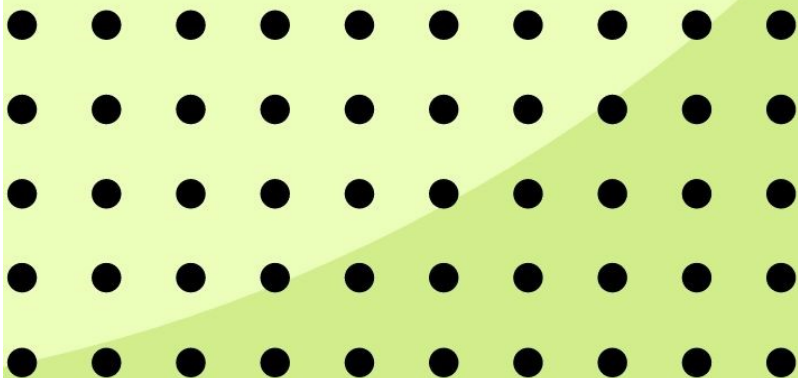




REGLAMENT BÀSQUET



ÍNDEX

1. Instal·lacions de joc i materials	4
1.1. La superfície de joc	4
1.2. Dimensions del terreny de joc	4
1.3. Cistelles	4
1.4. La pilota	5
2. Esportistes	5
2.1. Número d'esportistes	5
2.2. Inscripcions d'esportistes a l'acta del partit	6
2.2.1. Procediment de substitució	6
2.3. Equipament dels i de les esportistes	7
2.3.1. Seguretat	7
2.3.2. Equipament bàsic	7
3. Tut@rs de Joc	7
3.1. Deures i obligacions del Tut@r de Joc	7
3.1.1. Decisions del Tut@r de Joc	10
4. La duració del partit	10
4.1. Temps mort	10
4.2. Descans entre partit	10
4.3. Cronometratge del partit	11
5. Regles de joc	11
5.1. Inici del joc i salt entre dos i lluites amb pilota retinguda	11
5.2. Lluites amb pilota retinguda	12
5.3. Encistellada i el seu valor	12
5.4. Resultat del partit. Acta tancada	13
6. Infraccions i sancions	13
6.1. Tirs lliure per acumulació de faltes d'equip	13
6.2. Faltes personals	13
6.3. Faltes tècniques	13
6.4. Faltes antiesportives	14
6.5. Defensa il·legal	14
6.6. Regla dels 3 segons a l'àrea restringida	15
6.7. Regla dels 8 segons	15
6.8. El joc passiu	15

El bàsquet és un esport d'equip mitjançant el qual els i les esportistes realitzen pràctica esportiva on aprenen habilitats motrius i tècniques amb una pilota. A més, aquests aprenentatges són compartits amb els seus companys i les seves companyes d'equip, però també amb l'equip rival ja que sense adversaris no hi haurien partits.

També, estaran acompanyats i acompanyades pel Tut@r de Joc durant els partits per aconseguir una competició més educativa, divertida i saludable per tothom i el o la qual també serà l'encarregat o encarregada d'aplicar el reglament d'una manera progressiva a les característiques físiques, tècniques i tàctiques dels i de les participants.

En el present document es concretaran una sèrie de regles adaptades en funció de la categoria per fer una progressió adequada en l'esport i sigui un procés formatiu i divertit per tothom. El reglament contemplarà les següents categories on hi haurà diferències entre l'etapa de primària i de secundària:

- **Primària:** Prebenjamí (1r i 2n de primària) , Benjamí (3r i 4t de primària) Aleví (5è i 6è de primària).
- **Secundària:** Infantil (1r i 2n d'ESO), Cadet (3r i 4t d'ESO) i Juvenil (Batxillerat).

