

REGULAMENTUL JOCULUI DE BASCHET SPECIAL OLYMPICS

Regulamentul oficial al Special Olympics se aplică și asupra competițiilor de baschet Special Olympics. Ca program internațional de sport, Special Olympics a creat aceste reguli pornind de la Regulamentul Federației Internaționale de Baschet (FIBA) și Regulamentul Corpului Național de Guvernare specific fiecărei țări. Regulile FIBA se vor aplica în cadrul competițiilor internaționale, iar regulile Corpului Național de Guvernare se vor aplica în cadrul competițiilor locale, excepție făcând situațiile când regulile prevăzute în cele două regulamente intră în conflict cu prevederile Regulamentului Oficial Special Olympics. În acest caz se aplică Regulamentul Oficial Special Olympics.

SECTIUNEA A – COMPETIȚII OFICIALE

1. **Întreceri pe echipe**
2. **Baschet pe jumătate de teren: Competiție 3 la 3**
3. **Întreceri pe echipe – Sporturi Unificate**
4. **Baschet pe jumătate de teren – Sporturi unificate (3 la 3)**
5. **Întrecere de abilități individuale – Sporturi unificate**

Urmatoarele probe sunt importante pentru sportivi cu un nivel scăzut al abilităților sportive:

6. **Întrecere de abilități individuale**
7. **Viteza de driblare**
8. **Abilități de a juca în echipa de baschet**

SECTIUNEA B – SUPRAFAȚA DE JOC ȘI ECHIPAMENTUL

1. In cadrul competițiilor feminine și a întrecerilor de juniori se poate folosi o minge de baschet cu circumferința mai mică (72.4cm) și greutatea cuprinsa între 510-567g.

2. Coșul de baschet include inelul și fileul. Pentru competiții, inelul de la coșul de baschet se află în mod normal la o înălțime de 3.05 m de la sol. Pentru competițiile de juniori se poate folosi un coș de baschet situat la o înălțime de 2.44m de la sol.

SECTIUNEA C – REGULILE COMPETIȚIEI

1. Întreceri pe echipe

a. Formarea echipelor

1) Antrenorul principal trebuie să cunoască înainte de inceperea competiției rezultatele obținute de fiecare jucător în parte la „Testul Abilităților la Baschet (TAB)”, care testează driblingul și aruncarea.

(Testarea și notarea nu se vor face într-un cadru competițional.)

2) Antrenorul principal trebuie să-i identifice pe cei cinci jucători care vor disputa meciul de baschet bazându-se pe abilitatea acestora de a juca în echipa, notând pe foaia de arbitraj în dreptul numelui lor o stea.

3) Punctajul echipei va fi determinat însumând cele mai bune șapte punctaje obținute de membrii echipei și împărțind rezultatul la șapte.

4) Inițial echipele sunt grupate pe baza rezultatelor obținute la „Testul Abilităților la Baschet.”

5) Procesul se încheie prin formarea echipelor.

a) Echipetele vor juca unul sau mai multe jocuri, fiecare joc durând cel puțin 6 minute.

b) Va juca fiecare membru al unei echipe.

b. Adaptări ale competițiilor

Următoarele adaptări ale regulamentului FIBA și ale FRB vor fi utilizate în cadrul competițiilor de baschet Special Olympics. Aceste adaptări sunt optionale, rămânând la latitudinea fiecărui Program Individual Special Olympics dacă ele vor fi adoptate sau nu.

1) Un joc poate cuprinde patru reprize, fiecare de câte șase minute.

2) Un jucător poate face două pași, peste ceea ce este permis de regulament.

Cu toate acestea dacă jucătorul își creează un avantaj și trece de apărare ca urmare a pașilor în plus1 comite o abatere (pași), care va fi sancționată imediat prin pierderea posesiei mingii.

3) Fiecare echipă are dreptul la patru time-out-uri pe durata unui joc, unu pentru fiecare sfert .

4) Abaterea de trei secunde se sancționează atunci când există un control al echipei în suprafața de joc a adversarilor (terenul de atac).

5) Cel care execută aruncarea liberă trebuie să elibereze mingea în 10 secunde din momentul în care i se indică locul de unde să o facă de către un oficial.

c. Echipa și jucătorii

1) O echipă este formată din cinci jucători.

2) Fiecare echipă mai are dreptul la 5 jucători înlocuitori.

d. Important

Un jucător nu poate dribla a doua oară după ce a terminat primul dribling

Nu este regulamentar ca jucătorul să dribleze de două ori (se consideră încheierea unui dribling în momentul în care jucătorul are controlul mingii cu ambele mâini).

2. **Baschet pe jumătate de teren. Competiție 3x3**

a. Formarea echipelor

1) Antrenorul principal trebuie să cunoască înainte de începerea competiției scorurile obținute de fiecare jucător în parte la „Testul Abilităților la Baschet (TAB)”, care testează driblingul și aruncarea.

(Testarea și notarea nu se vor face într-un cadru competițional.)

2) Antrenorul principal trebuie să-i identifice pe cei trei jucători care vor disputa meciul de baschet bazându-se pe abilitatea acestora de a juca în echipa, notând pe foaia de arbitraj în dreptul numelor lor o stea.

3) Punctajul echipei va fi determinat însumând primele patru cele mai bune punctaje obținute de membrii echipei și împărțind rezultatul la patru.

4) Inițial echipele sunt grupate pe baza punctajului obținut la „Testul Abilităților la Baschet (TAB)”.

