

## SISTEMA DE COMPETICIÓ I REGLAMENT DE LES LLIGUES DEL SAF BÀSQUET

### SISTEMA DE COMPETICIÓ:

#### CC = Competició curta;

- equips mínim 5 i màxim 8 equips
- sistema a una volta sense play off o a dues voltes si és el mínim d'equips

#### CL = competició llarga; equips mínim 8 i màxim 12 equips

- sistema a una volta amb play off entre els millors equips de cada grup

### REGLAMENT:

#### LA PILOTA

Mida: (n.7) 75-76 cm. (N.6): 72-73 cm.

Pes: (n.7) 567-624 gr (n.6): 510-567 gr.

#### CISTELLA

La cistella estarà col·locada a 3,05 metres d'alçada.

#### ELS EQUIPS

Hauran de constar d'un màxim de 12 participants i un mínim de 8 inscrits en l'acta.

Amb 5 participants es podrà celebrar el partit però es farà constar en l'acta del partit aquesta circumstància.

En cas de reincidència, l'Organització dictaminarà si es considera o no sanció per aquest equip.

#### DURADA DELS PARTITS

Es jugaran 2 períodes de 20 minuts cadascun a temps corregut. Entre la primera i la segona part es deixaran 10 minuts de descans.

Si s'escau, entre el final del partit i el primer període extra, i entre períodes extres es deixarà 1 minut de descans.

#### ALINEACIONS

Al començament de cada part l'entrenador/a, el delegat/da o el responsable de cada equip estarà obligat a facilitar a l'àrbitre l'alineació dels participants.

**En cas d'incompliment d'aquestes normes de joc el Comitè de Competició dictaminarà si les infraccions es consideren o no motiu de sanció.**

#### LES SUBSTITUCIONS

Es concedirà la substitució sempre que l'àrbitre xiuli o en temps mort. No cal estar en possessió de la pilota.

#### TEMPS MORTS

Cada equip disposa d'un temps mort per període (2 per partit). Es concedirà temps mort quan la pilota estigui morta a conseqüència de la xiulada de l'àrbitre. En aquest moment es parará el rellotge. El temps mort no es pot concedir després de cistella.

#### DETENCIÓ DEL JOC

Servei d'Activitat Física

S'efectuarà al final de cada període o període extra, quan s'assenyali una falta penalitzada amb tirs lliures, quan es produeixi violació/falta seguit de temps mort o de substitució, sempre que l'àrbitre ho indiqui, quan un jugador o jugadora efectui la cinquena falta o es desqualifiqui i sempre que un jugador o jugadora es lesioni.

#### RESULTAT DEL PARTIT

L'anotació dels punts aconseguits s'aturarà en el moment en què la diferència entre ambdós equips sigui de 30 punts. A partir d'aquest moment, l'anotador només consignarà en l'acta del partit les faltes i les substitucions. El resultat final del partit serà el que consti en el moment de la diferència de 30 punts.

#### **SALT ENTRE DOS I "LLUITA"**

Només hi haurà salts al començament de cada part o període extra. Cada cop que, durant el partit, es produeixi una "lluïta", traurà de banda l'equip que defensava.

En cas de dubte sobre quin és l'equip que defensava, la decisió la farà l'àrbitre.

#### **7 FALTES D'EQUIP**

Es consideren les 7 faltes d'equip les que es comptabilitzin amb la suma de totes les faltes realitzades pels jugadors i jugadores d'un mateix equip durant el transcurs d'una part (1er i 2on període) del partit, com a conseqüència s'aplica la regla dels dos tirs lliures.

#### **FALTES TÈCNIQUES**

Existeixen per als jugadors i jugadores i per al preparador o banqueta. S'aplicarà la desqualificació de l'equip per la tercera falta tècnica. Així es donarà com a guanyador l'equip contrari sigui quin sigui el resultat.

