

FASE COMARCAL CET D'ESPORTS D'ASSOCIACIÓ
Puntualitzacions reglamentàries
BÀSQUET i MINI-BÀSQUET

MINI-BÀSQUET

Aspecte tècnic	Requeriments i observacions
CATEGORIES	BENJAMÍ-ALEVÍ
Cistella	- Diàmetre: 45 cm. - Alçada: 260 cm.
Terreny de joc	De 20 a 26 m de llarg De 12 a 15 m d'ample
Pilota	De minibàsquet
Jugadors	- Màxim inscrits a l'acta: 14 jugadors/es - Mínim inscrits a l'acta per resultat vàlid: 7 jugadors/es - Mínim en pista: 5 jugadors/es - Suspensió del partit: 3 jugadors/es a pista
Participació dels jugadors	Tots/es els jugadors hauran de jugar un mínim d'1 període i un màxim de 3 períodes complets i seguits de joc.
Durada	- 4 períodes de 10 minuts - Descans: 2' + 5' + 2'
Substitucions	No es concediran substitucions en els 3 primers períodes, excepte per lesió o desqualificació. En el 4t període es podran concedir substitucions sempre que no s'infringeixi la norma d'alineació.
Temps morts	1 minut per part (un pel primer i segon període i un altre pel tercer i quart període) i equip no acumulables, més 1 temps mort per cada període extra.
Puntuació	- Tanteig arrossegat. - A 50 punts de diferència es tancarà l'acta
Aturada del rellotge	- Quan s'assenyali una falta penalitzada amb tirs lliures - Durant els temps morts i les substitucions - Quan un jugador faci la cinquena falta - Quan l'àrbitre ho indiqui - No s'aplica l'aturada del rellotge als darrers 2 minuts del 4t període i temps extra
Tirs lliures	Es penalitzaran amb tirs lliures totes les faltes comeses a partir de la 4a falta en cadascun dels quatre períodes (és a dir, a la cinquena falta hi ha tir lliure)
Cistella de 3 punts	S'aplicarà la cistella de 3 punts qualsevol llançament en joc fora de l'àrea de 3" i es finalitza sense trepitjar dins de la zona de 3".
Regla dels 8 segons	No s'aplica
Regla d'antipassivitat	- No s'aplicarà els 24 segons - L'àrbitre farà de manera visible un compte de 10 segons davant d'una situació de renúncia a fer bàsquet
Salt entre dos	- Tan sols hi haurà salt inicial al començar cada període. - Cada cop que durant el partit es produeixi una retenció de pilota, tindrà possessió l'equip defensor.
Defensa	No està permesa la defensa en zona en el mig camp defensiu
Particularitats categories PREBENJAMÍ i P4-P5 (Tarragonès)	Es jugarà pel sistema de quatre jugadors, enlloc de cinc, com és l'habitual. Es realitzarà l'acta igualment i hi haurà puntuació continuada. Durada partit: 5 parts de 8 minuts. Descans entre períodes de dos minuts . Es canvia de camp a la tercera part. Alineació: Es jugarà pel sistema de 4x4 jugadors/es. Tots els jugadors han de sortir com a mínim 1 període i com a màxim 4 períodes. El nombre mínim de jugadors per complir amb la normativa de parts és de 5.

BÀSQUET

Aspecte tècnic	Requeriments i observacions	
CATEGORIES	INFANTIL	CADET-JUVENIL
Terreny de joc	28 metres x 15 metres Amb una variació de - 2 m. de llargada i - 1 m. d'amplada	
Cistella	- Diàmetre: 45 cm. - Alçada: 305 cm.	
Pilota	- Competició femenina: Grandària intermèdia - Competició masculina: Pilota gran. Diàmetre: 74,9 a 78 cm. Pes: 567 a 650 g.	
Jugadors	- Mínim partit vàlid: 7 jugadors/es - Màxim inscrits a l'acta: 14 jugadors/es - Mínim en pista: 5 jugadors/es - Suspensió del partit: 3 jugadors/es	- Mínim partit vàlid: 5 jugadors/es - Màxim inscrits a l'acta: 14 jugadors/es - Mínim en pista: 5 jugadors/es - Suspensió del partit: 3 jugadors/es
Durada i cronometratge	- Mínim inscrits a l'acta resultat vàlid: 7 - Mínim inscrits a l'acta resultat vàlid: 5 - 4 parts de 10 minuts amb cronometratge aturat - Descans: 2' + 5' + 2'	
Alineació	Tots/es els jugadors/es hauran de jugar un mínim d'1 període i un màxim de 3 complets i seguits de joc.	Tots els jugadors/es hauran de jugar un mínim d'1 període complet i seguit de joc. Sense màxim.
Substitucions	No es concediran substitucions en els 3 primers períodes, excepte per lesió o desqualificació. En el 4t període es podran concedir substitucions sempre que no s'infringeixi la norma d'alineació.	
Jugadors federats	No limitació	
Temps morts	1 minut per part (un pel primer i segon període i un altre pel tercer i quart període) i equip no acumulables, més 1 temps mort per cada període extra.	
Regla de 3 segons a la zona	S'aplica	
Regla dels 8 segons	S'aplica	
Regla dels 10/24 segons	Davant una renúncia expressa de fer bàsquet, l'àrbitre farà de manera visible un compte enrere de 10 segons.	
Aturada del rellotge els últims 2 minuts del 4t període i períodes extres	S'aplica.	
Resultat	Tanteig arrossegat	
Diferència 50 punts	A 50 punts de diferència es tancarà l'acta	
Tirs lliures	Es penalitzaran amb tirs lliures totes les faltes comeses durant el llançament a cistella i a partir de la 4a falta en cadascun dels quatre períodes (és a dir, a la cinquena falta hi ha tir lliure).	
Salt entre dos	- Tan sols hi haurà salts inicials al començar cada període. - Cada cop que durant el partit es produeixi una retenció de pilota, tindrà possessió l'equip defensor. No s'aplica l'alternança.	
Defensa	Està permesa la defensa en zona en el mig camp defensiu	
Reglament	Passarelle adaptat per la UCEC	Normes FIBA

FASE COMARCAL CET D'ESPORTS D'ASSOCIACIÓ
Puntualitzacions reglamentàries
FUTBOL SALA

FUTBOL SALA

Aspecte tècnic	Requeriments i observacions	
	PREBENJAMÍ-BENJAMÍ-ALEVÍ	INFANTIL-CADET-JUVENIL
Terreny de joc	40 metres x 20 metres amb una variació de +/- 2 metres	
Porteria	3 metres x 2 metres amb sistema perquè no tombi (subjecta a terra)	
Pilota	- Diàmetre: 59 a 62 cm. - Pes: 410 a 470 g.	
Jugadors	- Màxim inscrits a l'acta: 14 jugadors/es - Mínim inscrits a l'acta per resultat vàlid: 7 jugadors/es - Mínim en pista: 4 jugadors/es - Suspensió del partit: 3 jugadors/es	- Mínim inscrits a l'acta per resultat vàlid: 5 jugadors/es
Participació dels jugadors	Tots/es els jugadors hauran de jugar un mínim d'1 període complert i seguit de joc i un màxim de 3 períodes.	Tots/es els jugadors/es hauran de jugar un mínim d'1 període complert i seguit de joc. Sense màxim.
Substitucions	No es concediran substitucions en els 3 primers períodes, excepte per lesió o desqualificació. En el 4t període es podran concedir substitucions sempre que no s'infringeixi la norma d'alineació.	
Jugadors federats	No limitació	
Durada	4 períodes de 10 minuts	4 períodes de 12 minuts
Descansos	2' + 5' + 2'	
Inici període	Sacada a mig camp de forma alternativa.	
Canvi de camp	Els equips canviaran de camp entre el 2n i el 3r període.	
Temps morts	1 minut per part (un pel primer i segon període i l'altre pel tercer i quart període) i equip no acumulables.	
Puntuació	-Tanteig arrossegat	

FUTBOL SALA Quadre de diferenciació del reglament en funció de les categories

ACTUACIÓ ACCIÓ	Prebenjamí - Benjamí Aleví	Infantil – Cadet - Juvenil Júnior - Sènior
Servei des del punt de mig camp: - el mateix jugador torna a tocar la pilota	Repetició de l'acció No es pot marcar gol directament des	Tir lliure indirecte del punt de mig camp
Servei de banda: - no s'executa des del mateix punt - es sobrepassen els 4 segons - el jugador l'executa malament - el jugador torna a tocar la pilota	1r) Repetició de l'acció 2n) Servei de banda altre equip 1r) Repetició de l'acció 2n) Servei de banda altre equip 1r) Repetició de l'acció 2n) Servei de banda altre equip 1r) Repetició de l'acció 2n) Tir lliure indirecte	Servei de banda altre equip Servei de banda altre equip Servei de banda altre equip Tir lliure indirecte
Córner: - no s'executa des del mateix punt - es sobrepassen els 4 segons - el jugador l'executa malament - el jugador torna a tocar la pilota	Repetició de l'acció 1r) Repetició de l'acció 2n) Tir lliure indirecte Repetició de l'acció 1r) Repetició de l'acció 2n) Tir lliure indirecte	Repetició de l'acció Tir lliure indirecte Repetició de l'acció Tir lliure indirecte
Córner: marcatge zona de córner	Optativa	Optativa
Cessió al porter	Es considerarà cessió al porter quan aquest toqui la pilota amb les mans o amb els peus, dintre del seu mig camp, d'una passada voluntària de joc d'un company i no sigui de recuperació a l'equip contrari, es a dir, de segona jugada. Tampoc podrà agafar la pilota amb les mans d'una sacada de banda o corner del seu equip	
Servei de porteria: - es sobrepassen els 4 segons - el porter toca la pilota dues vegades, primer dins de l'àrea i després a fora	1r) Repetició de l'acció 2n) Tir lliure indirecte Repetició de l'acció	Tir lliure indirecte Tir lliure indirecte
Limitació del porter en el seu mig camp	Cap limitació	4 segons de possessió de pilota
Tir lliure directe i indirecte: - es sobrepassen els 4 segons	1r) Repetició de l'acció 2n) Tir lliure indirecte	Tir lliure indirecte
Doble-penal o falta sense barrera: - es sobrepassen els 4 segons	1r) Repetició de l'acció 2n) Tir lliure indirecte	Tir lliure indirecte
Penal: - es sobrepassen els 4 segons	1r) Repetició de l'acció 2n) Tir lliure indirecte	Tir lliure indirecte
Targetes	Groga, Blava, Vermella	Groga, Vermella
2 minuts d'expulsió d'un jugador	No s'aplica	S'aplica
Pilota a terra	Si la pilota es colpejada abans de que toqui el terra, es repetirà l'acció. No es podrà marcar gol directe, ja que es una forma de reanudar el joc.	
Sacada de banda	Es pot trepitjar la línia de banda amb un peu	
Faltes tècniques (acumulatives)	<ul style="list-style-type: none"> - Donar o intentar donar un cop de peu a un adversari. - Fer caure o intentar fer caure un contrari. - Saltar o tirar-se sobre un adversari. - Carregar violentament o de forma perillosa un contrari. - Carregar per darrera un adversari que no fa obstrucció. - Colpejar o intentar colpejar un contrari. - Subjectar un contrari o impedir la seva acció - Empènyer un adversari amb les mans o els braços. - Tocar intencionadament la pilota amb les mans. - Lliscar per terra per intentar prendre la pilota que està en possessió (no es falta si el jugador toca la pilota). 	

FASE COMARCAL CET D'ESPORTS D'ASSOCIACIÓ
Puntualitzacions reglamentàries
FUTBOL SET

