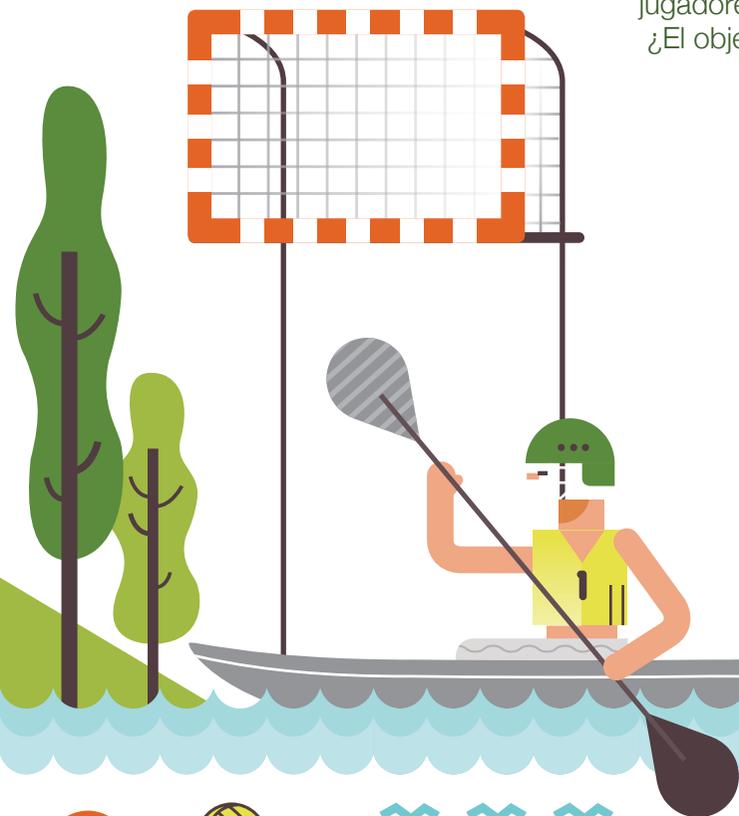


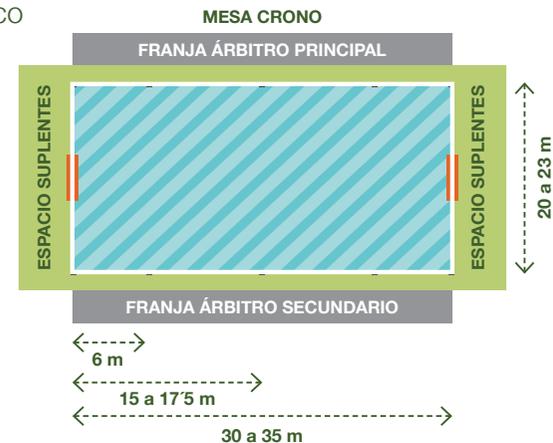
DESCUBRE EL KAYAK POLO

Este deporte tan competitivo se juega en el agua. Participan dos equipos de cinco jugadores, cada uno en un kayak de aproximadamente tres metros de largo. ¿El objetivo? Marcar más goles que el contrario en el tiempo reglamentario.



1 ANTES DE EMPEZAR, ¡EL EQUIPAMIENTO NECESARIO!

Para la práctica de este deporte se requiere, además del kayak o canoa, un palo de remo y los sistemas de seguridad básicos: casco y chaleco salvavidas.



2 ÁREA DE JUEGO

Es un espacio rectangular con una longitud máxima de 35 m y una anchura máxima de 23 m. El entorno más próximo deberá ser una zona de agua sin obstáculos, de aguas tranquilas y una profundidad mínima de 90 centímetros.



¿CÓMO SE JUEGA?

En dos tiempos de 10 minutos cada uno, el objetivo es marcar gol pasando la pelota por dentro de los marcos. **Las reglas son muy sencillas:** el balón puede manejarse con la mano o con la pala y si vuelca el kayak hay que salir del campo.

Es falta golpear o empujar a un contrario con la mano o con la pala, apoyarse en otro jugador para impulsarse y tocar la pelota con la pala cuando un rival intenta cogerla con la mano.



3 BENEFICIOS DEL KAYAK POLO PARA LA SALUD

- Aumento de la **fuerza muscular** en brazos, espalda, hombros, pecho y piernas.
- **Reducción del riesgo de desgaste** en las articulaciones y los tejidos.
- **Reducción del estrés.**
- Aumento de la **resistencia física.**