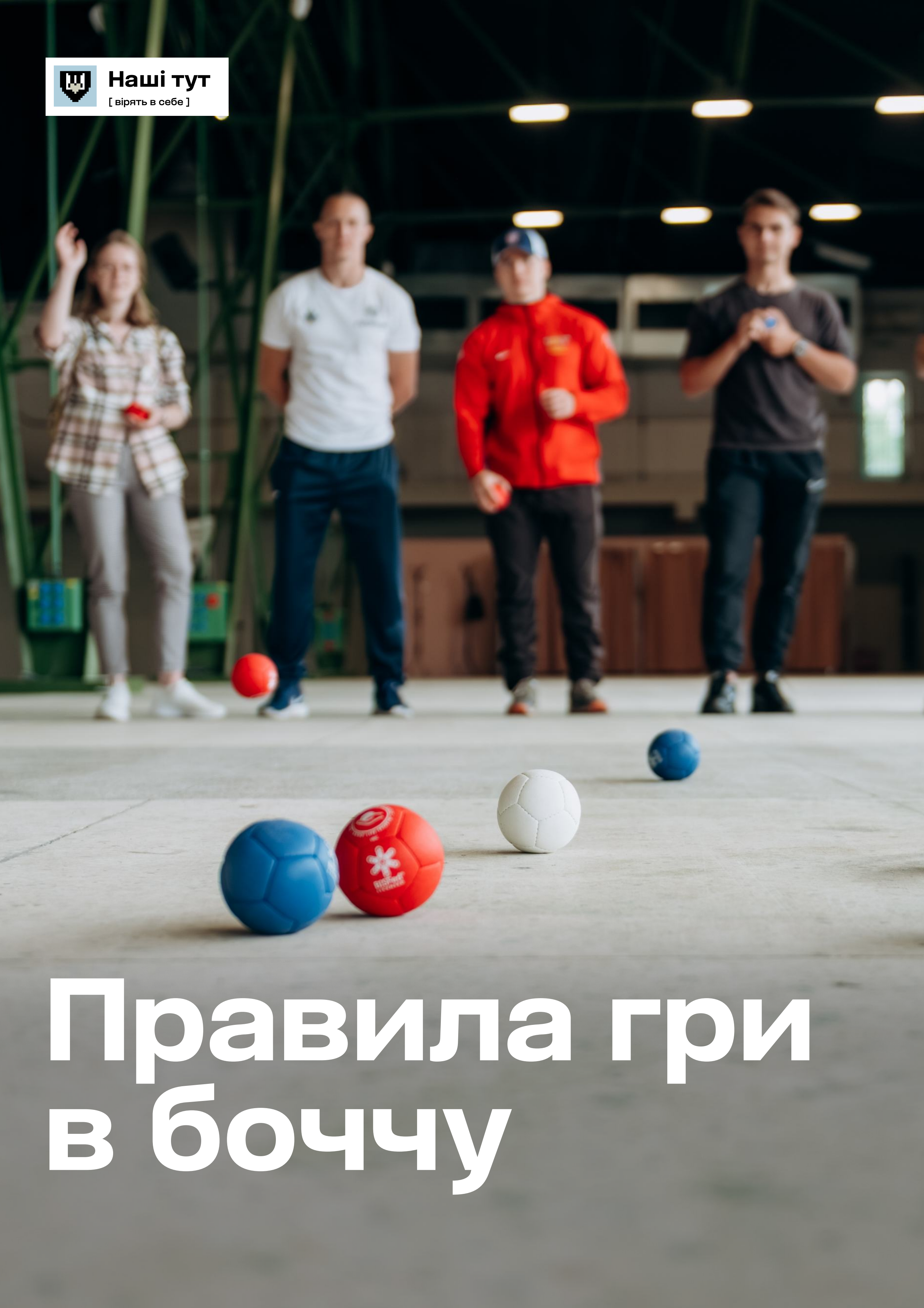




Наші тут

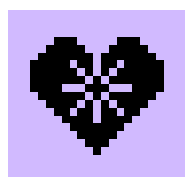
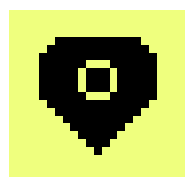
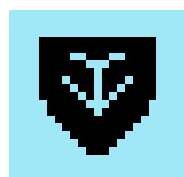
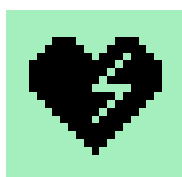
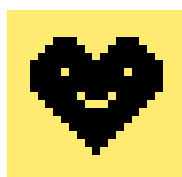
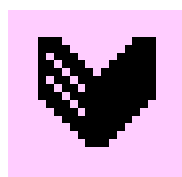
[вірять в себе]



