

Tolerância Geral: ± 5%



72,00 m²



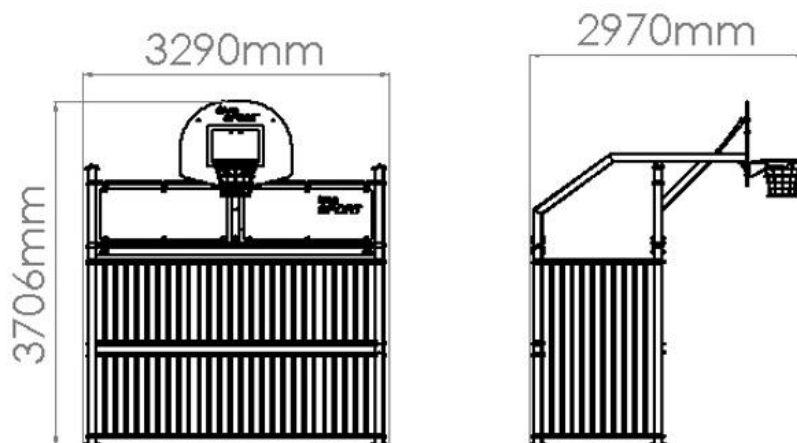
02-99



5



MEDIDAS GERAIS / MEDIDAS GENERALES / GENERAL MEASURES / MESURES GÉNÉRALES



INSTALAÇÃO / INSTALACIÓN / INSTALLATION / INSTALLATION



0,40m³



02:00h



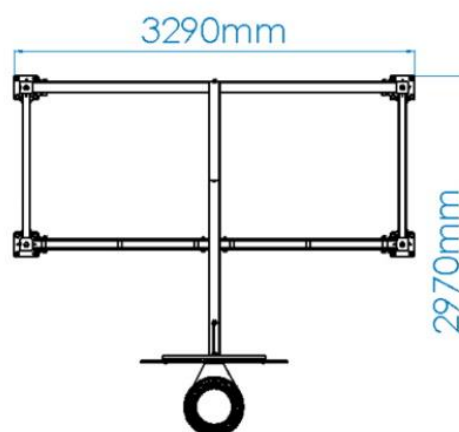
2x



37,00kg



400,00kg



DESCRIÇÃO

Equipamento BragSPORT, frontão POLYHDPE 1, para a prática de futebol, basquetebol, acessível a pessoas com mobilidade reduzida, composto por prumos metálicos de 90x90mm galvanizados e lacados ao RAL cinza forja 600 deep blue, à temperatura de 230°, revestido em bragpo. Gradeamento em tubo horizontal 60x40mm e tubo vertical Ø30mm em aço galvanizado com 1 baliza de futebol com gradeamento antivandalismo de 3000x1260x2000mm. 1 tabela de basquetebol com tabuleiro 900x1200mm em bragpo preto e branco com altura ao solo de 3050mm, cesto em tubo Ø16mm de aço carbono com tratamento electrozincado e rede em nylon. Ferragens e abraçadeiras em aço electrozincado. Fixação ao solo tipo X (aparafusar).



Medidas gerais (CxLxA): 3290x2970x3706mm

Área de segurança: 9.7m²

Faixa etária: +2 anos

Nº de utilizadores: 5

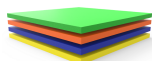
CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS



PRUMO METÁLICO

Prumo de perfil quadrado de 90x90x2.5mm em aço galvanizado para garantir a longevidade e robustez dos equipamentos; Este é fornecido com acabamento galvanizado; Tacos em BragPO aparafusados ao perfil.

Garantia: 15 anos



BRAGPO

BragPO HDPE de alta densidade monocolor ou bicolor, livre de HPA. Caracterizado pela sua extrema leveza e elasticidade, resistência a produtos químicos, corrosão, raios UV (UNE EN ISO 4892), alta resistência à inflamabilidade (UNE-EN ISO 11925-2) e resistência a impactos (ISO 527-1). Não necessita de qualquer manutenção.

Garantia: 15 anos



FERRAGENS EM AÇO ELETROZINCADO

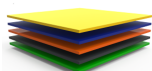
Ferragens em aço eletrozincado, protegidas por cápsulas em polipropileno PP.



TUBO AÇO GALVANIZADO

Tubo (EN 10305-3) laminado a quente (EN 10027-1 e CR 10260), em aço galvanizado DX51D+Z275, de acordo com a norma EN 10346.

Garantia: 15 anos



CHAPA EM AÇO LACADA

Chapa de aço lisa (EN 10327) laminado a quente (EN 10027-1 e CR 10260), em aço carbono S235JR, de acordo com a norma EN 10025-2.

Decapagem: Processo por jato abrasivo para limpeza da superfície metálica de oxidações e impurezas, garantindo um perfil de rugosidade ideal para o processo de tratamento de superfície; de acordo com a norma 8501:1;

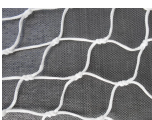
Primário: À base de zinco com resinas epóxi de poliéster anticorrosivo, ecológico com categoria de corrosividade nível C5, com cozedura a 230°C;

Lacagem: Pintura electrostática a tinta em pó de poliéster com cozedura 230°C, espessura entre 120 a 140µm, de acordo com a norma UNE EN ISO 2808.



ABRAÇADEIRA METÁLICA

Abraçadeira fabricada em chapa de aço lisa de 3mm (EN 10327) laminado a quente (EN 10027-1 e CR 10260), em aço carbono S235JR, de acordo com a norma EN 10025-2. Cortada ao laser e electrozincadas.



REDE NYLON

Rede contida em malha nylon com 2.5mm de alta densidade.





SISTEMA DE FIXAÇÃO

Tipo X - Sistema de fixação composto por base metálica aparafusada ao solo rígido.

A base metálica é fabricada em chapa de aço carbono, com tratamento anticorrosivo de galvanização por imersão a quente com espessura entre 120 a 140µm de acordo com a norma EN ISO 1461, que permite a sua colocação sem que o prumo entre em contacto direto com o solo. A sua fixação ao prumo é feita por um sistema de aperto rápido aumentando a longevidade do prumo e a sua fácil e rápida substituição em caso de necessidade.

FUNÇÕES DESPORTIVAS



FUTEBOL REGRAS DO JOGO

O futebol é um jogo desportivo coletivo e energético, disputado por 2 equipas oponentes com uma bola de aproximadamente 70cm. Tem que se correr, sendo as técnicas mais usadas o chute, o drible e a finta. A cabeça, as pernas, os pés e o peito podem tocar na bola, contudo é proibido tocar com as mãos, exceto o guarda redes. O objetivo do jogo é chutar a bola para a baliza adversária para marcar pontos. Vence a equipa que fizer mais golos.

MÚSCULOS ENVOLVIDOS

Na prática deste desporto, vários músculos do corpo são desenvolvidos, porém os mais solicitados são: os gémeos, os quadríceps, os glúteos e os oblíquos, o que melhora a força e a estabilidade física dos praticantes.



BASQUETEBOL REGRAS DO JOGO

O basquetebol é um jogo desportivo coletivo e energético, disputado por 2 equipas oponentes com uma bola de aproximadamente 75cm. Tem que se correr e saltar, sendo as técnicas mais usadas o drible e o dunk. Neste jogo é unicamente permitido jogar com as mãos e não se pode andar ou correr com a bola parada sem praticar o drible. O objetivo do jogo é encestar no campo adversário para marcar pontos. Em função da distância de tiro podem ser atribuídos 2 ou 3 pontos. Vence a equipa que fizer mais cestos.

MÚSCULOS ENVOLVIDOS

Na prática deste desporto, vários músculos do corpo são desenvolvidos, porém os mais solicitados são: os gémeos, os quadríceps, os deltoides e os bíceps, o que melhora a força e a estabilidade física dos praticantes.



EFEITOS BENÉFICOS DO EXERCÍCIO

Praticar exercício permite nutrir o espírito de equipa e de resiliência, bem como desenvolver os efeitos benéficos seguintes:

FÍSICOS: limita os riscos de obesidade, de osteoporose, de hipertensão e de doenças cardíacas. Reduz o risco de desenvolver dores lombares, tensão muscular e alivia a dor crónica. Ajuda no crescimento e a manutenção de ossos, músculos e articulações saudáveis. O ato de desgastar e reforçar o seu corpo com exercícios fortalece o sistema imunitário.

MENTAIS: relaxar permita a libertação de endorfinas neurotransmissores, que proporcionam o bem-estar psicológico. Exercitar-se com regularidade evita o aparecimento de sintomas de stress, reduz a ansiedade e a depressão. Estimula a autoestima e melhora consideravelmente as condições de sono. Ajuda o cérebro a recuperar a energia necessária para trabalhar corretamente, ajudando a desenvolver uma boa memória e pensamentos mais nítidos.

NORMAS



EN 15312

Equipamento de polidesportivo de acesso livre.

Requisitos de segurança e métodos de ensaio 2007+A1:2010.

CONFIDENCIALIDADE E PROPRIEDADE INTELECTUAL

A informação contida neste documento é confidencial, não podendo o destinatário do mesmo reproduzi-la ou permitir a terceiros que a obtenham, utilizem ou divulguem sem a prévia e expressa autorização da BRICANTEL.

Todos os direitos de propriedade intelectual sobre os desenhos e modelos apresentados são da titularidade exclusiva da BRICANTEL, sendo expressamente proibida a prática de qualquer ato de exploração dos mesmos sem o consentimento desta, nos termos do código da propriedade industrial e do código do direito de autor e dos direitos conexos. A violação da obrigação de confidencialidade e/ou dos direitos de propriedade intelectual da BRICANTEL, pode dar origem a responsabilidade civil e criminal.





DESCRIPCIÓN

Equipamiento BragSPORT, frontón POLYHDPE 1, para la práctica de fútbol y baloncesto, accesible a pessoas con movilidad reducida. Compuesto por postes metálicos de 90x90mm galvanizados y lacados a RAL gris forja 600 deep blue, a una temperatura de 230°C, revestido en bragpo. Vallado con tubos horizontales 60x40mm y tubos verticales Ø30mm de acero galvanizado compuesto por 1 portería de fútbol con protección antivándalica de 3000x1260x2000mm. 1 canasta de baloncesto con tablero 900x1200mm en bragpo negro y blanco con una altura al suelo de 3050mm, aro de tubo Ø16mm de acero carbono con tratamiento electrocincado y red de nylon. Herrajes y abrazaderas de acero electrocincado. Fixação al suelo Tipo X (atornillado).

Medidas generales: (LxAnxA): 3290x2970x3706mm

Área de seguridad: 9.7m²

Edad recomendada de los usuarios: +2 años

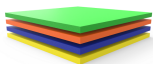
Nº de usuarios: 5 niños

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS



POSTE METÁLICO

Poste de perfil cuadrado de 90x90x2.5mm en acero galvanizado para garantizar la longevidad y robustez del equipo; se suministra con acabado galvanizado. Tapas en BragPO atornilladas al perfil.
Garantía: 15 años.



BRAGPO

BragPO HDPE de alta densidad monocolor o bicolor, sin HPA. Caracterizado por su extrema ligereza y elasticidad, resistencia a productos químicos, corrosión, rayos UV (UNE EN ISO 4892), a la inflamabilidad (UNE-EN ISO 11925-2) y al impacto (ISO 527-1). No necesita ningún tipo de mantenimiento.
Garantía: 15 años



HERRAJES EN ACERO ELECTROCHAPADO

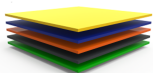
Herrajes en acero electrochapado, protegidos por cápsulas en polipropileno PP.



TUBO ACERO GALVANIZADO

Tubo (EN 10305-3), laminado en caliente (EN 10027-1 y CR 10260), en acero galvanizado DX51D+Z275, según la norma EN 10346.

Garantía: 15 años.



CHAPA EN ACERO LACADA

Chapa de acero lisa (EN 10327) laminado en caliente (EN 10027-1 y CR 10260), en acero al carbono S235JR, según la norma EN 10025-2.

Decapado: proceso de chorro abrasivo para limpiar la superficie del metal de la oxidación y las impurezas, asegurando un perfil de rugosidad ideal para el proceso de tratamiento de la superficie; según norma 8501:1;

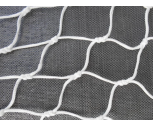
Imprimación: a base de zinc con resinas epoxi de poliéster anticorrosivo, ecológico con grado de corrosividad C5, con cocción a 230°C.

Lacado: pintura electrostática en pintura poliéster en polvo con horneado a 230°C, espesor entre 120 y 140 µm, según norma UNE EN ISO 2808.



ABRAZADERA METÁLICA

Abrazadera fabricada en chapa de acero lisa de 3mm (EN 10327) laminada en caliente (EN 10027-1 y CR 10260), de acero al carbono S235JR, de acuerdo con la norma EN 10025-2. Cortada con láser y electrozincada.



MALLA NYLON

Malla de nylon de 2,5 mm de alta densidad.



**SISTEMA DE FIJACIÓN**

Tipo X - Sistema de fijación compuesto por una base metálica y atornillada al suelo rígido.

La base metálica es fabricada en chapa de acero al carbono, con tratamiento anticorrosivo de galvanización por inmersión en caliente con espesor entre 120 y 140µm de acuerdo con la norma EN ISO 1461, que permite su colocación sin que la viga entre en contacto directo con el suelo. Su fijación a la viga es hecha por un sistema de sujeción rápido aumentando la longevidad de la viga y su fácil y rápida sustitución en caso de necesidad.

FUNCIONES DEPORTIVAS**FÚTBOL****REGLAS DEL JUEGO**

El fútbol es un juego deportivo colectivo y energético, disputado por 2 equipos contrarios con un balón de aproximadamente 70cm. Hay que correr, siendo las técnicas más usadas el chute y regate. La cabeza, las piernas, los pies y el pecho pueden tocar la pelota, sin embargo está prohibido tocar con las manos, excepto el portero. El objetivo del juego es dirigir la pelota a la portería del oponente para anotar puntos. Gana el equipo que marque más goles.

MÚSCULOS IMPLICADOS

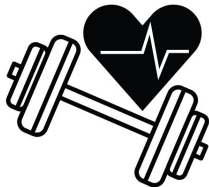
En la práctica de este deporte, varios músculos del cuerpo son desarrollados, como: las pantorrillas, los cuádriceps, los glúteos y los oblicuos, lo que mejora la fuerza y la estabilidad física de los practicantes.

**BALONCESTO****REGLAS DEL JUEGO**

El baloncesto es un juego deportivo colectivo y energético, disputado por 2 equipos contrarios con una pelota de aproximadamente 75 cm. Hay que correr y saltar, siendo las técnicas más utilizadas el bote de la pelota y encestar en la canasta. En este juego se permite únicamente jugar con las manos y no se puede andar o correr con la pelota sin botar. El objetivo del juego es encestar en el campo contrario para anotar puntos. En función de la distancia de tiro se pueden asignar 2 o 3 puntos. Gana el equipo que haga más puntos.

MÚSCULOS IMPLICADOS

En la práctica de este deporte, varios músculos del cuerpo son desarrollados, como: los gemelos, los cuádriceps, los deltoides y los bíceps, lo que mejora la fuerza y la estabilidad física de los practicantes.

**EFFECTOS BENEFICIOSOS DEL EJERCICIO**

Practicar ejercicio permite alimentar el espíritu de equipo, así como desarrollar los siguientes niveles:

FÍSICOS: limita los riesgos de obesidad, osteoporosis, hipertensión y enfermedades cardíacas. Reduce el riesgo de desarrollar dolor lumbar, tensión muscular y alivia el dolor crónico. Ayuda en el crecimiento y al aturdimiento de huesos, músculos y articulaciones saludables. Fortalece el sistema inmunológico.

MENTALES: relajar permite la liberación de endorfinas neurotransmisoras, que proporcionan el bienestar psicológico. Hacer ejercicio con regularidad evita la aparición de síntomas de estrés, reduce la ansiedad y la depresión. Estimula la autoestima y mejora considerablemente las condiciones de sueño. Ayuda al cerebro a recuperar la energía necesaria para trabajar correctamente, ayudando a desarrollar una buena memoria y pensamientos más nítidos.

NORMAS**EN 15312**

Equipo polideportivo de libre acceso.

Requisitos de seguridad y métodos de ensayo 2007+A1:2010.

CONFIDENCIALIDAD Y PROPIEDAD INTELECTUAL

La información contenida en este documento es estrictamente confidencial, no pudiendo el destinatario reproducirla o permitir a terceros que la adquieran, utilicen o divulguen sin la previa y expresa autorización de BRICANTEL.

Todos los derechos de propiedad intelectual sobre los diseños y modelos presentados son de titularidad exclusiva de BRICANTEL, estando expresamente prohibida la práctica de cualquier acto de usurpación de los mismos sin el previo consentimiento de la empresa, dentro de los términos del código de propiedad industrial y del código de derechos de autor y derechos análogos. La violación de la obligación de confidencialidad y/o de los derechos de propiedad intelectual de BRICANTEL, puede dar origen a responsabilidad civil y criminal.



DESCRIPTION

BragSPORT equipment, pediment POLYHDPE 1, for football, and basketball, accessible to people with reduced mobility, composed of metallic posts of 90x90mm galvanized and coated with RAL 600 Deep Blue, at the temperature of 230°, coated in BragPO. Fencing in horizontal 60x40mm tube and vertical Ø30mm tube galvanized steel with 1 football goal with anti-vandalism fencing of 3000x1260x2000mm. 1 Basketball backboard with a board of 900x1200mm in black and white BragPO with a height from the ground of 3050mm, the hoop is in carbon steel Ø16mm tube with electro-zinc treatment and nylon net. Hardware and clamps in electro-zinc steel. Ground fixing type X (screw).



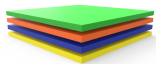
General measures (LxWxH): 3290x2970x3706mm
Safety area: 9.7m²
Age range: +2 years old
Number of users: 5

TECHNICAL FEATURES



METALLIC BEAM

Square profile beam of 90x90x2.5mm in galvanized steel to guarantee the longevity and robustness of the equipment, this is supplied with a galvanized finish. BragPO cover fixed to the profile.
Guarantee: 15 years.



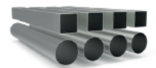
BRAGPO

BragPO HDPE of high density in one color or bicolor, free of HPA. Characterized by its extreme lightness and elasticity, resistance to chemicals, corrosion, UV rays (UNE EN ISO 4892), to flammability (UNE-EN ISO 11925-2) and impact (ISO 527-1). It doesn't need any maintenance.
Guarantee: 15 years.



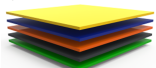
STEEL ELECTROPLATED HARDWARE

Steel electroplated hardware, protected by polypropylene PP capsules.



GALVANIZED STEEL TUBE

Tube (EN 10305-3), hot rolled (EN 10027-1 and CR 10260), in galvanized steel +Z275, according to EN 10346.
Guarantee: 15 years.



LACED STEEL PLATE

Laced smooth steel plate (EN 10327) hot rolled (EN 10027-1 and CR 10260), in carbon steel S235JR, according to EN 10025-2.

Pickling: abrasive jet process for cleaning the metal surface from oxidation and impurities, ensuring an ideal roughness profile in the surface treatment process; according to standard 8501:1;

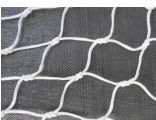
Primer: zinc-based anti-corrosive polyester epoxy resins, ecological with corrosivity category C5, firing at 230°C.

Lacquering: electrostatic painting in polyester powder paint with cooking at 230°C, thickness between 120 to 140 µm, according to the UNE EN ISO 2808.



METAL ARMBAND

Clamp made of 3mm flat steel sheet (EN 10327) hot rolled (EN 10027-1 and CR 10260), in S235JR carbon steel, according to EN 10025-2. Laser-cut and electro-zinc-plated.



NYLON MESH

Nylon mesh containing 2.5mm high density mesh.





FIXATION SYSTEM

Type X - Fixation system composed of a metal base bolted to the hard ground.

The metal base is made of carbon steel sheet, with corrosion-resistant hot-dip galvanisation treatment of between 120 and 140µm thickness according to EN ISO 1461, which allows its placement without the plumb in direct contact with the ground. Its attachment to the plumb line is made by a quick clamping system increasing the longevity of the plumb line and its easy and fast replacement in case of need.

SPORTS FUNCTIONS



**FOOTBALL
RULES OF THE GAME**

Football is a collective and energetic sports game, played by 2 opposing teams with a ball of approximately 70cm. You have to run, the techniques being more used are the kick, the dribble and the feint. The head, legs, feet and chest may touch the ball, but it is forbidden to touch with your hands except the goalkeeper. The objective of the game is to kick the ball to the opposing goal to score points. The team that makes the most goals wins.

MUSCLES INVOLVED

In the practice of this sport, several muscles of the body are developed, but the most requested ones are: clafs, quadriceps, glutes and oblique, which improves the strength and physical stability of the practitioners.

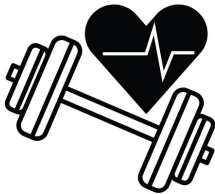


**BASKETBALL
RULES OF THE GAME**

Basketball is a collective and energetic sports game, played by 2 opposing teams with a ball of approximately 75cm. You have to run and jump, the most used techniques being dribbling and Dunk. In this game it is only allowed to play with your hands and you cannot walk or run with the stopped ball without dribbling. The objective of the game is to enter the opposing field to score points. Depending on the shooting distance, 2 or 3 points can be awarded. The team that shoots the most wins.

MUSCLES INVOLVED

In the practice of this sport, several muscles of the body are developed, but the most requested ones are: calfs, quadriceps, deltoids and biceps, which improves the strength and physical stability of the practitioners.



BENEFICIAL EFFECTS OF EXERCISE

Practicing exercise allows you to nurture team spirit and resilience, as well as develop the following beneficial effects:

PHYSICS: it limits the risks of obesity, osteoporosis, hypertension and heart disease. It reduces the risk of developing back pain, muscle tension and relieves chronic pain. Helps in the growth and maintenance of healthy bones, muscles and joints. The act of wearing and strengthening your body with exercises strengthens the immune system.

MENTAL: relax allow the release of endorphins neurotransmitters, which provide psychological well-being. Regular exercise prevents the onset of stress symptoms, reduces anxiety and depression. It stimulates self-esteem and considerably improves sleep conditions. Helps the brain recover the energy needed to work properly, helping to develop a good memory and sharper thoughts.

STANDARTS



EN 15312

Matériel de sport à accès libre.

Exigences de sécurité et méthodes d'essai 2007+A1:2010.

CONFIDENTIALITY AND INTELLECTUAL PROPERTY

The information contained in this document is confidential, and the recipient cannot reproduce it or allow third parties to obtain, use or disclose it without the prior and express authorization of BRICANTEL. All intellectual property rights over the designs and models presented are the exclusive property of BRICANTEL, and the practice of any act of exploitation thereof without the consent of the latter, under the terms of the industrial property code and the copyright code and related rights. Violation of BRICANTEL's obligation of confidentiality and / or intellectual property rights may give rise to civil and criminal liability.



DESCRIPTION

Équipement BragSPORT, fronton POLYHDPE 1, pour la pratique du football, basket, accessible aux personnes à mobilité réduite, composé d'étais métalliques 90x90mm galvanisés et laqués RAL gris forge 600 bleu profond, à une température de 230°, recouverts de bragpo. Garde-corps en tube horizontal 60x40mm et tube vertical Ø30mm en acier galvanisé avec 1 but de foot avec garde-corps anti-vandalisme de 3000x1260x2000mm. 1 panneau de basket avec planche 900x1200mm en bragpo noir et blanc à 3050mm de hauteur du sol, panier en tube d'acier au carbone Ø16mm avec traitement électrozingué et filet en nylon. Quincaillerie et colliers en acier électrozingué. Fixation au sol type X (vissage).



Dimensions globales (Lxlxh): 3290x2970x3706mm

Zone de sécurité: 9.7m²

Tranche d'âge: +2 ans

Nombre d'utilisateurs: 5

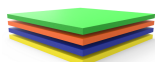
CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES



POUTRE MÉTALLIQUE

Poutre à profil carré 90x90x2.5mm en acier galvanisé pour garantir la longévité et la robustesse des équipements, à finition galvanisée. Embout en BragPO fixés sur le profil.

Garantie: 15 ans.



BRAGPO

BragPO HDPE d'une couleur ou bicolore de haute densité, sans HPA. Caractérisé par son extrême légèreté et élasticité, résistante aux produits chimiques, à la corrosion, aux rayons UV (UNE EN ISO 4892), à l'inflammabilité (UNE-EN ISO 11925-2) et aux impacts (ISO 527-1). Pas d'entretien nécessaire.

Garantie: 15 ans.



FERRURES EN ACIER ELECTROZINGÉ

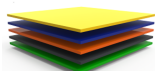
Ferrures en acier électrozingué, protégé par des capsules en polypropylène PP.



TUBE EN ACIER GALVANISÉ

Tube (EN 10305-3), laminé à chaud (EN 10027-1 et CR 10260), en acier galvanisé DX51D+Z275, en accord avec la norme EN 10346.

Garantie: 15 ans.



TÔLE EN ACIER LAQUÉ

Tôle en acier lisse (EN 10327) laminé à chaud (EN 10027-1 et CR 10260), en acier au carbone S235JR, en accord avec la norme EN 10025-2.

Décapage: procédé à jet abrasif pour nettoyer la surface métallique de l'oxydation et des impuretés, assurant un profil rugueux idéal pour le processus de traitement de surface; selon la norme 8501:1;

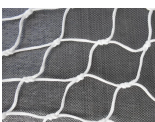
Primaire: à base de zinc avec résines époxy de polyester anticorrosif, écologique de catégorie de corrosivité de niveau C5, avec cuisson à 230°C;

Laquage: peinture électrostatique en peinture poudre polyester avec cuisson à 230°C, épaisseur entre 120 et 140 µm, selon la norme UNE EN ISO 2808.



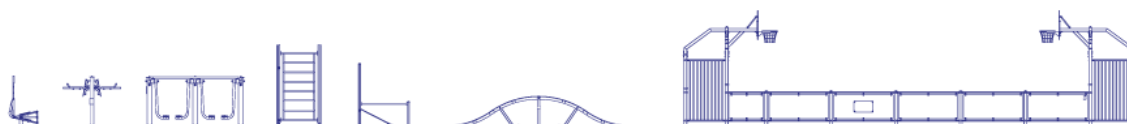
VALET EN MÉTAL

Support fabriqué en tôle d'acier lisse 3mm (EN 10327) laminée à chaud (EN 10027-1 et CR 10260), en acier au carbone S235JR, selon la norme EN 10025-2. Coupée au laser et électrozinguée.



FILET NYLON

Filet constitué de nylon tricoté avec 2,5mm de haute densité.



**SISTÈME DE FIXATION**

Type X - Système de fixation composé d'une base métallique fixée au sol rigide.

