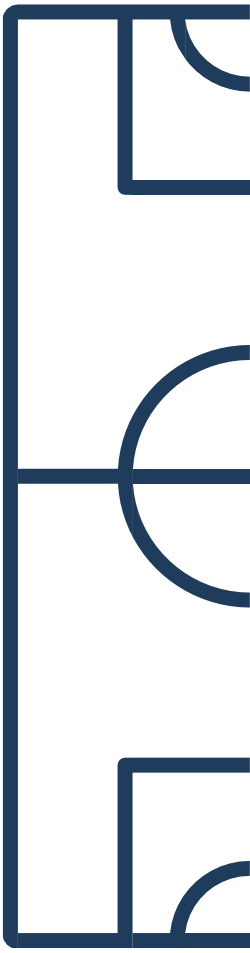
REGULAMENTO TORNEIO SUB10 PROF. MÁRIO COSTA

ASSOCIAÇÃO DE BASQUETEBOL DE BRAGA 2026/2027



Índice

Regulamento 3
1. Horário e modelo de jogo 3
2. Destinatários 3
3. Tempo de jogo 3
4. As equipas 4
6. Pontuação 5
7. Bola ao ar 6
8. Regra dos 3 segundos 6
9. Regresso da bola à zona de defesa 6
10. Reposição de bola pela linha final 6
11. Faltas 6
12. Lançamentos livres – faltas 6
13. Lançamento livre adicional 6
14. Os lançamentos realizados fora da área restritiva 7
15. Períodos Suplementares 7
16. Recomendações Técnico-pedagógicos 7
17. Árbitros 8
Fase Regular 9
19. Júri 10
20. Regulamento 10
21. Pontos administrativos 10
Anexo 1 11
Fig.1 12
Fig.2 13

Regulamento

Nota: Os intervenientes, não devem esquecer que estamos a promover uma atividade para jovens praticantes, a qual desde o início devemos proporcionar de uma forma séria e responsável.
Alertamos para a obrigatoriedade de todos os agentes apresentarem seus documentos que comprovem a sua inscrição como federado, atletas, treinadores e restante enquadramento humano, evitando a utilização de elementos não contemplados pelo regulamento.
Solicitamos aos clubes que sejam rigorosos na organização da atividade.

1. Horário e modelo de jogo
   1.1. O horário aconselhável de Sábado de manhã ou tarde e Domingo de manhã.
   1.2. O modelo de jogo a adotar será o de jogo formal 4X4
   1.3. Com tabelas adequadas ao escalão (altura de 2,65m)
   1.4. Bola Nº 5
   1.5. Obrigatoriamente jogado num campo com as dimensões campo 22x12m ou 20x11m.

2. Destinatários

Destina-se aos jovens do escalão de Sub 10, em ambos os sexos, bem como equipas mistas

3. Tempo de jogo

O Jogo divide-se em 6 períodos de 8 minutos cada, com um intervalo de 2 minutos entre os períodos e 10 minutos entre a 1ª e 2ª parte; no entanto durante o intervalo será realizado o Circuito Técnico (definido na Regulamentação)
É concedido um desconto de tempo a cada uma das equipas no último período.

O tempo de jogo corrido é controlado pelo cronometrista que só deve parar o cronómetro nas seguintes situações:

a) No final de cada período;
b) Quando há lançamentos livres;
c) Quando um jogador se lesiona;
d) Sempre que o AMIGO (árbitro) ordena.

4. As equipas
   4.1. Cada equipa é composta por um máximo de 12 atletas e o mínimo de 10 atletas;
   4.2. Durante o jogo todos os jogadores (10 atletas) participarão em pelo menos 1 período consecutivo de 8 minutos, e descansará durante igual período de tempo, a utilização do 11º e 12º jogador será facultativo, **não podendo, no entanto, nenhum atleta participar consecutivamente nos dois primeiros Períodos e no máximo jogar três períodos;**
   4.3. O número mínimo de jogadores que cada equipa devera apresentar, é de 10 jogadores.
   4.4. Deverá para o efeito cumprir-se o Regulamento Técnico Pedagógico aprovado para o escalão pela FPB para os Sub 14 masculinos.
   4.5. As equipas deverão ser mistas, apresentando **o número mínimo de 5 atletas do sexo feminino ou do sexo menos representado,** de acordo com as indicações abaixo mencionadas:
      1º Período e 4º Período – obrigatoriamente jogarão atletas masculino
      2º Período e 5º Período – obrigatoriamente jogarão atletas feminino
      3º Período e 6º Período – poderão utilizar livremente qualquer atleta desde que cumpram a utilização obrigatória de todos atletas terem de jogar obrigatoriamente um período consecutivo e no máximo três períodos;
   4.6. No Intervalo do jogo obrigatoriamente se realiza o Circuito técnico indicado no Final do Regulamento
   4.7. Fase Regular. Isto é, se uma equipa é representada por 10 jovens, 5 dos quais deverão ser do sexo menos representado (Ex. 5 raparigas e 5 rapazes).
   4.8. Todos os atletas deverão jogar pelo menos 1 período consecutivo

