



FEDERAÇÃO PORTUGUESA
DE DESPORTO PARA PESSOAS
COM DEFICIÊNCIA



POLYBAT
PORTUGAL
PARA TODOS



POLYBAT CHALLENGE – TORNEIO DE TÉCNICAS JSC

Atividade 1

Nº de Jogadores: 1

Material: Kit de Polybat, caixa de 50 cm de comprimento

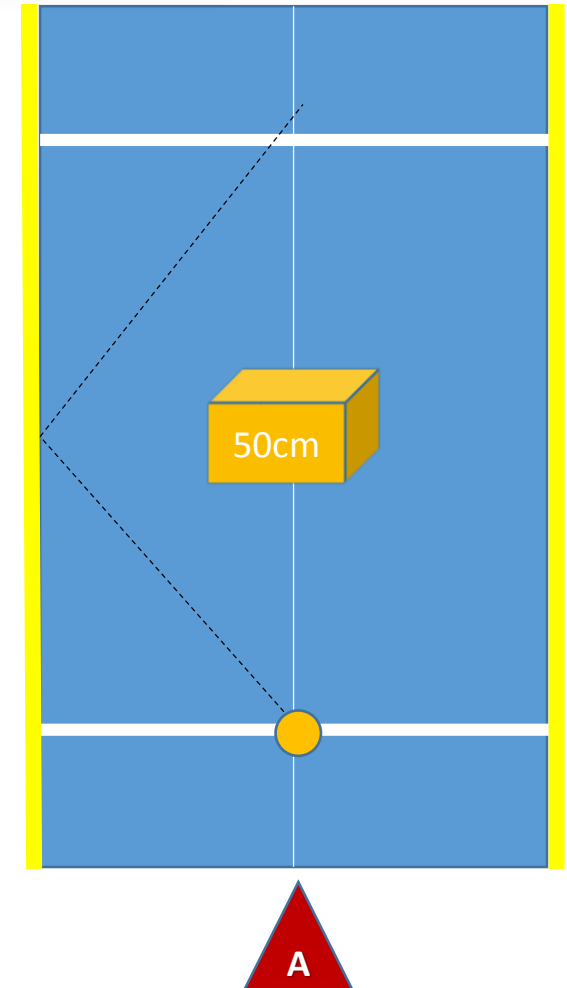
Duração: até atingir os critérios de êxito ou máximo de 2 minutos

Descrição: o jogador tem de fazer passar a bola por um dos lados da caixa, colocada no centro da mesa, com a bola a ser batida a partir do centro sobre a linha de serviço

CrITÉRIOS de Êxito: 5 tentativas com sucesso para cada lado no menor tempo possível

Pontuação: 1 ponto por cada batimento conseguido. Se conseguir os 5 batimentos para cada lado = 11 pts

Adaptações: o Técnico pode ajudar na colocação da bola



INR instituto nacional para a
reabilitação

Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social
Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P.



instituto português
do desporto
e juventude, I.P.



DESPORTO PARA TODOS
PROGRAMA NACIONAL



FEDERAÇÃO PORTUGUESA
DE DESPORTO PARA PESSOAS
COM DEFICIÊNCIA



POLYBAT
PORTUGAL
PARA TODOS



POLYBAT Challenge – TORNEIO DE TÉCNICAS JSC

Atividade 2

Nº de Jogadores: 1

Material: Kit de Polybat, caixa de 50 cm de comprimento

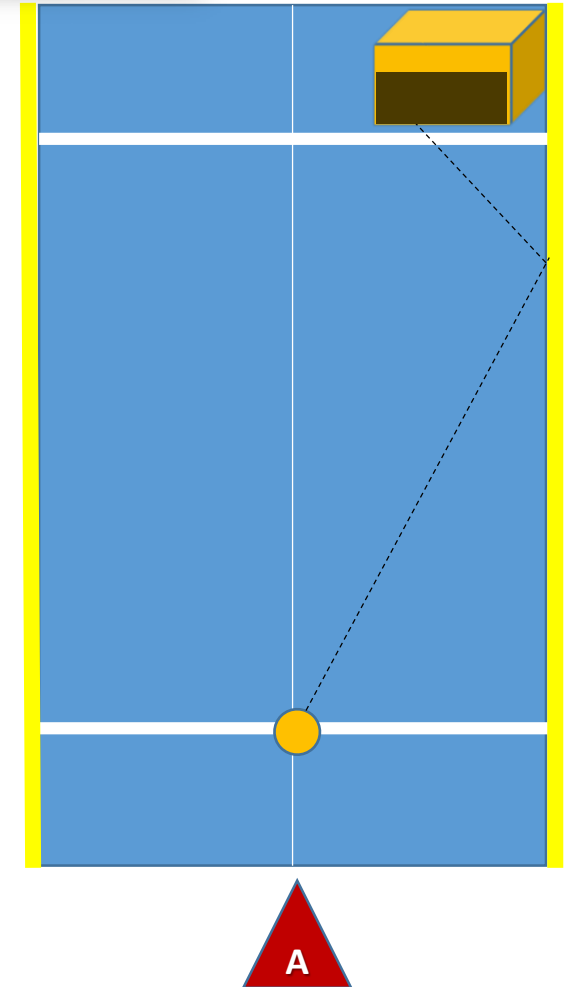
Duração: até atingir os critérios de êxito ou máximo de 2 minutos