#### **FALTES DESQUALIFICANTS**

Poden ser aplicades als participants quan efectuïn accions sancionables o adoptin actituds contràries a l'esperit de joc. Un cop rebudes el jugador o jugadora quedarà expulsat del partit.

#### **FALTES PERSONALS**

Es considerarà falta personal tot contacte il·legal entre participants.

#### **PASSES I DOBLES**

Es sancionarà la realització de més de 3 passes sense bot. Es sancionarà com a dobles el bot amb dues mans i la subjecció de la pilota durant el bot en carrera.

#### **CAMP ENRERE**

Es sancionarà el creuament de la línia de mig camp un cop ja hagi estat superada en atac i es retorni al camp defensiu sense haver perdut el control de la pilota.

#### **LA CISTELLA DE TRES PUNTS**

Tot llançament encertat des de la línia marcada de 6,25 es considerarà com a bàsquet de 3 punts.

## **Servei d'Activitat Física**

### **NORMATIVA**

- 1.- Tots els esportistes d'un mateix equip han d'anar convenientment uniformats amb la roba que subministra el Saf. L'organització facilitarà petos als equips que ho necessitin.
- 2.- És obligatori per a cadascun dels participants, la presentació del carnet d'esportista. **La no presentació d'aquest document al terreny de joc negarà la participació d'aquest jugador o jugadora.**
- 3.- A l'acta del partit, es controlarà l'anotació, les faltes i les observacions corresponents.
- 4.- Quan un equip no es presenti al terreny de joc sense cap causa justificada constarà com a incompareixença i li serà donat el partit per perdut, proclamant-se guanyador del partit l'equip contrari pel resultat mínim de 2 - 0. **Es considerarà no presentat quan hagin passat 10 minuts de l'hora prevista.**
- 5.- Quan un equip es presenti amb un nombre insuficient de participants, constarà com a incompareixença.
- 6.- **Els ajornaments de partits cal sol·licitar-los per escrit**, via correu electrònic al SAF com a mínim amb una setmana d'antelació. La sol·licitud haurà d'estar en possessió del SAF **els dilluns de la setmana prevista per a la celebració del partit. Cada equip només podrà ajornar un de tots els seus partits de competició.**
- 7.- Cal complir les Normatives d'ús de les instal·lacions que ens cedeixen per a realitzar les activitats. Els equips que figuren com a locals i/o que juguin el primer partit es faran càrrec de col·locar les banquetes i la taula, mentre que els que juguin en el darrer horari les retiraran. L'incompliment d'aquesta norma de conducta i de les Normatives d'ús de les instal·lacions podrà ser motiu de sanció.
- 8.- La pilota i la resta del material necessari per a la realització del partit seran facilitats per l'organització.
- 9.- Els àrbitres seran designats per l'organització. Cal mostrar un respecte exemplar davant les decisions

arbitrals.

10.- Qualsevol dubte o reclamació es podrà fer un cop finalitzat el partit per mitjà del correu electrònic del SAF.

## VALORS EN LES COMPETICIONS A LA UAB

Donat que les competicions que organitza el SAF estan incloses en un marc educatiu i formatiu, la UAB, creu que en comptes de promoure un règim disciplinari i de sancions hem de promoure una competició oberta a la participació, a l'esperit noble de la lluita i l'esforç i als valors que aporta el propi esport.

Considerem que un bon comportament per part de tothom que intervé a la competició (jugadors, entrenadors, delegats, àrbitres, responsables i públic) permetrà que es pugui desenvolupar aquesta amb les garanties necessàries d'equitat i que es pugui fruit del joc, independentment del resultat final. A més, això possibilita l'aprenentatge dels participants tant a nivell tècnic com a personal. Per aquest motiu es proposen les següents pautes:

### Àrbitres

- L'àrbitre es una figura de control del partit, no de superioritat.
- L'àrbitre ha d'adoptar una postura oberta i dialogant.
- L'àrbitre ha d'informar i de justificar les seves decisions referents al joc en el moment en que es considerin necessàries. Això implica estar sempre disposat a aclarir dubtes als participants sobre qualsevol aspecte.
- Ha de conèixer bé el reglament i ha de ser tant objectiu i imparcial com sigui possible en el seu arbitratge.
- L'àrbitre, com a representant del Saf al terreny de joc, ha de donar una imatge correcta tant a nivell tècnic com a nivell personal, i ha de procurar que es respecti al màxim el reglament i els horaris acordats prèviament per a la realització dels partits.