5) Procesul se încheie prin clasificarea echipelor în funcție de abilități.

a) În runda de clasificare, echipele vor juca unul sau mai multe jocuri, fiecare joc durând cel puțin 6 minute.

b) Va juca fiecare membru al unei echipe.

b. Scopul acestui joc

1) Baschetul disputat pe jumătate de teren urmărește angrenarea unui număr mai mare de echipe care să participe la competițiile de baschet Special Olympics.

2) Este o modalitate prin care cei care au un nivel al abilităților sportive mai scăzut să progreseze spre jocul de 5 x 5

3) Trebuie făcute eforturi ca regulamentul referitor la jocul de baschet să fie respectat întocmai.

c. Suprafața de joc și echipamentul

1) Se poate folosi jumătate de teren de baschet. Terenul va fi încadrat de linia de fund, de liniile laterale și linia de centru.

Fiecare membru al unei echipe va purta ca echipament sportiv un tricou. Tricourile echipelor trebuie să aibă aceeași culoare atât pe față cât și pe spate. Fiecare jucător va avea inscripționat pe spatele și pe fața tricoului numărul în stil arab, acesta având o înalțime de cel puțin 20 cm pe spate și 10 cm înalțime pe fața tricoului. Lățimea liniilor care descriu cifrele nu trebuie să aibă mai puțin de 2 cm grosime. Modul de numerotare va respecta prevederile regulamentului FRB (Federației Române de baschet)

d. Echipa și jucătorii

1) O echipă poate avea cel mult cinci jucători, dintre care trei pe teren și doi de rezervă.

2) Baschetul pe jumătate de teren se joacă cu trei jucători în fiecare echipă. Fiecare echipă este obligată să înceapă meciul cu trei jucători, altfel întrecerea este amânată.

e. Jocul

1) Meciul se va desfășura pe o perioadă de 20 de minute sau până ce o echipă înscrie 20 de puncte. Înscrierea unui coș se consideră două puncte, excepție făcând acele

aruncări la coș care se realizează din afara semicercului de 6,25m, care dacă sunt reușite duc la obținerea a trei puncte de către cei care au marcat.

2) Timpul de joc va fi cronometrat cu un cronometru cu dublu stoper. El va fi oprit ori de câte ori mingea nu va mai fi în joc (greșeli, abateri, time-out-uri).

3) Jocul va începe prin stabilirea celor care vor fi inițial în posesia mingii, metoda folosită fiind datul cu banul. Nu se va sari la minge. Sariturile la minge vor fi folosite pentru a alterna posesia mingii, echipa care o va avea inițial fiind cea care a obținut acest drept în urma aruncării banului.

4) Echipa castigatoare este cea care înscrie prima 20 de puncte sau cea care are cel mai mare punctaj după 20 de minute de joc.

5) Atunci când după expirarea timpului regulamentar de joc cele două echipe sunt la egalitate se acordă prelungiri. Acestea vor începe prin aruncarea banului pentru a stabili care echipă va deține posesia balonului. Înaintea primei și a celei de-a doua reprize de prelungiri se va acorda pauză de câte un minut. Prelungirile vor dura trei minute. În timpul ultimului minut de prelungiri cronometrul se va opri dacă mingea nu mai este în joc.

f. Reguli ale jocului

1) După orice fluier al arbitrului (minge moartă), mingea se va afla în posesia arbitrului.

2) Mingea este considerată moartă atunci când fluieră arbitrul pentru a sancționa o greșeală personală sau o abatere.

3) Echipele își schimbă posesia mingii după fiecare cos.

4) Aruncarea la cos liberă se va realiza din spatele liniei de aruncări libere dintr-un punct special însemnat. În momentul în care se execută aruncarea toți jucătorii vor fi în spatele marginilor care delimitează zona de pedeapsă, cu excepția celui care execută aruncarea. După ce mingea a fost repusă în joc, orice jucător aflat în ofensivă poate arunca la cos.

5) La fiecare schimbare a posesiei mingii, echipa care a câștigat posesia trebuie să iasă cu mingea, în dribling, în afara zonei de restricție (zonei de trei secunde) înainte de a arunca la cos. Aflat în suprafața zonei de restricție, cel care deține posesia mingii trebuie să atingă fie cu piciorul, fie cu mingea podeaua suprafeței zonei de pedeapsă.

6) O încălcare a regulamentului se produce atunci când apararea echipei care deține posesia mingii încearcă să marcheze un cos fără ca inițial să aducă mingea în perimetrul zonei de pedeapsă.

7) Inlocuirile pot fi făcute atunci când mingea se găsește în afara jocului. Când una dintre echipe face o schimbare atunci trebuie să i se ofere și celeilalte echipe posibilitatea să facă o înlocuire. Arbitrii vor fi informați de schimbările produse la fel ca și jucătorii echipei adverse.

8) Sunt permise două time-out-uri de 60 de secunde pentru fiecare echipă în parte și atunci cronometrul va fi oprit. Dacă unul dintre jucători este rănit atunci arbitrul

trebuie sa solicite time-out; arbitrul sau cronometrul pot, ori de cate ori este nevoie si considera ca este necesar, sa faca acest lucru. De exemplu, nu este indicat ca ceasul sa mearga atat timp cat mingea sare in afara suprafetei de joc, pentru ca acest lucru ar constitui un dezavantaj pentru cei aflati in joc. Consecvent, jocul trebuie oprit.

9) O minge retinuta este atunci cand unul dintre membrii echipei adverse tine mingea cu ambele maini atat de ferm incat nu ar putea fi deposedat decat cu forta.

