

REGLAMENT INDIVIDUALS BÀSQUET

CAMP: mig camp de bàsquet amb cistelles d'alçada bàsquet (3,05 metres).

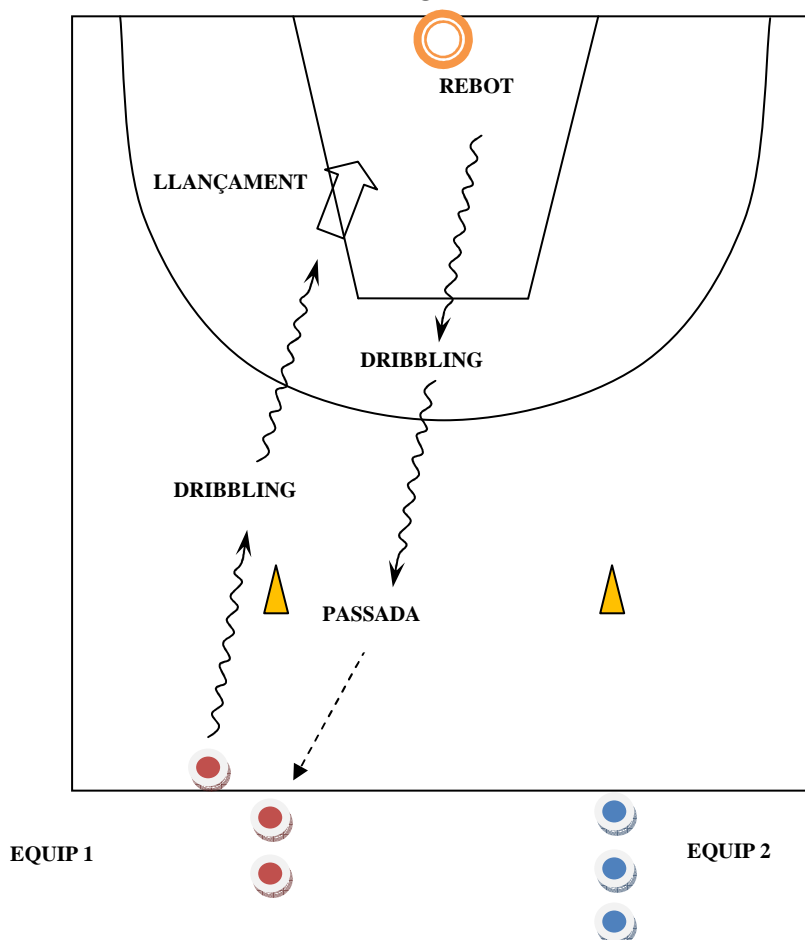
EQUIPS: seran de 2 ó tres esportistes.

PROVA: es realitzaran relleus per equips. Sortiran els dos equips de la línia de mig camp. Sortirà el primer fent dribbling i llançarà a cistella; agafarà el seu rebot i anirà a donar el relleu a un company; aquest relleu s'haurà de donar abans que el jugador arribi a un con col·locat entre la línia de tres i la del mig camp.

TEMPS: tot l'equip disposa de 90'' per realitzar la prova.

PUNTUACIÓ: cada cistella comptarà com un punt. Guanyarà l'equip que faci més cistelles.

PENALITZACIÓ: per no passar la pilota abans del con o deixa de botar la pilota haurà de tornar a fer tot el recorregut.



REGLAMENT PROVES NIVELL IV BÀSQUET

CAMP: mig camp de bàsquet amb cistelles d'alçada 1,50 m.

EQUIPS: seran de 2 esportistes (en cas de que falti un dels dos, podrà agafar un altre jugador inscrit al campionat que li faci de suport).

REGLAMENTACIÓ DE LES PROVES: partits a 3 punts.

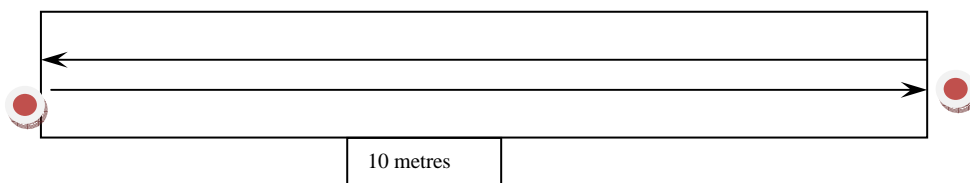
1.- DRIBBLING: en una pista de 10 metres de llargada, recorreran tota la distància botant. A l'arribada a l'altre costat, donarà la pilota a l'altre company que recorrerà altres 10 metres botant la pilota. Guanyarà l'equip que arribi abans. Si deixen de botar durant més de 4 passos hauran de sortir des de la línia de sortida del jugador infractor. 1 punt.

2.- PASSADA: un espai de 1,5x1,5 metres per cada jugador i a una distància de 2 metres entre espai i espai. Hauran de passar-se la pilota durant 30''. La pilota no pot rodar per terra i no pot donar més de 2 bots en cada passada. Es comptabilitzaran el número de passades bones. 1 punt.

