

gol de ouro apostas esportivas

Quais são os 5 Esportes Adaptados mais praticado no Brasil?

Os esportes adaptados são uma parte importante do mundo esportivo, oferecendo às pessoas com deficiência a oportunidade de se envolver em atividade física e aproveitar os benefícios dos exercícios. No Brasil existem vários desportos adaptativos que estão amplamente praticado? - aqui está o top 5 esporte adaptado no país:

Cadeira de rodas Basquetebol

O basquetebol em cadeira de rodas é um dos esportes adaptados mais populares do Brasil. Jogado numa quadra padrão com algumas modificações e regras, o jogo se joga na roda e tem como objetivo marcar pontos a partir da equipe adversária; este esporte popular entre pessoas que possuem deficiências físicas particularmente aquelas incapazes para jogar futebol tradicional

Regras

O jogo é jogado com um basquetebol padrão, mas os jogadores usam uma cadeira de rodas para se mover ao redor da quadra. Cada equipe tem 5 jogadores na quadra, incluindo o goleiro.

O jogo é dividido em quatro quartos, cada um com duração de 10 minutos.

Os jogadores podem usar as mãos, braços e cabeças para controlar a bola mas não conseguem utilizar suas pernas.

Existem várias modificações nas regras, como o uso de um basquete maior e uma altura mais baixa da cesta para tornar a partida acessível aos jogadores com deficiência.

Equipamento equipamento de equipamentos

Os jogadores de basquetebol em cadeira-de rodas usam cadeiras especificamente projetadas para o esporte. As Cadeiras são projetados serem leves e manobráveis, permitindo que os jogadores se movam rapidamente ao redor da quadra as jantes é feita com um material duro borracha pode suportar a constante movimento ou frenagem das mesmas; também tem uma baixa sede do assento alto apoio traseiro fornecer suporte e estabilidade dos participantes

Benefícios benefícios

O basquetebol em cadeira de rodas oferece inúmeros benefícios para pessoas com deficiências físicas. Ele fornece uma oportunidade a socialização, exercício físico e competição. Os jogadores podem desenvolver suas habilidades; melhorar sua saúde; participar do ambiente da equipe o esporte também promove