

## **Badminton:**

O badminton é um esporte de raquete jogado em uma quadra retangular dividida por uma rede. O objetivo é rebater uma peteca (volante) sobre a rede, fazendo com que ela toque o chão do campo adversário ou que o adversário cometa uma falta. As partidas são disputadas em melhor de três sets, com cada set valendo 21 pontos.

### Regras básicas:

#### **Serviço:**

O serviço (saque) deve ser feito diagonalmente e abaixo da cintura, com a peteca sendo golpeada abaixo da linha da cintura.

#### **Pontuação:**

Um ponto é marcado quando a peteca toca o chão do campo adversário, ou quando o adversário comete uma falta.

#### **Faltas:**

Tocar a rede com o corpo ou raquete, deixar a peteca cair fora da quadra ou fora dos limites, ou não conseguir rebater a peteca por cima da rede, são consideradas faltas.

#### **Sets:**

Cada set é jogado até 21 pontos, com vantagem de dois pontos para vencer. Em caso de empate em 29 pontos, o próximo ponto decide o set.

#### **Mudança de lado:**

Após cada set, os jogadores trocam de lado da quadra. No segundo set, a troca ocorre se um dos jogadores atingir 11 pontos.

### Modalidades:

O badminton pode ser jogado em simples (um contra um), duplas (dois contra dois) e duplas mistas (um homem e uma mulher contra outro casal).

### Outras considerações:

- A rede tem 1,55 m de altura.
- 
- A quadra de badminton é retangular, com medidas de aproximadamente 13,4 metros de comprimento por 6,1 metros de largura.
- 
- Os jogadores devem manter parte de seus pés imóveis no chão durante o serviço.
- 
- A peteca não pode ser carregada ou parada na raquete.

- 
- Um jogador não deve esticar o braço por cima da rede para rebater a peteca.

Atividades a serem desenvolvidas na iniciação esportiva do Badminton:

- Pega pega com raquetes.
- Deslocamento em diferentes direções.
- Manuseio da peteca.
- Rebatidas individuais.
- Arremesso de peteca.
- Manuseio da raquete.
- Rebatidas em duplas.
- Serviço simplificado.
- Golpes básicos, Clear, drop e smash.
- Jogos adaptados.
- Brincadeiras e atividades lúdicas.
- Jogos pré desportivos.
- Grandes jogos.
- Jogo real.