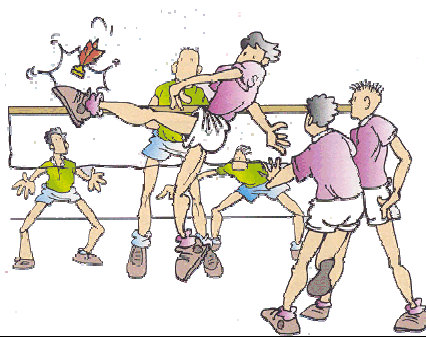


FUTBOL PLOMA

PRESENTACIÓ

És un esport d'origen xinès practicat fa més de 100 anys.

Existeixen dues modalitats de joc, el joc Artístic (la modalitat original) i el joc de Xarxa (la modalitat oficial)



JOC ARTÍSTIC

Es pot jugar en solitari o per grups. Es tracta d'un joc de control en el que la ploma pot copejar-se amb qualsevol part del cos. Es busca la major estètica i dificultat en la seqüència de cops utilitzada, per a crear una coreografia harmònica.

JOC DE XARXA

CAMP

De bàdminton (6,10 x 11,88 m.) amb línies de servei paral·leles i a 2 m. De la xarxa, que tindrà una longitud de 7 m. I una altura de 1'5 m. Per a dones i 1'6 m. Per a homes.

EQUIP

3 jugadors per equip, distribuïts en un triangle amb 2 en la xarxa i 1 al darrera.

SACADA

Es realitza amb el peu des de la zona de servei. Només es té una oportunitat de sacada, excepte si la ploma toca la xarxa al passar a l'altre camp.

JOC

L'equip pot donar un màxim de 4 tocs per jugada. Un mateix jugador no pot tocar la ploma més de dues vegades seguides. El copeig pot realitzar-se amb els peus, genolls, cuixes o pit, però mai amb els braços o les mans.

Els jugadors de l'equip a la sacada, realitzen una rotació en el sentit de les agulles del rellotge.

Durant el joc no es pot tocar la xarxa per cap jugador.

El partit es juga a 15 punts, amb avantatge de dos.

Té opció a marcar punt només l'equip que està en possessió de la sacada.