



RUA DUQUE DE BRAGANÇA, 5 RCH – 6300-507 GUARDA

TELF: +351 271 213 446

URL: www.ABGuarda.pt • EMAIL: ABGuarda.geral@gmail.com

Torneio de Lançamento A.B. Guarda

Sub14 / Sub16 / Sub18 - Masculinos e Femininos

A A.B. Guarda, tendo em conta o momento vivenciado e as recomendações da FPB, concebeu uma competição de foro individual que visa o desenvolvimento da técnica de lançamento, de modo a constituir uma oportunidade de competição individual entre atletas e clubes, assim como fomentar o treino da técnica individual, (nomeadamente o lançamento) tão fundamental para a construção do jogador de basquetebol (um bom nível do jogador). O torneio é composto por uma vertente de Lance Livre e uma vertente de lançamento de 3 pontos.

REGULAMENTO

1. Objetivos

O Torneio tem como principais objetivos:

- Providenciar uma atividade individual competitiva de lançamento aos escalões de formação;
- Evidenciar a importância do lançamento.

2. Requisitos de participação

Os participantes deverão estar devidamente inscritos na FPB para poderem participar.

3. Inscrições

Os clubes que pretendam participar deverão remeter para a A.B. Guarda a intenção de participação do escalão, na totalidade ou parcial, da atividade proposta, assim como o número previsto de atletas participantes. A inscrição pode ser feita até ao dia 21 de maio. Devem adicionalmente indicar um dia para que se possa efetivar a atividade nos seus espaços de treino, entre o dia 24 e 29 de maio.

4. Provas

- Lance Livre: Número pré-determinado de lançamentos a partir da linha de lance livre. Registo dos lançamentos convertidos.
- Lançamento de 3 pontos: 1 minuto para efetuar o máximo de lançamentos possível. 5 tentativas em cada uma das 5 posições (0°, 45°, 90°, 45°, 0°). Registo dos lançamentos convertidos.

5. Moldes da competição

A. Lance Livre

- Eliminatória no clube:
 - Uma série de 10 LL seguidos, registando os convertidos;
 - Uma série de LL até falhar o primeiro, registando os convertidos;
 - A soma dos dois valores constitui a pontuação do atleta;
 - Apuram-se para a final os primeiros 2 (dois) classificados.
- Final no clube:
 - Cada um dos jogadores realiza uma série de 15 (quinze) LL seguidos, registando-se os convertidos.
- Final Associação (se houver mais que uma equipa participante):
 - Cada um dos jogadores vencedores realiza uma série de 15 (quinze) LL seguidos, registando-se os convertidos, sendo posteriormente indicado o vencedor.



RUA DUQUE DE BRAGANÇA, 5 RCH – 6300-507 GUARDA

TELF: +351 271 213 446

URL: www.ABGuarda.pt • EMAIL: ABGuarda.geral@gmail.com

(**Critério de desempate** – Empates serão resolvidos por 2 LL por jogador até apurar o vencedor.)

B. Lançamento de 3 pontos

- Eliminatória no clube:
 - Uma série de lançamentos em 1 min, registando os convertidos;
 - Apuram-se para a final os primeiros 2 (dois) classificados.
- Final no clube:
 - Uma série de lançamentos em 1 min, registando os convertidos.
- Final Associação (se houver mais que uma equipa participante):
 - Cada um dos jogadores vencedores realiza uma série de lançamentos em 1 min, registando os convertidos.

(**Critério de desempate** – Empates serão resolvidos por 3 Lançamentos por jogador até apurar o vencedor.)

P' Direção da Associação de Basquetebol da Guarda