

## Documento de Apoio de Badminton

### Objetivo do jogo

O objetivo do jogo é fazer com que o volante toque no campo do adversário e impedir que o mesmo toque no seu campo, respeitando as regras de jogo.

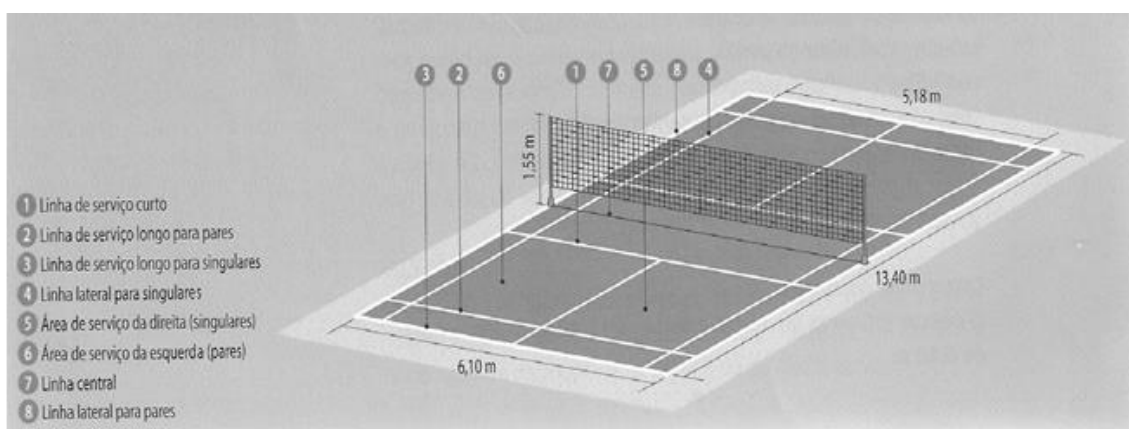
### Material

O material indispensável à prática desta modalidade é constituído pelo **volante** e a **raquete**. O volante é um projétil muito leve com uma massa que varia entre 4,74 e 5,50 gramas e é feito de material sintético, plástico ou penas de ganso. A raquete é sem dúvida o principal equipamento do badminton. A superfície da raquete que bate o volante é constituída por um padrão de cordas de *nylon* cruzadas (encordoamento). O peso das raquetes deverá variar de 85 a 110 gramas.



### Campo

O recinto oficial de jogo é retangular, com um comprimento de 13,40 metros e uma largura de 6,10 metros no campo de pares e de 5,18 metros no campo de singulares, dividido a meio por uma rede com uma altura de 1,55 metros a partir do solo, suspensa em dois postes colocados sobre as linhas laterais.



## Número de Jogadores

O Badminton pratica-se em cinco variantes relativamente ao número e ao género dos jogadores. Assim existem as competições de Singulares Masculinos e Singulares Femininos, em que se defrontam dois jogadores, e as competições em que se defrontam quatro jogadores (equipas), Pares Masculinos, Pares Femininos e Pares Mistos.

O lado a que pertence o direito de servir designa-se por “servidor” e o lado oposto deverá ser chamado “recebedor”.

## Duração do Jogo

A duração do jogo é indefinida. Cada encontro de badminton (pares ou singulares) é constituído por *sets*, sendo disputado à melhor de três, isto é, quem ganhar dois *sets* vence o encontro.

## Juizes

**Um árbitro** – que tem como funções assegurar o cumprimento das regras do jogo;

**Um juiz de serviço** – que assinala as faltas cometidas durante a execução do serviço;

**Juízes de linha** – têm como função verificar se o volante, quando cai ao chão, sai ou não do campo.

# Principais Regras do Jogo

## Início e Recomeço do jogo

Antes de iniciar o jogo, o árbitro deverá realizar um sorteio. O lado vencedor poderá escolher se vai servir ou receber primeiro, ou ainda escolher o campo.

## Pontuação

- O sistema de pontuação é igual para singulares e pares, masculinos ou femininos;
- Um jogo é disputado à melhor de três *sets* de 21 pontos, com pontos ganhos em todas as jogadas (pontuação corrida);
- O *set* de um jogo termina aos 21 pontos, com diferença de 2 pontos;
- Em caso de empate aos 20 pontos, ganha o jogador/par que conseguir primeiro uma diferença de 2 pontos;
- Se a pontuação for de 29-29, o *set* será ganho pelo jogador/ par que realizarem o ponto seguinte;
- O jogador/par que ganhar um *set* começará a servir no *set* seguinte;
- Quando um dos lados chegar a 11 pontos, haverá um intervalo de 60 segundos;
- Entre jogos é permitido um intervalo de 120 segundos;

## Mudança de Campo

Deverá haver mudança de campo no fim do primeiro *set* e antes do terceiro *set* (se houver).

## Serviço

Num serviço correto:

- Nenhum dos lados deverá causar um atraso indevido na execução do serviço;
- Tanto o servidor como o recebedor deverão encontrar-se dentro das áreas de serviço diagonalmente opostas, sem pisar as linhas limites respetivas; uma parte de ambos os pés do servidor e do recebedor devem permanecer em contacto com a superfície do campo, numa posição estacionária, até que o serviço seja executado;
- A raquete do servidor deverá contactar, inicialmente, a base do volante,

enquanto todo o volante estiver posicionado abaixo da cintura do servidor;

- A haste da raquete do servidor, no momento de bater o volante, deverá estar nitidamente apontada numa direção descendente, e de tal maneira que toda a cabeça da raquete esteja visivelmente abaixo do nível da mão (do servidor) que segura a raquete;
- O movimento da raquete do servidor deverá ser contínuo, e de trás para diante, depois de iniciado o serviço e até que este seja executado;
- A trajetória do volante, deverá ser ascendente desde o momento em que é batido pela raquete do servidor, para que possa passar por cima da rede, de tal maneira que, se não for interceptado, caia na área de serviço do recebedor;
- O servidor não deverá servir antes do recebedor estar preparado, mas o recebedor será considerado como estando preparado se houver um movimento na tentativa de devolver o serviço; O serviço considera-se executado quando, uma vez iniciado, o volante batido pela raquete do servidor, ou quando o volante cai na superfície do court;
- Nos jogos de pares, os parceiros podem tomar qualquer posição no campo, desde que esta não perturbe a visão, quer do servidor, quer do recebedor.

## **Jogo de Singulares**

Os jogadores devem servir e receber dentro da área de serviço do lado direito respetiva, sempre que a pontuação do servidor, tenha ou não marcado pontos, seja uma pontuação par nesse *set*;

Os jogadores devem servir e receber dentro da área de serviço do lado esquerdo respetiva, sempre que o servidor tenha marcado um número ímpar de pontos nesse *set*;

O volante é batido, alternadamente, pelo servidor e pelo recebedor, até ser cometida uma "falta", ou até que o volante deixe de estar em jogo;

Se o recebedor comete uma "falta" ou o volante deixa de estar em jogo, devido a tocar a superfície do campo dentro da área do recebedor, o servidor marca um ponto.

Então, o servidor volta a servir da sua outra área de serviço;

Se o servidor comete uma "falta" ou o volante deixa de estar em jogo, devido a tocar a superfície do campo dentro da área do servidor, o servidor perde o direito de continuar a servir, e o recebedor torna-se então no servidor, não havendo qualquer ponto a adicionar à pontuação de qualquer dos jogadores.

## **Jogo de Pares**

Após a receção do serviço, é permitido a qualquer jogador do par bater o volante, podendo inclusive ser sempre o mesmo a fazê-lo no decorrer de uma jogada;

Cada equipa dispõe apenas de um serviço. O serviço é efetuado na zona de serviço relativo à pontuação que a equipa tem no momento, isto é, se a pontuação for par, o serviço é realizado na zona de serviço do lado direito do campo; se a pontuação for ímpar, o serviço é realizado na zona de serviço do lado esquerdo do campo;

O serviço é efetuado pelo jogador que se encontra, no momento, na zona de serviço correspondente à pontuação que a equipa tem. Por exemplo, se a pontuação da equipa é ímpar, o serviço é efetuado pelo jogador que no momento se encontra na zona de serviço do lado esquerdo do campo. Se o jogador que serviu, ganhou ponto, a pontuação é par e logo o mesmo jogador executa o serviço na zona de serviço do lado direito do campo.

## **Batimento do Volante**

O volante só pode ser tocado uma vez para ser devolvido e deve ser batido pelo encordoamento da cabeça e da raquete.

## **Volante dentro/volante fora**

As linhas que delimitam o campo fazem parte deste;

O volante que bate na linha está dentro;

O volante que bate no solo, para além da linha está fora.

Se o volante bate nos postes acima da rede, a jogada é válida porque os postes fazem parte integrante do campo.

## **Toque na rede e violação do campo adversário**

### **Não é permitido:**

Tocar na rede ou nos postes, com o corpo ou com a raquete;

Pisar o campo do adversário no decorrer do jogo;

Tocar o volante para além do plano vertical da rede, isto é, no campo do adversário.

## **Faltas**


### **É assinalada falta:**

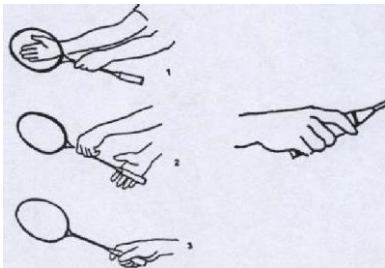
- ✓ Se um serviço não for correto.
- ✓ Se o servidor, na tentativa de servir, falhar o volante.
- ✓ Se, no serviço, depois de passar por cima da rede, o volante fique preso na rede ou em cima dela.
- ✓ Se, quando em jogo, o volante:
  - Cai fora das linhas limites do campo;
  - Passa através ou sob a rede
  - Não consegue passar sobre a rede;
  - Toca o telhado, o teto ou as paredes laterais;
  - Toca o corpo ou vestuário de um jogador;
  - Toca qualquer outro objeto ou pessoa fora da área de jogo.
- ✓ Se, quando em jogo, o ponto inicial de contacto do volante com a raquete não é executado do lado da rede do jogador que executa o batimento. Contudo, o jogador que executa o batimento pode seguir o volante, por cima da rede, com a raqueta, na sequência de um batimento.
- ✓ Se, quando o volante está em jogo, um jogador:
  - ○ Toca na rede ou nos postes, com a raquete, o corpo ou o equipamento;
  - ○ Invade o campo do adversário com a raquete ou o corpo;
  - ○ Faz obstrução, isto é, impede um adversário de executar um batimento legal em que o volante é seguido por cima da rede.


- ✓ Quando em jogo, um jogador deliberadamente distrai o adversário através de qualquer ação, tal como gritar ou gesticular.
- ✓ Quando em jogo, o volante:
  - É apanhado e seguro na raquete ou então embalado durante a execução de um batimento;
  - ○ É batido sucessivamente duas vezes pelo mesmo jogador com dois batimentos;
  - ○ Toca a raquete de um jogador e continua a trajetória para a parte de trás do campo do mesmo jogador.
- ✓ Se um jogador for culpado de flagrantes, repetidas ou persistentes ofensas, de acordo com o estabelecido na Lei.

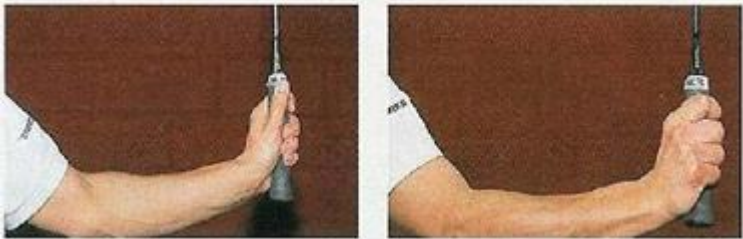
Para jogar **Badminton** é necessário fazer com que o volante toque no campo do adversário e impedir que o mesmo toque no seu campo, respeitando as regras de jogo.

**Aspetos técnicos:**

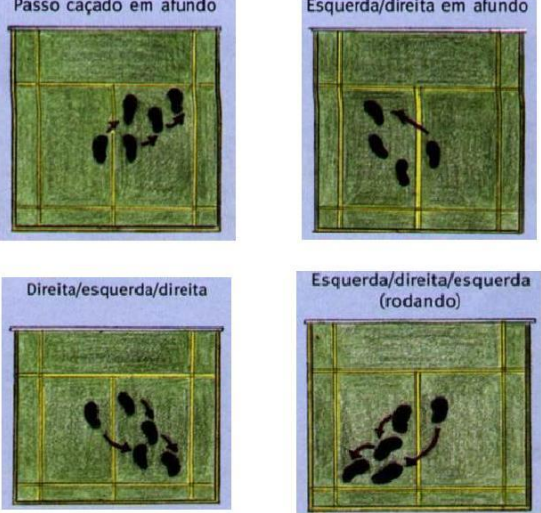
<b><u>Posição Base</u></b>	
<b>Componentes Críticas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pés afastados, tendo o peso do corpo bem distribuído sobre ambos os apoios;</li> <li>- Posição do tronco ligeiramente inclinada à frente, braços semi-fletidos à frente do tronco e raquete colocada à altura da cabeça;</li> <li>- Atitude confortável, dinâmica, de forma a permitir ao jogador deslocar-se em todas as direções.</li> </ul>
<b>Imagem</b>	

<b><u>Pega Universal</u></b>	
<b>Componentes Críticas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Segurar a raquete com a mão não-dominante, ficando o encordoamento da mesma perpendicular ao solo;</li> <li>- A mão dominante envolve o cabo da raquete como se estivéssemos a cumprimentar alguém; o polegar e o indicador formam um “V”;</li> <li>- Este é o tipo de pega que deverá ser utilizada na iniciação, já que pode ser utilizada em todos os batimentos.</li> </ul>
<b>Imagem</b>	


<b><u>Pega de Direita</u></b>	
<b>Componentes Críticas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colocar a raquete de modo a que faça com o braço um ângulo de aproximadamente 90°;</li> <li>- Envolver o cabo da raquete com a mão, colocando o polegar entre o indicador e os restantes dedos.</li> </ul>
<b>Imagem</b>	


<b><u>Pega de Esquerda</u></b>	
<b>Componentes Críticas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Partindo da pega de direita, rodar ligeiramente a raquete sobre o dedo indicador e colocar o polegar estendido sobre a face do cabo que fica virada para cima.</li> </ul>
<b>Imagem</b>	

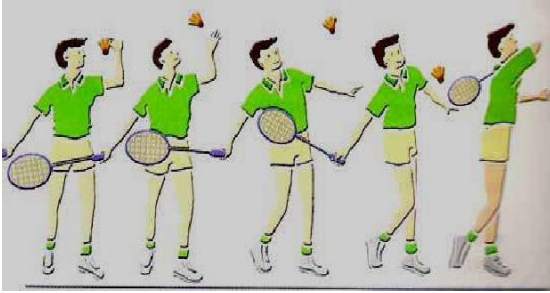
### Deslocamento para a Frente e Atrás

<b>Componentes Críticas</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- O primeiro apoio é efetuado com o pé do lado para o qual se realiza o movimento;</li><li>- Um bom trabalho de pés (velocidade e agilidade) está na base de um rápido deslocamento e por sua vez de uma boa antecipação à jogada;</li><li>- Deslocamento frente/direita: passo caçado em afundo;</li><li>- Deslocamento frente/esquerda: esquerda/direita em afundo;</li><li>- Deslocamento atrás/direita: direita, esquerda e direita;</li><li>- Deslocamento atrás/esquerda: esquerda, direita e esquerda (rodando);</li></ul>
<b>Imagem</b>	 <p>The image contains four diagrams illustrating badminton footwork patterns on a green court background with yellow lines. Each diagram shows a sequence of foot positions connected by arrows to indicate movement direction.</p> <ul style="list-style-type: none"><li><b>Passo caçado em afundo:</b> Shows a sequence of three steps moving forward and slightly to the right.</li><li><b>Esquerda/direita em afundo:</b> Shows a sequence of three steps moving forward, first to the left, then to the right.</li><li><b>Direita/esquerda/direita:</b> Shows a sequence of three steps moving forward, first to the right, then to the left, then to the right.</li><li><b>Esquerda/direita/esquerda (rodando):</b> Shows a sequence of three steps moving forward, first to the left, then to the right, then to the left, illustrating a rotational movement.</li></ul>

### Deslocamento Lateral

<b>Componentes Críticas</b>	<p>- O deslocamento lateral é feito em afundo sobre a perna do lado do braço batedor.</p>
<b>Imagem</b>	 <p>The image shows a diagram illustrating lateral displacement. It features a green court background with yellow lines. The text above the diagram reads "Em afundo sobre a perna do lado da raqueta". The diagram shows a sequence of three steps moving forward and to the right, with the right foot being the lead foot.</p>

<b><u>Serviço Curto</u></b>	
<b>Componentes Críticas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colocar um dos apoios à frente, com o peso do corpo sobre o apoio de trás numa posição lateral à rede;</li> <li>. Segurar o volante entre o polegar e o indicador com o membro superior (M.S.) fletido;</li> <li>. Puxar atrás o M.S. executor (semifletido) de forma a bater no volante à frente e abaixo do nível da bacia, num movimento contínuo;</li> <li>. Bloquear o pulso na parte final do movimento;</li> <li>. Promover uma trajetória do volante baixa e tensa de forma a cair no campo adversário perto da linha de serviço curto.</li> </ul>
<b>Imagem</b>	

<b><u>Serviço Longo</u></b>	
<b>Componentes Críticas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Os mesmos aspetos contemplados no serviço curto;</li> <li>. Executar o batimento de baixo para cima, com um movimento explosivo no final do batimento;</li> <li>. Promover uma trajetória do volante alta e em profundidade, de forma a que o volante caia perto da linha final.</li> </ul>
<b>Imagem</b>	

<b><u>Clear</u></b>	
<b>Componentes Críticas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peso do corpo no pé do lado do batimento;</li> <li>- Raquete atrás do plano da cabeça, recuando o ombro do lado do batimento, com flexão do antebraço (cotovelo para cima) – armar o braço;</li> <li>- No momento do batimento o tronco roda de trás para a frente num movimento contínuo;</li> <li>- O volante é batido no ponto mais alto, à frente e acima da cabeça, com o braço em extensão, havendo um forte movimento final do pulso;</li> <li>- Após o batimento há um movimento contínuo do braço na diagonal.</li> </ul>
<b>Imagem</b>	

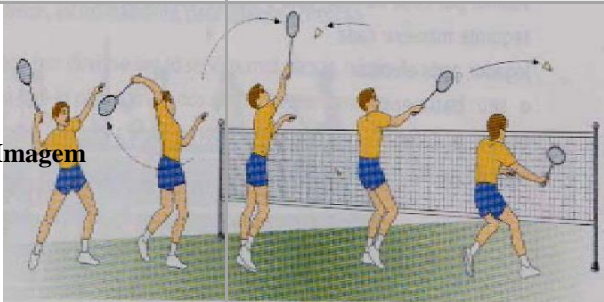
<b><u>Lob</u></b>	
<b>Componentes Críticas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Avançar o membro inferior (M.I.) direito para executar o batimento;</li> <li>. Bater no volante energeticamente à frente do corpo e abaixo do nível da bacia, com flexão do pulso;</li> <li>. Promover uma trajetória ascendente ao volante, alta e em profundidade.</li> </ul>
<b>Imagem</b>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;"> <p>Lob de Direita</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Lob da Esquerda</p> </div> </div>

### Amorti Alto

#### Componentes Críticas

- Colocação debaixo do volante com a raquete atrás do plano da cabeça e o antebraço em flexão (cotovelo para cima);
- Rotação do tronco para o batimento;
- Desaceleração do movimento, antes da altura do impacto, terminando o braço batedor em extensão;
- O ponto de impacto situa-se um pouco à frente do corpo do jogador, com uma inclinação da raquete à frente;
- O batimento deve ser suave e ajustado o mais possível à altura da rede;
- Bater o volante, imprimindo-lhe uma trajetória descendente e lenta por forma a que caia perto da rede do campo adversário.

#### Imagem

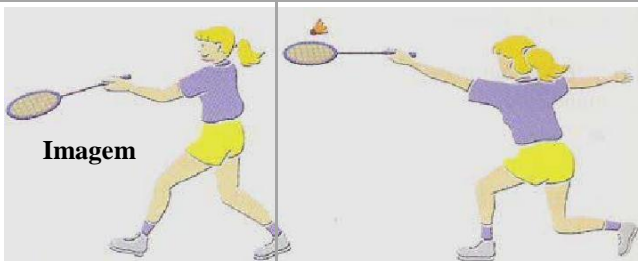



### Amorti Baixo

#### Componentes Críticas

- Batimento semelhante ao *lob*, com a diferença de que a pancada é muito mais suave, a fim de colocar o volante no campo adversário o mais junto possível da rede;
- Extensão do braço batedor no final do movimento.

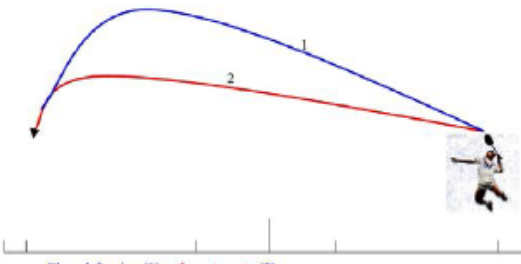
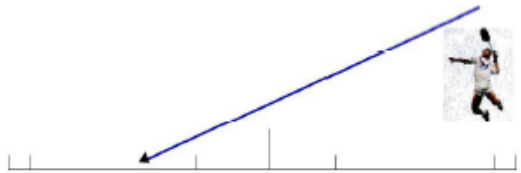
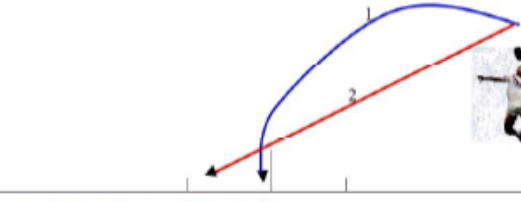
#### Imagem



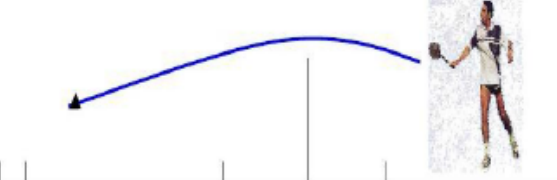
<b><u>Remate (Smash)</u></b>	
<b>Componentes Críticas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avanço do pé contrário ao do braço batedor;</li> <li>- Flexão do antebraço e elevação da raquete atrás da cabeça;</li> <li>- Rotação rápida do tronco;</li> <li>- Bater em movimento explosivo, no ponto mais alto da trajetória com o braço batedor em extensão, e realizando uma flexão do pulso no final do movimento;</li> <li>- Batimento de cima para baixo com a raquete inclinada à frente, por forma a imprimir ao volante uma trajetória descendente e rápida;</li> <li>- Dirigir o batimento para um espaço desprotegido.</li> </ul>
<b>Imagem</b>	

