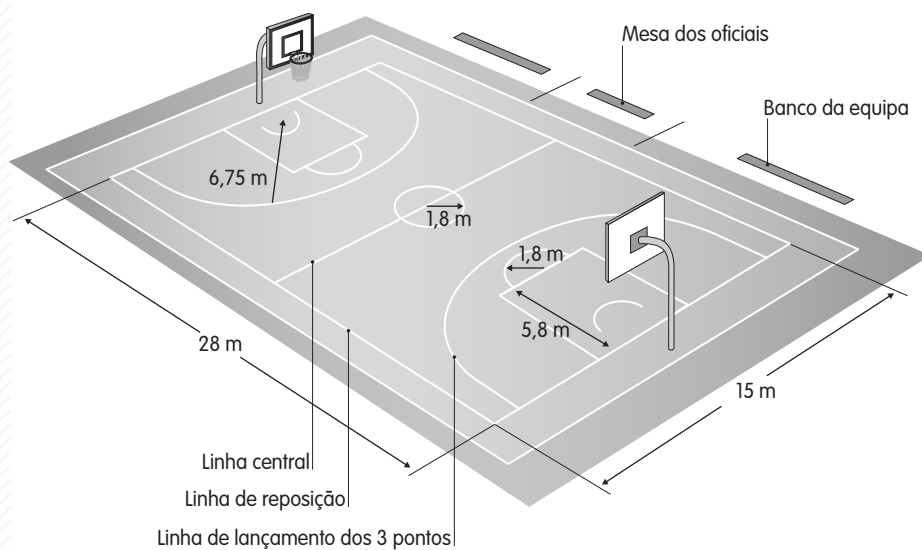
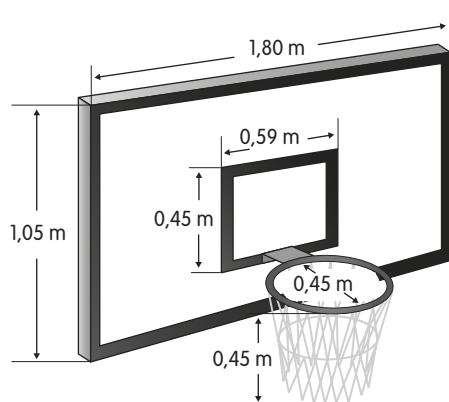


Basquetebol

www.fpb.pt

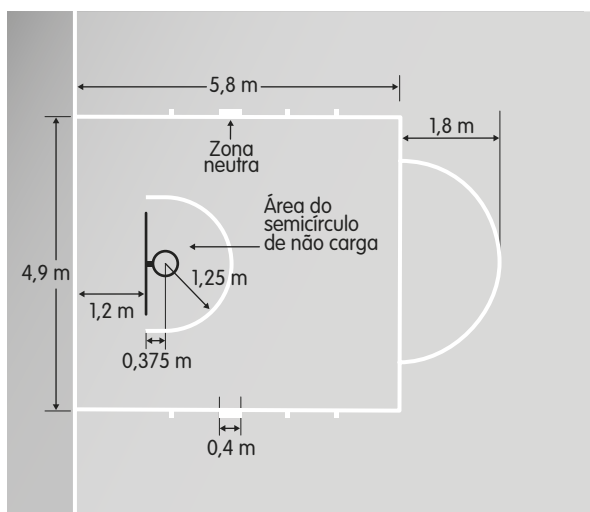
CAMPO (REGRA 2)

- O jogo realiza-se num campo retangular cuja dimensão é de 28 m × 15 m, limitado por duas linhas laterais e duas linhas finais.



Linha de lance livre e área restritiva

- A linha de lance livre é marcada paralelamente à linha final a uma distância de 5,8 m e apresenta um comprimento de 3,60 m.
- A área restritiva é o retângulo que fica junto de cada cesto, limitado pela linha final, linha de lance livre e pelas linhas que unem a linha final às extremidades da linha de lance livre.



Área de cesto de campo de três pontos

É a área de campo de jogo, com exceção da área mais próxima do cesto adversário, delimitada por duas linhas paralelas que se prolongam perpendicularmente da linha final e por um arco de 6,75 m de raio.



