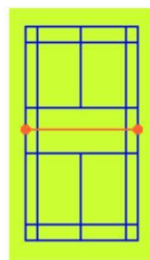
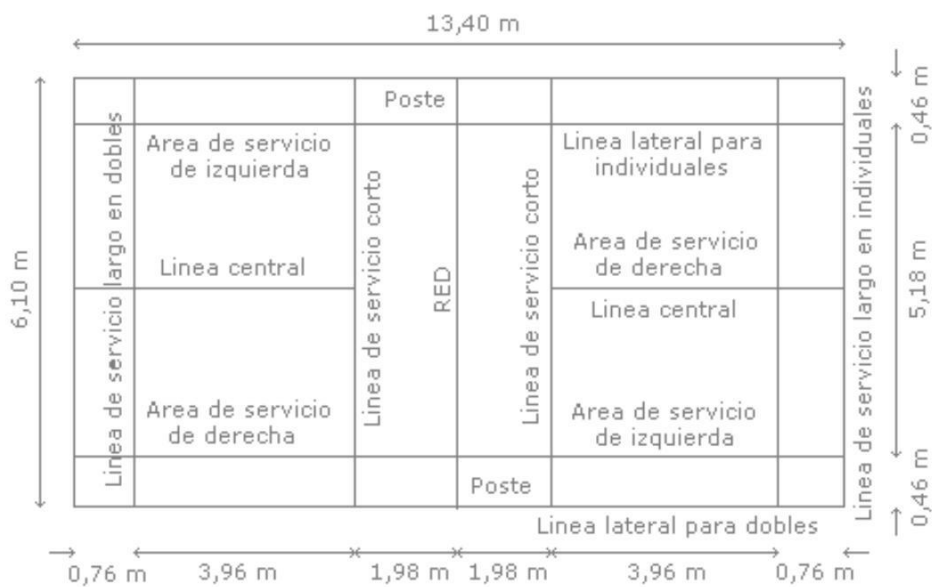


# REGLAMENTO DE BADMINTON



## Pista.



## Red.

La parte superior de la red debe ser bordeada con una cinta blanca de 75 mm doblada por la mitad sobre una cuerda o un cable que pase a través de la cinta. Ésta cinta descansa sobre la cuerda o el cable.

La distancia desde la parte superior de la red a la superficie de la pista debe ser 1,524 metros al centro de la pista y 1,55 metros sobre las líneas de banda para el juego de dobles.

## **Sorteo.**

8.1. Antes de comenzar el juego, los lados adversarios deben sortear y el lado que gana el sorteo debe elegir la opción en cualquiera de las reglas siguientes:

8.1.1. de sacar o recibir primero;

8.1.2. de empezar a jugar en un lado de la pista o el otro.

8.2. El lado que pierde el sorteo debe entonces elegir la opción que queda.

## **Tanteo.**

Los lados adversarios deben jugar al mejor de tres juegos a no ser que se haya acordado de otra manera.

El lado que primero gane 21 puntos ganará un juego

El lado que consiga un tanto directo sumará un punto a su tanteo.

Si en el tanteo se empata a 20, el lado que primero consiga dos puntos consecutivos ganará el juego.

Si en el tanteo se empata a 29, el lado que consiga el punto número 30 ganará el juego.

El lado que gane un juego sacará primero en el siguiente juego.

## **Saque o servicio.**

11.1. En un saque correcto:

11.1.1. ningún lado debe retardar indebidamente el saque.

11.1.2. el servidor y el receptor deben estar dentro de cuadros de saque diagonalmente opuestos sin tocar las líneas de banda de estos cuadros de saque; parte de ambos pies del servidor y receptor tiene que quedar en contacto con la superficie de la pista hasta que se dé el saque (REGLA 11.4).

11.1.3. al principio, la raqueta del servidor debe golpear la base del volante mientras todo el volante está por debajo de la cintura del jugador.

11.1.4. en el momento de golpear el volante el mango de la raqueta debe apuntarse hacia abajo hasta tal punto que toda la cabeza de la raqueta esté visiblemente debajo de toda la mano que tiene la raqueta.