Правила гри в боччу



Бочча (від італійського боссе, «куля») — це різновид боул-спорту. Походить від найдавніших ігор Римської імперії та є паралімпійським видом спорту. Бочча — цікава, захоплива й азартна гра, **а до участі у ній фактично немає обмежень.** Можна грати удвох чи командами, на спеціальному полі чи у парку, у будь-яку пору року.

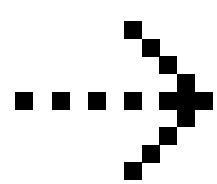
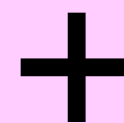




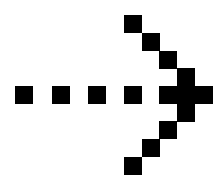
Чому бочча корисна для ветеранів

1

Фізична реабілітація:



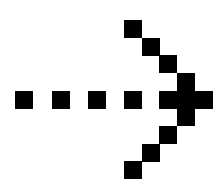
розвиває моторику. Гра сприяє розвитку дрібної та загальної моторики;



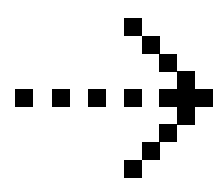
підвищує рухову активність. Навіть людям, що користуються кріслами колісними чи милицями, бочча дозволяє зберігати активність та підтримувати м'язовий тонус.

2

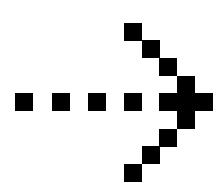
Психологічна підтримка:



знижує рівень стресу. Зосередженість на грі допомагає зменшити тривожність;



дозволяє відчувати мету. Командна гра та спортивні змагання додають азарту та чіткого відчуття результату, що мотивує та надає впевненості;



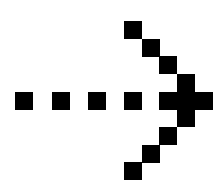
покращує настрій. Фізична активність стимулює вироблення ендорфінів, і це поліпшує психоемоційний стан.



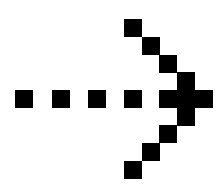
Чому бочча корисна для ветеранів

3

Соціальна інтеграція:



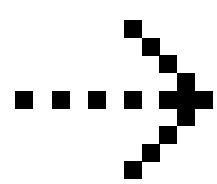
командна взаємодія. У боччу часто грають командами, що сприяє налагодженню соціальних зв'язків;



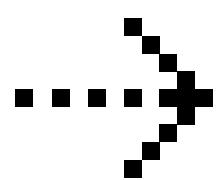
відчуття спільноти. Участь у грі, тренуваннях чи турнірах дозволяє ветеранам спілкуватися з іншими людьми з подібним досвідом.

4

Доступність:



мінімальні вимоги. Не потрібне складне чи дороге обладнання;



безпека. Бочча — малотравматичний вид спорту, що важливо для людей з інвалідністю.



Наші тут
[вірять в себе]

