



# NORMATIVA BALONCESTO

## FEXDDI





## CATEGORÍAS

- COMPETICIÓN MIXTA (+21 y -21)
- ADAPTADA MIXTA (+21 y -21)
- HABILIDADES MIXTA (+21, -21 y +50)

## SISTEMA DE COMPETICIÓN

- El sistema de competición para las categorías de competición y adaptada se llevará a cabo en formato de liga, siempre y cuando haya un mínimo de tres (3) equipos en la categoría, si no, quedará anulada dicha categoría.
- El equipo ganador obtendrá dos (2) puntos por partido.
- El equipo perdedor obtendrá un (1) punto por partido.
- Si un equipo no se presenta a un partido, se le dará el partido por perdido, quedando como resultado 0 – 20.
- Una vez disputado todos los partidos, los dos (2) equipos que más puntos hayan obtenido, disputarán la final en la Convivencia Final de JEDES.

## NORMAS DE PARTICIPACIÓN

- Todos los deportistas, delegados y entrenadores que asistan a la competición, deben estar dados de alta en la plataforma y tener licencia deportiva.
- Se pueden inscribir a todos los deportistas que se deseen por equipo, únicamente a efectos del seguro deportivo, pudiendo desplazar a las competiciones un máximo de ocho (8) jugadores (sea el partido en casa o fuera), más un (1) entrenador/a y un (1) delegado/a.
- En un equipo de +21 se podrá incluir un (1) jugador -21.
- En un equipo de +21 se podrá incluir un (1) jugador +50 (y no mayor de 55) pero se le exigirá para la tramitación de la licencia un certificado médico.
- El equipo que juegue como local deberá solicitar la instalación deportiva, debiendo comunicar tanto al equipo visitante, como a la FEXDDI, la hora y lugar de celebración, con al menos catorce (14) días de antelación.
- El equipo que juegue como local deberá solicitar el equipo arbitral a la FEXDDI a través del formulario que se encuentra en la página web, con al menos catorce (14) días de antelación, y enviándolo al correo [fexddijedes@gmail.com](mailto:fexddijedes@gmail.com)
- En el caso de que la FEXDDI no pueda proporcionar un equipo arbitral, el equipo local deberá buscar una segunda opción de arbitraje.



## REGLAMENTO

### COMPETICIÓN MIXTA

- Los partidos se regirán por el Reglamento Técnico de la Federación Extremeña de Baloncesto.
- Es el nivel más alto de competición. Está dirigido a aquellos deportistas que posean un nivel de competencia deportiva lo suficientemente alto para poder practicar el deporte sin modificación del reglamento correspondiente.
- El partido constará de 2 tiempos de 20 minutos, divididos cada uno de ellos en 2 cuartos de 10 minutos. Los tiempos se jugarán a tiempo corrido excepto los dos últimos minutos del último cuarto que se harán a reloj parado.
- El tiempo de posesión en cada ataque será de 24 segundos.
- Entre el 1º tiempo y 2º tiempo habrá un descanso de 5 minutos. Y entre cuartos habrá un descanso de 1 minuto.
- Cada equipo dispondrá de un tiempo muerto de un minuto de duración por cuarto. Durante este tiempo muerto el reloj estará parado.
- En caso de existir algún problema no contemplado en esta normativa se aplicará el Reglamento de la Federación Extremeña de Baloncesto.
- Desde la dirección de cada equipo se debe de intentar mantener el concepto de JUEGO LIMPIO, facilitando tanto desde la pista como desde los banquillos la labor del colegiado, disculpando de posibles errores y controlando perfectamente el comportamiento de sus jugadores.
- Este reglamento podrá sufrir modificaciones de última hora para adaptarse a las necesidades de la competición.
- En todos los casos y en todas las categorías, las decisiones técnicas o de apreciación de los árbitros encargados de dirigir los encuentros, serán inapelables.