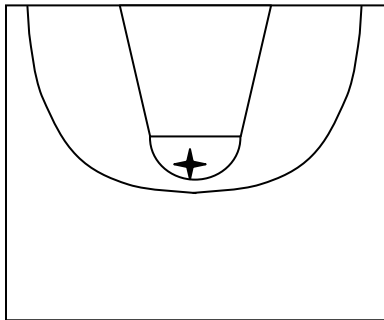
10) Pe acele terenuri unde suportul pentru cos se afla in suprafata de joc, un jucator care atinge suportul nu este considerat a fi in afara jocului exceptand situatia cand acest jucator detine mingea. Daca mingea atinge suportul, sau un jucator posesor al mingii atinge suportul, jucatorul este considerat ca aflandu-se in afara jocului si se va sanctiona cu pierderea posesiei mingii.

11) Oficialii vor acorda time-out la cererea jucatorilor sau a arbitrilor atunci cand acestia semnalizeaza oral sau cu ajutorul mainii.

g. Greseala personala (fault) si sanctiuni

1) O greseala personala (fault) se refera la incalcarea regulilor implicand contact personal cu un adversar sau un comportament lipsit de sportivitate (greseala tehnica). Este atribuit celui care l-a comis.

2) In urma oricarui tip de greseala (personala, tehnica) cealalta echipa va intra in posesia mingii si va arunca din perimetrul zonei de restrictie din punctul special marcat. Daca un jucator este faultat atunci cand arunca la cos, dar inscrie cosul, acesta este validat. Echipa celui care a fost faultat va intra in posesia mingii. In orice alta situatie nu se va acorda aruncare libera.



3) Nu exista limite ale faulturilor la nivel individual sau la nivelul echipei in cadrul competitiei 3 la 3. Cu toate acestea, neregulile vor duce la avertismente orientate spre jucator sau antrenor. Daca in continuare nu se respecta regulile sau se comit faulturi intentionate atunci se va trece la eliminarea jucatorului de pe teren de catre arbitru.

4) Un jucator care joaca in atac, inclusiv pivotul, nu poate ramane in perimetrul zonei de aruncari libere mai mult de trei secunde. Sanctiunea pentru aceasta infractiune este pierderea posesiei mingii.

5) Un jucator care executa o aruncare libera are la dispozitie cinci secunde pentru a executa aruncarea la cos. Penalizarea pentru depasirea acestei perioade de cinci secunde consta in pierderea posesiei mingii.

h. Important

1) Este neregulamentar ca jucatorii sa dribleze de doua ori (se considera incheierea unui dribling in momentul in care jucatorul are controlul mingii cu ambele maini).

2) Adaptari:

Jucatorii pot face doua pasiri peste limita admisa.

Cu toate acestea, daca jucatorul inscrie sau trece de aparare ca urmare a acestor pasi atunci se afla in avantaj si va fi sanctionat.

3. *Competitii ale sporturilor unificate*

a. Competitii de echipa – Sporturi unificate (inclusiv 3 la 3)

1) Echipele trebuie sa fie alcatuite dintr-un numar bine proportionat de jucatori si parteneri.

2) In timpul competitiei, echipele nu ar trebui sa depaseasca trei jucatori si doi parteneri (doi jucatori si un partener).

3) Fiecare echipa trebuie sa aiba un antrenor care sa se ocupe de echipa in timpul competitiei.

4) In timpul jocului partenerii nu trebuie sa inscrie mai mult de 75% din totalul de puncte. Intr-un meci, jucatorii ca si grup si partenerii ca si grup trebuie sa inscrie cel putin 25% din totalul punctelor obtinute. Daca nu se respecta aceste conditii atunci jocul se anuleaza.

b. Intreceri la abilitati individuale – Sporturi unificate

1) Echipele care se intrec in cadrul competitiei sporturilor unificate sunt formate dintr-un jucator si un partener.

2) Scorul final al echipelor de la sporturile unificate va fi suma totalului scorului obtinut de fiecare competitor.

4. *Competitii de abilitati individuale*

- Aceste competitii sunt importante pentru sportivii cu un nivel scazut al abilitatilor sportive. Nu se adreseaza celor care cunosc deja jocul.

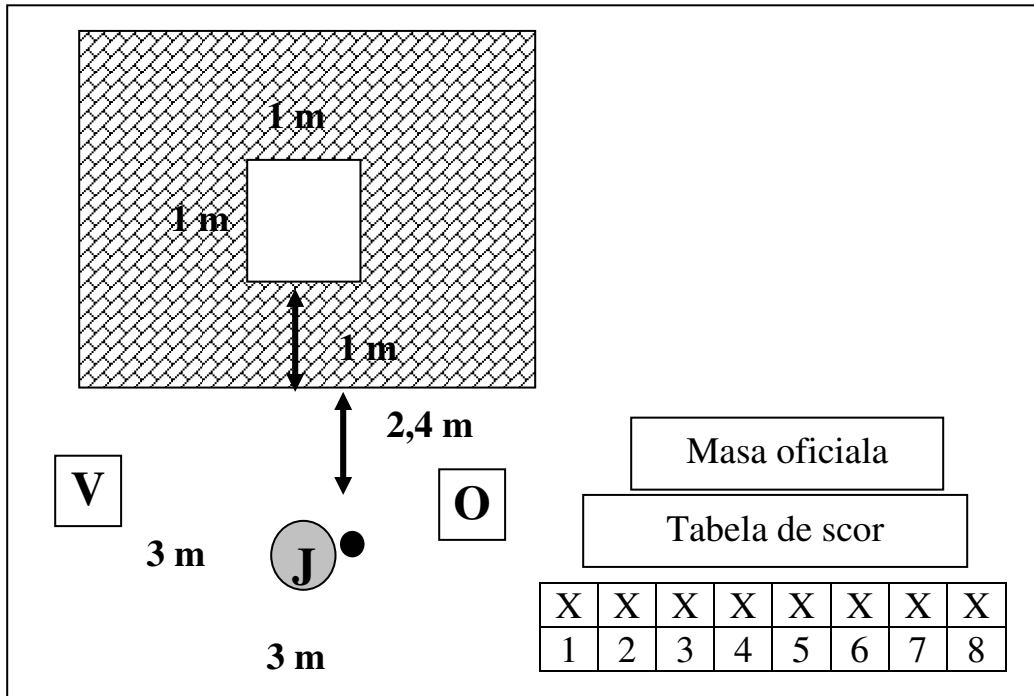
- Sunt trei probe care compun aceste intreceri:

- Dribling pe 10 metri;
- Pase la punct fix;
- Aruncari la cos.

- Scorul final al jucatorului va fi suma scorurilor obtinute de jucator la fiecare dintre cele trei probe mai sus mentionate.

- Jucatorii vor fi grupati pe baza rezultatelor obtinute la cele trei probe.
- Fiecare proba are la baza o diagrama care sugereaza numarul si pozitia fiecarui voluntar sau persoana implicata in executia ei. Este important sa fie mentinut constant numarul voluntarilor implicati pentru a oferi consistenta competitiei.

a. Proba nr. 1 - Pase la tinta



LEGENDA:

- V Voluntar
- O Oficial
- J Jucator
- Minge

1) Scop

Masurarea abilitatii jucatorilor de a pasa mingea de baschet.

2) Echipament

Doua mingi de baschet (pentru competitiele feminine si cele pentru juniori se va folosi o minge de baschet mai mica cu circumferinta de 72.4cm si greutatea de 510-567g), un perete plat, creta si un metru.

3) Descrierea probei

Cu ajutorului cretei se va marca pe perete un patrat cu latura de un metru. Patratul va fi desenat la un metru dinstanta de podea.

La o distanta de 2,4m de perete se va desena cu ajutorul cretei un patrat cu latura de 3 metri.

Jucatorul va sta in interiorul patratului cu latura de 3 metri. AICI

Roata principala a scaunului cu rotile nu poate trece peste linia careului.

Jucatorul are dreptul la cinci executii.

4) Notarea

Jucatorul obtine 3 puncte daca nimereste in interiorul patratului de pe perete.

Jucatorul obtine doua puncte daca nimereste liniile patratului.

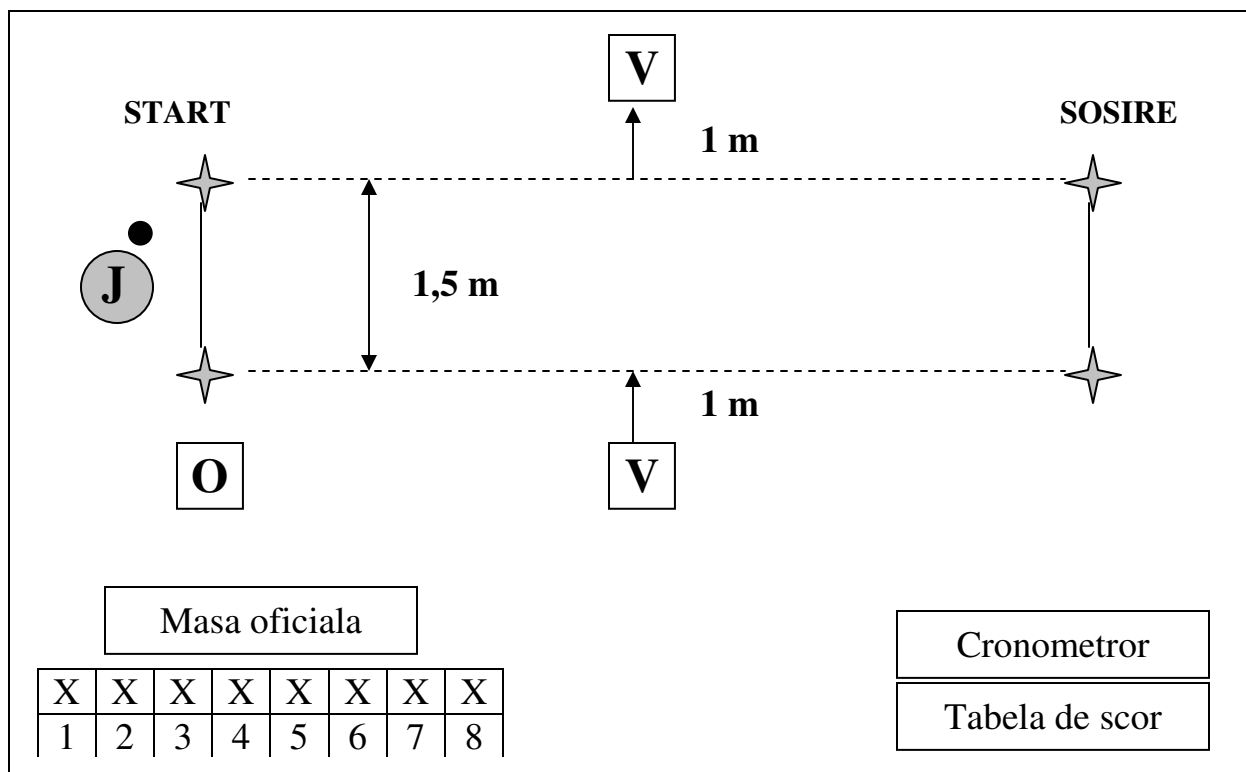
Jucatorul primeste un punct daca loveste peretele, dar nu nimereste nici patratul, nici liniile acestuia.