5. Substituições

   Serão realizadas de acordo com o Regulamento Técnico-Pedagógico do escalão Sub 14.

   5.1. No caso de a equipa apresentar um número de atletas que não permita uma rotação de acordo com o Regulamento, esta devera, apesar de se realizar o jogo será penalizada com a derrota de 1-0 em cada Período. No entanto a equipa que apresenta o número de atletas de acordo com o Regulamento, obrigatoriamente cumprirá o respeito pelo mesmo, utilizando os atletas de acordo com o estipulado.
   5.2. Um número de atletas que não permita uma rotação de acordo com o Regulamento, apesar de se realizar o jogo serão ambas penalizadas com 0 pontos em cada período
   5.3. A indicação dos jogadores que jogarão em cada período é da responsabilidade do treinador.

5.4. Quando já todos os atletas (10 atletas) participaram em 1 período consecutivo de 8 minutos (3º e 6º períodos em diante) as substituições em campo serão de acordo com o critério do Treinador respeitando o Regulamento no que diz respeito ao género a jogar em cada período e com a obrigatoriedade de cada atleta não participar em mais que 3 Períodos.
(Obrigatório sempre a rotação de atletas de forma que apenas joguem no máximo 3 períodos completos, sempre que o número de atletas assim o permita. o não cumprimento desta regra implicará a atribuição de derrota equivalente a falta de comparência com a penalização de 20 euros). Nos casos de equipas constituídas por apenas por 4 atletas a regra não será aplicada.

5.5. Nos dois primeiros períodos serão permitidas substituições de acordo com o Regulamento Técnico Pedagógico dos Sub 14.

5.6. Se uma equipa ficar reduzida a menos de cinco jogadores em campo, por acumulação de faltas, ou por lesão evidente de um jogador, e se houver um só substituto no "banco" ele poderá substituir o jogador desqualificado, independentemente do tempo e períodos que tenha jogado anteriormente. Se no banco estiverem dois ou mais substitutos, entrará em jogo o que tiver menos pontos marcados até ao momento, privilegiando no 2º e 3º período o género.

5.7. No caso de impedimento de alguma atleta do sexo feminino ou do sexo menos representado ficar impedida de dar o seu contributo no decorrer do jogo por lesão ou atingir o limite de faltas será substituída por um elemento do banco que ficará limitado a jogar no 1º e 4º período ou 2º e 5º período de acordo com o género de cada período em questão. No entanto será dada a oportunidade idêntica á equipa opositora de proceder de igual forma;

6. Pontuação

6.1. Em todos os Períodos a pontuação se inicia do 0

6.2. No final de cada período será atribuído 1 ponto ao clube com maior pontuação;

6.3. Em caso de empate será atribuído 1 ponto na classificação da Prova, a cada uma das equipas;

6.4. Nos casos de a(s) equipa(s) não cumpram no Período o Regulamento do género de atletas ou não cumpra a rotação dos mesmos de forma que cada atleta jogue no máximo 3 períodos será atribuído 0 pontos.

6.5. À equipa vencedora do Circuito Técnico será atribuído 1 ponto

6.6. No Final do jogo serão atribuídos o número de pontos a cada equipa de acordo com os resultados de cada período e realização do Circuito Técnico

7. Bola ao ar

Apenas será realizada bola ao ar no início do 1º período devendo no restante tempo ser alternada de acordo com regulamento, utilizado nos outros escalões.

8. Regra dos 3 segundos

Um jogador não pode permanecer mais de 3 segundos na área restritiva da equipa adversária, com a sua equipa na posse de bola;

Um árbitro não deve assinalar os 3 segundos a um jogador que permaneça acidentalmente na área restritiva, e que não tenha participado diretamente na ação que se desenvolveu.