Descrição: posicionar uma caixa com uma abertura encostada a uma das tabelas. O jogador tem que colocar a bola dentro da caixa fazendo tabela com a lateral. A bola tem de ser batida a partir do centro sobre a linha de serviço.

CrITÉRIOS de Êxito: colocar a bola 10 vezes na caixa no menor tempo possível

Pontuação: 1 ponto por cada batimento conseguido. Se conseguir os 10 batimentos = 11 pts

Adaptações: Jogadores da classe 1 pode bater direto



INR instituto nacional para a
reabilitação

Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social
Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P.



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I.P.



DESPORTO PARA TODOS
PROGRAMA NACIONAL



FEDERAÇÃO PORTUGUESA
DE DESPORTO PARA PESSOAS
COM DEFICIÊNCIA



POLYBAT
PORTUGAL
PARA TODOS



POLYBAT Challenge – TORNEIO DE TÉCNICAS JSC

Atividade 3

Nº de Jogadores: 1

Material: kit de Polybat, 4 folhas A4 (de preferência de coloridas)

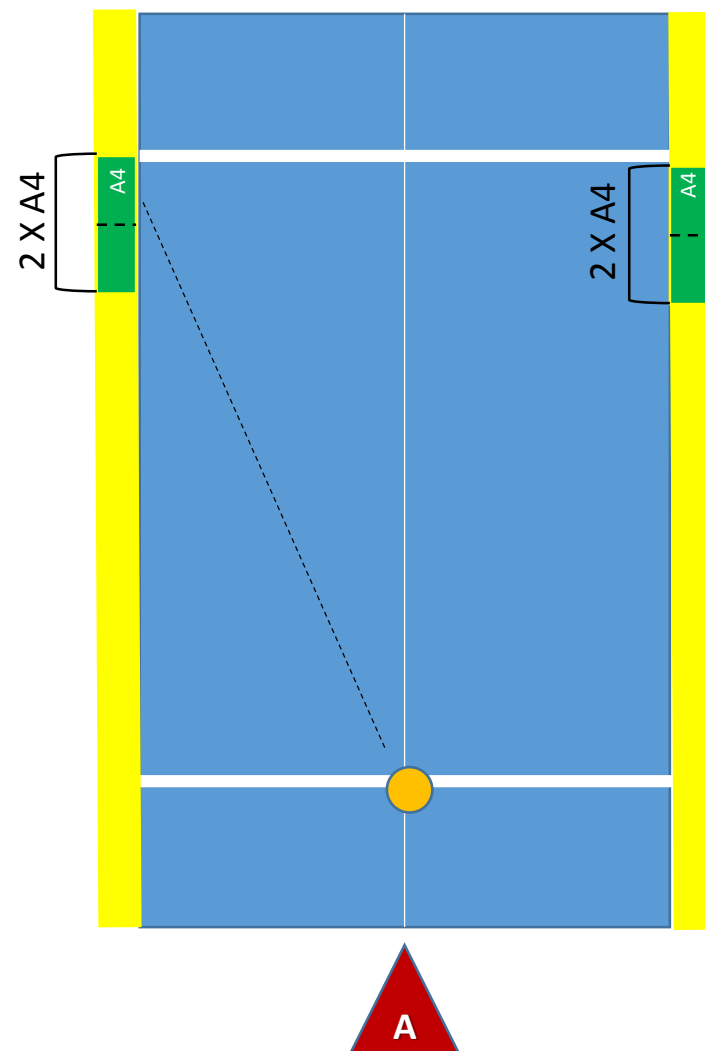
Duração: até atingir os critérios de êxito ou máximo de 2 minutos

Descrição: colocar um folha A4 (“deitada”) em cada tabela, junto à linha de jogo oposta. O jogador tem acertar 10 (5 + 5) vezes na alvo no menor tempo possível. O exercício é feito para ambos os lados. A bola tem de ser batida a partir do centro sobre a linha de serviço

CrITÉRIOS de Êxito: acertar 10 vezes (5 cada lado) no alvo no menor tempo possível

Pontuação: 1 ponto por cada batimento conseguido. Se conseguir os 5 batimentos para cada lado = 11 pts

Adaptações: para Classe 1 o alvo pode ser composto por duas folhas colocadas na posição horizontal lado a lado



INR instituto nacional para a
reabilitação

Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social
Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P.



