**REGULAMENTUL JOCULI DE BASCHET**

2016

* **Reguli de baza:**

- jocul va fi câștigat de echipa care înscrie mai multe coșuri decât echipa

adversă;

- mingea trebuie să fie menținută in interiorul spațiului de joc (regulile: jucator

in afara terenului, minge în afara terenului);

* nu poți alerga cu mingea in mână; dacă vrei sa te deplasezi in teren

trebuie sa driblezi (regula pașilor);

* nu poți sa driblezi cu ambele mâini in același timp sau nu poți să mai începi

un dribling după ce ai prins mingea în ambele mâini, după efectuarea driblingului

(regula driblingului)

- nu ai voie sa ai un contact ilegal cu adversarul

**Jocurile**  se desfășoară între 2 echipe de câte 5 jucatori fiecare.

* **Terenul de joc**

Dimensiunea standard a terenului este de 28 metri lungime și 15 metri lățime.

Terenul de joc este o suprafață plană, lipsită de obstacole. Jocurile se pot desfăşura atât în sală cât şi în aer liber, pe orice suprafaţă netedă şi nealuneacoasă;

Dimensiunile terenului pot varia in functie de posibilitățile locale.

**Mingea de joc**: jocurile se vor disputa cu minge nr. 5 sau 6

**Jucători și înlocuitori:**

Fiecare echipă este formată din **minim 6** si **maxim 10** jucători

**Echipament:**

Toti membrii unei echipe trebuie sa poarte echipament de aceeasi culoare.

**Durata jocului:**

Jocul consta in **doua jumatati a câte 10 de minute fiecare**, cu o pauză de 3 minute între ele.

Fiecare jumătate este împărțită în **două perioade (sferturi) de câte 5 minute fiecare** cu un interval (pauză) de 1 minut între ele.

**Arbitrul**

Fiecare joc este condus de câte un arbitru/profesor/elev-arbitru, care au autoritate deplină în aplicarea Legilor Jocului.

Deciziile arbitrilor cu privire la faptele legate de joc sunt definitive.

**Timpul de joc** este controlat de catre un arbitru/profesor/elev- arbitru,altul decât arbitrul din teren.

Pe parcursul jocului, timpul de joc va fi intrerupt:

- in timpul time-out-urilor pe toata desfasurarea jocului

- in cazul aparitiei accidentarilor care necesita ingrijiri medicale sau înlocuire, pe toata durata jocului

**Inceputul jocului**

Fiecare joc incepe printr-o angajare intre doi efectuata in cercul de la centrul terenului atunci cand mingea este atinsa legal de unul dintre jucatorii angajati.

Arbitrul va face angajarea intre oricare 2 adversari.

Toate celelalte perioade incep atunci cand mingea este atinsa de un jucator din teren dupa o repunere de la linia de centru acordata conform regulii posesiei alternative.

**Angajare intre doi**

O angajare intre doi are loc atunci cand arbitrul principal arunca mingea vertical in sus intre doi adversari in cercul de la centrul terenului, la inceputul primei perioade. Jucatorii care vor participa la angajarea intre doi sunt desemnati de arbitru.

In timpul unei angajari intre doi, cei doi jucatori care sar, trebuie sa stea cu picioarele in interiorul semicercului indicat de arbitru, in pozitia mai aproapiata de cosul propriu.

Toti ceilalti jucatori vor ramane in afara cercului pana cand mingea a fost atinsa de unul dintre cei doi jucatori care sar la angajare.

Mingea poate fi atinsa de unul sau ambii saritori numai dupa ce a atins punctul cel mai inalt al traiectorie sale.

S**ituatie de angajare intre doi** este atunci cand:

- doi sau mai multi jucatori ai ambelor echipe tin mingea ferm cu una sau

ambele maini (minge tinuta);

- o minge iese in afara terenului de joc si cei doi arbitrii sunt indecisi sau nu sunt de acord in ceea ce priveste jucatorul care a atins ultimul mingea;

- o minge iese in afara terenului de joc si este atinsa simultan de doi adversari;

Echipa care are posesia mingiei pentru efectuarea unei repuneri in joc in baza regulii posesiei alternative, va fi indicata printr-o săgeata poziționată in direcția coșului advers.

