



0,00 m<sup>2</sup>



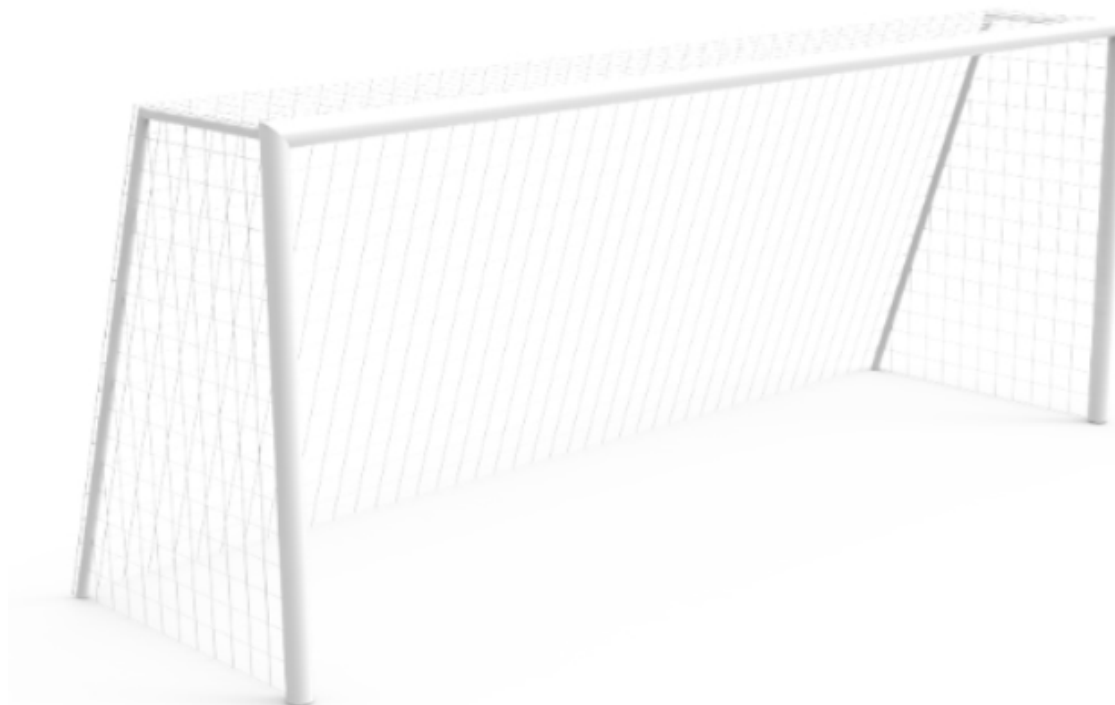
0,00 m



2-99



14



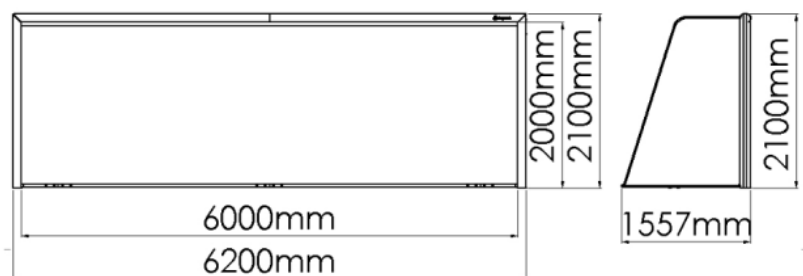
PORTUGAL  
[www.bragmaia.com](http://www.bragmaia.com)  
[geral@bragmaia.com](mailto:geral@bragmaia.com)  
Tlf. (+351) 273 302 440

brag  
PLAY

brag  
URBAN

brag  
SPORT

**MEDIDAS GERAIS / MEDIDAS GENERALES / GENERAL MEASURES / MESURES GÉNÉRALES**



0,20m<sup>3</sup>



01:00h



2x



12,00kg



86,00kg



PORTUGAL  
[www.bragmaia.com](http://www.bragmaia.com)  
[geral@bragmaia.com](mailto:geral@bragmaia.com)  
Tlf. (+351) 273 302 440