Інвентар: м'ячі

кількість

13 м'ячів у наборі: 6 червоних,
6 синіх, 1 білий — джек

матеріал

м'яка шкіра або синтетичний
матеріал, наповнені
пластиковими гранулами

розміри

довжина кола м'яча
становить 270 мм

вага

до 275 г



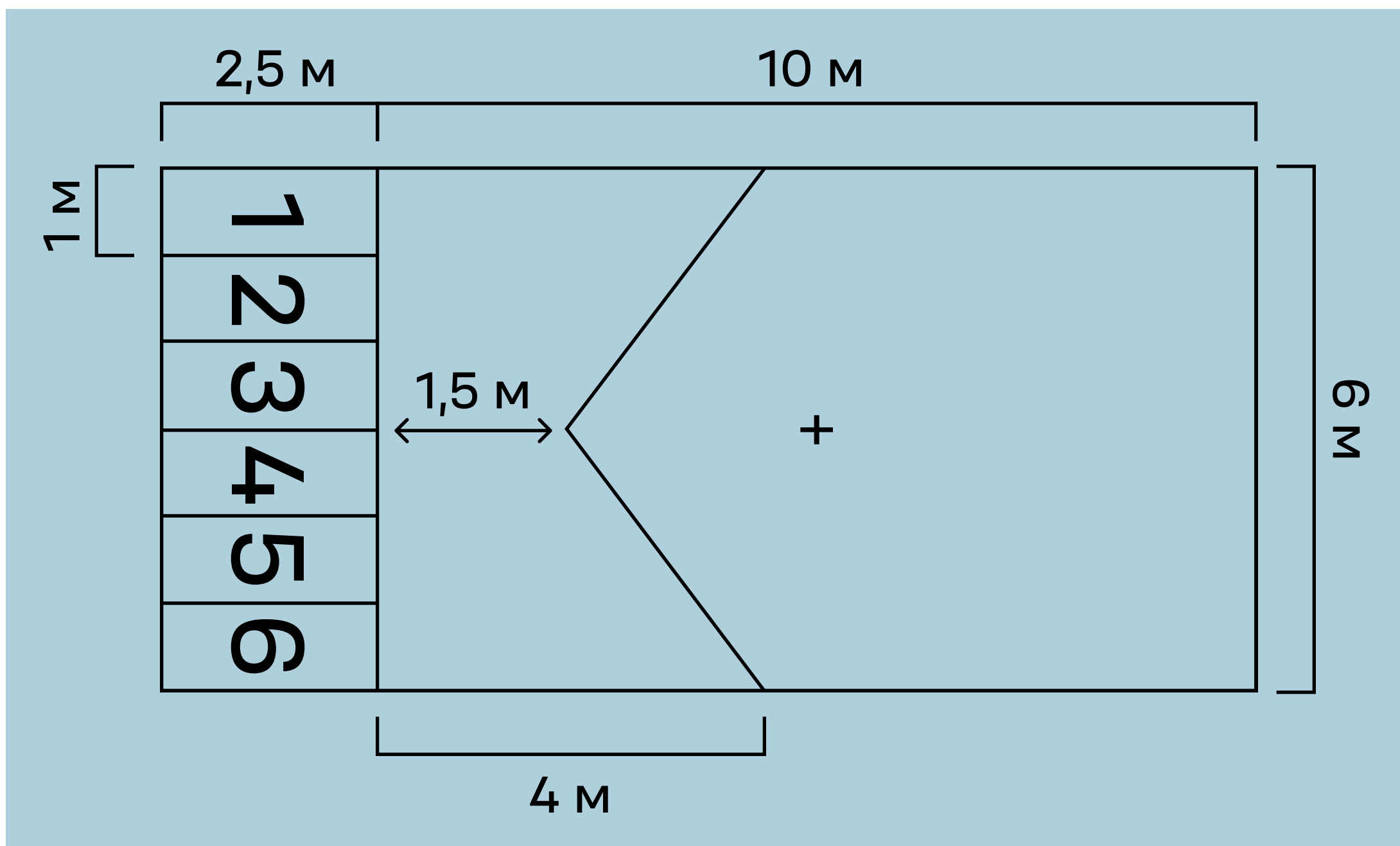


Наші тут

[вірять в себе]

Інвентар: поле

розмір



покриття

гладеньке, рівне, зазвичай
твердий паркет, спортивна
ПВХ-поверхня чи лінолеум

простір

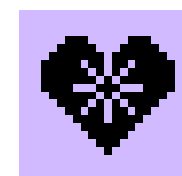
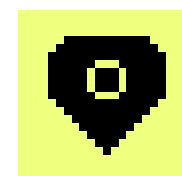
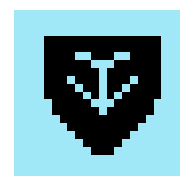
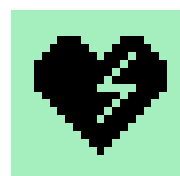
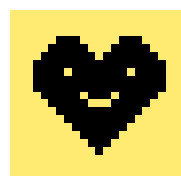
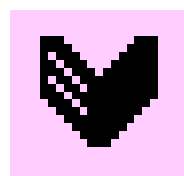
грати можна у приміщенні,
спортивній залі, великій
кімнаті з рівною підлогою
чи на відкритому повітрі