FUTBOL SET

Aspecte tècnic	Requeriments i observacions	
	PREBENJAMÍ-BENJAMÍ-ALEVÍ	INFANTIL-CADET-JUVENIL
Terreny de joc	Llargada: de 50 a 65 metres / Amplada: de 30 a 45 metres	
Porteria	6 metres x 2 metres amb un sistema perquè no tombi	
Pilota	<ul style="list-style-type: none"> - Núm. 4 - Diàmetre: 62 a 66 cm. - Pes: 340 a 390 g. - Material: cautxú o cuir 	
Jugadors	<ul style="list-style-type: none"> - Màxim inscrits a l'acta: 16 jugadors/es - Mínim inscrits a l'acta per resultat vàlid: 7 jugadors/es - Mínim en terreny de joc: 5 jugadors/es - Suspensió del partit: 4 jugadors/es 	
Jugadors federats	No limitació	
Alineació	Tots/es els jugadors/es hauran de jugar un mínim d'1 període complet i seguit de joc. Sense màxim.	
Substitucions	No es concediran substitucions en els 3 primers períodes, excepte per lesió o desqualificació. En el 4t període es podran concedir substitucions sempre que no s'infringeixi la norma d'alineació.	
Durada	4 períodes de 12 minuts	4 períodes de 15 minuts
Descansos	2' + 5' + 2'	
Inici període	Sacada a mig camp de forma alternativa.	
Canvi de camp	Els equips canviaran de camp entre el 2n i el 3r període.	
Temps morts	1 minut per part (un pel primer i segon període i l'altre pel tercer i quart període) i equip no acumulables.	
Puntuació	Tanteig continuada	
Porter	Com a mínim un jugador haurà de fer de porter, no cal fer canvis	
Targetes	Groga, blava i vermella	Groga i vermella
Expulsió de 2 minuts	Les targetes groga i blava sempre comporten una expulsió temporal de 2 minuts	
Particularitats categories PREBENJAMÍ i P4-P5 ("Futbol Mini Tarragonès")	<p>- En P4-P5, es jugarà pel sistema de cinc jugadors, enlloc de set, com és l'habitual, a la fase prèvia, i de 6 jugadors en la segona fase. Es realitzarà l'acta igualment i no ha de constar cap resultat a l'acta.</p> <p>Durada partit: 4 parts de 10 minuts.</p>	

Quadre de diferenciació del reglament en funció de les categories

FUTBOL SET

ACTUACIÓ ACCIÓ	Prebenjamí - Benjamí Aleví	Infantil – Cadet - Juvenil Júnior - Sènior
Servei des del punt de mig camp: - el mateix jugador torna a tocar la pilota	Repetició de l'acció	Tir lliure indirecte
Servei de banda: - no s'executa des del mateix punt - es sobrepassen els 6 segons - el jugador l'executa malament - el jugador torna a tocar la pilota	1r) Repetició de l'acció 2n) Servei de banda altre equip 1r) Repetició de l'acció 2n) Servei de banda altre equip 1r) Repetició de l'acció 2n) Servei de banda altre equip 1r) Repetició de l'acció 2n) Tir lliure indirecte	Servei de banda altre equip Servei de banda altre equip Servei de banda altre equip Tir lliure indirecte
Córner: - no s'executa des del mateix punt - es sobrepassen els 6 segons - el jugador l'executa malament - el jugador torna a tocar la pilota	1r) Repetició de l'acció 2n) Servei de porteria altre equip 1r) Repetició de l'acció 2n) Servei de porteria altre equip 1r) Repetició de l'acció 2n) Servei de porteria altre equip 1r) Repetició de l'acció 2n) Tir lliure indirecte	Servei de porteria altre equip Servei de porteria altre equip Servei de porteria altre equip Tir lliure indirecte
Servei de porteria: - El porter toca la pilota dues vegades, primer dins de l'àrea i després a fora	Repetició de l'acció	Tir lliure indirecte
Tir lliure: - es sobrepassen els 6 segons	1r) Repetició de l'acció 2n) Tir lliure indirecte	Tir lliure indirecte
Targetes	Groga Blava Vermella	Groga Vermella
Penal: - es sobrepassen els 6 segons	1r) Repetició de l'acció 2n) Tir lliure indirecte	Tir lliure indirecte