Directia indicata de săgeata va fi schimbată imediat dupa ce repunerea in joc consecutiv regulii posesiei alternative a fost terminata (mingea a fost atinsa de un jucator din teren dupa repunere.

In cazul deciziei de angajare intre doi, aceasta se va face in locul cel mai apropiat situatiei (in terenul din fata, la linia de aruncari libere, in terenul din spate, la linia de aruncari libere, la centrul terenului).

**Stările mingii**

Mingea poate sa fie vie sau moarta.

Mingea devine vie cand:

- in timpul unei angajări intre doi, mingea este atinsa regulamentar de unul

dintre cei doi jucători care sar;

- in timpul unei aruncari libere, mingea este la dispozitia jucatorului care

urmeaza sa execute aruncarea/aruncarile libere;

- in timpul repunerii in joc din afara limitelor terenului, mingea este la

dispozitia jucatorului care efectueaza repunerea in joc.

Mingea devine moarta cand:

- a fost reusit un cos din actiune sau o aruncare libera;

- arbitrul fluiera cand mingea este vie;

- se aude semnalul sonor al cronometrului pentru terminarea timpului de joc

sau a unei perioade.

Mingea nu devine moarta si punctele trebuie acordate daca ele au fost

reusite atunci cand:

 Mingea este in aer in urma unei aruncari la cos din actiune si:

- arbitrul fluiera;

- se aude semnalul sonor al cronometrului pentru terminarea unei perioade.

 Un jucator comite o greseala asupra oricarui adversar in timp ce echipa adversa are controlul mingii si un component al acestei echipe este intr-o situatie de aruncare la cos din actiune care se termina printr-o miscare continua si care a fost inceputa inainte de a se produce greseala.

**Cos reusit si valoarea lui**

Un cos este reusit atunci cand o minge vie intra in cos pe desupra si ramane inauntru sau trece prin el.

Un cos reusit din actiune are valoare de 2 puncte si un cos reusit din aruncare libera are valoare de 1 punct.

Dupa un cos valabil reusit din actiune sau dupa ultima aruncare libera, echipa adversa are posesia mingii pentru repunerea mingii intr-un interval de 5 secunde din orice punct situat in spatele liniei de fund.

**Sfarsitul jocului. Prelungiri**.

Jocul se va termina atunci cand arbitrul/profesorul/elevul-arbitru de joc anunta sfarsitul timpului de joc .

Daca scorul este egal dupa expirarea timpului celei de-a patra perioade de joc, se vor desfasura atatea perioade de prelungiri (fiecare perioada a cate 2 minute) cate sunt necesare pentru stabilirea castigatorului;

**Inlocuirile de jucatori**

Se pot face un număr nelimitat de înlocuiri de jucători

**Cum se joaca mingea**

Mingea se joaca numai cu mana/mainile si poate fi pasata, aruncata sau driblata in orice directie, in limitele admise de regulament.

A alerga cu mingea in mana/maini, a o lovi sau a o bloca in mod intentionat

cu orice parte a piciorului sau lovirea cu pumnul constituie o abatere.

Un contact sau lovirea accidentala a mingii cu orice parte a piciorului nu constituie o abatere.

**Controlul mingii**

Un jucator are controlul mingii atunci cand:

- are la dispozitie o minge vie pe care o tine;

- are la dispozitie o minge vie pe care o dribleaza.

O echipa are controlul unei mingii atunci cand un jucator al acestei echipe are controlul unei mingii vii sau cand mingea este pasata intre componentii echipei.

**Jucator in actiune de aruncare la cos**

Un jucator este in actiune de aruncare la cos atunci cand dupa parerea arbitrului el incepe o incercare de a inscrie. Actiunea de aruncare la cos se sfarseste in momentul in care mingea este in aer sau in cazul unei aruncari la cos din saritura cand ambele picioare ale jucatorulul care efectueaza aruncarea

**Infractiuni : abateri, greseli – definitie**

O infractiune este o nerespectare a regulilor jocului care este penalizata cu pierderea posesiei mingii. Aceasta poate fi abatere sau greseala conform Regulamentului Oficial al Jocului de Baschet (ROJB). Echipa adversa va beneficia de repunerea mingii in joc din afara terenului cat mai aproape de locul in care s-a comis.