## Aspetos Táticos:

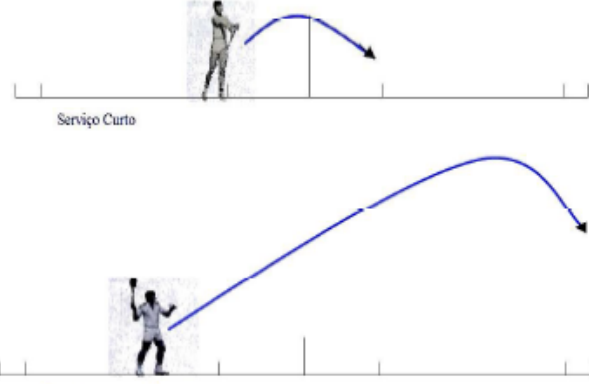
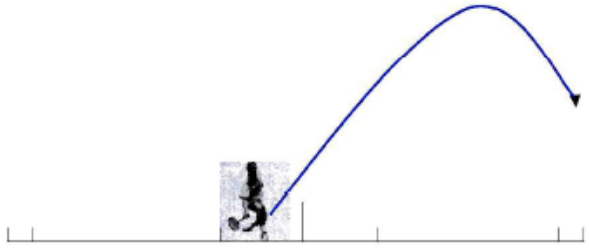
### Batimentos altos acima da cabeça

Gesto Técnico	Objectivos Táticos	Trajectória
<i>Clear</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colocar o volante perto da linha de fundo adversário;</li> <li>- Recuperar a posição base quando nos encontramos em situações de desequilíbrio (<i>clear</i> defensivo), forçando o adversário a deslocar-se para o fundo do seu campo;</li> <li>- Surpreender o adversário adiantado no campo através de um batimento rápido, plano e acima do seu alcance (<i>clear</i> ofensivo).</li> </ul>	 <p>Clear defensivo (1) e clear atacante (2)</p>
<i>Remate</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colocar o volante no chão do campo adversário ou forçar uma resposta fraca por parte do adversário;</li> <li>- O remate pode ser executado em qualquer parte do campo, embora geralmente e com mais sucesso seja executado entre a linha de serviço curto e a linha de serviço de pares.</li> </ul>	 <p>Remate</p>
<i>Amorti</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colocar o volante no campo adversário abaixo do nível da rede obrigando o opositor a levantar o volante;</li> <li>- É executado geralmente quando o jogador se encontra para lá da linha de serviço comprido de pares como alternativa ao <i>clear</i>, pois nesta situação o remate torna-se pouco penetrante;</li> <li>- Existem dois tipos de <i>amortie</i> realizados acima da cabeça, o <i>amortie</i> lento e o <i>amortie</i> rápido, a diferença entre ambos estão ao nível da trajectória e da zona de queda do volante.</li> </ul>	 <p>Amortie lento (1) e amortie rápido (2)</p>

### Batimento ao lado do corpo

Gesto Técnico	Objectivos Táticos	Trajectória
<i>Drive</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enviar o volante que se encontra aproximadamente à altura da rede, numa trajectória tensa e plana, ligeiramente descendente para o fundo do campo adversário;</li> <li>- É essencialmente utilizado com a finalidade de manter um ataque ou de finalizar uma jogada.</li> </ul>	

## Batimento a baixo da cintura

Gesto Técnico	Objectivos Tácticos	Trajectória
<b>Serviço</b>	<p>- No caso do serviço curto, o principal objectivo é enviar o volante numa trajectória baixa e plana (rente à rede) fazendo-o cair o mais perto possível da linha de serviço curto adversária, anulando assim as possibilidades de ataque a este batimento;</p> <p>- No serviço longo o objectivo é enviar o volante o mais alto e longe possível, por forma a que o mesmo caia verticalmente junto da linha de fundo, dificultando assim as possibilidades de ataque ao serviço e obrigando o adversário a deslocar-se da sua posição-base.</p>	 <p>Serviço Curto</p> <p>Serviço comprido</p>
<b>Lob</b>	<p>- Batimento essencialmente defensivo executado geralmente na zona compreendida entre a linha de serviço curto e a rede, batendo o volante que se encontra abaixo do topo da rede, impondo-lhe uma trajectória alta e longa para o fundo do campo adversário;</p> <p>- Permite ao jogador ganhar tempo para recuperar a posição base e limitar o sucesso do adversário num possível remate.</p>	 <p>Lob</p>