Jucatorul primeste un punct daca prinde mingea in aer sau dupa ce aceasta a sarit o data sau de mai multe ori, jucatorul aflandu-se in careul sau in momentul prinderii.

Jucatorul nu primeste nici un punct daca mingea atinge podeaua inainte de a atinge peretele.

Scorul jucatorului va fi suma punctelor obtinute de jucator in urma celor 5 pase.

b. Proba nr. 2 - Dribling pe 10 metri



LEGENDA:



Voluntar



Oficial



Jucator



Minge

TABELA DE CONVERSIE

SECUNDE	PUNCTE
0-2	30
2,1-3	28
3,1-4	26
4,1	24
5,1-6	22
6,1-7	20
7,1-8	18
8,1-9	16
9,1-10	14
10,1-12	12
12,1-14	10
14,1-16	8
16,1-18	6
18,1-20	4
20,1-22	2
22,1 and over	1

.

1) Scop

Masurarea abilitatii Jucatorului de a dribla si a vitezei acestuia.

2) Echipament

Trei mingi de baschet (pentru competitiiile feminine si cele pentru juniori se va folosi o minge de baschet mai mica cu circumferinta de 72.4cm si greutatea de 510-567g), patru jaloane, ceta sau banda adeziva, un metru si un cronometru.

3) Descrierea jocului

Jucatorul incepe proba aflandu-se in spatele liniei de start si intre jaloane.

Jucatorul incepe sa se miste si sa dribleze la semnalul oficialului.

Jucatorul dribleaza folosindu-se de o singura mana pe toata distanta de 10 metri.

Un jucator in scaun cu rotile trebuie sa alterneze doua impingeri de ale scaunului cu doua driblari.

Jucatorul trebuie sa treaca de linia de sosire si printre cele doua jaloane si sa prinda mingea cu ambele maini pentru a stopa driblarea.

Daca un jucator pierde controlul mingii, cronometrul nu se opreste. Jucatorul poate recupera mingea. Daca mingea iese in afara culoarului lat de 1.5m, jucatorul fie ia cea mai apropiata minge de rezerva si continua driblarea fie o recupereaza pe cea pierduta si continua competitia.

4) Notarea

Jucatorul va fi cronometrat din momentul in care oficialul da startul pana cand participantul trece linia de sosire printre cele doua jaloane si prinde mingea pentru a stopa driblarea.

Jucatorul va fi penalizat cu o secunda de fiecare data cand comite o driblare ilegala (dribleaza cu doua maini, tine mingea in mana, etc.)

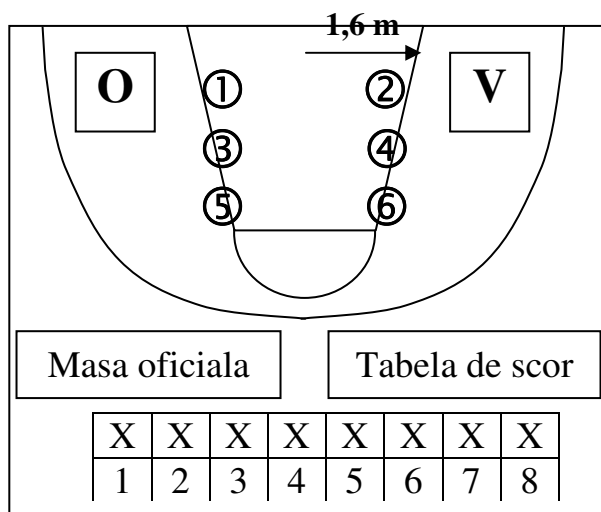
Jucatorul are dreptul la doua incercari.

Scorul fiecarei incercari se obtine prin aditionarea penalizarilor la timpul obtinut si convertirea totalului de puncte pe baza tabelului de conversie.

Scorul jucatorului va fi cel mai bun scor obtinut la cele doua incercari, convertit in puncte.

(In caz de egalitate, se va folosi timpul real pentru diferentiere.)

c. *Proba nr. 3 - Aruncarea la cos*



LEGENDA:



Voluntar

Oficial

1) Scop

Masurarea abilitatilor jucatorului de a arunca la cos.

2) Echipment

Doua mingi de baschet (pentru competitile feminine si cele pentru juniori se va folosi o minge de baschet mai mica cu circumferinta de 72.4cm si greutatea de 510-567g), creta sau banda adeziva, metru si un cos aflat la o inaltime de 3.05m (pentru competitile de juniori se poate afla la o inaltime de 2.44m).

3) Descrierea probei

Se marcheaza sase puncte pe podea. Pentru a stabili unde anume se vor afla acestea se va lua ca punct de reper un punct aflat in fata cosului de baschet. Distantele la care se gasesc aceste puncte sunt urmatoarele:

- ✓ Nr. 1 – nr. 2 = 1.5m (4'11" la stanga si la dreapta plus 1m in afara)
- ✓ Nr. 3 – nr. 4 = 1.5m (4'11" la stanga si la dreapta plus 1.5m in afara)
- ✓ Nr. 5 – nr. 6 = 1.5m (4'11" la stanga si la dreapta plus 2m in afara)

Jucatorul are doua incercari de a inscrie din fiecare dintre cele sase puncte. Se incepe de la punctul nr. 2, apoi nr. 4, nr. 6, nr. 1, nr. 3 si nr. 5.

4) Notarea

Pentru fiecare cos inscris de la punctele nr. 1 si nr. 2, jucatorul obtine doua puncte.