**Repunerea mingii in joc din afara terenului**

O repunere se realizeaza cand mingea este pasata in teren din exteriorul terenului din locul indicat de arbitru, exceptand cazurile in care a fost reusita o aruncare libera sau dupa o aruncare reusita din actiune.

**Pozitia jucatorilor si arbitrilor**

Pozitia jucatorului este determinata de locul in care acesta este in contact cu solul sau, daca este in aer, de locul unde a atins ultima oara solul. Aceasta regula se aplica si pentru arbitri.

**Jucator in afara terenului**.

Un jucator este in afara terenului atunci cand atinge solul sau orice obiect pe, deasupra sau in afara liniilor (ce delimiteaza terenul de joc).

**Minge in afara terenului**. Mingea este afara din joc atunci cand ea atinge un jucator, podeaua sau oriceobiect (inclusiv suportii panoului sau partea din spate a panoului) aflat pe, deasuprasau in afara limitelor terenului.

**Pivotarea**

Pivotarea este o miscare regulamentara in care un jucator care tine mingea, paseste o data sau de mai multe ori in orice directie cu acelasi picior, in timp ce celalalt picior, denumit picior pivot, este tinut in acelasi puct de contact cu podeaua.

Stabilirea piciorului pivot in cazul unui jucator care prinde mingea in teren:

- in timp ce stationeaza cu ambele picioare pe sol – in momentul cand un picior este ridicat, celalalt picior devine picior de pivot;

- in timp ce este in deplasare sau in dribling - daca ambele picioare nu sunt in contact cu podeaua si jucatorul aterizeaza, piciorul care atinge primulpodeaua devine picior pivot.

**Inaintarea cu mingea**

Un jucator poate inainta cu mingea in orice directie in urmatoarele limite:

Inaintarea cu mingea in cazul unui jucator care are un picior pivot stabilit:

 In timp ce sta cu ambele picioare pe sol:

• pentru a pleca in dribling, piciorul pivot nu poate fi ridicat inainte ca mingea sa paraseasca mana (mainile):

• pentru a pasa sau a arunca din actiune, jucatorul poate sari pe piciorul pivot dar nici un picior nu va reatinge solul inainte ca mingea sa paraseasca mana (mainile) sale.

 In timp ce se deplaseaza sau dribleaza

• pentru a pleca in dribling, piciorul pivot nu poate fi ridicat inainte ca mingea sa paraseasca mana (mainile);

• pentru a pasa sau a arunca din actiune jucatorul poate sari (ridica) de pe piciorul pivot si ateriza pe un picior sau pe ambele picioare simultan. Dupa aceasta ambele picioare pot fi ridicate dar nu pot reatinge din nou solul inainte ca mingea sa paraseasca mana (mainile).

A inainta cu mingea in afara limitelor mentionate este o abatere (pasi) si mingea va fi acordata adversarilor pentru o repunere.

**Driblingul**

Daca un jucator care controleaza mingea doreste sa inainteze cu ea, el poate dribla, aceasta insemnand sa bata mingea de podea cu o singura mana.

Jucatorul nu are voie sa:

- dribleze mingea cu ambele maini in acelasi timp;

- sa dribleze, sa prinda mingea in ambele maini si apoi sa continue sa dribleze.

Sa driblezi a doua oara dupa ce primul dribling s-a terminat este o abatere si mingea este acordata adversarilor pentru o repunere.

**Nu sunt considerate driblinguri**:

- aruncarile succesive la cos;

- lovirea mingii pentru a o indeparta de controlul altui jucator si apoi prinderea ei.

**Regula de 3 secunde**

Nu se aplică

Art. 27 – Minge intoarsa in terenul din spate

Un jucator care controleaza o minge vie nu poate intoarce mingea neregulamentar in terenul din spate al echipei sale. Aceasta restrictie este valabila, de asemenea si la repunerea in joc.

O minge a fost intoarsa neregulamentar in terenul din spate cand un jucator al echipei, care are controlul mingii, este ultimul care a atins mingea in terenul din fata al echipei sale dupa care acest jucator sau un coechipier al sau este primul care atinge mingea in terenul din spate al echipei sale.