**brag** **brag** **brag**  
**PLAY** **URBAN** **SPORT**

## DESCRIÇÃO

Equipamento BragSPORT, baliza FUTEBOL 7, para a prática de futebol e handebol composta por tubo oval 120x100mm em alumínio, com tratamento primário à base de zinco C5 e acabamento lacado ao RAL 9010 branco, à temperatura de 230°. Estrutura traseira em tubo Ø35mm em aço galvanizado com malha em nylon. Ferragens em aço inox. Fixação ao solo tipo Y (chumbar).



Medidas gerais (CxLxA): 6200x1557x2100mm

Faixa etária: +2

Nº de utilizadores: 14

## CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS



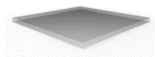
### FERRAGENS EM AÇO INOX A2

Ferragens em aço inox A2, de acordo com a norma NF EN 10088, protegidas por cápsulas em polipropileno PP.



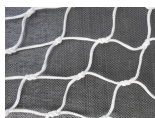
### TUBO AÇO GALVANIZADO

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 GALVANIZADO

Chapa de aço lisa (EN 10327) de aço laminado a quente (EN 10027-1 e CR 10260), em aço galvanizado DX51D com revestimento Z200, de acordo com a norma EN 10346.

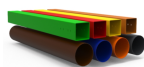


### REDE NYLON

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



PORTUGAL  
[www.bragmaia.com](http://www.bragmaia.com)  
[geral@bragmaia.com](mailto:geral@bragmaia.com)  
Tlf. (+351) 273 302 440



#### TUBO ALUMÍNIO LACADO

Tubo em perfil de alumínio extrudido, na liga EN AW 6060 – NP EN 573-1:1996 e AlMgSi0,5 – NP EN 573-2:1994. Características mecânicas de acordo com a NP EN 755-2:1999 e têmpera T5 de acordo com a NP EN 515:1994.

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.

Garantia: 10 anos



#### SISTEMA DE FIXAÇÃO

Tipo Y - Sistema de fixação composto por base metálica embutida ou por prumos aplicado diretamente no solo e chumbada com betão.

A base metálica embutida 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.



PORTUGAL  
[www.bragmaia.com](http://www.bragmaia.com)  
[geral@bragmaia.com](mailto:geral@bragmaia.com)  
Tlf. (+351) 273 302 440

## 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.



### ANDEBOL REGRAS DO JOGO

O andebol é um jogo desportivo coletivo e energético, disputado por 2 equipas oponentes com uma bola de aproximadamente 50cm. Tem que se correr e saltar, sendo as técnicas mais usadas o drible e a finta. Neste jogo só se pode tocar na bola com as mãos. O objetivo do jogo é atirar a bola para a baliza adversária, sem pisar a linha delimitadora, 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 quadríceps, os gémeos, o trapézio 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.



PORTUGAL  
[www.bragmaia.com](http://www.bragmaia.com)  
[geral@bragmaia.com](mailto:geral@bragmaia.com)  
Tlf. (+351) 273 302 440

## NORMAS



EN 748  
Equipamento para jogos de campo  
Equipamento de futebol  
Requisitos funcionais e de segurança, métodos de ensaio



EN 749  
Equipamento para jogos de campo  
Equipamento de andebol  
Requisitos funcionais e de segurança, métodos de ensaio

## 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.



PORTUGAL  
[www.bragmaia.com](http://www.bragmaia.com)  
[geral@bragmaia.com](mailto:geral@bragmaia.com)  
Tlf. (+351) 273 302 440

## DESCRIPCIÓN

Equipamiento BragSPORT, baliza FÚTBOL7, para la práctica de fútbol y balonmano compuesta por tubo oval 120x100mm en aluminio, con tratamiento primario a base de zinc C5 y acabado lacado al RAL 9010 blanco, a temperatura de 230°. Estructura posterior en tubo Ø35mm en acero galvanizado con malla en nylon. Herrajes en acero inoxidable. Fijación al suelo tipo Y (hormigonado).



