

1a DIADA del C.B. L'ARBOÇ

DISSABTE 2 DE JUNY 2018

VINE A LA FESTA DEL BÀSQUET

Activitats per tothom!!!



Dissabte 2 de juny de 2018

Al Pavelló Municipal de l'Arboç

10:00 – 14:00

- Torneig triangular de categories Escola fins a Cadet
 - Clubs convidats



A la pista exterior (en cas de pluja es farà al Polivalent)

- Tallers **gratuïts**
(dirigit a entrenadors, jugadors, pares....)

10:30
a
11:30

Taller **“EXERCICIS D’ESCALFAMENT I ESTIRAMENTS ABANS I DESPRÉS DE FER EXERCICI”** impartit pel preparador físic del CB L’Arboç, Jordi Romeu Murgó, estudiant INEFC i entrenador personal amb atenció a la diversitat.

11:30
a
12:00

Taller **“IMMOBILITZACIONS EN LES LESIONS MÉS FREQUENTS AL BÀSQUET”** impartit pel Dr. Manel González Peris, Responsable de la Unitat de Medicina Esportiva – Xarxa Sanitària Santa Tecla

12:30
a
13:30

Taller **“NUTRICIÓ I L’ESPORT”** impartit pel preparador físic del CB L’Arboç, Jordi Romeu Murgó, estudiant INEFC i entrenador personal amb atenció a la diversitat.

SERVEI DE BAR al Pavelló

Entrepans freds i calents tot el matí.

AL POLIVALENT

14:30

DINAR

MENÚ

Botifarra,
seques o patates xips
Tarta gelada

Pa, vi, aigua i refresc

6€

Al Polivalent podrem gaudir de la música d'un DJ per acabar la festa

16:00 – 20:00h - Concurs de triples
- 3X3 Familiar

Gratuit

*Inscripcions al matí (al bar del Pavelló)

*Després de dinar entrega de premis als guanyadors.

Hi haurà premis pels primers classificats de totes les categories del torneig concurs de triples i 3x3 familiar

Animeu-vos a passar una bona estona en família
gaudint de l'esport, menjar i sobretot

FESTA

ESTRUCTURA DE LA COMPETICIÓ

- Hi han 3 equips per cada categoria.
- Els partits tindran una durada de 2 parts de 12 minuts cadascuna a temps corregut i sense temps morts, amb 3' de descans.
- La classificació dels equips es farà per punts aconseguits: Victòries 3 punts, empat 2 punts, derrotes 1 punt.
- En cas d'empat a la classificació s'aplicaran els criteris establerts per la FCB.
- Els primers i segons classificats disputaran la final del torneig.

FINALS

En cas d'empat es resoldrà amb el llançament de 3 tirs lliures per equip i jugadors diferents.

Si persisteix l'empat es llançarà un tir lliure per equip fins desfer l'empat (El llançament d'aquests tirs lliures pot fer-los el mateix jugador.)

INFORMACIÓ I NORMATIVA

- Els equips participants hauran de presentar-se, com a màxim, 30 minuts abans de l'inici de la seva participació del torneig per tal de presentar les fitxes federatives i instal·lar-se en els vestuaris corresponents.
- Cada equip pot inscriure un total de 12 jugadors i s'haurà d'anotar en la inscripció el número de dorsal. Adjuntar fotografia de l'equip a la inscripció.
- Tots els equips han de disposar d'una segona indumentària per evitar coincidència amb els colors de l'equip rival. L'equip que figuri com a local en l'acta del partit, serà el que utilitzarà la segona indumentària.
- Els equips han d'estar presents a pista 5 minuts abans de l'inici del partit.
- Cal respectar els horaris de partits, així com els temps de descans entre parts. En cas de retard, es restarà temps al partit per tal de mantenir l'horari establert.
- El Comitè Organitzador del Torneig es reserva el dret inapel·lable sobre qualsevol qüestió relacionada amb el desenvolupament de la competició i que no sigui exposada en aquesta normativa.
- El Club Bàsquet l'Arboç podrà difondre a través de diferents mitjans de comunicació pública, tals com la seva pàgina web o enllaços a internet de galeries de fotos, les imatges de les activitats que realitzin els nois/es, amb la finalitat de promocionar les activitats dutes a terme i el bàsquet en general, sense que aquestes accions impliquin un dret de remuneració a favor de l'afectat.

SANCIONS

- En cas de expulsió directe, es sancionarà al jugador amb un partit de suspensió.

COL·LABOREN:

Amb el suport de:



Diputació Tarragona



Ajuntament de l'Arboç

La Granja

BV



moltes gràcies!!!