

# Torneo

# Bádminton

## REGLAS BÁSICAS



### Juego y puntuación

Justo antes de comenzar el partido, se realiza un sorteo para sacar o recibir primero o escoger el lado de la pista. Quien pierde, escoge la opción restante. Una vez iniciado el partido, existen particularidades que deberás respetar:

- Tanteo. Se jugará al mejor de 1 juego. Hay que alcanzar los 21 puntos para ganar. En caso de empate a 21 puntos, gana el que antes se adelante en 2 puntos .
- Saque o servicio. En el servicio, deberás golpear el volante por debajo de la cintura, para que alcance la zona contraria de servicio. Si estás sirviendo, no debes cometer ninguna falta, como retrasar indebidamente el saque, pisar las líneas de demarcación, golpear las plumas antes que el corcho, levantar algún pie antes de golpear el volante, intentar amagar la simulación de un golpe...

### Beneficios del bádminton

Este **deporte** aporta grandes beneficios a tu organismo, a nivel de coordinación y agudeza visual. Mejora la respiración y resistencia o mantiene activos los **grupos musculares** abdominales, dorsales y glúteos y las articulaciones. Todo esto se traduce también en una disminución de los problemas de obesidad, ansiedad o estrés. Con una práctica moderada y continua, podrás mejorar, a largo plazo, tu resistencia, coordinación de movimientos y reflejos.

En definitiva, el **bádminton** es un **deporte** que te permitirá mantener tu salud y bienestar de una forma divertida y agradable.

### Faltas. Estarás cometiendo falta, si:

- Durante el servicio, al golpear el volante, queda atrapado en la red o es golpeado por el compañero de quien lo recibe.
- Si, dentro del juego, el volante no sobrepasa la red entre los postes, sale fuera de la pista o toca el cuerpo de los jugadores, personas y objetos, fuera de la pista o las paredes y el techo.
- También es falta, si queda atrapado en la raqueta y es golpeado dos veces por el mismo jugador o los dos jugadores del mismo equipo.
- Si, al estar en pleno juego, el jugador toca la red, su cuerpo o ropa invaden la pista contraria, golpea la pelota por encima o debajo de la red o impide al oponente jugar un golpe legal y obstaculiza su juego.
- **Si distraes intencionadamente al oponente o realizas infracciones graves de forma reiterada.**

**Organiza: Concejalía de Deportes**  
**Colabora: Colegio Público Santa Vicenta.**