Medidas generales (LxAxA): 6200x1557x2100mm

Grupo de edad: +2

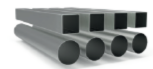
Número de usuarios: 14

## CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS



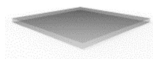
### HERRAJES EN ACERO INOX A2

Herrajes en acero inox A2, según NF EN 10088, protegidos por cápsulas en polipropileno PP.



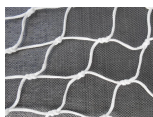
### TUBO ACERO GALVANIZADO

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 GALVANIZADO

Chapa de acero lisa (EN 10327) acero laminado en caliente (EN 10027-1 y CR 10260), en acero galvanizado DX51D con revestimiento Z200, según la norma EN 10346.



### MALLA NYLON

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



PORTUGAL  
[www.bragmaia.com](http://www.bragmaia.com)  
[geral@bragmaia.com](mailto:geral@bragmaia.com)  
Tlf. (+351) 273 302 440



#### TUBO ALUMINIO LACADO

Tubo de perfil de aluminio extruido en la aleación EN AW 6060 - NP EN 573-1:1996 y AIMgSi0,5 - NP EN 573-2:1994. Características mecánicas según NP EN 755-2:1999 y temple T5 según NP EN 515:1994.

Decapado: Proceso con chorro abrasivo para la limpieza de la superficie metálica de oxidaciones e impurezas, asegurando un perfil de rugosidad ideal para el proceso de tratamiento de superficies; de acuerdo con la norma 8501:1;

Primario: a base de zinc con resinas epoxi de poliéster anticorrosivo, ecológico con categoría de corrosividad nivel C5, con cocción a 230°C;

Lacado: Pintura electrostática con pintura en polvo de poliéster con cocción 230°C, espesor entre 120 y 140µm, de acuerdo con la norma UNE EN ISO 2808.

Garantía: 10 años



#### SISTEMA DE FIJACIÓN

Tipo Y - Sistema de fijación compuesto por una base metálica incorporada o hormigonado aplicado directamente al suelo y plomada con hormigón.

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



PORTUGAL  
[www.bragmaia.com](http://www.bragmaia.com)  
[geral@bragmaia.com](mailto:geral@bragmaia.com)  
Tlf. (+351) 273 302 440



## FUNCIONES DEPORTIVAS



### FÚTBOL REGLAS DEL JUEGO

El fútbol es un juego deportivo colectivo y energético, disputado por 2 equipos adversarios con una bola de aproximadamente 70cm. Hay que correr, siendo las técnicas más usadas el chute, el drible y la finta. 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 patear la pelota a la portería del oponente para anotar puntos. Gana el equipo que haga más goles.

### MÚSCULOS IMPLICADOS

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



### BALONMANO REGLAS DEL JUEGO

El balonmano es un juego deportivo colectivo y energético, disputado por 2 equipos adversarios con una bola de aproximadamente 50cm. Hay que correr y saltar, siendo las técnicas más utilizadas el drible y la finta. En este juego solo se puede tocar la pelota con las manos. El objetivo del juego es lanzar la pelota a la portería adversaria, sin pisar la línea delimitadora, para anotar puntos. Gana el equipo que haga más goles.

### MÚSCULOS IMPLICADOS

En la práctica de este deporte, varios músculos del cuerpo son desarrollados, pero los más solicitados son: los cuádriceps, las pantorrillas, el trapecio y los bíceps, lo que mejora la fuerza y la estabilidad física de los practicantes.