11.1.5. después del principio del saque, el movimiento de la raqueta del servidor debe continuar hacia adelante hasta que se realice el saque.

11.1.6. el vuelo del volante debe ser hacia arriba de la raqueta del servidor para que pase por encima de la red de tal manera que caiga en el cuadro de saque del receptor, si no se intercepta.

11.2. Cuando los jugadores están en posición, el primer movimiento hacia adelante de la cabeza de la raqueta del servidor es el principio del saque.

11.3. El servidor no debe servir antes de que el receptor esté listo, pero el receptor se considerará listo si trata de recibir el saque.

11.4. El saque es realizado cuando, una vez comenzado (REGLA 11.2), el volante es golpeado por la raqueta del servidor, o el volante cae en el suelo.

11.5. En el juego de dobles, las parejas pueden situarse en cualquier posición que no les impida la visión al servidor y receptores opuestos.

### **Juego de individuales.**

12.1. Los jugadores deben sacar de, y recibir en, sus cuadros de saque derechos respectivos cuando el servidor no ha ganado ningún punto o ha ganado un número par de puntos en el juego.

12.2. Los jugadores deben sacar de, y recibir en, sus cuadros de saque izquierdos respectivos cuando el servidor ha ganado un número impar de puntos en el juego.

12.4. El volante es golpeado alternativamente por el servidor y el receptor hasta que se haga una falta o el volante cese de estar en juego.

12.5.1. Si el receptor hace una falta o el volante cesa de estar en juego porque toca la superficie de la pista dentro de la pista del receptor, el servidor gana un punto. Luego sirve el servidor otra vez del otro cuadro de saque.

12.5.2. Si el servidor hace una "falta" o el volante deja de estar en juego porque toca la superficie de la pista del servidor, el receptor gana el punto. El servidor perderá el derecho a continuar con el saque y el receptor pasará a ser el servidor.

### **Juego de dobles.**

#### Orden servicio

1) del servidor inicial que comenzó el juego desde el cuadro de saque derecho.

2) al compañero del receptor inicial. El saque se hará desde el cuadro de saque izquierdo.

3) al jugador del lado servidor inicial que se encuentra en el cuadro de saque correspondiente al tanteo de dicho lado.

4) al jugador del lado receptor inicial que se encuentra en el cuadro de

saque correspondiente al tanteo de dicho lado y así sucesivamente.

La zona derecha es la “par” y la izquierda la “impar”

El receptor será el único que podrá devolver el saque: si el volante toca o golpea al compañero del receptor, se considerará “falta” y el lado servidor ganará el punto.

El servicio se realizará desde cuadros de saque alternos.

Los jugadores del lado receptor no cambiarán sus respectivos cuadros de saque hasta que ganen el punto de su servicio

### **Faltas.**

Es una falta:

15.1. si el saque no es correcto (REGLA 11.1).

15.2. si el servidor, tratando de sacar, no golpea el volante.

15.3. si, al sacar, el volante se engancha en la red y queda suspendido encima, o después de pasar por encima de la red se engancha en la red.

15.4. si, mientras está en juego:

15.4.1. cae fuera de los límites de la pista.

15.4.3. no pasa por encima de la red.

15.4.4. toca el techo, el tejado o las paredes laterales.

15.4.5. toca el cuerpo o la ropa de un jugador.

15.4.6. toca cualquier otro objeto o persona fuera de los alrededores inmediatos de la pista.

15.5. si, mientras está en juego, el primer punto de contacto con el volante no está en el lado de la red del jugador que golpea. (Sin embargo el jugador puede seguir el volante con la raqueta por encima de la red en el curso del golpe).

15.6. si, cuando el volante está en juego, un jugador:

15.6.1. toca la red o sus soportes con la raqueta, el cuerpo o la ropa.

15.6.2. invade la pista del adversario con la raqueta o el cuerpo excepto como se permite en la REGLA 15.5.

15.6.3. obstruye a un adversario; por ejemplo, le impide jugar un golpe legal cuando el volante está seguido con la raqueta por encima de la red.