FUNCIÓ DELS REGLAMENTS EN L'ESPORT EN EDAT ESCOLAR

Segons el Consell Català de l'Esport (2003), les funcions dels reglaments esportius en la franja d'edat escolar són els següents:

1. **Aplicació de les normes com a mitjà per desenvolupar en els i les esportistes l'autoconeixement i respecte pels altres:** treball paral·lel entre competitivitat i esportivitat.
2. **El reglament com una eina per treballar el joc net.**
3. **Adaptacions educatives en l'aplicació del reglament per permetre una pràctica esportiva adaptada a les possibilitats motrius dels infants i dels adolescents.**

1. Instal·lacions de joc i materials

La instal·lació de joc podrà ser un equipament amb pista poliesportiva a l'aire lliure o un equipament amb pista poliesportiva dintre d'un pavelló cobert o semi cobert.

1.1. La superfície de joc

La superfície de joc podrà ser en superfícies de fusta, formigó o material sintètic.

La superfície de joc ha de ser llisa i dura i haurà d'estar lliure d'elements que puguin obstaculitzar la pràctica.

*No es podrà jugar en gespa natura i artificial.

1.2. Dimensions del terreny de joc

La superfície de joc serà rectangular i la seva llargada serà sempre més gran que la seva amplada. En concret ha de ser:

- 25,60 metres x 15 metres (prebenjamí, benjamí i aleví). En les categories prebenjamí, benjamí i aleví s'accepten també les dimensions de 24m x 14m; 22m x 13m; 20m x 12m.
- 28 metres x 15 metres (infantil, cadet i juvenil). En les categories infantil, cadet i juvenil s'accepten també les dimensions de 26m x 14m; 24m x 13m.

El terreny de joc ha de ser delimitat per línies traçades de forma que siguin perfectament visibles, de 0,05m d'amplada. La línia de tir lliure es trobarà a 4m de la cistella. Entre el taulell i la línia de fons hi haurà 0,60m. Els cercles faran 3,60m. de diàmetre.

Sempre que sigui possible, cal retirar els objectes propers a la pista (porteries de futbol, pals per subjectar xarxes de vòlei...) o, en el cas que no es puguin retirar, protegir-los per tal d'evitar lesions als jugadors/es. També és molt aconsellable instal·lar proteccions a les bases de les cistelles.

1.3. Cistelles

En les categories prebenjamí, benjamí i aleví la cistella tindrà un diàmetre del cercol de 45 cm i una alçada de 260 cm.

En les categories infantil, cadet i juvenil la cistella tindrà un diàmetre del cercol de 45 cm i una alçada de 305 cm.

En totes les categories la cistella ha de ser muntada en un taulell rectangular i de la xarxa haurà de penjar una xarxa en condicions adequades.

Seguretat: les cistelles hauran de tenir un sistema perquè no tombi (subjecta a terra).

1.4. La pilota

- Ha de ser esfèrica.
- Ha de ser cuir o de qualsevol altre material adequat per a la pràctica.
- No ha de tenir cap deformitat o deteriorament que eviti el seu rodatge natural.
- La talla de la pilota anirà en funció de les categories i gènere:
 - **Prebenjamí, benjamí i aleví:** talla 5.
 - **Infantil femení i cadet femení:** talla 6
 - **Infantil masculí i cadet masculí:** talla 7
- La pilota de joc per a jugar els partits, sempre serà de l'equip local, i haurà de ser reglamentària. Si no en disposa i el visitant si, s'haurà de jugar amb la del equip visitant.

2. Esportistes

2.1. Número d'esportistes

El partit el jugaran dos equips formats per un màxim de 5 jugadors/es cadascun.

Per a poder començar un partit, cadascun dels equips haurà de presentar a la pista de joc i en condicions de jugar, un mínim de 5 (cinc) esportistes, i un màxim de 12 (dotze) esportistes.