Наші тут

[вірять в себе]

Правила гри



Змагання проводяться у таких дисциплінах:

1×1

індивідуальна

2×2

парна

3×3

командна

Кількість м'ячів на спортсмена:

6

індивідуальна

3

парна

2

командна

Гра складається з раундів — ендів:

4

індивідуальна

4

парна

6

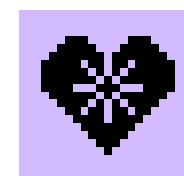
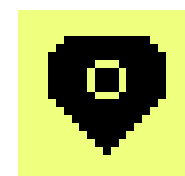
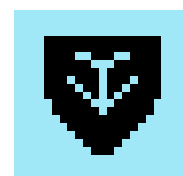
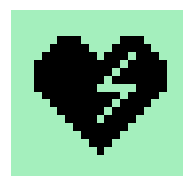
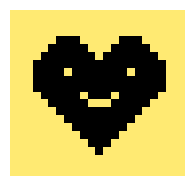
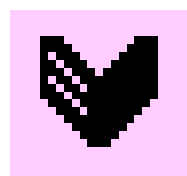
командна



Наші тут

[вірять в себе]

Правила гри



Кожен гравець/команда грають м'ячем свого кольору (червоним чи синім).

Гравці стоять на стартових зонах через одного, у чергуванні **за кольорами команд**: червоний, синій, червоний, синій.

Кожен гравець кидає м'яч зі своєї стартової позиції, у порядку **за годинниковою стрілкою**, і залишається на ній до кінця гри.

Мета гри — закинути свої м'ячі ближче до білого (джека), ніж суперник.

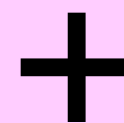




Як грати у боччу

1

Початок гри



Гра починається з того, що один із гравців, який має червоний колір, **кидає джека на поле**, намагаючись розмістити його на відстані не менше 4 метрів від зони кидка. Поле можна розмітити зручним способом, наприклад за допомогою малярного скотча. Схема розмітки є у презентації.

Перший гравець або команда, яка кидала джека, також **кидає першу ігрову кулю** і намагається поцілити так, щоб вона впала якомога ближче до джека.

Далі кидок здійснює сторона-суперник. Вона кидає м'яч свого кольору так, щоб він опинився ближче до джека, аніж м'ячі конкурентів.

2

Кидки м'ячів



Подальша черговість ходів визначається за віддаленістю м'яча від джека. Наступною має кидати та сторона, чий м'яч розташований далі від джека. Команда кидає м'ячі, поки не буде ближчою до джека чи поки не закінчатся усі м'ячі.

Гравці можуть вибивати кулі суперників, щоб змінити їхню позицію щодо джека.



Як грати у боччу

2

Кидки м'ячів



Можуть також вибивати джека, щоб він перемістився ближче до їхніх м'ячів. Кожна команда (чи гравець) має використати усі свої 6 м'ячів. Коли кинуть усі м'ячі, суддя чи, якщо його немає, хтось із гравців вголос оголошує рахунок і завершення енду.

Кидати м'ячі можна так:

- рівний кидок (volo) — кулю кидають високою дугою, щоб вразити м'яч суперника або вибити джека;
- прицільний кидок (punto) — кулю намагаються кинути якомога ближче до джека, обережно обираючи траєкторію.

3

Підрахунок очок



Після завершення енда підраховують очки. Команда отримує **по 1 балу за кожен свій м'яч, що розташований ближче до джека, ніж найближчий м'яч суперника.**

Якщо два чи більше м'ячів різних кольорів однаково віддалені від джека і немає куль, які до нього ближче, кожна сторона отримує по одному очку за м'яч. По завершенню ендів очки, набрані в усіх ендах, додаються, і сторона, що загалом набрала найбільше, оголошується переможцем.