EQUIPAS (REGRA 3)

- Uma equipa é constituída por cinco jogadores em campo mais sete substitutos, no máximo.

REGULAMENTO DO JOGO (REGRA 4)

• Tempo de jogo

O jogo desenvolve-se em quatro períodos de 10 min.

Entre o primeiro e o segundo períodos (primeiro meio-tempo) e entre o terceiro e quarto períodos (segundo meio-tempo) há intervalos de dois min.

Entre o primeiro e o segundo meios-tempos, há um intervalo de 15 min.

• Início e fim de período e de jogo

A equipa visitada ocupa o seu banco e o cesto inicial do lado esquerdo da mesa dos oficiais.

O primeiro período, começa quando a bola deixa as mãos do árbitro principal na **bola ao ar** e é legalmente tocada por um jogador.

Os outros períodos de jogo começam quando a bola é colocada à disposição do jogador que fará a reposição da bola em jogo.

As equipas trocam de cesto no segundo meio-tempo.

• Bola ao ar e posse alternada

O primeiro período do jogo começa com lançamento de **uma bola ao ar**, no círculo central, entre dois adversários.

Nos outros períodos de jogo, aplica-se a regra da **posse alternada**, repondo-se a bola no ponto médio da linha lateral oposta à mesa dos oficiais.

Em situações de bola ao ar (exceto o início do primeiro período de jogo), as equipas irão repor alternadamente a bola de fora do campo no local mais próximo onde ocorre essa situação.

A equipa que não obtém a posse da bola viva, na sequência da bola ao ar no início do primeiro período, começa o processo da posse alternada.

No final de cada período de jogo, a equipa que tem direito à posse alternada, inicia o período de jogo seguinte.

• Como jogar a bola

A bola deve ser jogada apenas com as mãos, podendo ser passada, lançada, batida, rolada ou driblada.

Não se pode:

- > correr com a bola nas mãos;
- > dar-lhe pontapés;
- > intercetá-la com qualquer parte da perna (exceto se a tocar acidentalmente);
- > socá-la com o punho.

- **Cesto**

Um cesto de lance livre – conta 1 ponto;

Um cesto da área de dois pontos – conta 2 pontos;

Um cesto da área de três pontos – conta 3 pontos.

- **Reposição da bola de fora de campo**

A bola deve ser recolocada em jogo por um jogador colocado fora das linhas limite, no local mais próximo onde o jogo foi interrompido.

O jogador dispõe de 5 s para repor a bola em jogo e os seus adversários têm de estar a mais de 1 m de distância de si.

- **Descontos de tempo anotados**

Cada equipa tem direito a:

- > dois descontos de tempo durante o primeiro meio-tempo;
- > três descontos de tempo durante o segundo meio-tempo;
- > um desconto de tempo em cada período suplementar;
- > cada desconto de tempo tem a duração de 1 min.

- **Substituições**

As substituições só podem efetuar-se com autorização do árbitro.

Só o substituto é que pode pedir a substituição, dirigindo-se à mesa.

Os momentos para uma substituição são:

- > bola morta e cronómetro de jogo parado.

VIOLAÇÕES (REGRA 5)

Consideram-se violações todas as infrações às regras.

- **Jogador e bola fora de campo**

Um jogador é considerado fora de campo quando, com qualquer parte do seu corpo, tocar o solo ou um objeto sobre ou fora das linhas limite.

- A bola é considerada fora de campo quando:

- > tocar no solo, num jogador, numa pessoa ou num objeto colocado sobre ou fora das linhas de campo;
- > tocar nos suportes da tabela ou na sua parte de trás;
- > tocar qualquer objeto colocado sobre o campo de jogo.