La base métallique est fabriquée en tôle d'acier carbone, avec un traitement anticorrosion par galvanisation par immersion à chaud d'une épaisseur comprise entre 120 et 140µm selon la norme EN ISO 1461, qui permet sa pose sans que la poutre rentre en contact direct avec le sol. Sa fixation à la poutre est réalisée par un système de serrage rapide augmentant sa longévité et facilitant son remplacement, qui sera rapide en cas de besoin.

FONCTIONS SPORTIVES**FOOTBALL
RÈGLES DU JEU**

Le football est un jeu sportif collectif et énergique, disputé par 2 équipes adverses avec un ballon d'environ 70 cm. Il faut courir, les techniques les plus utilisées étant le coup de pied, le dribble et la feinte. La tête, les jambes, les pieds et la poitrine peuvent toucher la balle, mais il est interdit de toucher avec les mains, sauf le gardien. Le but du jeu est de frapper la balle dans la cage adverse pour marquer des points. Gagne l'équipe qui marque le plus de buts.

MUSCLES IMPLIQUÉS

Dans la pratique de ce sport, plusieurs muscles du corps sont développés, mais les plus sollicités sont: les mollets, les quadriceps, les fessiers et les obliques, ce qui améliore la force et la stabilité physique des pratiquants.

**BASKETBALL
RÈGLES DU JEU**

Le basket-ball est un jeu sportif collectif et énergique, disputé par 2 équipes adverses avec un ballon d'environ 75 cm. Il faut courir et sauter, les techniques les plus utilisées étant le dribble et le dunk. Dans ce jeu est uniquement autorisé à jouer avec les mains et vous ne pouvez pas marcher ou courir avec la balle s'arrête sans pratiquer le dribble. Le but du jeu est de marquer des points dans le champ adverse. En fonction de la distance de tir peuvent être attribués 2 ou 3 points. L'équipe qui fait le plus de paniers gagne.

MUSCLES IMPLIQUÉS

Dans la pratique de ce sport, plusieurs muscles du corps sont développés, mais les plus sollicités sont: les mollets, les quadriceps, les deltoïdes et les biceps, ce qui améliore la force et la stabilité physique des pratiquants.

**EFFETS BÉNÉFIQUES DE L'EXERCICE**

Pratiquer l'exercice permet de nourrir l'esprit d'équipe et de résilience, ainsi que de développer les effets bénéfiques suivants:

PHYSIQUES: elle limite les risques d'obésité, d'ostéoporose, d'hypertension et de maladies cardiaques. Réduit le risque de développer des douleurs lombaires, la tension musculaire et soulage la douleur chronique. Aide à la croissance et le maintien des os, des muscles et des articulations sains. L'usure et le renforcement de votre corps avec des exercices renforce le système immunitaire.

MENTAUX: la relaxation permet la libération d'endorphines neurotransmetteurs, qui fournissent le bien-être psychologique. L'exercice régulier évite l'apparition de symptômes de stress, réduit l'anxiété et la dépression. Stimule l'estime de soi et améliore considérablement les conditions de sommeil. Aide le cerveau à récupérer l'énergie nécessaire pour travailler correctement, aidant à développer une bonne mémoire et des pensées plus claires.

NORMES

EN 15312

Open access sports equipment.

Safety requirements and test methods 2007+A1:2010.

CONFIDENTIALITÉ ET PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE

Les informations contenues dans ce document sont confidentielles et le destinataire ne peut pas les reproduire ni permettre à des tiers de les obtenir, de les utiliser ou de les divulguer sans l'autorisation préalable et expresse de BRICANTEL.

Tous les droits de propriété intellectuelle sur les dessins et modèles présentés sont propriété exclusive de BRICANTEL, et la pratique d'un acte d'exploitation de ceux-ci sans le consentement de cette dernière, selon les termes du code de la propriété industrielle et du code du droit d'auteur et des droits voisins. La violation de l'obligation de confidentialité et / ou des droits de propriété intellectuelle de BRICANTEL peut engager à la responsabilité civile et pénale.