3.- TIR: 4 posicions de tir (3 marcades amb cercles de diferents colors i una posició de tir lliure) per cada equip. Hauran de llançar una vegada cada jugador, agafant el rebot el jugador que llanci. Cada cistella que facin avançaran al següent cercle fins fer cistella des del tir lliure. Guanya l'equip que acabi abans o que faci més cistelles en un temps màxim de 1 minut. 1 punt.

PUNTUACIÓ: l'equip que faci 2 punts guanya l'enfrontament.

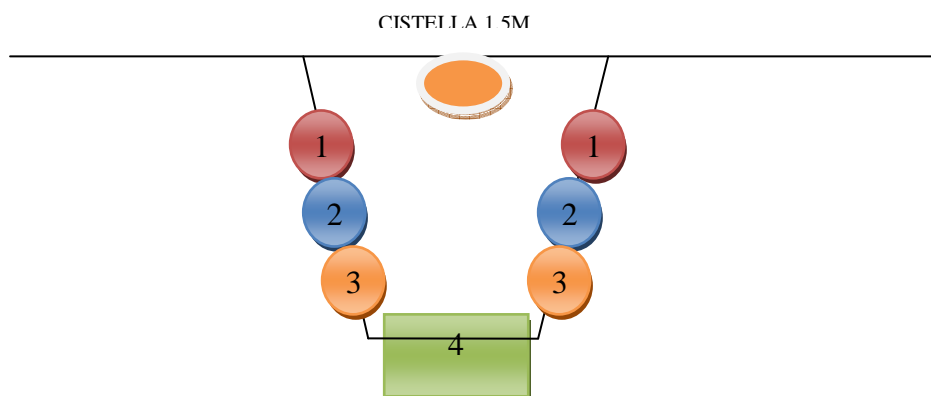
DRIBBLING



PASSADA



TIR



REGLAMENT PROVES NIVELL V BÀSQUET

CAMP: mig camp de bàsquet.

EQUIPS: seran de 2 esportistes (en cas de que falti un dels dos, podrà agafar un altre jugador inscrit al campionat que li faci de suport).

REGLAMENTACIÓ DE LES PROVES: partits a 3 punts.

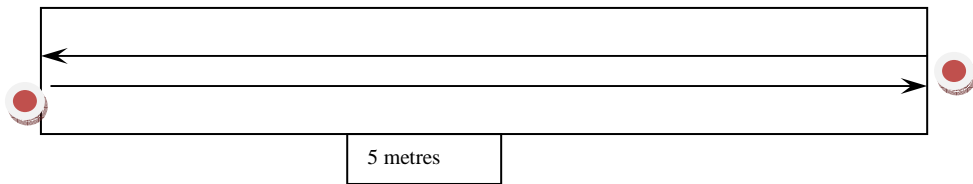
1.- DRIBBLING: en una pista de 5 metres de llargada, recorreran tota la distància botant. A l'arribada a l'altre costat, donarà la pilota a l'altre company que recorrerà altres 5 metres botant la pilota. Guanyarà l'equip que arribi abans. Per donar per bo el relleu hauran de fer un mínim de 3 bots per persona. 1 punt.

2.- PASSADA: un espai de 4x4 metres. Hauran de passar-se la pilota durant 30''. La pilota no podrà sortir dels límits delimitats ni es podrà donar a la mà al company. Es comptabilitzaran el número de passades bones. 1 punt.

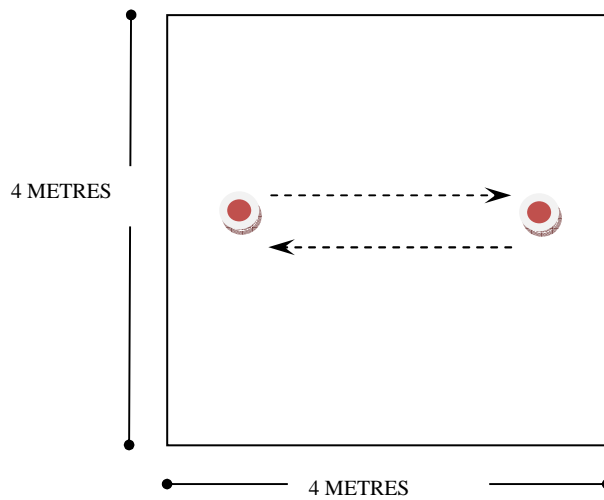
3.- TIR: llançament a una caixa de 0,75 metres d'alçada. Dos equips col·locats amb 5 pilotes per equip (5 de cada color per equip). Llançaran les pilotes a fer cistella a la caixa des d'una distància mínima d'un metre. Guanya l'equip que faci les 5 cistelles o que faci més cistelles en un temps màxim de 1 minut. Per acabar la prova hauran de fer cistella obligatòriament els dos jugadors de l'equip. 1 punt.

PUNTUACIÓ: l'equip que faci 2 punts guanya l'enfrontament.

DRIBBLING



PASSADA



TIR