- **Drible**
Um jogador não pode efetuar dois dribles consecutivos.
Um drible termina quando o jogador toca a bola com as duas mãos simultaneamente.
- **Regra dos apoios (“passos”)**
Um jogador só pode fazer dois apoios com a bola na mão sem driblar.
- **Rotação**
É o movimento que permite a um jogador com bola, deslocar o mesmo pé uma ou mais vezes em qualquer direção, enquanto conserva o outro pé (**pé eixo**) sempre apoiado no mesmo ponto de contacto com o solo.
- **Regra dos três segundos**
Um jogador não pode estar mais do que 3 s consecutivos dentro da área restritiva do adversário, enquanto a sua equipa, na zona de ataque, está de posse da bola.
- **Regra dos oito segundos**
Quando um jogador de uma equipa ganha a posse da bola na sua zona de defesa, dispõe de 8 s para a fazer passar para a zona de ataque.
- **Regra dos vinte e quatro segundos**
Quando um jogador de uma equipa está de posse da bola, a sua equipa dispõe de 24 s para efetuar um lançamento de bola ao cesto.
- **Jogador estreitamente marcado**
Considera-se um jogador estreitamente marcado quando, com a bola em seu poder, é marcado por um adversário a uma distância inferior a 1 m. Nessa situação, esse jogador dispõe de 5 s para passar, lançar ao cesto ou driblar.
- **Regresso da bola à zona de defesa**
Um jogador que tem a posse de bola na sua zona de ataque, não pode regressar com a bola à sua zona de defesa nem passá-la para um colega que aí esteja colocado.
- **Áreas de semicírculo de não carga**
Quando um jogador entra na direção da área de semicírculo do adversário, prococando um contacto no ar sobre um jogador defensor aí colocado, não deve ser considerada falta ofensiva a não ser que esse atacante utilize ilegalmente os braços, pernas ou corpo.

FALTAS (REGRA 6)

- **Falta pessoal**

Considera-se falta pessoal, sempre que há um contacto ilegal entre um jogador e um adversário.

O jogador não pode agarrar, carregar, obstruir, empurrar, rasteirar ou impedir a progressão de um adversário, usando as mãos, braços, cotovelos ou qualquer outra parte do corpo.

- **Penalizações**

Se a falta for cometida sobre um adversário que não está a lançar ao cesto, atribui-se reposição de bola de fora de campo, para a equipa do jogador que sofreu a falta.

Se a falta for cometida sobre um adversário que está a lançar ao cesto, concedem-se lances livres para a equipa do jogador que sofreu a falta.

Se o jogador que lança ao cesto sofre falta e o cesto é concretizado, é considerado válido e esse jogador tem direito a mais um lance livre.

Se o jogador que lança ao cesto sofre falta e o cesto não é concretizado, são concedidos 2 ou 3 lances livres, conforme os lançamentos foram efetuados das áreas de 2 ou 3 pontos, respetivamente.

- **Falta dupla**

Quando dois jogadores adversários cometem falta um sobre outro, em simultâneo, assinala-se falta pessoal para cada um.

O jogo recomeça com a posse da bola para a equipa que a tinha, ou para a equipa que sofreu o cesto, ou, quando nenhuma equipa detinha a posse da bola, ocorre uma situação de bola ao ar.

- **Falta antidesportiva**

Considera-se falta antidesportiva, quando:

> um jogador não faz qualquer esforço para jogar a bola mas provoca um contacto com o adversário;

> um jogador, ao procurar jogar a bola, faz um contacto excessivo.

- **Penalizações**

São concedidos 2 lances livres, se o jogador que sofreu a falta não está em ato de lançamento.

É concedido 1 lance livre se o jogador que sofreu a falta estiver a lançar e o cesto for concretizado.

São concedidos 2 ou 3 lances livres, se o jogador que sofreu a falta estiver a lançar e o cesto não foi concretizado, conforme os lançamentos foram efetuados das áreas de 2 ou 3 pontos, respetivamente.

- **Falta técnica**

São consideradas faltas técnicas:

- > não respeitar a advertência dos árbitros;
- > dirigir-se de forma incorreta aos árbitros, oficiais da mesa ou adversários;
- > obstruir o adversário, agitando as mãos perto dos seus olhos;
- > retardar o jogo intencionalmente;
- > simular contacto faltoso.

- **Penalização**

São concedidos 2 lances livres, seguidos de uma reposição da bola de fora do campo, para a equipa adversária (esta reposição faz-se no prolongamento da linha central, oposta à mesa dos oficiais).

DISPOSIÇÕES GERAIS (REGRA 7)

- **Cinco faltas de jogador**

Quando um jogador atingir a sua quinta falta (pessoal e/ou técnica) tem de abandonar o jogo e ser substituído no período máximo de 30 s.

