

# NOCIONES BÁSICAS DE BALONCESTO

## 1.- DIMENSIONES DEL CAMPO.

- 28 m X **15** m (Desde el borde interior de las líneas)
- Altura mínima del techo: 7 m
- Grosor de las líneas: **5** cm
- Línea central se prolonga **15** cm por cada lado.
- Líneas de banda y fondo no forman parte del terreno de juego.
- **TIRO LIBRE:**
  - A 5,80 m de la línea de fondo
  - Círculo de 3,60 m de diámetro
- **CÍRCULO CENTRAL:**
  - **1,80** m de radio.
- **ZONA DE TRES PUNTOS:**
  - A 1,25 m de la línea de banda.
  - Semicírculo de **6,75** m de radio.

## 2.- TABLEROS.

- 1,80 m X 1,05 m
- La base a 2,90 m del suelo
- 3 cm de grosor.
- Líneas blancas (si transparente) o negras (si blanco) de 5 cm
- Rectángulo interior de 45 cm x **56** cm

## 3.- CANASTAS.

- **AROS:**
  - Macizos de **45** cm de interior.
  - De 16 a 20 mm de grosor.
  - A **3,05** m del suelo.
  - Separados 15 cm del tablero.
- **REDES:**
  - Longitud mínima de 40 cm y máxima de 45 cm.
  - Deben retener momentáneamente el balón.
  - Sujetas al aro por **12** bucles.

## 4.- EQUIPOS.

- 10 jugadores máximo
- **5** juegan en cada equipo.
- Camiseta por dentro del pantalón.

## 5.- TIEMPO DE JUEGO.

- Cuatro partes de **10 minutos**
- 2' de descanso entre partes menos entre 2ª y 3ª que son 15'
- El reloj se detiene:
  - Fin de cada tiempo.
  - Suena el silbato del árbitro.
  - Suena la señal de 24''...
- Regla de los **24** de posesión.
- **TIEMPOS MUERTOS:**
  - 1 durante 1º, 2º y 3º tiempos. 2en el 4º tiempo
  - 1 minuto de duración.

## 6.- SALTO ENTRE DOS.

- Inicio del partido y de cada tiempo.
  - Cuando se pita retención de balón (lucha)
  - Si el balón va fuera tocado por dos adversarios al mismo tiempo.
  - Si el balón sale fuera y el árbitro duda quién lo tocó en último lugar.
  - Cuando el balón entra accidentalmente por debajo del aro.
  - Se efectúa estando los jugadores en el semicírculo más cercano, con un pie cerca del centro de la línea que los separa. El árbitro lanza el balón al aire y se puede tocar después de haber alcanzado su punto más alto.
- **Normalmente el salto es sustituido por la posesión alterna, salvo en el comienzo del primer periodo.**

## 7.- EL BALÓN.

- Se juega con las manos, sin correr con el balón ni golpeándolo con el puño, el pie o la pierna.
- El balón debe ser esférico y su circunferencia entre 74,9 cm y 78 cm
- Peso entre 567 y 650 gramos.
- Lanzándolo desde 1,80m de altura debe botar entre 1,20m y 1,40m

## 8.- PUNTUACIÓN.

- Tiro libre: **1** punto.
- Tiro de campo dentro de la línea de 6,25: **2** puntos.
- Tiro de campo desde fuera de la línea de 6,25: **3** puntos.

## 9.- SAQUE.

- Después de canasta, desde la línea de **fondo**.
- Fuera de banda, desde la línea de banda.
- Fuera por la línea de fondo, desde la línea de fondo.
- No pisar la **línea**.
- 5" para realizarlo.
- Adversario a no menos de 1m si no hay más de 2m fuera del campo.

## 10.- ZONA RESTRINGIDA.

- No más de 3" en ataque.
- No se sanciona:
  - o Balón en el aire debido a un lanzamiento.
  - o Durante un rebote.
  - o Si el equipo no tiene el control del balón.

## 11.- REGLA DE LOS OCHO SEGUNDOS (8")

- Tiempo del que se dispone para pasar el balón a la zona de **ataque** (campo contrario)

## 12.- CAMPO ATRÁS.-

- No se permite el regreso del balón a la zona de **defensa**.

### 13.- FALTAS.-

- Evitar el contacto personal (bloqueo, agarrar, empujar, cargar...)
- FALTAS PERSONALES:
  - **Si no está en acción de tiro:**
    - Saque de **banda**.
    - Si se ha llegado al cupo (**4 por tiempo**), 2 tiros libres.
  - **Si está en acción de tiro:**
    - Si encesta, canasta válida más un tiro libre.
    - Si canasta de dos puntos no conseguida, 2 tiros libres
    - Si canasta de tres puntos no conseguida, tres tiros libres
    -
  - **Si se comete falta en ataque:**
    - Saque desde el lugar más próximo a donde se cometi6.
    - Excepto que sea doble falta, falta antideportiva o descalificante.
    -
  - **Si un jugador comete 5 FALTAS PESONALES** deberá abandonar el campo.
  - **FALTAS DE EQUIPO:** Después de cometer **4** faltas de jugador todas las posteriores ser6n sancionadas con dos tiros libres.

### 14.- TIROS LIBRES:

- Desde la línea de tiros libres y sin oposici6n.
- 5" para lanzar el balón.
- Los jugadores que esperan el lanzamiento no pueden salir hasta que el balón haya salido de las manos del lanzador.
- No se puede amagar el tiro.
- Sólo puede haber cinco jugadores como máximo al rebote (tres del equipo que defiende y dos del que lanza)