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I.P.



DESPORTO PARA TODOS
PROGRAMA NACIONAL



FEDERAÇÃO PORTUGUESA
DE DESPORTO PARA PESSOAS
COM DEFICIÊNCIA



POLYBAT
PORTUGAL
PARA TODOS



POLYBAT CHALLENGE – TORNEIO DE TÉCNICAS JSC

Atividade 4

Nº de Jogadores: 1

Material: Kit de Polybat, 2 garrafas de água (50cl) colocadas no fundo da mesa a 20cm ou a 40cm (Classe 1) da tabela

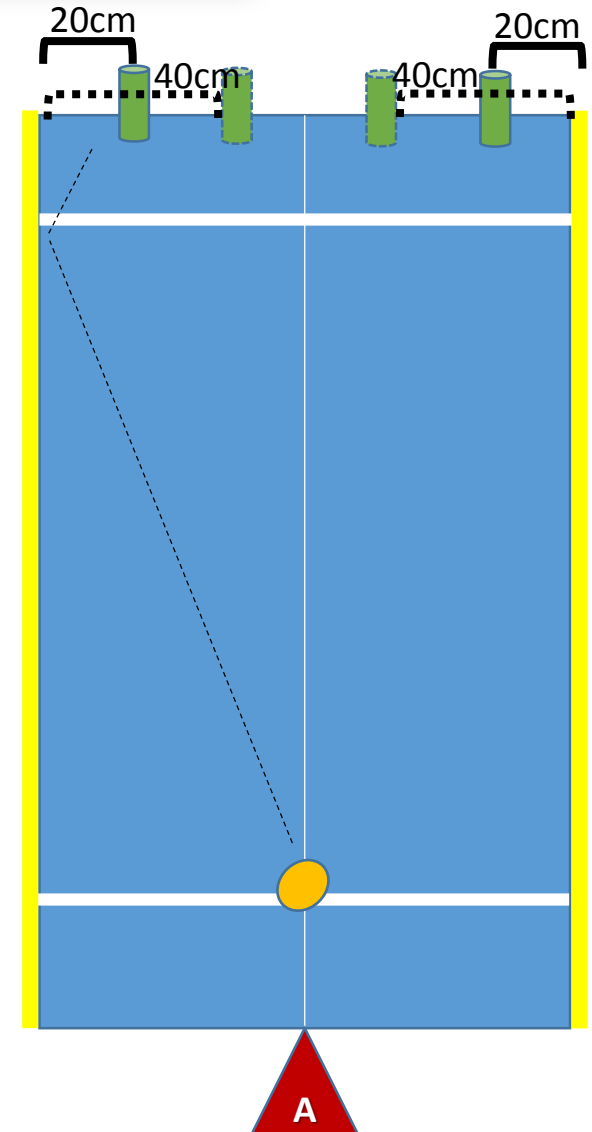
Duração: até atingir os critérios de êxito ou máximo de 3 minutos

Descrição: o jogador tem de bater na lateral e acertar nos de 20cm (ou 40cm) entre a lateral e a garrafa. A bola tem de ser batida a partir do centro sobre a linha de serviço.

CrITÉRIOS de Êxito: 5 batimentos no alvo para cada lado no menor tempo possível, a garrafa não pode cair.

Pontuação: 1 ponto por cada batimento conseguido dentro do alvo. Se conseguir os 5 batimentos para cada lado = 11 pts

Adaptações: Para a Classe1 o alvo pode ser aumentado para 40cm



INR instituto nacional para a
reabilitação

Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social
Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P.



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I.P.