Es suspendrà el partit en el moment que algun dels dos equips es quedi a pista amb 3 jugadors/es:

- En les categories prebenjamí, benjamí i aleví l'equip que es queda amb 3 jugadors/es se li donaran per perduts tots els quarts que quedin fins al final (inclòs

el quart on s'ha produït la situació), però es respectarà el resultat dels altres quarts ja jugats.

- En les categories infantil i cadet serà de +50 per l'altre equip, però sempre es respectaran els punts aconseguits per l'equip infractor.

2.2. Inscripcions d'esportistes a l'acta del partit

En tots els partits, els i les esportistes i membres del cos tècnic han de tenir llicència activa i han d'aparèixer en la convocatòria del partit. En cas contrari no podran jugar el partit o estar en l'àrea tècnica.

En cas que un esportista o membre del cos tècnic d'un equip es presenti a un partit ja iniciat, no es podrà incorporar al mateix fins finalitzada la pertinent revisió de llicència per part del Tut@r de Joc.

2.2.1. Procediment de substitució

En qualsevol partit de totes les categories les substitucions només estan permeses entre períodes o durant el transcurs del 4t període. No es concediran substitucions en els 3 primers períodes, excepte per canviar un jugador/a lesionat/ada, desqualificat/ada, o que hagi comès la seva 5a falta personal.

Les substitucions són volants, tenint en compte que fins que no surti el substituït, no podrà entrar el substitut.

Una substitució es pot fer sempre si s'observen les següents disposicions: el rellotge estigui aturat i el Tut@r de Joc així ho indiqui.

El número màxim d'esportistes inscrits a l'acta serà de 12 (dotze).

Els partits corresponents a les categories de **prebenjamí fins a aleví seran dividits en quatre períodes de 12 minuts a temps corregut**, sent obligatori realitzar un temps mort d'1 minut a cada període al minut 6, el qual serà gestionat pel Tut@r de Joc. A més, és obligatori que cada esportista hagi jugat un període sencer com a mínim abans del 4t període. Durant el minut de temps mort no es poden fer canvis.

Els partits corresponents a les categories de **infantil, cadet i juvenil seran dividits en quatre períodes de 10 minuts a temps aturat**, sent obligatori que cada esportista hagi jugat un període sencer com a mínim abans del 4t període.

2.3. Equipament dels i de les esportistes

2.3.1. Seguretat

Els i les esportistes no utilitzaran cap equipament ni portaran cap objecte que sigui perillós per a la resta de participants (inclòs ulleres no adaptades per a la pràctica esportiva, rellotges, arracades, pírcings, anells, etc...), i que així sigui considerat pel Tut@r de Joc per a la pràctica d'aquest esport d'una **manera segura**.

2.3.2. Equipament bàsic

L'equipament bàsic obligatori d'un jugador serà:

1. Samarreta de màniga curta o llarga, numerada de l'1 al 99.
2. Pantaló curt obligatori. No es valora com a pantaló llarg l'ús de malles esportives llargues.
3. Calçat, d'ús obligatori. L'únic tipus permès serà sabatilles esportives amb sola de goma o un altre material similar.

*La impossibilitat de complir qualsevol d'aquests 3 (tres) punts haurà de ser notificat prèviament al dia de partit al Comitè Organitzador i al Tut@r de Joc abans d'iniciar el partit, el qual deixarà constància a l'acta.

3. Tut@rs de Joc

El Tut@r de Joc és la persona que fa d'àrbitre a la competició dels Jocs Escolars del Baix Llobregat.

Les seves funcions de Tut@r de Joc comencen des del moment en que els equips entren en el recinte esportiu on es troba el terreny de joc fins que l'abandonen.

3.1. Deures i obligacions del Tut@r de Joc

- Conèixer i complir les normes i disposicions de la Secretaria General de l'Esport, així com la [Normativa de Competició i Disciplina Esportiva](#), la [Normativa Tècnica](#) i la Normativa de cada esport. I la normativa interna del CEBLLOB.
- Acatar l'autoritat dels òrgans esportius competents, les ordres o instruccions de les persones responsables del CEBLLOB i el compliment, de les sancions imposades.

- Ser respectuosos/es amb totes aquelles persones que hagin de tractar en el desenvolupament de les seves funcions.
- Vestir amb l'uniforme entregat i establert pel CEBLLOB.
- Arribar de manera puntual com a mínim 10 minuts abans de l'inici del partit.
- Realitzar la convocatòria abans d'iniciar el partit i no permetre la participació a ningú sense llicència.
- Ser imparcial amb els i les esportistes, equips tècnics i tots els equips participants.
- Fer l'acta digital a l'acabar el partit, preguntar als i a les esportistes com s'han sentit durant el partit i fer la votació Juga Verd Play.
- Fer saber al Comitè de qualsevol anomalia o incidència en la conducta de les persones implicades en el partit mitjançant la redacció de les observacions a l'acta digital.
- Assistir als partits en les condicions òptimes per a la dinamització adequada del partit.
- Respectar els codis ètics i qualsevol normativa interna del CEBLLOB.
- Comportar-se de manera respectuosa amb tots i totes les participants, sense discriminar per raó de gènere, orientació sexual, aspecte físic ni cap altre aspecte de la persona.
- Assistir a les formacions que l'Escola de Tut@rs de Joc organitzi i a les que sigui convocat/da.
- Aplicarà i farà complir les Regles de Joc.
- Permetrà que el joc continuï i s'abstindrà de penalitzar si l'equip contra el qual s'ha comès la infracció es beneficia d'una avantatge i es sancionarà la infracció comesa inicialment si l'avantatge prevista no és tal.
- Prendrà nota i informarà al comitè respectiu de tots els incidents d'abans, durant i després del partit, i de les mesures disciplinàries preses contra els esportistes i equips tècnics dels equips.
- Tindrà poder discrecional per interrompre, suspendre o finalitzar el partit en cas d'infracció de les Regles de Joc o per qualsevol tipus d'interferència externes (elements atmosfèrics, trencament de porteries, intervenció d'espectadors, visió defectuosa...).
- En els casos d'expulsió s'haurà d'adjuntar un annex amb els fets succeïts donant còpia a cada equip.

- No permetrà que persones no autoritzades entrin en la superfície de joc.
- Suspensarà el joc si creu que algun esportista ha patit alguna lesió d'importància, deixant l'entrada dels tècnics/ques únicament per retirar-lo del terreny de joc. Així, l'esportista haurà de ser substituït per un altre jugador/a sempre amb el joc ja començat.
- En cas de lesions amb sang, el/la jugador/a haurà d'abandonar obligatòriament el terreny de joc per a ser atès.
- Prendrà mesures disciplinàries contra esportistes que facin faltes i/o accions mereixedores de desqualificació o expulsió.
- Expulsarà de la pista de joc a tot esportistes que ells i elles creguin que són culpables de conducta violenta, joc brusca greu o si utilitza actes injuriosos o grollers.
- Expulsarà igualment, sense advertència, a qualsevol que estigui inscrit a l'acta, que mantingui actituds no esportives.
- Sempre senyalarà la continuació del joc després d'un tir lliure amb dret a barrera sol·licitada, tir lliure sense barrera, penal, tir de 10 metres, falta amb targeta, la (cinquena) falta acumulativa, servei inicial, gol, temps mort, interrupció temporal o indicació al jutge de taula.

És important que els Tut@rs de Joc adaptin el nivell d'exigència en l'aplicació de les regles al nivell dels jugadors/es. El criteri estricte per xiular violacions, infraccions o faltes, per exemple, els dobles per acompanyament o els tres segons en zona, no pot ser el mateix a la categoria prebenjamí que a la categoria aleví. Tampoc ho pot ser l'observació estricta d'una defensa il·legal, per exemple sovint sense cap intencionalitat tàctica en categoria prebenjamí, que ha de ser advertida i corregida però, a criteri del Tut@r de Joc, tal vegada no sancionada. En funció del nivell de joc dels dos equips i del punt de partida del seu aprenentatge, el Tut@r de Joc ha de tenir una certa flexibilitat en l'aplicació de les regles. El Tut@r de Joc és un educador/a que pot actuar de manera còmplice amb els/es tècnics/ques, afavorint l'aprenentatge dels jugadors/es, vetllant per la continuïtat en el joc i explicant als jugadors/es allò que sanciona.

3.1.1. Decisions del Tut@r de Joc

Les decisions del Tut@r de Joc sobre fets relacionats amb el joc, fins i tot el fet de si s'ha marcat gol o no i el resultat del partit, són definitives.

El Tut@r de Joc podrà modificar la seva decisió únicament si s'adona que és incorrecta o, si ho jutja necessari i sempre que no s'hagi reprès el joc o finalitzat el primer període o el partit.

4. La duració del partit

Els partits corresponents a les categories de **prebenjamí fins a aleví seran dividits en quatre períodes de 12 minuts a temps corregut**, sent obligatori realitzar un temps mort d'1 minut a cada període al minut 6, el qual serà gestionat pel Tut@r de Joc. A més, és obligatori que cada esportista hagi jugat un període sencer com a mínim abans del 4t període. Durant el minut de temps mort no es poden fer canvis.

Els partits corresponents a les categories de **infantil, cadet i juvenil seran dividits en quatre períodes de 10 minuts a temps aturat**, sent obligatori que cada esportista hagi jugat un període sencer com a mínim abans del 4t període.

4.1. Temps mort

Els equips tenen dret a demanar un minut de temps mort entre el 1er i el 2on períodes, i igual entre el 3er i el 4rt període. No són acumulables.

El minut de temps mort es farà únicament quan l'equip que ho demana té la possessió de la pilota.

Tot i això, el Tut@r de Joc fins la categoria aleví farà un minut de temps mort obligatori al minut 6 de cada període. Durant el minut de temps mort no es poden fer canvis.

4.2. Descans entre partit

El descans entre el 1r i 2n període serà de 2 minuts, entre el 2n període i el 3er període serà de 5 minuts i entre el 3r període i 4t període serà de 2 minuts.

4.3. Cronometratge del partit

En les categories prebenjamí, benjamí i aleví només s'haurà d'aturar quan:

- Es concedeixi temps mort o substitució.
- El Tut@r de Joc ho indica a taula.
- La pilota ha marxat lluny, un jugador/a està lesionat...
- Al finalitzar cada període.

La taula no pot aturar el rellotge segons el seu criteri. El rellotge es posarà en marxa de nou quan ho indiqui el Tut@r de Joc.

En les categories infantil i cadet només s'haurà d'aturar quan:

- Es concedeixi temps mort o substitució.
- Un esportista cometi la 5a falta personal o sigui desqualificat/ada.
- Llançaments de tirs lliures.
- El Tut@r de Joc ho indica a taula.
- La pilota ha marxat lluny, un jugador/a està lesionat...
- Al finalitzar cada període.

La taula no pot aturar el rellotge segons el seu criteri. El rellotge es posarà en marxa de nou quan ho indiqui el Tut@r de Joc.

Quan el rellotge es troba aturat, es tornarà a posar en marxa quan:

- en un salt entre dos la pilota és tocada legalment.
- després d'un tir lliure no encistellat la pilota toca un jugador en el terreny de joc.
- després d'un servei de fora de banda la pilota toca un jugador en el terreny de joc.

5. Regles de joc

5.1. Inici del joc i salt entre dos i lluites amb pilota retinguda

Un salt entre dos té lloc quan el Tut@r de Joc llença la pilota a l'aire entre dos adversaris en un dels cercles. Fins que un dels saltadors no toca la pilota, cap altre jugador/a pot entrar al cercle.

