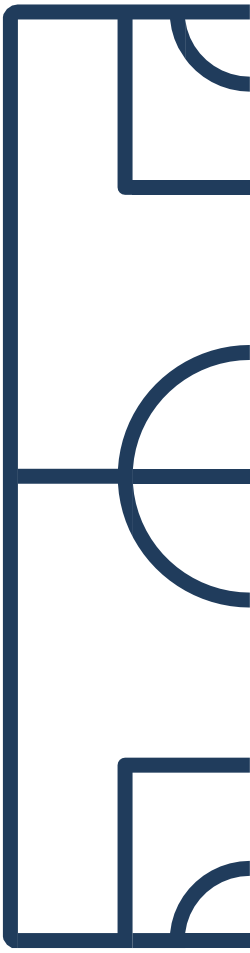
REGULAMENTO TORNEIO SUB12 PROF. MÁRIO COSTA

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
5. Substituições 5
6. Bola ao ar 6
7. Regra dos 3 segundos 6
8. Regresso da bola à zona de defesa 6
9. Reposição de bola pela linha final 6
10. Faltas 6
11. Lançamentos livres – faltas 6
12. Lançamento livre adicional 6
13. Os lançamentos realizados fora da área restritiva ..... Erro! Marcador não definido.
14. Períodos Suplementares 7
15. Recomendações Técnico-pedagógicos 7
16. Árbitros 8
18. Calendarização 9
19. Fase Regular 9
20. Final Four 9
21. Júri 10
22. Regulamento 10
23. Pontos administrativos 10

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 tarde ou Domingo de manhã.
1.2. O modelo de jogo a adotar será o de jogo formal 5X5
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 oficiais.

2. Destinatários

Destina-se aos jovens do escalão de Sub 12, 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 5 minutos entre a 1ª e 2ª parte;
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. 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;

4.2. O número mínimo de jogadores que cada equipa devera apresentar, é de 10 jogadores. Deverá para o efeito cumprir-se o Regulamento Técnico Pedagógico aprovado para o escalão pela FPB para os Sub 14 masculinos.

a) 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;
b) 1º Período e 4º Período – obrigatoriamente jogarão atletas masculino
c) 2º Período e 5º Período – obrigatoriamente jogarão atletas feminino
d) 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;

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).
Todos os atletas deverão jogar pelo menos 1 período consecutivo
Se uma equipa é representada por 10 ou 12 jovens praticantes, 5 dos quais deverão ser do sexo menos representado (Ex. 7 rapazes, 5 raparigas ou 7 raparigas e 5 rapazes ou 6 raparigas e 6 rapazes).
Todos os atletas deverão jogar pelo menos 1 período consecutivo.

5. Substituições

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 e realizar o jogo será penalizada com a derrota de 20-0. 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. No caso de nenhuma das equipas apresentar um número de atletas que não permita uma rotação de acordo com o Regulamento, apesar de se realizar o jogo serão ambas penalizadas com derrota.

5.3. 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.

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 sempre o género do período.

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 à equipa opositora de proceder de igual forma;

(Obrigatório sempre a rotação de atletas de forma que apenas joguem 3 períodos, não sendo possível a realização de substituições no caso de equipas que apresentem de 8 a 10 atletas até que a regra seja cumprida – o não cumprimento desta norma implicará a penalização de derrota equivalente por falta de comparência 20/0 e não administrativa)

e multa pecuniária de 20 euros)

6. 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.

7. 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.

8. 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;

9. 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;

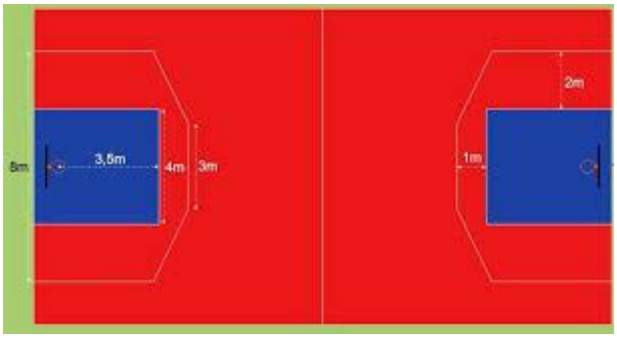
10. Faltas
    O limite máximo de faltas por atleta é de 5.

11. 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.

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

13. Lançamento 3 pontos

A linha de 3 pontos será adaptada de acordo com a imagem abaixo indicada



14. Períodos Suplementares

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

15. Recomendações Técnico-pedagógicos

O escalão de Sub 12 é aquele onde a competição começa a ser mais formal: jogos com árbitros, campo 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:

15.1. Reforçar nos jovens praticantes a importância do respeito por todos os intervenientes no jogo de Basquetebol;

15.2. 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.

15.3. 15.3 Utilizar o máximo de jogadores em todos os jogos, permitindo que todos sem exceção tenham participação efetiva nos mesmos.

15.4. Apenas no meio campo ofensivo a bola vai ao árbitro

15.5. Utilização dos 24 segundos

Nota: foi retirado a proibição de utilização de bloqueios

16. 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:

16.1. O encontro será dirigido por árbitros e oficiais presentes

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

16.3. É obrigatório a realização do jogo

16.4. 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.

17. Sistema de disputa.

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

Final Four

1º Fase regular / 4º Fase regular.
2º Fase regular / 3º Fase regular.

Vencedor jogo 1 x Vencido jogo 2
Vencedor jogo 2 x Vencido jogo 1
Vencido jogo 1 x Vencido jogo 2
Vencedor jogo 1 x Vencedor jogo 2

18.Calendarização

Clubes Participantes	
BC Barcelos	FC Vizela
Famalicense AC	Vitória SC
SC Braga A	SC Braga B
ATC	SCMª Fonte

19.Fase Regular

1ªJornada	2ªJornada	3ªJornada	4ªJornada
24/10	07/11	21/11	05/12
5ªJornada	6ªJornada	7ªJornada	8ªJornada
19/12	16/01	30/01	13/02
9ªJornada	10ªJornada	11ªJornada	12ªJornada
27/02	06/03	13/03	10/04
13ªJornada	14ªJornada		
17/04	08/05		

20.Final Four

1ªJornada	2ªJornada
15/05	16/05

21.1. O Júri da competição é da inteira responsabilidade da ABB.

Nas Fases Finais, será nomeado um "Júri de Apell" (Júri de Apelo) para resolver situações disciplinares em tempo útil. Este Júri será constituído por um dirigente da AB Braga e um Redator (de preferência do Conselho de Disciplina) da Associação organizadora. Das decisões do Júri de Apell, não existe recurso.

22. Regulamento

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

23. Pontos administrativos

Tudo o que é omisso neste documento e em particular os seguintes pontos estão subordinados às Normas e Instruções (2026/2027) 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.

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: