

# bonus esportivo betfair

O que é o Esporte Beach Tennis?: Uma introdução ao tenis de praia

</p>

Beach tennis

</p>> um esporte que surgiu da fusão de esportes de raquete e esportes de praia. Originalmente jogado em campo de areia, disputado atualmente em superfícies duras ou moles.

</p>

O esporte beach tennis tem como origem os Estados Unidos na década

de 1970, ganhando força no Brasil nos anos 90. Hoje, o esporte

é praticado em vários países ao redor do mundo.

</p>> O beach tennis pode ser jogado entre dois jogadores (simples) ou

em fase de trabalho em equipe e estratégia.

</p>

Um jogo de beach tennis consiste em pontuar um total de 18 pontos. Cada

jogador ou dupla possui três chances de acertar a bola, depois

disso, a bola cai no solo, dando um ponto à equipe adversária.

</p>

As regras do jogo são semelhantes às do tenis tradicional,

com algumas diferenças. Algumas regras podem variar levemente

dependendo da associação ou federação.

</p>

O saque deve ser uma boleada, partindo da metade livre, e o jogador

deve dar mais de um passo antes de bater na bola.

</p>

A bola pode ser acertada apenas uma vez.

</p>

Não há chamadas de bola fora. Se a bola tocar na cerca,

é ponto para o oponente.

</p>

As partidas são geralmente decididas por melhor de três jogos

com o terceiro jogo sendo um tie-break até 7 pontos.

</p>

O uso de tenis obrigatório.

</p>

Benefícios do Beach Tennis

</p>

O esporte beach tennis é uma ótima opção para quem quer se manter em forma,

divertir-se e se conectar com outras pessoas.

</p>

Ele permite jogar em ambientes casuais aberto e proporciona

benefícios físicos, como:

</p>

Melhora do condicionamento físico geral.

</p>

Aumenta os níveis de resistência, força, flexibilidade e agilidade.

</p>

Promove um saudável desenvolvimento de pernas e tórax.

</p>

Afasta o sedentarismo e motiva para praticar atividades físicas ao ar livre.

</p>

Equipamentos e Preços

</p>

O principal equipamento do beach tennis é a raquete, especialmente projetada para este esporte, geralmente tem um peso variando em torno