- **Faltas de equipa: Penalidade**

Quando num período de jogo uma equipa completa 4 faltas de equipa é penalizada da seguinte forma:

- > todas as faltas cometidas sobre um jogador adversário que não esteja em ato de lançamento são penalizadas com dois lances livres em vez de uma reposição de bola fora de campo.

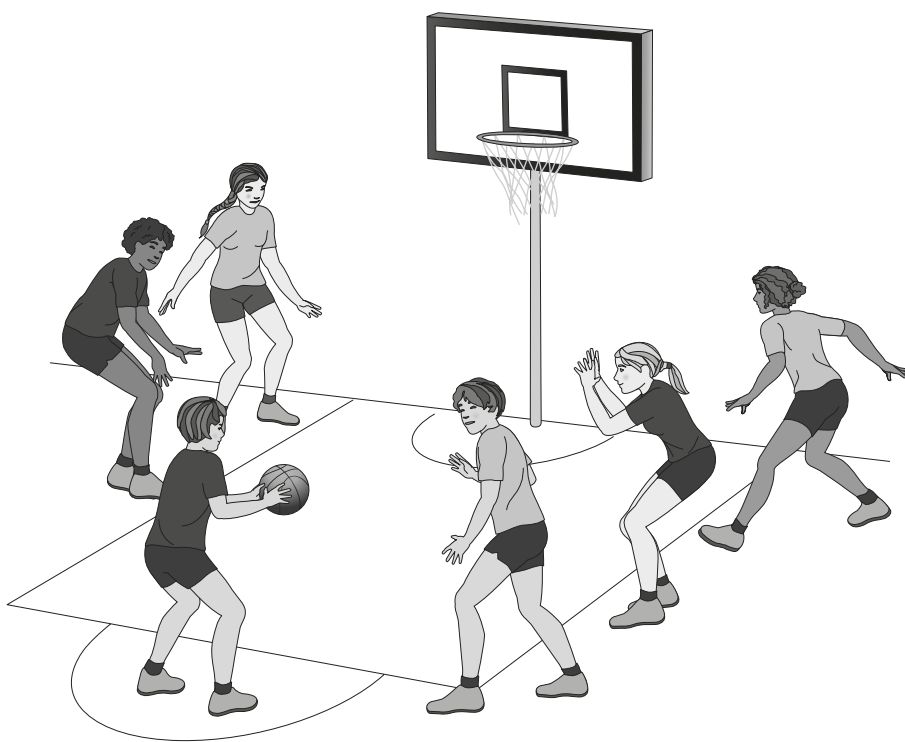
- **Lances livres**

Executante:

- > o jogador que sofreu a falta é quem executa o lance livre;
- > deve colocar-se atrás da linha de lance livre, dentro do semicírculo respetivo;
- > dispõe de 5 s para efetuar o lançamento, a partir do momento em que a bola lhe é entregue pelo árbitro;
- > o jogador não pode entrar na área restritiva nem tocar a linha de lance livre, enquanto a bola não tocar o aro ou entrar no cesto.

Outros jogadores:

- > não podem entrar na área restritiva ou abandonar o espaço de ressalto, enquanto a bola não sair das mãos do executante;
- > os jogadores que não estão colocados nos espaços de ressalto devem estar atrás do prolongamento da linha de lance livre e fora da linha de lançamento de três pontos, até que a bola toque o aro ou termine o lance livre.



SINALÉTICA DOS ÁRBITROS PARA O BASQUETEBOL

• Um ponto



• Dois pontos



• Situação de bola ao ar



• Três pontos convertidos



• Falta técnica



• Substituição



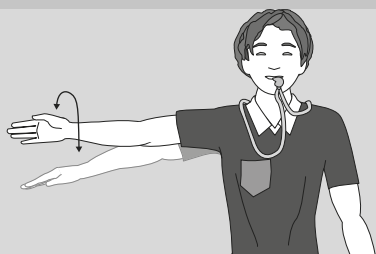
• Desconto de tempo



• Passos



• Drible ilegal ou drible duplo



• Transporte de bola



• Três segundos



• Cinco segundos



• Oito segundos



• Dois lances livres



• Pé na bola



• Retorno da bola à zona de defesa