

Bàsquet

Reglament bàsic:

- **períodes de temps**: el partit es compon de 4 períodes de 10 min cada un, entre el primer i el segon hi haurà un interval de 2 min de descans, així com el període tercer i quart. Entre el segon i el tercer (mitja part) hi haurà 15 min de descans. En el cas que una vegada acabat el quart període es produeixi un empat es faran tants períodes extres de 5 min que siguin necessaris, per desfer l'empat.
 - en el cas que es realitzi una falta moments abans de que soni la senyal de final del temps de joc, els tirs lliures que puguin resultar de la sanció, hauran de llençar-se després del final del temps de joc.
- **Estat de la pilota**: la pilota pot estar viva o morta. Quan està viva es al moment que és tocada legalment per un dels dos jugadors que realitzin el salt entre dos. També està viva quan està a disposició d'un jugador que efectuarà el servei. Passa a estar morta en el moment en que es realitza qualsevol tir, tir lliure, també està morta quan un arbitra fa sonar el seu xiulet, estant la pilota viva. També està morta quan sona la senyal de finalització del període i també quan sona el senyal de 24 segons. Una pilota, no queda morta i la cistella puja al marcador quan: 1– la pilota està en l'aire a conseqüència d'un llançament i l'arbitra fa sonar el xiulet. 2– sona la senyal de període. 3– sona el senyal de 24 segon. Passa el mateix quan provinent d'un tir lliure l'arbitra fa sonar el xiulet per indicar qualsevol infracció que no hi hagi comès el llançador.
- **Salt entre dos**: comença quan l'àrbitre llença la pilota en el cercle central entre dos adversaris (començament del primer període) una pilota retinguda, es produeix quan un o mes jugadors d'equips oposats, tenen una o dos mans sobre la pilota de manera que cap d'ells pot obtenir el control de la pilota, en aquest cas també realitzarem salt entre dos. Procediments: cada saltador estarà amb els dos peus dins del semi cercle més pròxim a la seva cistella i a prop de la línia central. Els jugadors d'un mateix equip s'ubicaran al voltant del cercle, sense trepitjar la línia l'àrbitre llençarà la pilota fins a una altura major en la que qualsevol dels dos jugadors no hi arribi. La pilota haurà de tocar-se després de que hagi arribat a l'alçada màxima. Cap dels dos saltadors pot agafar la pilota ni tocar-la dues vegades fins que hi hagi estat tocada per un dels altres jugadors de camp o hagi tocat el terra.
- **Control de la pilota**: entenem el control de la pilota quan un jugador aconsegueix la possessió de la mateixa la bota o la passa a un company seu. El control finalitza quan un oposant intercepta la trajectòria quan queda morta o quan un jugador llença a cistella.
- **Acció de llançament**: comença quan el jugador inicia el moviment que precedeix normalment el llançament de pilota i a criteri de l'àrbitre, ha començat un intent de cistella. Finalitza quan la pilota ha abandonat les mans del jugador, en el cas d'un tir en suspensió, finalitzarà quan els dos peus toquin a terra.
- **Quan s'encistella i quin valor té**: una cistella es vàlida quan una pilota viva entra dins de la cistella i l'atravessa o hi roman es considera que la pilota està dintre de la cistella quan la major part de la pilota està per sota del aro. Val **1 punt** si s'aconsegueix a través d'un tir lliure. Val **2 punts** si s'aconsegueix dintre de la zona delimitada per la línia de sis vint-i-cinc. I valdrà **3 punts** si la cistella s'aconsegueix més enllà de la línia de sis vint-i-cinc (sense trepitjar-la)
 - Valdrà **2 punts** si un jugador atacant o defensor toca la pilota legalment després que aquesta hagi tocat l'aro després de l'últim únic tir lliure i abans que entri a la cistella.
 - Si un jugador converteix accidentalment un llançament a la seva pròpia cistella. Valdrà **2 punts** i pujarà en l'anotació del capità del equip contrari.
 - Si un jugador converteix un llançament a la seva pròpia cistella no serà vàlida i es produirà una infracció.
 - **Servei**: un jugador que realitza un servei no tardarà més de 5 segons en llençar la pilota no es podrà moure lateralment més d'un metre, però es podrà moure cap endarrera (perpendicularment a la línia) tant com les circumstàncies li permetin. La resta de jugadors estaran tots al camp de joc i el que intenta bloquejar el servei haurà de estar a una distància mínima d'un metre (sempre i quan el que serveix mani)

