



Fase Regional de Lançamento Livre

Regulamento

Sistema de disputa

- 1ª Eliminatória – Cada jogador realiza duas provas.

1ª Prova - Uma série de 10 LL consecutivos, registando os convertidos.

2ª Prova - Uma série de LL até falhar o primeiro, registando os convertidos.

- A soma dos dois valores constitui a pontuação do atleta.

- Cada atleta tem direito a duas tentativas (10 LL consecutivos e lançar até falhar) deitando fora o pior resultado.

- Em caso de empate, os jogadores empatados realizam mais uma série de 3 LL.

- Apuram-se para a ronda seguinte os primeiros 8 (oito) classificados.

- 2ª Eliminatória – ¼ de Final

- Definem-se, por sorteio, 4 pares de jogadores, que competirão entre si;

- Cada um dos jogadores realiza uma série de 15 (quinze) LL seguidos, registando-se os convertidos;

- Apura-se, em cada par, o jogador com maior número de LL convertidos.

- 3ª Eliminatória – ½ de Finais

- Definem-se, por sorteio, 2 pares de jogadores, que competirão entre si;

- Cada um dos jogadores realiza uma série de 15 (quinze) LL seguidos, registando-se os convertidos;

- Apura-se, em cada par, o jogador com maior número de LL convertidos.



- Final – Os dois finalistas realizam duas provas.

1ª Prova - Uma série de 10 LL consecutivos, registando os convertidos.

2ª Prova - Uma série de LL até falhar o primeiro, registando os convertidos.

- A soma dos dois valores constitui a pontuação do atleta.

- Cada atleta tem direito a duas tentativas (10 LL consecutivos e lançar até falhar) deitando fora o pior resultado.

- Em caso de empate, os jogadores empatados realizam mais uma série de 3 LL.

- Apuram-se para a ronda seguinte os primeiros 8 (oito) classificados.

Os dois finalistas apuram para a Fase Nacional.



Fase Regional de 1x1

Regulamento

Por grupos (“poule”):

- Os atletas são agrupados, por sorteio, em grupos de 4, 5 ou 6 elementos;
- Cada grupo disputa uma “poule” todos contra todos, apurando os dois 1^{os} classificados para a fase seguinte;
- Na fase seguinte, joga o 1^o classificado de um grupo contra o 2^o classificado do outro grupo, apurando-se os dois finalistas, que disputam a final Regional.

Os dois finalistas apuram para a Fase Nacional.

Regras para os jogos de 1x1

1. O jogo disputa-se em ½ campo;
2. O jogo termina ao fim de 3 minutos ou quando um dos jogadores marcar 20 pontos;
3. A primeira posse de bola é sorteada;
4. O atacante escolhe onde quer iniciar o jogo, sempre fora do arco dos 6,75 m;
5. O defensor toca na bola, indicando que está pronto;
6. Após cesto, a posse de bola passa para o jogador que defendia;
7. O atacante pode utilizar um máximo de 3 dribles;
8. Após ressalto ofensivo, o atacante pode utilizar mais 3 dribles;
9. Após ressalto defensivo, roubo de bola, violação do atacante ou falta ofensiva, o defensor passa a ter a posse de bola, escolhendo o local de início do ataque;
10. Os cestos de campo valem 2 ou 3 pontos, consoante o local do lançamento;
11. Faltas defensivas:
 - a) Todas as faltas pessoais dum defensor sobre um lançador são penalizadas com 1, 2 ou 3 lances livres, de acordo com as regras em vigor;
 - b) Todas as restantes faltas pessoais dum defensor são penalizadas com 2 lances livres;



c) As faltas técnicas e as faltas antidesportivas são penalizadas de acordo com as regras em vigor;

12. No lance livre não há disputa do ressalto, sendo a posse de bola para o defensor, salvo nas situações de falta técnica ou falta antidesportiva;

13. Os eventuais desempates serão realizados através da realização de séries sucessivas de 2 lances livres.

14. O cronómetro só pára nos últimos 30 segundos, em situações de LL e bolas fora.