



## PROVAS TÉCNICAS – REGULAMENTAÇÃO

No Final de cada concentração realizar-se-ão 4 provas técnicas, em simultâneo em cada ½ campo de basquetebol, sendo elas: manejo da bola (“oitos”); drible; lançamento na passada; lançamento livre.

Estas provas técnicas devem ser realizadas, sempre que seja possível, preferencialmente no escalão de infantis e de iniciados, podendo, no entanto, serem realizadas no escalão de juvenis.

A competição é individual, sendo, se possível, atribuído um prémio ao vencedor de cada uma das provas.

Cada escola deve apresentar por equipa, no máximo, 2 alunos em cada prova técnica, no entanto deve ter pelo menos um aluno em cada prova. O mesmo aluno não poderá se inscrever em mais do que uma prova técnica.

### **Prova 1: Manejo da bola (“oitos”)**

#### Condições de realização

- O aluno na posse de uma bola deve realizar “oitos” o maior número de vezes em 30 segundos.
- Se durante a realização da prova a bola cair no chão, o aluno pode recuperá-la e continuar a prova, não se contabilizando o “oitos” que na altura em que a bola caiu estava a ser executado.
- A prova inicia-se ao sinal do professor responsável pela atividade/árbitro.
- No final dos 30 segundos será contabilizado o número total de “oitos” realizado pelo aluno.

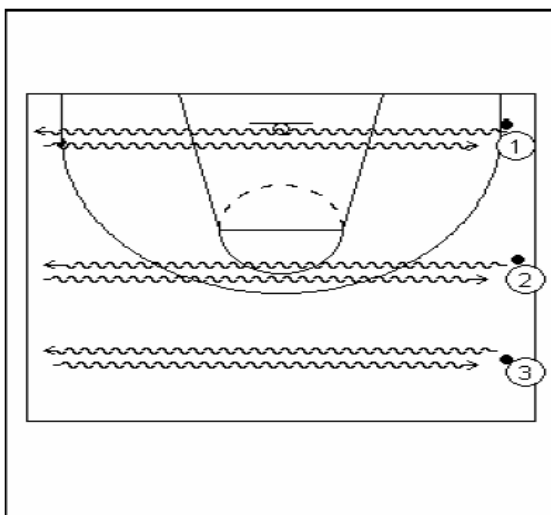
#### Apuramento do vencedor

O vencedor da prova será o aluno que no final dos 30 segundos contabilizar o maior número de “oitos” completos. Em caso de empate, deverá repetir-se a prova entre os alunos que se encontram empatados até se encontrar um vencedor.



## **Prova 2: Drible**

Para a realização desta prova os alunos serão distribuídos em séries de 4 a 6 alunos (a definir pela organização de forma aleatória). Apuram-se para a final os 2 ou 3 melhores alunos de cada série (dependendo do número de alunos).



### Condições de realização

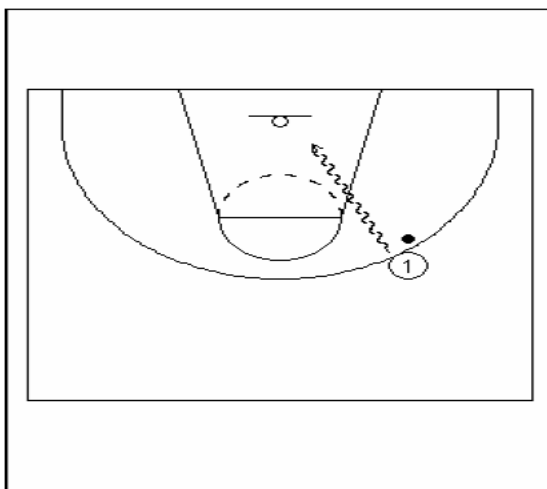
- Realizar em drible 4 percursos sucessivos da linha lateral à linha lateral.
- A prova realiza-se em  $\frac{1}{2}$  campo de basquetebol, da linha lateral à linha lateral. Cada vez que um aluno vá de uma linha lateral à outra corresponde a um percurso.
- Na realização da prova o aluno deve alternar o drible com a mão direita e mão esquerda em cada um dos percursos.
- Se um aluno não alternar a mão que dribla durante a realização dos percursos deverá ser desclassificado.
- O aluno inicia a prova ao sinal do professor responsável pela atividade/árbitro, tendo que ultrapassar as linhas laterais com os dois pés, sendo desqualificado da prova, caso não o faça.

### Apuramento do vencedor

Será disputada uma prova final (igual às anteriores) com os 2 ou 3 melhores alunos de cada série, sendo o vencedor da prova de drible o aluno que chegar em primeiro no final dos 4 percursos. Caso haja empate, deverá repetir-se a prova até se encontrar um vencedor.