Pentru fiecare cos inscris de la punctele nr. 3 si nr. 4, jucatorul obtine trei puncte.

Pentru fiecare cos inscris de la punctele nr. 5 si nr. 6, jucatorul obtine patru puncte.

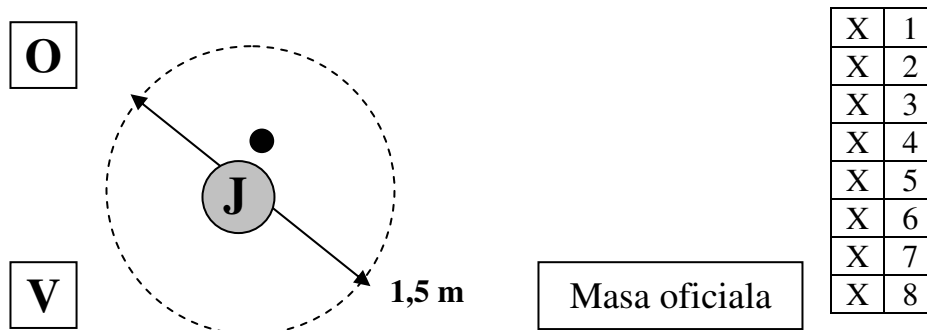
Pentru fiecare incercare a jucatorului care nu se finalizeaza cu inscrierea unui cos, dar in urma careia mingea atinge panoul sau inelul cosului, atletul obtine un punct.

Rezultatul la această probă al jucatorului va fi suma punctelor obtinute in urma celor 12 aruncari.





Rezultatul final al jucatorului va fi suma scorurilor obtinute de jucator la cele trei probe din cadrul competitiei de abilitati individuale.

5. *Viteza de driblare*

Aceasta proba este importanta pentru atletii cu un nivel scazut al abilitatilor sportive.



LEGENDA:

	Voluntar
	Oficial
	Jucator
	Minge

a. Materiale necesare

- 1) Metru
- 2) Creta
- 3) O minge de baschet (pentru competitiiile feminine si cele pentru juniori se va folosi o minge de baschet mai mica cu circumferinta de 72.4cm si greutatea de 510-567g)
- 4) Un cronometru
- 5) Fluier

b. Dimensiunile traseului: marcati un cerc cu diametrul de 1.5m.

c. Reguli

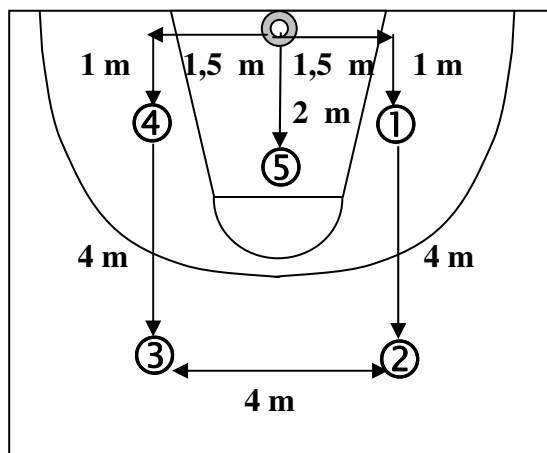
- 1) Jucatorii se pot folosi de o singura mana pentru a dribla.
- 2) Jucatorii trebuie sa stea jos in scaunul cu rotile in timpul competitiei.
- 3) Jucatorul incepe si incheie driblingul la fluierul arbitrului.
- 4) Este o limita de timp de 60 de secunde. Obiectivul acestei probe este ca jucatorul sa dribleze de cat mai multe ori in aceasta perioada.
- 5) Jucatorul trebuie sa stea in cercul marcat cat timp dribleaza.
- 6) Daca mingea iese din cerc, ea poate fi inmanata jucatorului care poate continua driblingul.

d. Notarea

- 1) Jucatorul primeste cate un punct pentru fiecare dribling corecta executat in intervalul de 60 de secunde.
- 2) Numararea se opreste, ca si competitia de altfel, atunci cand mingea paraseste cercul pentru a treia oara.

6. Abilitati de a juca in echipa de baschet

Aceasta proba este importanta pentru jucatorii cu un nivel scazut al abilitatilor sportive.



a. Materiale necesare

1) Doua mingi de baschet (pentru competitiele feminine si cele pentru juniori se va folosi o minge de baschet mai mica cu circumferinta de 72.4cm si greutatea de 510-567g).

2) Metru

3) Creta sau banda adeziva

4) Un cos de baschet (pentru competitiele juniorilor se poate folosi un cos aflat la o inaltime de 2.44m deasupra podelelor)

5) Hartii pentru inregistrarea scorurilor

6) Panou

b. Dimensiunile traseului

1) Marcati patru puncte pe suprafata de teren, similare cu pozitiile de aparare ale jucatorilor in sistemul 2-1-2, jucatorii aflandu-se la o distanta de 4 m unii fata de ceilalti (vezi diagrama).

2) Marcati pozitia nr. 5 la doi metri fata de cosul de baschet.

3) Echipele trebuie sa completeze un formular inainte de inceperea jocului.

4) Echipele trebuie sa poarte tricouri sau uniforme numerotate.

c. Reguli

1) Directorul evenimentului va decide cate jocuri se vor disputa. Doua echipe de cate cinci jucatori vor fi pozitionate la marginile opuse ale suprafetei de teren. Doar una dintre echipe va executa in cadrul unei reprize la un moment dat.

2) Jocul are doua jumatați, fiecare constand din cate cinci reprize. Jucatorilor li se va da posibilitatea sa incerce din fiecare din cele cinci pozitii in cadrul jumatatilor.