### EFECTOS BENEFICIOSOS DEL EJERCICIO

Practicar ejercicio permite nutrir el espíritu de equipo y de resiliencia, así como desarrollar los siguientes efectos beneficiosos:

**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 el mantenimiento de huesos, músculos y articulaciones saludables. El desgaste y el fortalecimiento de su cuerpo con ejercicios 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 748  
Equipos de campos de juego  
Porterías de fútbol  
Requisitos funcionales y de seguridad, métodos de ensayo



EN 749  
Equipos de campos de juego  
Porterías de balonmano  
Requisitos de seguridad y funcionales, métodos de ensayo

## 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.



PORTUGAL  
[www.bragmaia.com](http://www.bragmaia.com)  
[geral@bragmaia.com](mailto:geral@bragmaia.com)  
Tlf. (+351) 273 302 440

## DESCRIPTION

Equipment BragSPORT, goal FOOTBALL7, for the practice of football and handball composed of 120x100mm oval tube in aluminum, with primary treatment based on zinc C5 and lacquered finish in RAL 9010 white, at a temperature of 230°. Aft structure in galvanised steel tube Ø35mm with nylon mesh. Stainless steel fittings. Type Y floor fixture (concreting).



General measures (LxWxH): 6200x1557x2100mm

Age group: +2

Number of users: 14

## TECHNICAL FEATURES



### STAINLESS STEEL HARDWARE A2

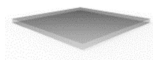
Stainless steel A2, in accordance with NF EN 10088, protected by polypropylene PP capsules.



### GALVANIZED STEEL TUBE

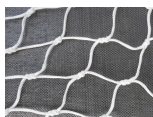
Tube (EN 10305-3), hot rolled (EN 10027-1 and CR 10260), in galvanized steel +Z275, according to EN 10346.

Guarantee: 15 years.



### GALVANIZED STEEL PLATE

Smooth steel plate (EN 10327) hot rolled steel (EN 10027-1 and CR 10260), with galvanized steel DX51D with coating Z200, according to EN 10346.



### NYLON MESH

Nylon mesh containing 2.5mm high density mesh.



PORTUGAL  
[www.bragmaia.com](http://www.bragmaia.com)  
[geral@bragmaia.com](mailto:geral@bragmaia.com)  
Tlf. (+351) 273 302 440



#### LACQUERED ALUMINIUM TUBE

Extruded aluminium profile tube in the alloy EN AW 6060 - NP EN 573-1:1996 and Aimgsi0,5 - NP EN 573-2:1994. Mechanical characteristics according to NP EN 755-2:1999 and T5 tempering according to NP EN 515:1994.

Pickling: Abrasive jet process for cleaning the metal surface of oxidations and impurities, ensuring an ideal roughness profile for the surface treatment process; according to 8501:1;

Primary: Zinc-based with anti-corrosive polyester epoxy resins, ecological with corrosivity category C5, cooking at 230°C;

Lacquer: Electrostatic paint to paint polyester powder with 230°C cooking, thickness between 120 to 140µm, according to UNE EN ISO 2808.

Guarantee: 10 years



#### FIXATION SYSTEM

Type Y - Fixation system composed of built-in metal base or plumbing applied directly to the ground and concrete sinker.

The built-in 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.



PORTUGAL  
[www.bragmaia.com](http://www.bragmaia.com)  
[geral@bragmaia.com](mailto:geral@bragmaia.com)  
Tlf. (+351) 273 302 440

## 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.



### HANDBALL RULES OF THE GAME

Handball is a collective and energetic sports game, played by 2 opposing teams with a ball of approximately 50cm. You have to run and jump, the most used techniques being dribbling and feigning. In this game you can only touch the ball with your hands. The objective of the game is to throw the ball to the opposing goal, without stepping on the bounding line, to score points. Wins the team that makes the most goals.

### MUSCLES INVOLVED

In the practice of this sport, several muscles of the body are developed, but the most requested ones are: quadriceps, clafs, trapezius 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.