- **Temps mort**: interrupció del partit sol·licitada per l'entrenador o l'ajudant del entrenador. Cada temps mort durarà un minut, l'oportunitat per demanar un temps mort començarà quan la pilota quedi morta. El rellotge del partit estigui aturat i l'àrbitre hagi acabat la comunicació amb la taula. També es pot demanar quan l'equip rep una cistella. Una opció de temps mort finalitza quan la pilota està en mans d'un jugador té la pilota preparat per servir.
- **Substitucions**: un equip podrà substituir a un o varis jugadors tantes vegades com vulgui una oportunitat comença quan l'àrbitre hagi acabat la comunicació amb la taula.
- **Infraccions**:
 - ◆ **avenç legal**, es el moviment incorrecte d'un o dels dos peus en qualsevol direcció, mentre es té una pilota viva en possessió.
 - ◆ Un pivot, es aquell moviment legal que en un jugador que està en possessió de la pilota dona un o mes passes en qualsevol direcció amb el mateix peu, mentre que l'altre, anomenat peu de pivot roman amb contacte amb el terra. Si el jugador esta estàtic (amb els dos peus al terra) al moment en que aixequi un peu, l'altre passarà a ser el peu pivot en el cas que caigui amb les dues cames, el peu pivot serà el que no s'aixeca. En el cas que el jugador caigui sobre un peu, aquest passarà a ser el peu pivot.
 - ◆ **Regla dels tres segons**: un jugador no podrà estar més de tres segons en l'àrea de la cistella contrària mentre que el seu equip tingui la possessió de la pilota. En el moment que un jugador faci l'intent de sortir d'aquesta zona, aquesta regla no serà vàlida.
 - ◆ **Regla dels vuit minuts**: un equip que està en possessió de la pilota ha de passar al camp contrari en un període màxim de 8 segons.
 - ◆ **Regla dels vint-i-quatre segons**: un equip des de que serveix té 24 segons per llençar cistella.
 - ◆ **Principi de cilindre**: un jugador té dret a ocupar qualsevol posició que no estigui ocupada per cap adversari i d'aquesta manera estableix el seu cilindre. En el moment que un jugador abandona el seu cilindre i es produeix un contacte amb un adversari (que ha establert el seu cilindre) el jugador que ha abandonat la seva posició es responsable del contacte.
 - ◆ **Pantalla**: es l'intent de retardar o impedir que un adversari sense pilota arribi a una posició sense pilota. Es legal quan el jugador que la fa esta immòbil dintre del seu cilindre, té els dos peus a terra i es legal quan se esta movent. En el cas que la pantalla es realitzi dins del camp visual del adversari, es pot realitzar tan a prop d'ell com es vulgui (sense arribar al contacte) si la pantalla es realitza fora del camp de visió del adversari, aquest ha de deixar espai suficient per que l'adversari es giri i doni com a mínim un pas. En el cas d'un jugador adversari, avanç i a gran velocitat també de fer la pantalla en un temps i moment determinat a fi que aquest pugui aturar-se a esquivar o fer un canvi de direcció.
 - ◆ **Falta personal**: falta de jugador que implica un contacte amb un adversari.
 - ◆ **Doble falta**: es una situació en que dos adversaris cometen faltes personals (l'un contra l'altre) aproximadament al mateix temps.
 - ◆ **Falta antisportiva**: falta de jugador que implica contacte i que criteri de l'àmbit no constitueix un esforç de jugar directament la pilota dintre de l'esperit de les regles.
 - ◆ **Falta desqualificant**: qualsevol infracció antisportiva d'un jugador, substituït, un entrenador, un ajudant del entrenador o representant del equip. Dues faltes antisportives simbolitzen una falta desqualificant.
 - ◆ **Falta tècnica**: falta sense contacte que fa referència als següents punts:
 - ◇ no fer cas a les advertències dels àrbitra
 - ◇ utilitzar un llenguatge o realitzar gestos que puguin ofendre als espectadors
 - ◇ molestar a un adversari o impedir la seva visió utilitzant les mans
 - ◇ retardar el joc tocant la pilota després d'haver encistellat
 - ◇ retardar el joc utilitzant un servei
 - ◇ deixar-se caure per simular una falta.
 - ◇ Penjar-se al aro a no ser que sigui per evitar danys propis o de la resta de companys