3) Fiecare membru din cadrul primei echipe de cinci jucatori incearca sa prinda mingea si s-o arunce cat mai precis spre jucatorul aflat in urmatoarea pozitie.

4) Pentru a incepe repriza oficialul va pasa mingea jucatorului care se gaseste in pozitia nr. 1.

5) Jucatorul din pozitia nr. 1 va pasa mingea spre jucatorul aflat in pozitia nr. 2. Jucatorul din pozitia nr. 2 va pasa mingea spre jucatorul aflat in pozitia nr. 3. Aceasta secventa de pase continua pana cand mingea prin rotatie ajunge la jucatorul aflat in pozitia nr. 5.

6) Jucatorii pot pasa mingea cum vor, dar trebuie sa respecte ordinea numerica. Este permisa si acea aruncare care presupune ca mingea va atinge o singura data podeaua.

7) Daca mingea pasata nu ajunga la jucator atunci ea poate fi recuperata de jucator sau de unul dintre oficiali. Cu toate acestea, jucatorul trebuie sa se intoarca la pozitia sa pentru a putea pasa mai departe mingea urmatorului jucator. O pasa corecta este cea care ajunge direct la jucator.

8) Cand mingea ajunge la jucatorul din pozitia nr. 5 el/ea incearca sa inscrie.

9) Nu se permit slam dunk-urile. Daca se va inscrie prin slam dunk punctul nu va fi validat.

10) Jucatorilor aflati in pozitia nr. 5 li se ofera o singura posibilitate de a inscrie.

11) Dupa incercarea jucatorului aflat in pozitia 5 de a inscrie se incheie repriza.

12) Dupa ce prima echipa si-a incheiat repriza, urmeaza cea de-a doua echipa.

13) Jucatorii isi vor schimba pozitia prin rotatie respectand ordinea numerica, dupa fiecare repriza.

14) Jocul alterneaza intre cele doua echipe dupa incheierea fiecărei runde. Dupa ce fiecare echipa a trecut prin cinci reprize, prima jumătate a jocului se incheie.

15) Urmeaza o pauza de cinci minute.

16) Echipele isi vor schimba locul in teren dupa prima repriza si vor incepe sa joace alte cinci reprize in cea de-a doua jumătate.

17) Inlocuirile sunt permise abia dupa ce s-a incheiat complet o repriza.

18) Antrenorii vor ramane pe marginea terenului. Ei le pot da jucatorilor instructiuni verbale sau de alt tip. Jucatorii cu probleme de auz pot primi asistenta in a se pozitiona.

d. Notarea

1) Echipa primeste cate un punct pentru fiecare pasa corecta.

2) Echipa primeste cate un punct pentru fiecare prindere cu succes a mingii.

3) Echipa primeste doua puncte pentru fiecare cos inscris cu succes.

4) Se va acorda un punct ca bonus pentru fiecare repriza de pasare si prindere incheiata cu succes.

5) Maximul de puncte pe care le poate obtine o singura echipa intr-una dintre jumatatile jocului este de 55.

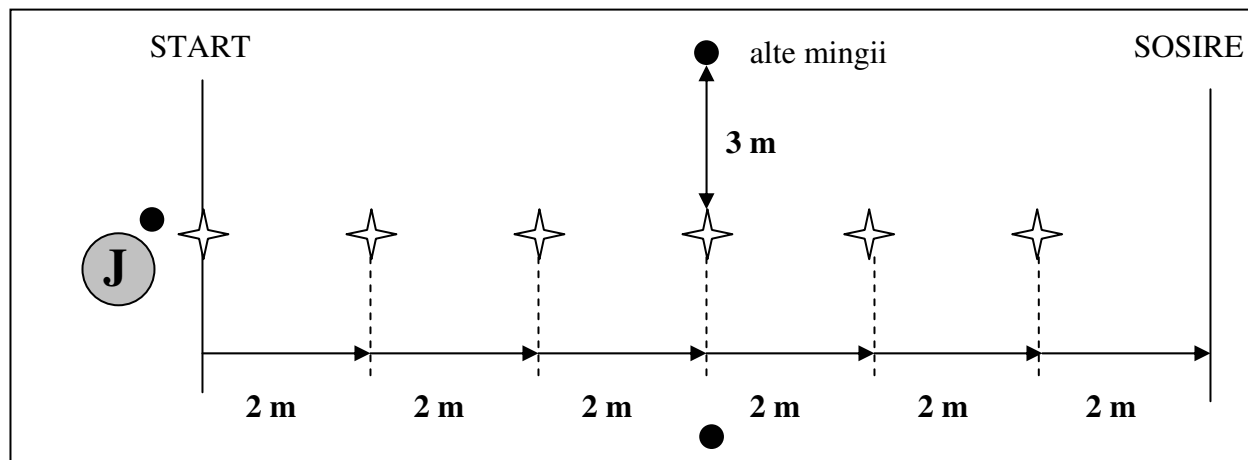
6) Scorul final al echipei va fi suma scorurilor obtinute in cele zece runde.

7) Echipa cu cel mai mare scor este echipa castigatoare.

- 8) Daca echipele se gasesc la egalitate dupa timpul regulamentar, atunci se vor juca repriza suplimentare. Echipa care inscrie prima cele mai multe puncte intr-o repriza este castigatoare.

SECTIUNEA D - TESTUL ABILITATILOR LA BASCHET (TAB)

1. TAB – Dribling



LEGENDA:



Jucator



Minge

Materiale necesare

Un perimetru al suprafetei de joc (de preferat de-a lungul liniilor de margine), sase jaloane, banda adeziva si patru mingi de baschet – una pe care atletul o primeste initial, doua de rezerva in cazul in care mingea paraseste suprafata de joc si inca o minge pentru a continua testul.