PORTUGAL  
[www.bragmaia.com](http://www.bragmaia.com)  
[geral@bragmaia.com](mailto:geral@bragmaia.com)  
Tlf. (+351) 273 302 440

## STANDARTS



EN 748  
Playing field equipment  
Football goals  
Functional and safety requirements, test methods



EN 749  
Playing field equipment  
Handball goals  
Functional and safety requirements, test methods

## 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.



PORTUGAL  
[www.bragmaia.com](http://www.bragmaia.com)  
[geral@bragmaia.com](mailto:geral@bragmaia.com)  
Tlf. (+351) 273 302 440

## DESCRIPTION

Équipamento BragSPORT, baliza FOOTBALL 7, pour la pratique de football et handball composé de tube ovale 120x100mm en aluminium, avec traitement primaire à base de zinc C5 et finition laquée au RAL 9010 blanc, à une température de 230°. Structure arrière en tube Ø35mm en acier galvanisé avec maille en nylon. Ferrures en acier inoxydable. Fixation au sol type Y (bétonné).



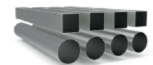
Mesures générales (LxLxH) : 6200x1557x2100mm  
Tranche d'âge : +2  
Nombre d'utilisateurs : 14

## CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES



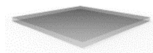
### FERRURES EN ACIER INOXYDABLE A2

Ferrures en acier inoxydable A2, selon la norme NF EN 10088, protégé par des capsules en polypropylène PP.



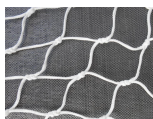
### TUBE EN ACIER GALVANISÉ

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 GALVANISÉ

Tôle en acier lisse (EN 10327) en acier laminé à chaud (EN 10027-1 et CR 10260), en acier galvanisé DX51D avec revêtement Z200, selon la norme EN 10346.



### FILET NYLON

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



PORTUGAL  
[www.bragmaia.com](http://www.bragmaia.com)  
[geral@bragmaia.com](mailto:geral@bragmaia.com)  
Tlf. (+351) 273 302 440



#### TUBE EN ALUMINIUM LAQUÉ

Tube profilé en aluminium extrudé, en alliage EN AW 6060 - NP EN 573-1:1996 et AimagSi0,5 - NP EN 573-2:1994. Caractéristiques mécaniques selon la norme NP EN 755-2:1999 et trempe T5 selon la norme NP EN 515:1994.

Décapage : procédé par jet abrasif pour le nettoyage de la surface métallique des oxydations et des impuretés, garantissant un profil de rugosité idéal pour le procédé de traitement de surface; conformément à la norme 8501:1;

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

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

Garantie : 10 ans



#### SISTÈME DE FIXATION

Type Y - Système de fixation composé d'une base métallique encastrée ou d'une poutre appliquée directement au sol et bétonnée.

La base métallique encastrée 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.



PORTUGAL  
[www.bragmaia.com](http://www.bragmaia.com)  
[geral@bragmaia.com](mailto:geral@bragmaia.com)  
Tlf. (+351) 273 302 440



## 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.



### HANDBALL RÈGLES DU JEU

Le handball est un jeu sportif collectif et énergique, joué par 2 équipes adverses avec une balle d'environ 50cm. Vous devez courir et sauter, les techniques les plus utilisées étant le dribble et la feinte. Dans ce jeu, vous pouvez toucher la balle qu'avec les mains. Le but du jeu est de lancer la balle dans la cage adverse, sans franchir la ligne de délimitation, pour marquer des points. Gagnez 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 quadriceps, les mollets, le trapèze 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.



PORTUGAL  
[www.bragmaia.com](http://www.bragmaia.com)  
[geral@bragmaia.com](mailto:geral@bragmaia.com)  
Tlf. (+351) 273 302 440

## NORMES



EN 748  
Equipements de jeux  
Buts de football  
Exigences fonctionnelles et de sécurité, méthodes d'essai



EN 749  
Equipements de jeux  
Buts de handball  
Exigences fonctionnelles et de sécurité, méthodes d'essai

## 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.



PORTUGAL  
[www.bragmaia.com](http://www.bragmaia.com)  
[geral@bragmaia.com](mailto:geral@bragmaia.com)  
Tlf. (+351) 273 302 440