### **Prova 3: Lançamento na passada**



#### Condições de realização

- Cada aluno realiza 2 lançamentos na passada. Primeiro realiza-se 1 do lado direito e depois outro do lado esquerdo.
- Serão contabilizados apenas os lançamentos convertidos.

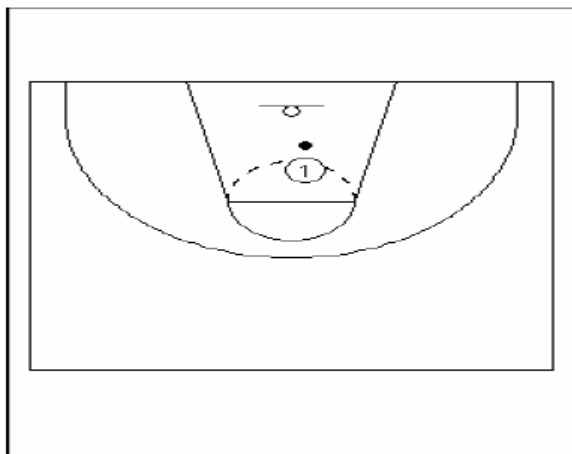
#### Apuramento do vencedor

Depois de todos os alunos terem realizado a sua prova, será o vencedor aquele que contabilizar o maior número de cestos convertidos. Em caso de empate, deverá repetir-se a prova até se encontrar um vencedor.



#### **Prova 4: Lançamento livre**

Os alunos vão realizando um lançamento de cada vez até falharem. À medida que forem falhando, vão sendo eliminados. O vencedor será o aluno que converter todos os lançamentos.



#### Condições de realização

- Os alunos encontram-se em fila, atrás da linha de lance livre.
- O lançamento deverá ser efetuado da linha tracejada interior da circunferência do "garrafão" para os infantis e da linha de lance livre para os iniciados.
- À medida que forem falhando o lançamento os alunos vão sendo eliminados.

#### Apuramento do vencedor

O vencedor será o aluno que converter todos os lançamentos.

#### **Nota:**

Os professores responsáveis pelas equipas poderão ser solicitados pela organização para o apoio na realização destas provas.

Qualquer situação omissa a este regulamento caberá à organização decidir em conformidade.

**LISTA DE INSCRITOS****Prova 1 – Manejo de bola (“oitos”)**

Nome do aluno	Escola	N.º “8”	CLASS



**LISTA DE INSCRITOS****Prova 3 – Lançamento na passada**

Nome do aluno	Escola	Convertidos								CLASS
		1	3	5	7	9	11	13	15	
		2	4	6	8	10	12	14	16	
		1	3	5	7	9	11	13	15	
		2	4	6	8	10	12	14	16	
		1	3	5	7	9	11	13	15	
		2	4	6	8	10	12	14	16	
		1	3	5	7	9	11	13	15	
		2	4	6	8	10	12	14	16	
		1	3	5	7	9	11	13	15	
		2	4	6	8	10	12	14	16	
		1	3	5	7	9	11	13	15	
		2	4	6	8	10	12	14	16	
		1	3	5	7	9	11	13	15	
		2	4	6	8	10	12	14	16	
		1	3	5	7	9	11	13	15	
		2	4	6	8	10	12	14	16	
		1	3	5	7	9	11	13	15	
		2	4	6	8	10	12	14	16	
		1	3	5	7	9	11	13	15	
		2	4	6	8	10	12	14	16	
		1	3	5	7	9	11	13	15	
		2	4	6	8	10	12	14	16	
		1	3	5	7	9	11	13	15	
		2	4	6	8	10	12	14	16	

**LISTA DE INSCRITOS****Prova 4 – Lançamento livre**

Nome do aluno	Escola	Convertidos								CLASS
		1	3	5	7	9	11	13	15	
		2	4	6	8	10	12	14	16	
		1	3	5	7	9	11	13	15	
		2	4	6	8	10	12	14	16	
		1	3	5	7	9	11	13	15	
		2	4	6	8	10	12	14	16	
		1	3	5	7	9	11	13	15	
		2	4	6	8	10	12	14	16	
		1	3	5	7	9	11	13	15	
		2	4	6	8	10	12	14	16	
		1	3	5	7	9	11	13	15	
		2	4	6	8	10	12	14	16	
		1	3	5	7	9	11	13	15	
		2	4	6	8	10	12	14	16	
		1	3	5	7	9	11	13	15	
		2	4	6	8	10	12	14	16	
		1	3	5	7	9	11	13	15	
		2	4	6	8	10	12	14	16	
		1	3	5	7	9	11	13	15	
		2	4	6	8	10	12	14	16	
		1	3	5	7	9	11	13	15	
		2	4	6	8	10	12	14	16	
		1	3	5	7	9	11	13	15	
		2	4	6	8	10	12	14	16	