Si hi ha una violació d'un dels saltadors la pilota es donarà a l'adversari perquè pugui posar-la en joc des de la línia de banda.

El salt entre dos és la manera d'iniciar el primer període, a partir d'aquí s'alternarà l'equip que comença tenint la possessió de la pilota. L'inici dels següents períodes es farà amb una sacada de banda des del mig del camp (un peu a cada banda). L'alternança la controlarà el Tut@r de Joc.

5.2. Lluites amb pilota retinguda

En les situacions de lluita entre jugadors/es amb pilota retinguda el Tut@r de Joc atorgarà en la 1a lluita la possessió a l'equip que defensava en el moment de la lluita, a partir d'aquí s'alternarà la possessió de la pilota. Aquesta alternança es controlarà des de la taula d'anotador/a amb una fletxa que s'anirà girant per indicar-ho

El joc es reprendrà amb una sacada de banda des del punt més pròxim a on s'ha produït la lluita.

Si es produeix una lluita amb pilota retinguda quan cap equip té el control de la pilota, per exemple en situacions de rebot després d'un llançament a cistella, es farà un salt entre els dos jugadors/es que hi han intervingut. En el cas de que lluitessin per la pilota (i es produís la retenció) dos jugadors/es del mateix equip amb un/a jugador/a de l'altre equip, el Tut@r de Joc faria saltar els dos jugadors d'una alçada més semblant.

La lluita que provoca retenció de pilota entre les mans de jugadors/es contraris és una acció molt habitual a les categories de minibàsquet. El Tut@r de Joc ha d'intentar xiular en el moment en el qual la retenció de pilota és clara i quan deixar continuar el joc només provocaria una recrudescència de l'acció, amb el risc de que els jugadors/es que lluiten puguin prendre mal.

Cada cop que durant el partit es produeixi una retenció de pilota, s'aplicarà la norma "alternança de lluites".

5.3. Encistellada i el seu valor

En les categories prebenjamí, benjamí i aleví es concedeix una cistella a l'equip que ataca a la cistella adversària en la qual la pilota ha entrat de la següent forma:

- Un llançament lliure val 1 punt.
- Una cistellada val 2 punts, si es fa dins de la zona de 3".
- Una cistellada val 3 punts, si el llançament es fa des de fora de la zona de 3" i es finalitza sense trepitjar dins de la zona de 3".

En les categories infantil i cadet es concedeix una cistella a l'equip que ataca a la cistella adversària en la qual la pilota ha entrat de la següent forma:

- Un llançament lliure val 1 punt
- Una cistellada llançada des de l'àrea de 2 punts, val 2 punts.
- Una cistellada llançada des de fora de la zona de 3 punts (6,25 metres) i sense trepitjar les línies que la delimiten, val 3 punts.

5.4. Resultat del partit. Acta tancada

En la categoria infantil i cadet si la diferència de punts és superior a 50 punts, es tancarà el marcador.

6. Infraccions i sancions

6.1. Tirs lliure per acumulació de faltes d'equip

Es penalitzaran amb tirs lliures totes les faltes d'equip a partir de la 4a (és a dir, a la 5a falta ja es llancen tirs lliures).

Cada període es reiniciarà la comptabilització.

6.2. Faltes personals

Una falta personal és la que implica contacte amb un adversari, alguns exemples són:

- Si hi ha contacte i el causant n'obté avantatge, s'assenyalarà falta personal
- Si la falta es comet sobre un jugador/a que llançava s'atorgaran dos o tres tirs lliures, en funció des d'on hagi llançat.

Si un/a jugador/a fa 5 faltes personals serà exclòs del partit, no podrà tornar a jugar, però si que podrà ser substituït per un altre jugador/a.

6.3. Faltes tècniques

Un/a jugador/a serà desqualificat/ada quan sigui sancionat/ada amb dues faltes tècniques, però podrà ser substituït/ada.