FASE COMARCAL CET D'ESPORTS D'ASSOCIACIÓ
Puntualitzacions reglamentàries
HANDBOL

HANDBOL

Aspecte tècnic	Requeriments i observacions	
	MINI-HANDBOL	INFANTIL-CADET
Terreny de joc	De 20 a 28 metres de llarg i de 13 a 15 metres d'ample	40 metres x 20 metres
Porteria	3 metres x 1,80 metres amb sistema perquè no tombi Els travessers han d'estar 180 cm. a la categoria aleví i a 160 cm. a la categoria benjamí	3 metres x 2 metres, subjecta a terra
Pilota	Prebenjamí i Benjamí: 44 cm diàmetre (talla 00) Aleví: 48 - 50 cm diàmetre (talla 0)	- Diàmetre: 50 a 52 cm. Infantil/cadet f. Talla 1. - Diàmetre 54 a 56 cm. Cadet m.
Jugadors	- Màxim inscrits a l'acta: 14 jugadors/es - Mínim inscrits a l'acta: 7 jugadors/es - Mínim en pista: 5 jugadors/es - Suspensió del partit: 4 jugadors/es	
Jugadors federats	No limitació	
Alineació	Tots/es els jugadors/es hauran de jugar un mínim d'1 període complet i seguit de joc. Sense màxim.	
Substitucions	No es concediran substitucions en els 3 primers períodes, excepte per lesió o desqualificació. En el 4t període es podran concedir substitucions sempre que no s'infringeixi la norma d'alineació. Els canvis només es podran portar a terme quan s'estigui en possessió de la pilota (en atac).	
Durada del partit	4 períodes de 10 minuts	4 períodes de 12 minuts
Durada descansos	2' + 5' + 2'	
Inici període	Tots s'inicien amb salt a mig camp	Sacada a mig camp de forma alternativa
Temps morts	1 minut per part (un pel primer i segon període i l'altre pel tercer i quart període) i equip no acumulables.	
Puntuació	Per parts (3 per període guanyat, 2 per període empatat i 1 per període perdut).	Tanteig arrossegat.
Porter	Com a mínim dos jugador diferents hauran de fer de porter.	Podrà ser el mateix porter durant tot el partit
Limitació del porter	Podrà sortir de l'àrea per jugar la pilota, però mai podrà passar la línia divisòria de mig camp.	Podrà sortir de l'àrea per jugar la pilota
Represa després d'un gol	L'efectuarà el porter des de dins de la seva pròpia àrea, trepitjant la línia de 3 metres i sense necessitat que l'àrbitre senyali l'inici.	S'efectuarà a mig camp
Penal	- El farà efectiu el mateix jugador que ha rebut la falta. En cas de lesió d'aquest jugador, el llançarà el seu substitut.	El pot llançar qualsevol jugador de camp.
Exclusions	- Les exclusions seran d'1 minut. - La tercera exclusió significarà la desqualificació del partit.	- Les exclusions seran de dos minuts - La tercera exclusió significarà la desqualificació del partit
Defensa	S'utilitzarà la defensa H/H en tot el camp.	- No estan permeses les defenses mixtes. - No estan permesos els canvis defensa - atac. - Infantil: Defensa, com a mínim, dues línies. - Cadet: Estan permeses les defenses zonals o en línia.
Substàncies adhesives	No està permesa la utilització de cap d'aquestes substàncies	

FASE COMARCAL CET D'ESPORTS D'ASSOCIACIÓ
Puntualitzacions reglamentàries
VOLEIBOL