DESPORTO PARA TODOS
PROGRAMA NACIONAL



FEDERAÇÃO PORTUGUESA
DE DESPORTO PARA PESSOAS
COM DEFICIÊNCIA



POLYBAT
PORTUGAL
PARA TODOS



POLYBAT CHALLENGE – TORNEIO DE TÉCNICAS JSC

Atividade 5

Nº de Jogadores: 1

Material: Kit de Polybat, 2 garrafas de água (50cl) vazias colocadas de acordo com o indicado na figura

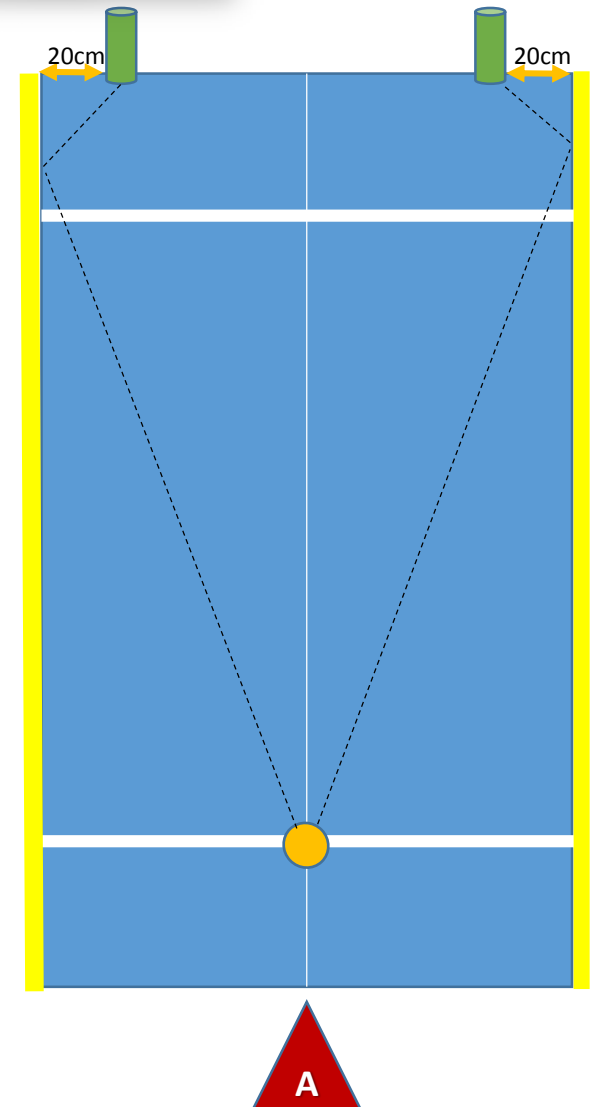
Duração: até atingir os critérios de êxito ou máximo de 2 minutos

Descrição: o jogador terá de derrubar as garrafas no tempo máximo de 3min. Para que seja contado com derrube válido a a garrafa terá de ser derrubada pela bola depois desta bater na tabela na lateral. A bola tem de ser batida a partir do centro sobre a linha de serviço.

CrITÉRIOS de Êxito: derrubar as garrafas fazendo tabela com a lateral dentro do tempo limite

Pontuação: 5 pontos por cada garrafa derrubada. Se conseguir as 2 garrafas = 11 pts

Adaptações: Classe 1 pode derrubar direto



INR instituto nacional para a
reabilitação

Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social
Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P.



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I.P.



DESPORTO PARA TODOS
PROGRAMA NACIONAL



FEDERAÇÃO PORTUGUESA
DE DESPORTO PARA PESSOAS
COM DEFICIÊNCIA



POLYBAT
PORTUGAL
PARA TODOS



POLYBAT Challenge – TORNEIO DE TÉCNICAS JSC

Atividade 6

Nº de Jogadores: 1

Material: Kit de Polybat, 5 garrafas de água (50cl) vazias colocadas de acordo como o indicado na figura

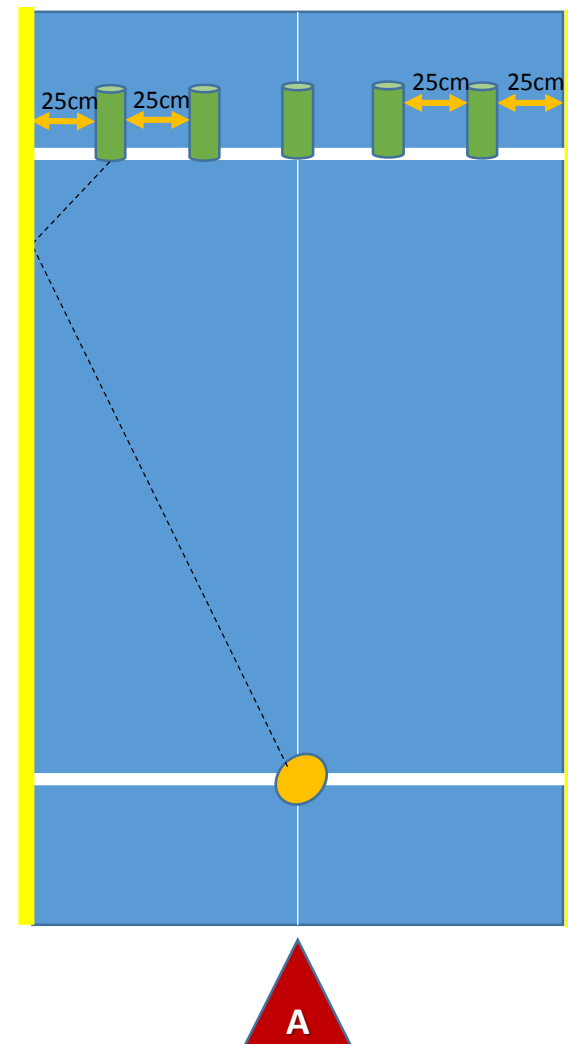
Duração: até atingir os critérios de êxito ou máximo de 5 minutos

Descrição: o jogador terá de derrubar o maior número de garrafas no menor tempo possível até ao limite de 5 minutos. Para que seja contado com derrube válido, a garrafa terá de ser derrubada pela bola depois de fazer tabela na lateral. A bola tem de ser batida a partir do centro sobre a linha de serviço.

CrITÉRIOS de Êxito: derrubar o maior número de garrafas fazendo tabela com a lateral no menor tempo possível.

Pontuação: 2 pontos por cada garrafa. Se conseguir as 5 garrafas = 11 pts

Adaptações: Classe 1 pode derrubar direto



INR instituto nacional para a
reabilitação

Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social
Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P.



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I.P.



DESPORTO PARA TODOS
PROGRAMA NACIONAL



FEDERAÇÃO PORTUGUESA
DE DESPORTO PARA PESSOAS
COM DEFICIÊNCIA



POLYBAT
PORTUGAL
PARA TODOS



POLYBAT CHALLENGE – TORNEIO DE TÉCNICAS JSC

Atividade 7

Nº de Jogadores: 2

Material: Kit Polybat

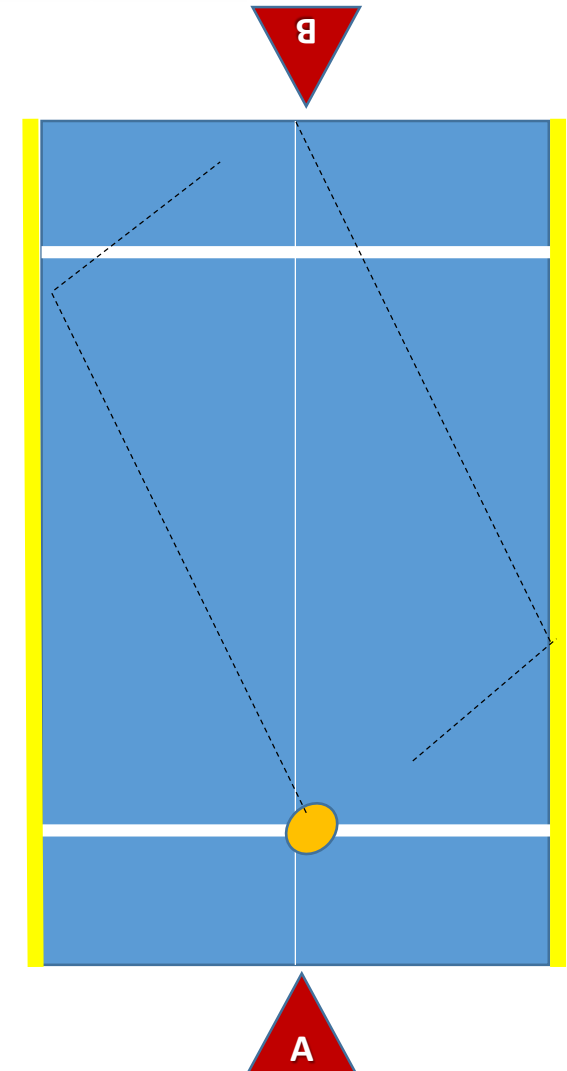
Duração: 2 minutos

Descrição: fazer o maior número de batimentos possível durante 2 minutos sem deixar a bola passar o fundo da mesa. O primeiro batimento deve ser feito a partir do centro sobre a linha de serviço.

Critérios de Êxito: bola manter-se sobre a mesa, não ultrapassar a linha de serviço, fazer tabela para as divisões 3 e 4

Pontuação: 1 ponto por cada 2 batimentos conseguidos.

Adaptações: divisões 1 e 2 podem fazer o batimento direto após o serviço, a mesa pode ser afunilada de acordo com as regras para as classes 1 e 2



INR instituto nacional para a
reabilitação

Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social
Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P.



instituto português
do desporto
e juventude, i. p.



DESPORTO PARA TODOS
PROGRAMA NACIONAL



FEDERAÇÃO PORTUGUESA
DE DESPORTO PARA PESSOAS
COM DEFICIÊNCIA



POLYBAT
PORTUGAL
PARA TODOS



POLYBAT CHALLENGE – TORNEIO DE TÉCNICAS JSC

Atividade 8

Nº de Jogadores: 2

Material: Kit de Polybat, 4 alvos de 30cm (folha colorida) colocados de acordo com a figura

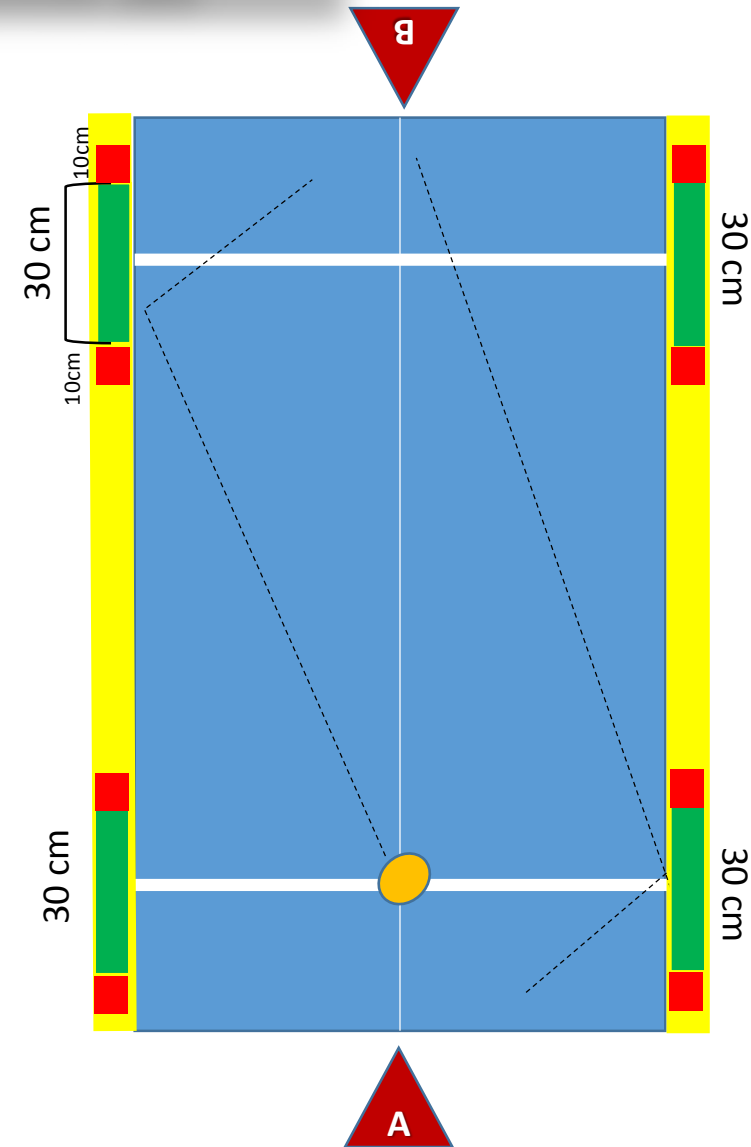
Duração: 2 minutos

Descrição: Fazer o maior número de batimentos possível, acertando nos alvos, durante 2 minutos sem deixar a bola passar o fundo da mesa. O primeiro batimento deve ser feito a partir do centro sobre a linha de serviço. Caso falhe o alvo reinicia a contagem, contando o maior número batimentos consecutivos.

Critérios de Êxito: bola manter-se sobre a mesa, o jogador não pode ultrapassar a linha de serviço, acertar no alvos em cada batimento.

Pontuação: 1 ponto por cada batimento dentro do alvo. A contagem de pontos termina quando a bola sai da mesa ou quando o tempo termina.

Adaptações: o Alvo pode aumentar para 50 cm



INR Instituto Nacional para a
reabilitação
Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social
Instituto Nacional para a "Reabilitação", I.P.



Instituto Português
do Desporto
e Juventude, I.P.



DESPORTO PARA TODOS
PROGRAMA NACIONAL

POLYBat CHALLENGE – TORNEIO DE TÉCNICAS JSC

Atividade 9

Nº de Jogadores: 1

Material: Kit de Polybat, 5 bolas (2 de ténis de mesa; 2 de ténis e 1 de ginástica rítmica) colocados de acordo com a figura

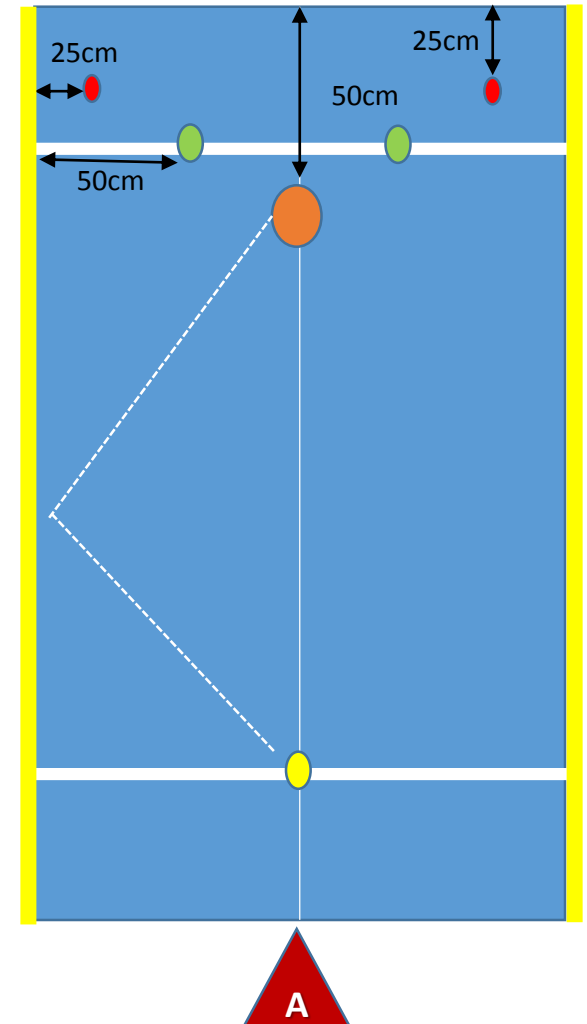
Duração: até atingir os critérios de êxito ou máximo de 3 minutos

Descrição: são colocadas 5 bolas (2 ténis de mesa, 2 ténis e 1 rítmica) de acordo com a imagem. A bola maior vale 1 ponto, as duas bolas de tamanho médio valem 2 pontos e mais pequenas 3 pontos. Conta a primeira bola tocada após o ressalto na tabela. Se alguma das bolas-alvo sair devem ser repostas no local inicial.

Critérios de Êxito: jogar à tabela; acertar nas bolas-alvo no menor tempo possível

Pontuação: soma dos pontos de acordo com a pontuação de cada bola. Se conseguir as 5 garrafas = 11 pts

Adaptações: Classe 1 pode jogar direto sem bater na lateral





FEDERAÇÃO PORTUGUESA
DE DESPORTO PARA PESSOAS
COM DEFICIÊNCIA



POLYBAT
PORTUGAL
PARA TODOS



POLYBAT Challenge – TORNEIO DE TÉCNICAS JSC

Atividade 10

Nº de Jogadores: 1

Material: Kit Polybat, 5 folhas A4, preferencialmente coloridas, com a numeração da figura, fixas na mesa

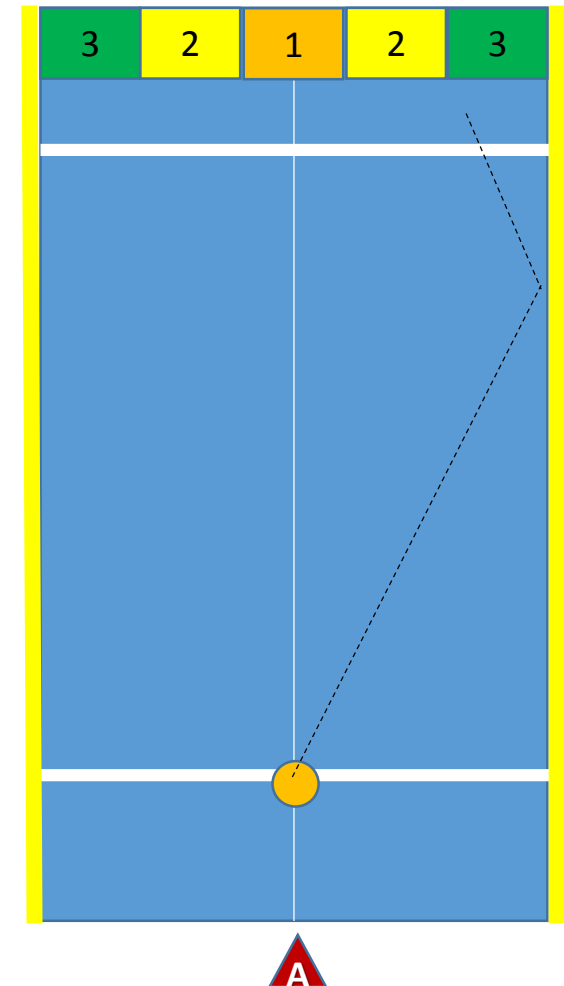
Duração: 1 minuto

Descrição: dispor as folha numeradas de acordo com a figura. Efetuar 10 batimentos a partir da linha de serviço e contabilizar os pontos conseguidos, levando em conta o local onde a bola ultrapassou a linha de fundo..

CrITÉRIOS de Êxito: a bola deverá tocar na tabela em todas as Classes.

Pontuação: Soma dos pontos de acordo com a pontuação do alvo. A contagem de pontos termina quando o tempo termina.

Adaptações: O Técnico pode dar indicação e qual a zona que tem maior pontuação.



INR instituto nacional para a
reabilitação

Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social
Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P.



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I.P.



DESPORTO PARA TODOS
PROGRAMA NACIONAL



FEDERAÇÃO PORTUGUESA
DE DESPORTO PARA PESSOAS
COM DEFICIÊNCIA



POLYBAT
PORTUGAL
PARA TODOS



POLYBAT CHALLENGE – TORNEIO DE TÉCNICAS JSC

Atividade 11

Nº de Jogadores: 2

Material: Kit Polybat, tabela extra ou obstáculo que permita ressalto no centro da mesa, tal como indicado na figura

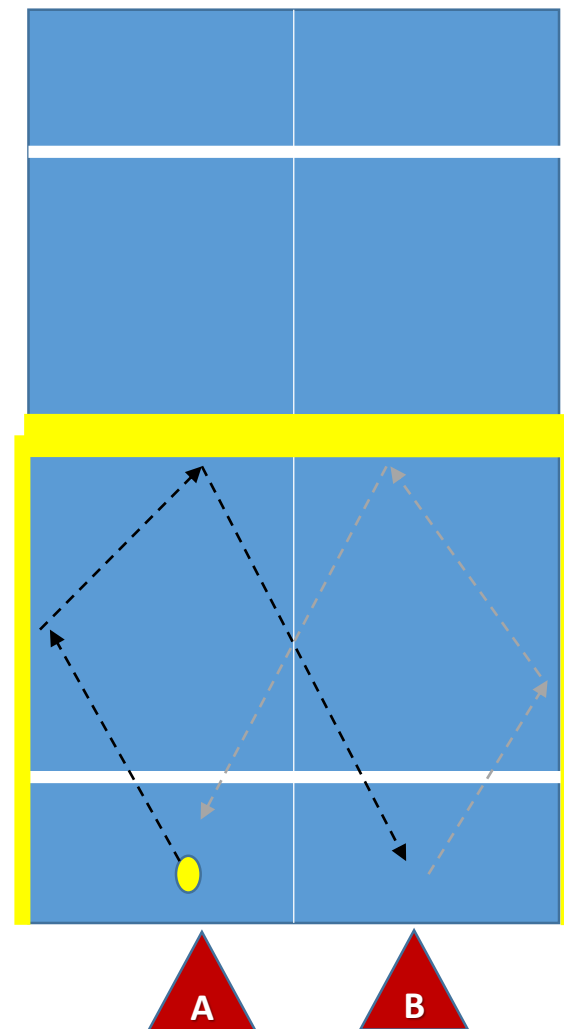
Duração: 1 minuto

Descrição: realizar o maior número de batimentos possível entre os dois participantes, durante 1 minuto, jogando à tabela. Cada elemento do par tem de dar um ou dois toques antes do batimento de devolução de bola. Caso a bola caia ou não vá à tabela, reinicia a contagem.

Critérios de Êxito: bola manter-se sobre a mesa, não fazer o batimento além da linha de serviço, fazer tabela para as divisões 3 e 4. Efetuar o controlo da bola antes do batimento.

Pontuação: 1 ponto por cada batimento conseguido pelo par (A+B)

Adaptações: divisões 1 e 2 podem fazer o batimento direto após o serviço



INR instituto nacional para a
reabilitação

Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social
Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P.



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I.P.



DESPORTO PARA TODOS
PROGRAMA NACIONAL