### Delegats, entrenadors o responsables d'esports del SAF

- Els delegats o responsables de cada esport han de procurar fomentar la pràctica esportiva com a mitjà d'aprenentatge i de minimitzar al màxim la importància de guanyar o perdre.
- Com a representants SAF, el delegat o responsable ha de donar una imatge correcta en tots els sentits (aptitud i capacitat per desenvolupar el càrrec, bona actitud en els entrenaments i partits, bona disponibilitat envers els àrbitres, els jugadors propis i els jugadors contraris, els responsables i els participants...)
- Els jugadors són els que permeten que les competicions es puguin realitzar. Ni que fos tan sols per aquest motiu, mereixen les màximes consideracions possibles per part dels delegats.
- Els delegats o responsables d'esports, són els únics que es podran dirigir-se a l'àrbitre. Per tant, qualsevol queixa o suggeriment que vulgui fer l'equip, passaran pel delegat, i ell s'encarregarà de traspasar-ho a qui correspongui (àrbitres, responsables, etc.)

### Delegats - Entrenadors d'equips

- El delegat ha de transmetre al seu equip el desig de jugar per jugar, no per guanyar.

- Els partits han de ser una forma més d'aprendre i millorar en el joc a partir de l'observació i l'anàlisi de les jugades de l'adversari i de les seves pròpies.
- Els delegats han d'intentar sempre ser un exemple d'esportivitat per als seus companys. El respecte, la companyonia i el reconeixement del valor de l'adversari han de ser els pilars bàsics del seu comportament.
- El delegat d'equip es l'encarregat a facilitar les tasques d'organització de les competicions i d'informar a la resta dels components de l'equip de tot el que es refereixi a aquest tema.
- Es el portaveu dels dubtes, les queixes i dels suggeriments que pugui tenir l'equip al llarg de la competició davant dels responsables d'esports o del SAF.

### Esportistes

- La competició és una pràctica esportiva on el més important és participar per tal de divertir-se i poder millorar en l'esport desitjat.
- Un bon clima al terreny de joc permet aprofitar millor les capacitats dels jugadors.
- Els partits han de ser una forma més d'aprendre i millorar en el joc a partir de l'observació i l'anàlisi de les jugades de l'adversari i de les seves pròpies.
- El respecte als membres del propi equip, als de l'equip contrari, a l'àrbitre i als responsables de cada esport ha de ser una prioritat pel bon desenvolupament de les competicions.
- El significat positiu de la pràctica esportiva ha de estar directament relacionat amb un bon comportament al camp.
- Un bon jugador no és el que guanya tots els partits sinó el que demostra la seva qualitat tècnica, tàctica i personal (actitud) al terreny de joc.
- Els resultats numèrics d'un partit no deixen de ser tan sols simbòlics, donat que el veritable guanyador és aquell que se sent satisfet amb el paper realitzat.
- Cal respectar les normes del joc, acceptar els resultats i mantenir el control en tot moment, fent mostra de l'esportivitat que ha d'estar present en tota competició.
- El fet de no presentar-se a un partit suposa la impossibilitat de que l'altre equip faci la pràctica esportiva que havia de fer. Intentem evitar-ho ajornant de forma anticipada la competició, si això és possible.

Us recomanem una bona manera de controlar els impulsos poc recomanables que puguin sorgir en un moment determinat :

#### ***“compta fins a tres...”***

1. *Aplaudeix l'esforç tant com els encerts*
2. *Respecta les decisions tècniques i dels àrbitres*
3. *Actua amb esportivitat*