## ADAPTADA MIXTA

- Los partidos se regirán por el Reglamento Técnico de la Federación Extremeña de Baloncesto.
- Es el nivel intermedio de competición. Está dirigido a aquellos deportistas que posean un nivel de competencia deportiva en la que sea necesario realizar una modificación del Reglamento.
- El partido constará de 2 tiempos de 14 minutos, divididos cada uno de ellos en 2 periodos o cuartos de 7 minutos cada uno. Los tiempos se jugarán a tiempo corrido excepto los dos últimos minutos del último cuarto que se hará a reloj parado.
- Entre el 1º y el 2º tiempo habrá un descanso de 5 minutos, y 1 minuto de descanso entre cuartos.
- Cada equipo dispondrá de un tiempo muerto por cuarto, (4 en total durante el partido). Durante este tiempo el reloj estará parado.
- Regla del Campo Atrás: se pitará siempre que ocurra, al igual que en la categoría de Competición.
- Regla de 3 segundos en Zona: se hará una adaptación en la regla por lo que se pitará solo cuando un jugador no salga de la zona antes de que pasen 6 segundos.
- Regla de Pasos: respecto a los pasos de finalización se podrán realizar un máximo de 3 pasos.
- Regla de Dobles: la infracción se podrá cometer una vez (botar el balón, cogerlo con las dos manos y volver a botar) cada vez que el jugador reciba el balón, a excepción de que se utilice para driblar o superar a un rival.
- En caso de existir algún problema NO contemplado en esta normativa se aplicará el reglamento de la Federación Extremeña de Baloncesto.
- Los/as Jueces/Árbitros podrán adaptar el Reglamento a criterio propio en beneficio del desarrollo del juego.

## HABILIDADES MIXTA

- La categoría de habilidades mixta consistirá en un conjunto de tres pruebas en las que se trabajaran diferentes gestos técnico-tácticos propios del deporte.
- Se proclamará campeón aquel equipo que más puntos consiga entre las tres pruebas. En caso de empate, será vencedor, aquel equipo que más primeros, segundos, etc., puestos haya conseguido.
- Una vez finalizada todas las pruebas, en caso de disponer de tiempo, los jugadores interesados jugaran un partido de 5 vs 5.

### 1. HABILIDAD DE BOTE

**TODOS** los jugadores del equipo deberán de realizar un slalom botando, con las menores pérdidas de balón posible, a través de una serie de obstáculos.

Se tomará el tiempo desde la salida del primer jugador, hasta la llegada del quinto y último jugador. En caso de que un jugador se sale un obstáculo, deberá volver al último obstáculo correctamente sorteado correctamente.

El equipo vencedor será el que menos tiempo consiga al realizar la prueba.

El sistema de puntuación será el siguiente:

- Primer clasificado: El número total de equipos más uno.
- Segundo clasificado: El número total de equipos menos uno.
- Tercer clasificado: El número total de equipos menos dos.
- Último clasificado: Un punto.

### 2. HABILIDAD TIRO A CANASTA

**TODOS** los componentes del equipo lanzarán cinco tiros a canasta desde las distintas posiciones marcadas en el campo.

El equipo conseguirá una canasta, por cada balón encestrado por uno de sus miembros.

Si un jugador se salta algún puesto de lanzamiento, deberá volver al último que hiciera correctamente.

El equipo vencedor será aquel que consiga mayor número de canastas encestradas.

El sistema de puntuación será el siguiente:

- Primer clasificado: El número total de equipos más uno.
- Segundo clasificado: El número total de equipos menos uno.
- Tercer clasificado: El número total de equipos menos dos.
- Último clasificado: Un punto.



### 3. HABILIDAD BOTE – LANZAMIENTO

Ejercicio que combina la prueba de bote y lanzamiento a canasta.

**TODOS** los componentes del equipo deberán sortear una serie obstáculos, hasta llegar a la línea de tiros libres, donde verá realizar un lanzamiento a canasta.

Se sumará el tiempo total que consigan los integrantes del equipo, desde que el primero comienza la carrera, hasta que el último jugador lanza el balón a canasta y el balón toque el aro, o en su defecto pase por su perpendicular. Se restará 3 segundos del tiempo total, por cada jugador que enceste.

Se considerará nulo, si algún jugador se salta un obstáculo, o el lanzamiento no pasa por la perpendicular del tablero al suelo.

Resultará vencedor el equipo que menos tiempo consiga.

El sistema de puntuación será el siguiente:

- Primer clasificado: El número total de equipos más uno.
- Segundo clasificado: El número total de equipos menos uno.
- Tercer clasificado: El número total de equipos menos dos.
- Último clasificado: Un punto.