15.7. si, mientras está en juego, un jugador a propósito distrae a un adversario con cualquier acción tal como gritar o hacer gestos.

15.8. si, mientras está en juego, el volante:

15.8.1. es retenido y se mantiene en la raqueta, y luego se lanza durante la ejecución de un golpe.

15.8.2. se golpea dos veces seguidas por el mismo jugador con dos golpes.

15.8.3. se golpea por un jugador y la pareja del jugador sucesivamente.

## ASPECTOS GENERALES DE LOS DEPORTES DE RAQUETA



**PARTICIPACIÓN:** ALTERNATIVA.



**COMPAÑEROS:** ADVERSARIO.



**ESPACIO:** SEPARADO.



**REGLAMENTO:**

OBJETIVO DEL JUEGO (GANAR PUNTOS).  
PELOTA.  
IMPLEMENTO.  
TIEMPO DE JUEGO.  
EQUIPAMIENTO.



**FUNDAMENTOS TÉCNICOS GENERALES:**

GOLPEO DE LA BOLA (FUNDAMENTAL).

## BADMINTON



**RAQUETA:**



La raqueta de bádminton es muy ligera (90-140 gramos). Esto es esencial, ya que el volante es tan ligero que hay que golpearle con una tensión y dirección que solo es posible imprimir utilizando casi únicamente la muñeca.



Las raquetas se fabrican en madera (las más antiguas), aluminio, grafito, y otros materiales mas modernos y ligeros.



La raqueta se divide en tres partes: cabeza (ovalada), tronco ó varilla (20cm), y mango.

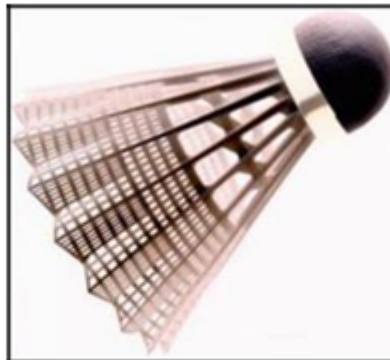


Las raquetas se diferencian por las maneras que existe de ensamblar estas tres partes: tres piezas (muy antiguas), dos piezas y una pieza.

- Existen dos tipos de volantes, el de plumas, que se utiliza para las competiciones oficiales y por los jugadores de nivel avanzado y el de nylon, más apropiado para la iniciación, competiciones escolares

#### ▲ VOLANTE:

- 📁 El volante puede ser de materiales naturales y/o sintéticos. No importa de que material se haga el volante, las características del vuelo deben ser por lo general semejantes a las de un volante con plumas naturales y una base de corcho cubierta por una capa delgada de cuero.
- 📖 El volante debe pesar entre 4.74 y 5.50 gr., tiene 16 plumas entre 6.4 y 7 cm. de longitud que están fijadas a una base de corcho de 2.5 a 2.8 cm. de diámetro que tiene forma esférica en la zona de golpeo. Las puntas de las plumas deben formar un círculo de 5.8 a 6.8 cm. de diámetro.



- Existen dos tipos de volantes, el de plumas, que se utiliza para las competiciones oficiales y por los jugadores de nivel avanzado y el de nylon, más apropiado para la iniciación, competiciones escolares

#### ⚡ HISTORIA:

- Procede del Battledore and Shuttlecock (Europa S.XVIII) muy popular en China y otros países del extremo oriente.
- Battledore: raqueta con cabeza oval provista de una red.
- Shuttlecock: volante con una base de corcho a la que se oponían varias plumas.
- El juego consistía en ver las veces que los jugadores se devolvían la pelota sin fallar.

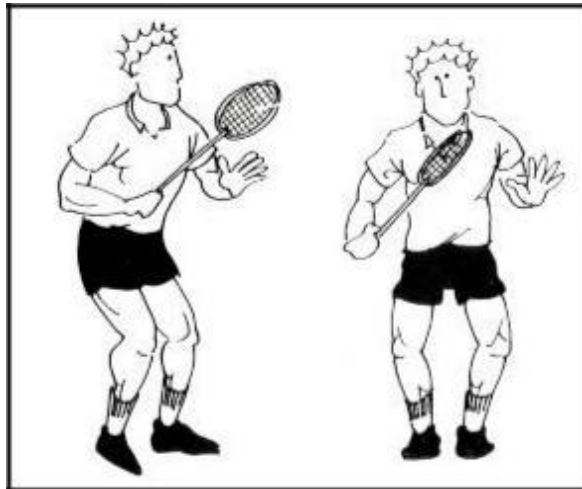
### ✦ **BADMINTON ACTUAL:**

**BADMINTON HOUSE: RESIDENCIA DEL DUQUE DE BEAUFORT.**

- 1877: se publicaron las primeras del juego.
- 1877: se creó la primera asociación "Badminton Asociation of England" .
- 1934: Federación Internacional de Badminton (IBF).
- 1949: primera competición internacional por equipos.
- 1956: torneo similar pero en categoría femenina.
- 1972: deporte exhibición en las olimpiadas de Munich, (deporte olímpico en Barcelona 92).
- 1977: primer campeonato mundial (Suecia).

### ✦ **POSICIÓN BÁSICA:**

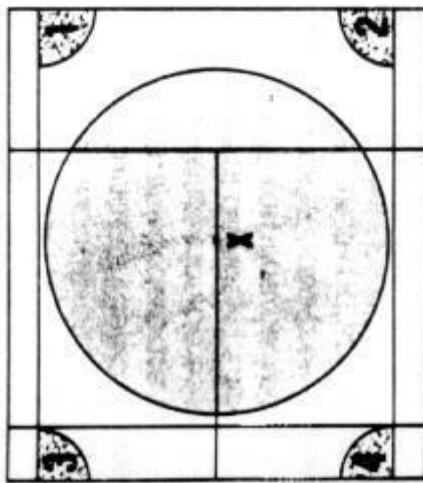
- Cabeza levantada, mirando al frente.
- La mano sujeta la raqueta a una altura entre pecho, hombros y cabeza.
- Tronco ligeramente inclinado hacia delante.
- Piernas semiflexionadas.
- Pies separados algo más que los hombros.
- El peso del cuerpo repartido entre los dos pies, sobre las puntas.



- Centrado en la pista, volviendo a esa posición después de cada golpeo. Hay que intentar parar antes de golpear, no hacerlo en movimiento.

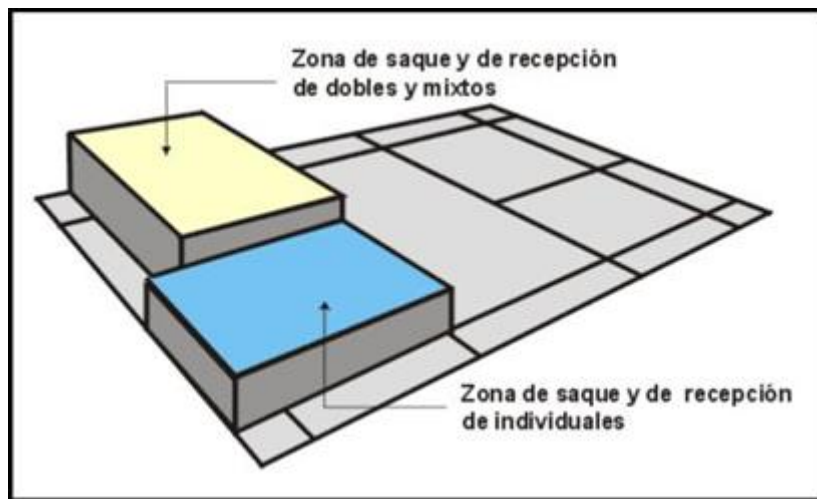
## ⚡ DESPLAZAMIENTOS:

- El **objetivo** del desplazamiento es llegar al lugar **antes** del golpeo.
- Tras un desplazamiento hemos de volver al centro.
- Serán cortos y muy rápidos.
- Normalmente dando un solo paso, adelante, atrás o lateralmente, un jugador cubre parte de la superficie del campo. A esta zona del campo que se cubre sin tener que desplazar los dos pies la llamamos el **círculo cubierto**.



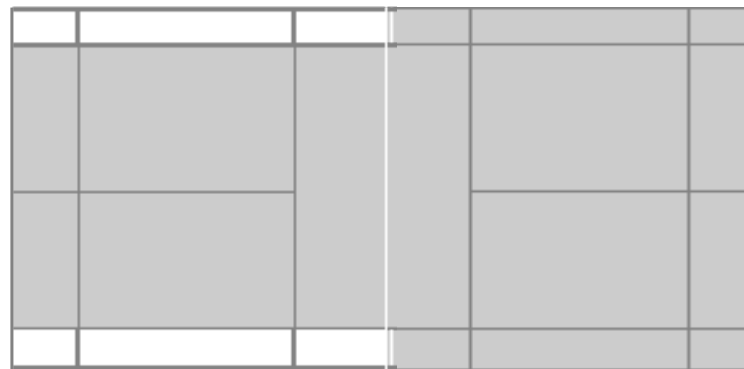
- En cuanto el volante se sale del área de este círculo el jugador es obligado a dar varios pasos y éstos deben ser muy rápidos para poder llegar a tiempo y ejecutar el golpe correctamente.
- Normalmente, en el caso de **varios pasos**, los primeros serán cortos y el último más largo nos situará en el lugar adecuado para recibir el volante.
- En el caso de un desplazamiento que obligue a golpear de revés, el último paso se dará con el pie correspondiente al brazo que golpea cruzándolo por delante del cuerpo; dando así la espalda al volante en el momento del golpeo.



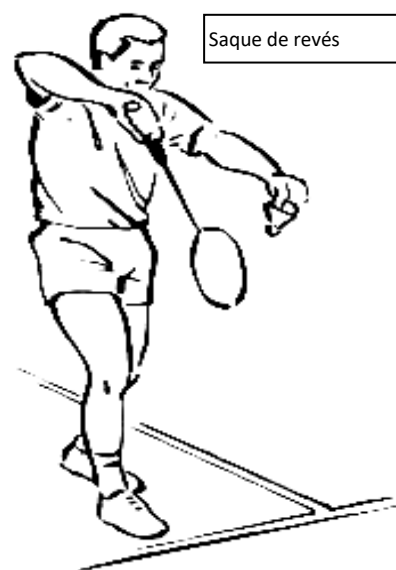


Zona de juego de individuales

Zona de juego de dobles



La red se alza 1,55 metros en los laterales y 1,524 metros en el centro. Los postes que sostienen la red se sitúan fuera de la línea de dobles, incluso cuando se juega individual.



## FUNDAMENTOS TÉCNICOS

### **PRESA DE RAQUETA**

Sostener la raqueta de bádminton correctamente es el primer paso para jugar bien ya que un agarre erróneo limita el movimiento del brazo y la muñeca e implica una mala ejecución de los golpes. Además, un correcto agarre, nos va evitar posibles lesiones por realizar movimientos forzados de la muñeca.

#### **Presas Universal (es la presa básica)**

Esta presa es la fundamental y con ella podemos realizar golpes por arriba (largos y altos al fondo, dejadas y remates), golpes por abajo (saque, largos y altos al fondo, dejadas y devolución de remates) y golpes con la posición de la mano horizontal (golpes largos y tendidos). También se utiliza por encima de la cabeza, con la raqueta horizontal al suelo. Se utiliza cuando recibimos el volante por el lado izquierdo (siendo nosotros diestros) y no queremos usar el golpe de revés.

Se sujeta la raqueta formando una "V" con los dedos pulgar e índice, el dedo meñique rodea la parte terminal de la empuñadura de la raqueta cerrando la mano, quedando el dedo pulgar entre el índice y los demás



#### **Presas de revés**

Esta requiere que se realice, respecto a la presa básica un cuarto de giro a la raqueta hacia el lado derecho, de tal manera que la empuñadura es presionada por el pulgar extendido sobre la parte más ancha del grip y paralelamente a ella.



# GOLPEOS EN BADMINTON

## **Saque o Servicio.**

El saque o servicio es un golpe que se realiza desde uno de los cuadrantes de servicio hacia el cuadrante diagonalmente opuesto.