**Greseli – definitie**

O greseala este o infractiune de la reguli care implica un contact personal

neregulamentar cu un adversar si/sau un comportament antisportiv.

**Greseala personala**

O greseala personala este o greseala a unui jucator care provoaca un contactpersonal (neregulamentar) cu un adversar.

Un jucator nu trebuie sa tina, sa obstructioneze, sa impinga, sa forteze, sa puna piedica sau sa impiedice inaintarea unui adversar prin extensia mainilor, bratelor, coatelor, umerilor, coapselor, genunchilor sau picioarelor sau prin inclinarea corpului intr-o pozitie anormala (in afara cilindrului sau) si nici saapeleze la mijloace brutale sau violente.

Daca se produce un contact personal din care rezulta un avantaj incorect din punct de vedere al regulamentului, arbitrul va fluiera o greseala pesonala contra jucatorului vinovat de producerea contactului respectiv si o greseala personala va fi integistrata pe foaia de joc.

Daca greseala este comisa asupra unui jucator care nu este in actiune de aruncare la cos, mingea va fi acordata adversarilor pentru repunere din exteriorul terenului.

Daca greseala este comisa asupra unui jucator care este in actiune de aruncare la cos si cosul nu este reusit, i se vor acorda 2 aruncari libere.

Daca greseala este comisa asupra unui jucator care este in actiune de aruncarela cos si cosul este inscris, nici o aruncare libera nu este acordata si jocul se reia printr-o repunere a adversarilor din exteriorul liniei de fund. Cosul inscris este validat si greseala personala semnalizata va fi inregistrata in foaia de joc.

**Greseala antisportiva**

O greseala antisportiva este o greseala personala, care in opinia arbitrului nu este o incercare regulamentara de a juca direct mingea in limitele spiritului si prevederilor acestui regulament.

Daca un jucator in efortul de a juca mingea produce un contact excesiv(greseala dura) atunci acest contact va fi considerat de asemenea ca fiindantisportiv.

Un jucator sanctionat cu doua greseli antisportive va fi automat descalificat.

Doua aruncari libere sunt acordate jucatorului asupra caruia a fost comisa greseala antisportiva, exceptand cazul in care arunca si inscrie, urmate de o repunere a aceleiasi echipe din afara terenului de la linia de centru prelungita, opus mesei oficiale.

**Greseala descalificatoare**

O greseala descalificatoare este orice comportament flagrant, nesportiv al unui jucator.

Doua aruncari libere sunt acordate adversarului urmate de o repunere a aceleiasi echipe din afara terenului de la linia de centru prelungita, opus mesei oficiale.

**Greseala tehnica**

Orice incalcare deliberata sau repetata a spiritului acestor reguli trebuie considerata greseala tehnica care nu implica contact personal cu un adversar.

**DISPOZITII GENERALE**

**5 greseli personale de jucator**

Un jucator care a acumulat 5 greseli personale si/sau tehnice trebuie sa paraseasca jocul imediat.

El poate fi schimbat cu un inlocuitor.

**Aruncari libere**

O aruncare libera este o ocazie data unui jucator pentru a inscrie 1 punct fara impotrivirea adversarului, dintr-un loc situat in spetele liniei de aruncari libere si in interiorul semicercului.

Aruncarea libera trebuie sa fie executata intr-un interval de 5 secunde dupa ce mingea este la dispozitia aruncatorului.

In timpul executarii aruncarii libere, aruncatorul nu trebuie sa atinga linia de aruncari libere sau zona de restrictie, pana ce mingea nu intra in cos sau nu atinge inelul.

Cand un jucator executa o aruncare libera, maxim 5 jucatori trebuie sa ocupespatiile ariei de restrictie:

- doi jucatori ai echipei in aparare vor ocupa spatiile cele mai apropiate de

cos;

- doi jucatori coechipieri coechipieri ai aruncatorului pot ocupa urmatoarele

doua locuri;

- un jucator al echipei in aparare poate ocupa unul din celelalte doua locuri.

**Pentru celelalte prevederi necuprinse în prezentul document se aplică Regulamentul Federaţiei Române de Baschet.**