VOLEIBOL

Aspecte tècnic	Requeriments i observacions	
	MINI-VOLEI	INFANTIL-CADET-JUVENIL
Terreny de joc	6 metres d'ample per 12 metres de llarg, dividit en dues parts iguals Zona de seguretat: 2 m Alçada lliure d'obstacles: 5 m	9 metres d'ample per 18 de llarg Zona de seguretat: 3 m Alçada lliure d'obstacles: 7 m
Alçada de la xarxa	2,00 metres (prebenjamí i benjamí) 2,10 (aleví)	Infantil: 2,10 m IF / 2,24 m IM Cadet: 2,18 m CF / 2,37 m CM Juvenil: 2,24 m JF / 2,43 m JM
Pilota	Adaptada (<i>soft</i>)	Pilota oficial de cuir de 18 planells. Diàmetre: de 65 a 67 cm. Pes: de 260 a 280 g.
Jugadors	- Màxim inscrits a l'acta: 10 jugadors/es - Mínim inscrits a l'acta: 6 jugadors/es - Màxim en pista: 4 jugadors/es - Mínim en pista: 4 jugadors/es - Suspensió del partit: 3 jugadors/es	- Màxim inscrits a l'acta: 12 jugadors/es - Mínim inscrits a l'acta: 6 jugadors/es - Màxim en pista: 6 jugadors/es - Mínim en pista: 6 jugadors/es - Suspensió del partit: 5 jugadors/es
Jugadors federats	No limitació	
Alineació	Tots/es els jugadors/es hauran de jugar un mínim d'1 set complet i seguit de joc. Sense màxim.	
Substitucions	Es concediran substitucions sempre que no s'infringeixi la norma d'alineació i per lesió o desqualificació.	
Temps morts	2 de 30 segons per set i equip no acumulables	
Puntuació	4 sets de 15 punts cadascun, amb dos punts de diferència, per sistema "acció-punt". Període extra per desempatar a 11 punts.	4 sets a 19 punts, pel sistema "acció-punt", amb un avantatge mínim de 2 punts. Període extra per desempatar a 11 punts.
Canvi de camp	Canviaran de camp a cada set	
Durada descans	3 minuts	
Servei	L'estil de servei serà únicament per baix. Cada jugador/a realitzarà un màxim de 3 serveis consecutius, i després hi haurà rotació obligatòria.	Lliure
Recepció	El primer toc de l'equip és obligatori realitzar-lo de mà baixa. Es considera per tant, falta, la recepció de dits. En Prebenjamí es podrà retenir la pilota en el primer toc (recepció i reconstrucció).	Lliure
Lliure	Cap jugador podrà actuar portant a terme aquesta funció.	Infantil: No permès Cadet i Juvenil: Sí permès

FASE COMARCAL CET D'ESPORTS D'ASSOCIACIÓ
Puntualitzacions reglamentàries
PROGRAMA FEM MULTIESPORTS

FEM MULTIESPORTS

PROGRAMA FEM MULTIESPORTS						
CATEGORIES	REGLAMENT	JUGADORS PISTA	DURADA PARTITS		RESULTATS CLASSIFICACIONS	JUGADORS FEDERATS EQUIP
MINI P4	MINIBÀSQUET JEEC	Modalitat 4x4	5 parts 8 min.	Crono corregut	Sense resultats ni classificació	No limitació
MINI P5	FUTBOL SALA JEEC	5	4 parts 10 min.			

FASE COMARCAL CET D'ESPORTS D'ASSOCIACIÓ
Puntualitzacions reglamentàries
PROGRAMA FUTBOL MINI TARRAGONÈS (futbol 5 i futbol 6)

FUTBOL MINI TARRAGONÈS (futbol 5 i futbol 6)

PROGRAMA FUTBOL MINI TARRAGONÈS (futbol 5 - futbol 6 – futbol 7)							
CATEGORIES	REGLAMENT	PILOTA	CAMP JOC	JUGADORS PISTA	DURADA PARTITS	RESULTATS CLASSIFICACIONS	JUGADORS FEDERATS EQUIP
MINI P4-P5	MODEL FUTBOL 7 JEEC ADAPTAT	Núm 4	Futbol o Futbol sala, adaptats a F5, F6 i F7 Porteries adaptades	1a etapa: 5 2a etapa: 6	4 parts de 10 min.	Sense resultat ni classificació	No limitació
PREBENJAMÍ 1r i 2n	FUTBOL 7 JEEC ADAPTAT	Núm. 4	Futbol 7	7	4 parts de 10 min.	Amb resultat (puntuació per parts) i sense classificació	No limitació



**PROGRAMA DE FOMENT VALORS A L'ESPORT
DEL CONSELL ESPORTIU DEL TARRAGONÈS
PREMI "BECA AURIGA FVSCVS 2015"**

MES INFORMACIÓ A:

MEMÒRIA PROJECTE TREBALL "TOTS SOM ÀRBITRES" 2019/20

<https://www.cetarragones.cat/contents/1037717279memoria-tots-som-arbitres.-consell-esportiu-1920.pdf>

VIDEO PROMOCIONAL

<https://www.facebook.com/cetarragones/videos/>