La falta tècnica comporta 1 tir lliure i possessió per l'equip que tenia control de la pilota. Si cap dels dos equips tenien control, la pilota serà per la defensa. Si es produeixen més faltes, sempre s'administrarà primer la falta tècnica.

6.4. Faltes antiesportives

L'esperit d'aquesta norma és sancionar el joc dur, com faltes amb excés de força, o jugadors/es que no fan un esforç legítim per jugar la pilota. Es sancionarà amb dos tirs lliures i possessió des de la línia de servei de camp d'atac (aproximadament la prolongació imaginària de la línia de tir lliure).

6.5. Defensa il·legal

En les categories prebenjamí, benjamí, aleví i infantil la defensa és individual.
No és permès realitzar cap tipus de defensa en zona.

La defensa en zona provoca que els esportistes es trobin davant d'una estructura defensiva que sovint els resulta impenetrable i que els obliga a intentar accions tècniques que, per la seva constitució física i el seu grau de desenvolupament motriu, majoritàriament, encara no poden executar correctament.

Per tal de considerar una defensa com a zonal, no és necessari que els cinc esportistes de l'equip defensin en posicions estàtiques. Es pot donar el cas que un/a jugador/a no defensa a cap jugador/a de l'equip rival i només se situa sota la seva cistella per defensar les penetracions dels esportistes atacants. En el cas que sigui evident que aquest jugador/a no defensa a cap jugador/a rival i només fa ajudes a l'interior de la zona, aquesta acció també es considera defensa zonal.

D'altra banda, s'entén que la defensa individual de pressió a tota la pista no té raó de ser quan un equip va guanyant per una diferència considerable de punts, per això també es considera com a **defensa il·legal la pressió a tota la pista quan el Tut@r de Joc cregui que la diferència entre el dos equips és molt elevada.**

En cas d'incompliment d'aquestes normes el Tut@r de Joc avisarà el tècnic/a de que el seu equip està cometent una infracció i si, a criteri del Tut@r de Joc, es sancionarà amb 1 tir lliure i possessió de pilota a mig camp per l'equip contrari al que ha comès la infracció.

En les categories cadet i juvenil la defensa en zona al mig camp defensiu està permesa.

6.6. Regla dels 3 segons a l'àrea restringida

En les categories prebenjamí benjamí no s'aplica aquesta regla.

En la categoria aleví només s'aplicarà , si després d'avisar el jugador/a continua infringint la norma.

En les categories infantil, cadet i juvenil un jugador/a no ha de romandre més de 3" consecutius a l'àrea restringida dels adversaris (ampolla), mentre el seu equip té el control de la pilota.

6.7. Regla dels 8 segons

En **les categories prebenjamí, benjamí i aleví** NO existeix la regla de vuit segons per passar a pista atacant.

En minibàsquet, equips encara amb poca tècnica o equips que juguen enfront d'equips molt superiors poden tenir dificultats per passar la pilota a la pista del davant. La no aplicació d'aquesta regla, doncs, intenta afavorir el desenvolupament i el creixement en el joc de tots els equips i, a aquestes edats, no posar traves innecessàries a l'aprenentatge dels jugadors/es.

En les categories infantil, cadet i juvenil quan un esportista d'un equip a la seva pista obtingui el control d'una pilota, aquest equip haurà de fer que la pilota passi a la pista davantera en menys de 8 segons.

6.8. El joc passiu

En les **categories prebenjamí, benjamí, aleví i infantil** existeix la regla dels 10 segons: davant una renúncia expressa a fer bàsquet, el tutor/a de joc (àrbitre i jutge/essa) farà constar de manera visible un compte enrere de 10" per tal de llançar a cistella.

En les **categories cadet i juvenil** existeix la regla dels 24 segons: quan un esportista d'un equip pren la pilota en el terreny de joc, aquest equip ha de llançar a cistella dins dels 24" següents.