

## **BOCHA**

Na competição individual, em duplas ou por equipes, o objetivo é o mesmo: lançar bolas coloridas o mais perto possível da bola branca, conhecida como bolim no Brasil e *jack* em outros países. Vence o jogo quem colocar mais bolas próximas ao bolim.

## **ATLETAS**

A bocha é destinada a atletas com paralisia cerebral ou atletas acometidos por alguma deficiência severa, casos da distrofia muscular, acidente vascular cerebral e disfunção motora progressiva. Dependendo da categoria, eles podem contar com o auxílio de um ajudante para estabilizar a cadeira ou para entregar a bola ao esportista.

## **REGRAS**

O cara e coroa define quem jogará com as bolas vermelhas ou azuis. A escolha pela primeira indica o atleta que iniciará a partida. Os jogos são divididos em *ends*, e os competidores têm direito a seis bolas cada. Nas provas individuais e em duplas, são quatro *ends* por confronto, enquanto na disputa por equipes são realizados seis *ends*.

## **ESTRATÉGIA**

Além de acessível a todos os cidadãos, a bocha é um esporte que exige boas táticas de jogo. Para os atletas Paralímpicos, a disciplina ajuda no desenvolvimento da capacidade viso-motora, ou seja, na coordenação da visão com os movimentos corporais. Em uma simples jogada de habilidade, o competidor pode transformar o resultado da partida.

## **BOCCIA**

Whether it be in individual, doubles or team competitions, the objective is the same: to throw coloured balls as close as possible to a white ball known as the *jack*. The winner is the competitor or team that lands the most balls closest to the *jack*.

## **ATHLETES**

Boccia is designed for athletes with cerebral palsy or a severe impairment, such as muscular dystrophy, strokes and progressive motor dysfunction. Depending on the category, they can count on the help of an assistant to stabilise the chair or to hand the ball to the athlete.

## **RULES**

The toss of the coin defines who will use the red and who will use the blue balls, and who calls heads starts the match. Games are divided into *ends*, and competitors have the right to six balls each. In individual and double events, there are four *ends* per contest, while team disputes are settled across six *ends*.

## **STRATEGY**

As well as being accessible to all citizens, boccia is a sport that demands shrewd tactics. For Paralympic athletes, the discipline helps in the development of visual-motor capacity, the coordination of vision with body movement. In one simple move, the competitor can change the outcome of the match.