9. Regresso da bola à zona de defesa

Um jogador cuja equipa está na posse de bola na sua zona de ataque não a pode devolver para a sua zona de defesa. Se assim acontecer, a bola deve ser concedida à equipa adversária para a repor em jogo no ponto médio de uma das linhas laterais;

10. Reposição de bola pela linha final

A bola deve ser reposta pela linha final por qualquer das equipas quando há uma violação que o justifique, à semelhança das Regras Oficiais de Basquetebol;

11. Faltas

O limite máximo de faltas por atletas é de 5.

12. Lançamentos livres – faltas

As faltas serão punidas com 2 lançamentos livres, a serem executados pelo jogador que a sofreu, quando forem cometidas em ato de lançamento e a partir da 4ª falta da equipa em cada período de jogo. Nas anteriores a bola deve ser reposta na linha lateral ou final.

13. Lançamento livre adicional

Sempre que um jogador sofrer uma falta em ato de lançamento e o mesmo for convertido tem direito a efetuar um lançamento livre adicional.

14. Os lançamentos realizados fora da área restritiva
    Serão contabilizados três (3) pontos, como apenas os lançamentos dentro da área restritiva serão de dois (2) pontos

15. Períodos Suplementares
    Se o jogo acabar empatado dever-se-á recorrer a períodos suplementares de 3 minutos até que se encontre um vencedor.

16. Recomendações Técnico-pedagógicos
    O escalão de Sub 10 é aquele onde a competição começa a ser mais formal: jogos com árbitros, campo 22x12m ou 20x11m e altura das tabelas à altura de 2,65m, com a aplicação das regras oficiais do jogo de Basquetebol e como tal devem merecer por parte dos Treinadores uma atenção especial em virtude de ser uma fase de aprendizagem do jogo fundamental para o desenvolvimento dos jovens atletas.
    Neste sentido devemos:

    16.1. Reforçar nos jovens praticantes a importância do respeito por todos os intervenientes no jogo de Basquetebol;
    16.2. A defesa HxH deve ser a base de todo o trabalho a desenvolver neste escalão e como tal torna-se obrigatória. Quando as equipas adotarem outro tipo de defesa (ex. zona) deverá numa primeira fase ser alertada a equipa em causa, e se o mesmo incidente se repetir dever-se-á advertir a equipa com falta técnica ao banco.
    16.3. Não é permitido a utilização de bloqueios, principalmente quando os mesmos acontecem propositadamente. Este incidente deverá ser punido com falta pessoal ao atleta. Quando por erro, ou mero acaso, um jovem atleta bloqueia o colega oposto, não deverá ser sancionada falta.
    16.4. Utilizar o máximo de jogadores em todos os jogos, permitindo que todos sem exceção tenham participação efetiva nos mesmos.

17. Árbitros

A nomeação dos árbitros, tal como a dos oficiais de mesa, é da responsabilidade do CAD.

No caso de não comparência da equipa de arbitragem, os jogos deverão sempre realizar-se, observando para o efeito os seguintes procedimentos:

17.1. O encontro será dirigido por árbitros e oficiais presentes;

17.2. Na ausência de árbitros no recinto do jogo, o encontro será dirigido por um elemento de cada equipa.

17.3. É obrigatório a realização do jogo;

17.4. À equipa ou equipas que se negarem a disputar um jogo nas condições referidas no nº 1 do artigo 142º do regulamento de provas da FPB, será averbada falta de comparência, e quando tal suceder, no boletim de jogo deverão ser expressamente mencionados os motivos determinantes de tal procedimento com indicação de testemunhas.

18. Sistema de disputa.

Fase Regular – Poule a duas voltas sem empates que determinará uma classificação.

Clubes Participantes	
BC Barcelos	Vitória SC
SC Braga	Famalicense AC
Restauradores Granja	ATC
SCMª Fonte	

Calendarização

Fase Regular

1ªJornada	2ªJornada	3ªJornada	4ªJornada	5ªJornada
31/10	14/11	28/11	12/12	19/12
6ªJornada	7ªJornada	8ªJornada	9ªJornada	10ªJornada
09/01	23/01	13/02	20/02	13/03
11ªJornada	12ªJornada	13ªJornada	14ªJornada	
03/04	17/04	08/05	22/05	

19. Júri

O Júri da competição é da inteira responsabilidade da ABB.

20. Regulamento

Os casos omissos no presente regulamento serão resolvidos pelo Júri da prova.