Descrierea testului

Timpul: 60 de secunde pentru o incercare.

Jucatorului i se da instructiunea de a dribla trecand alternativ in dreapta si apoi in stanga a sase jaloane asezate in linie, la doi metri departare, intr-o cursa de 12m. Jucatorul poate incepe fie din stanga, fie din dreapta primului obstacol, dar trebuie sa treaca alternativ de fiecare obstacol. Cand trece de ultimul obstacol si ajunge la linia de sosire prinde mingea se intoarce la linia de start aseaza mingea jos si reia executia. Jucatorul continua pana cand trec 60 de secunde. Daca jucatorul scapa mingea cronometrul nu se va opri. Jucatorul recupereaza mingea sau ia cea mai apropiata minge de rezerva si isi continua traseul.

Notarea

Se acorda cate un punct ori de cate ori jucatorul depaseste jumatatea distantei dintre doua obstacole. (De exemplu, daca jucatorul dribbleaza cu succes de la linia de start, trecand cu bine de intregul rand de jaloane si aduce mingea la linia de sosire, atletul va obtine cinci puncte. Jucatorul trebuie sa dribleze corect si sa aiba controlul total asupra mingii in deplasarea lui de la o jumatate a distantei dintre jaloane la jumatatea distantei dintre alte jaloane.) Scorul jucatorului urmareste numarul jaloanelor pe care atletul le-a depasit cu succes in 60 de secunde.

Mod de desfasurare

Testul va fi aplicat de catre voluntari care nu pot interveni in modul de actiune al participantilor. Voluntarul A va vorbi despre instructiunile testului, iar voluntarul B va face o proba demonstrativa. Voluntarul A va inmana jucatorului care va fi supus testarii mingea de baschet, se va asigura ca acesta este pregatit sa inceapa si ii va da startul, numarand de cate jaloane a reusit sa treaca atletul in 60 de secunde. Voluntarii B si C care se ocupa de mingile de rezerva le vor recupera pe cele care parasesc suprafata de joc sau le vor da jucatorilor mingi de rezerva de cate ori este nevoie. Voluntarul D va tine scorul. Voluntarii se vor ocupa doar de administrarea testului.

2. TAB – Aruncari dintr-un anumit perimetru

LEGENDA:



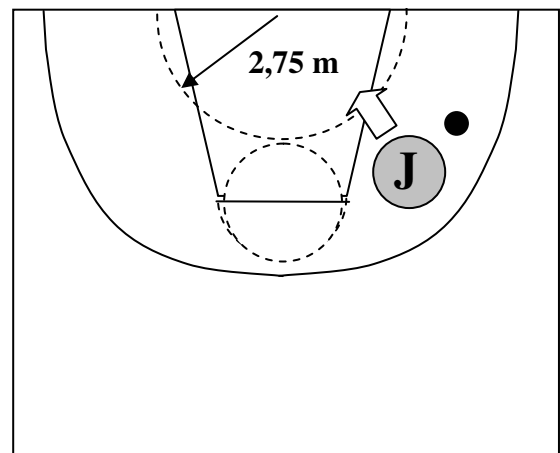
Jucator



Minge



Aruncare



Echipament necesar

Un cos de baschet, banda adeziva si doua mingi de baschet – una pe care jucatorul care o obtine initial si una de rezerva in cazul in care mingea paraseste suprafata de joc.

Descrierea testului

Timp: o incercare de doua minute.

Jucatorul se afla la punctul de intalnire intre linia aruncarii libere si linia laterala a suprafetei de restrictie, fie la dreapta, fie la stanga.

Jucatorul dribbleaza spre cos si incearca sa inscrie aflandu-se in afara unui arc cu raza de 2.75. Aceasta incercare trebuie sa se realizeze din orice punct din afara arcului de 2.75m marcat de o linie intrerupta. Acest arc se intersecteaza cu cercul imaginar care are ca diametru linia de aruncari libere.

Jucatorul recupereaza apoi mingea, chiar daca a inscris sau a ratat si dribbleaza in afara arcului pana la o noua incercare.

Jucatorul are dreptul la cate aruncari poate realiza in doua minute.

Notarea

Jucatorul primeste doua puncte pentru fiecare cos inscris in doua minute.

Mod de desfasurare

Testul va fi aplicat de catre voluntari care nu pot interveni in modul de actiune al participantilor. Voluntarul A va vorbi despre instructiunile testului, iar voluntarul B va face o proba demonstrativa. Voluntarul A va inmana jucatorului care va fi supus testarii mingea de baschet, se va asigura ca acesta este pregatit sa inceapa si ii va da startul, numarand cate cosuri a inscris atletul in doua minute. Voluntarul B se va ocupa de mingile de rezerva si le va recupera pe cele care parasesc suprafata de joc sau le va da jucatorilor mingi de rezerva de cate ori este nevoie. Voluntarul C va tine scorul. Voluntarii se vor ocupa doar de administrarea testului.

<http://www.specialolympics.org/NR/rdonlyres/exyjx5a7bc7v5lo7vbhpbmmov3yfallxagacqwa4xid63paag7gdutu25m2i34unl4lstl4glik4hgwokoqybrv2bib/basketball.pdf>

http://www.specialolympics.org/NR/rdonlyres/eyka6oyexu6lwyz4lfapvlspzee4nabot22bybxex4zepztgrzakdaqczw5ukn77ph5jkujsdtavj2oomsdl5uogb/article_1.pdf