### **En función del carácter del golpeo:**

- **Saque ofensivo:** más común en el juego de dobles. El volante realizará una trayectoria parabólica. dependiendo de la altura del jugador que saca, si la altura de su cintura es elevada y no se encuentra muy por debajo de la altura de la red, le permitirá ejecutar saques con una menor parábola y, por lo tanto más ofensivo.
- **Saque defensivo:** son los más comunes, describiendo el volante una trayectoria parabólica (ascendente-descendente).

### Servicio de dobles.

Con el servicio de revés ganamos en altura y distancia respecto a la red en el momento del golpeo, este factor es de gran importancia, pues el conseguir servir lo más alto posible facilita enormemente que el servicio, describa una parábola bastante tensa y la trayectoria pase lo más cercana a la red. La amplitud de movimiento es mínima y por tanto se gana en precisión a la hora del golpeo. Dentro del saque de revés, tienen cabida los diferentes tipos (drive, flick, corto).El saque alto de revés prácticamente no se utiliza.

## GOLPEOS DESDE EL FONDO DE PISTA

### Clear (Globo)

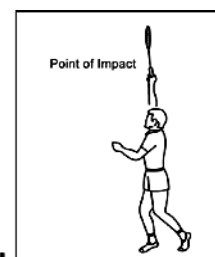
El globo o clear es un golpe que se ejecuta preferentemente desde el fondo de la pista, y cuya trayectoria va desde el final de la pista al fondo de la pista del oponente. Objetivos:

- Tener tiempo suficiente para volver a una posición de completa cobertura de todas las zonas de juego.
- Desplazar al contrario del centro de la pista de manera que aparezcan zonas débiles o ángulos de caída del volante factibles de conseguir el punto.

El globo o clear, en función del carácter del golpe, podemos distinguir:

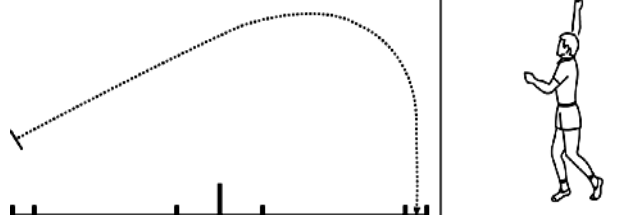
- **Clear ofensivo:** el golpe va muy tenso, pasando casi a la altura de la raqueta del jugador contrario en extensión.

**Attacking Clear**



- *Clear defensivo*: este va muy alto y muere perpendicularmente en la línea de fondo de la pista.

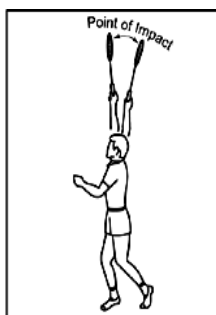
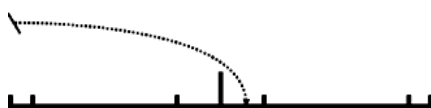
**Defensive Clear**



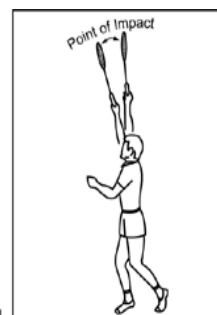
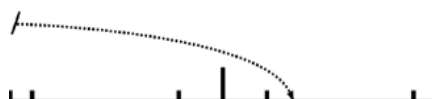
## Dejada (Drop)

El drop o dejada es un golpe de precisión, que se realiza principalmente desde el fondo de la pista en mano alta, la trayectoria es descendente a pasar lo más cerca de la red y caer aproximadamente sobre la línea de saque. Este golpeo también puede ser ejecutado desde el centro de la pista hacia la red.

Dejada lenta



Dejada rápida



## Remate (Smash)

Es el golpe ofensivo por excelencia. Se realiza desde cualquier parte de la pista y siempre en mano alta. La trayectoria es descendente, pudiendo caer a media pista o al fondo de ella y caracterizándose por su velocidad y trayectoria.

**Smash**