21. Pontos administrativos

Tudo o que é omisso neste documento e em particular os seguintes pontos estão subordinados às Normas e Instruções (2025/2026) da Associação Basquetebol de Braga (ABB).

a. Inscrição de Categorias.
b. Inscrição nas Provas Associativas.
c. Dias e Horário de Início dos Jogos.
d. Participação nas provas.
e. Alteração e Adiamento e Interrupção de Jogos.
f. Falta de comparência.
g. Jogos sem árbitros e segurança.
h. Envio dos Boletins de Jogo.
i. Equipas A e B.
j. Subidas de Escalão.

Anexo 1

Regulamento dos concursos de lançamento da passada do lado direito do lado esquerdo e lance livre.

1. As equipas têm de ser formadas por o número mínimo de 10 atletas e que incluam 5 atletas do sexo menos representado.
2. As equipas formam uma fila conforme as figuras.
3. Cada equipa só pode ter três bolas.
4. Não são avaliadas as situações de passos nem a correção do lançamento apenas a eficácia.
5. Cada jogador quando chega a sua vez apenas tem uma tentativa para lançar ao cesto a seguir ao lançamento tem de ir buscar a bola e passar ao companheiro que não tem bola e coloca-se no fim da fila.
6. Apenas os jogadores em concurso poderão tocar nas três bolas das suas equipas, não há adultos a ajudar a recuperar bolas.
7. O início do concurso começa com ao sinal sonoro apito ou aparelho.
8. São contados o número de cestos convertidos (1 ponto) durante os 3 minutos.
9. Um cesto convertido depois do apito final é válido se já tiver saído da mão do jogador.
10. O lance livre tem de ser executado atrás da linha de 3,5 m (fig.1)
11. O lançamento da passada será executado a partir da distância de 4 m (fig.2)

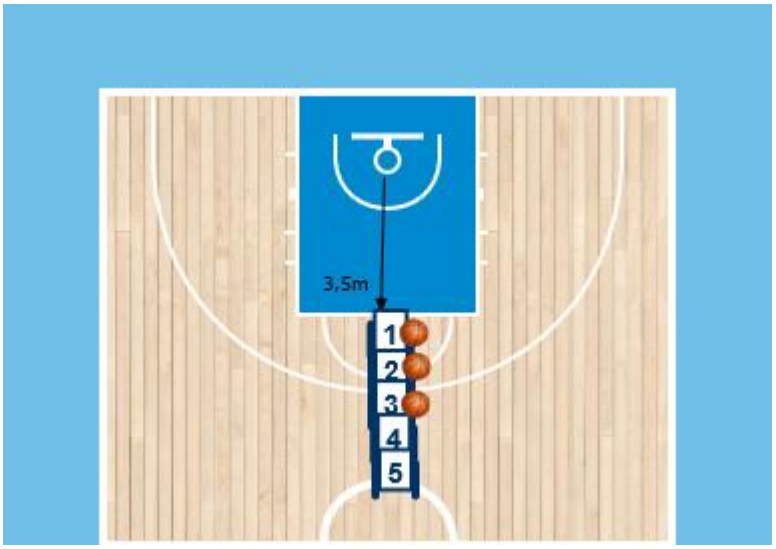


Fig.1

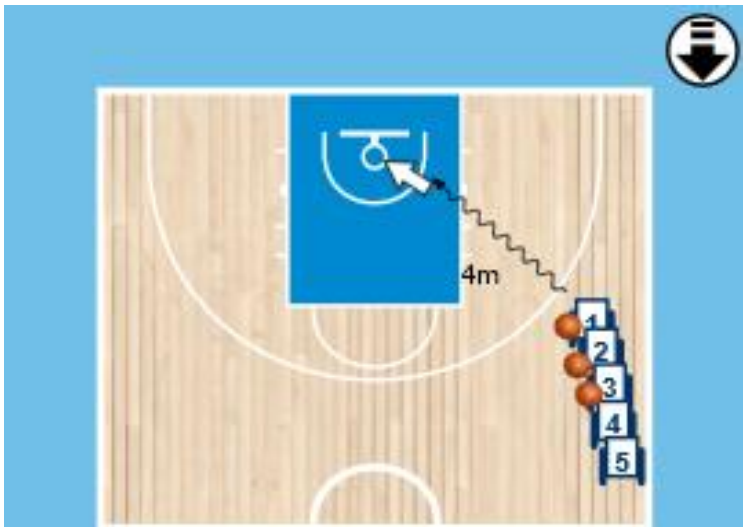


Fig.2

Associação Basquetebol Braga
Estádio 1º de Maio, Parque da Ponte
4715-053 Braga
Telefone +351 915 071 098
E-mail: geral@abbraga.pt
WWW.ABBRAGA.NET

parceiros: