

TENIS TAULA

El Tennis Taula és un esport de raqueta que enfronta dos jugadors, o dues parelles de jugadors, situats cadascun a banda i banda d'una taula dividida transversalment per una xarxa. Consisteix en colpejar la pilota amb una pala i fer-la passar per damunt de la xarxa, fent que boti primer al seu camp i després al camp del contrari, l'objectiu de cada jugador és que el seu adversari no pugui retornar la pilota. A continuació es concreten una sèrie de regles perquè aquest esport, resulti formatiu i també divertit. L'objectiu és permetre que els jugadors gaudeixin de l'esport a la vegada que progressen en el seu joc.

PRINCIPIS ESPORTIUS

“és més important la progressió que el resultat”

“vetllar pel Joc net, els comportaments esportius i el respecte als contraris i als seus
acompanyants”

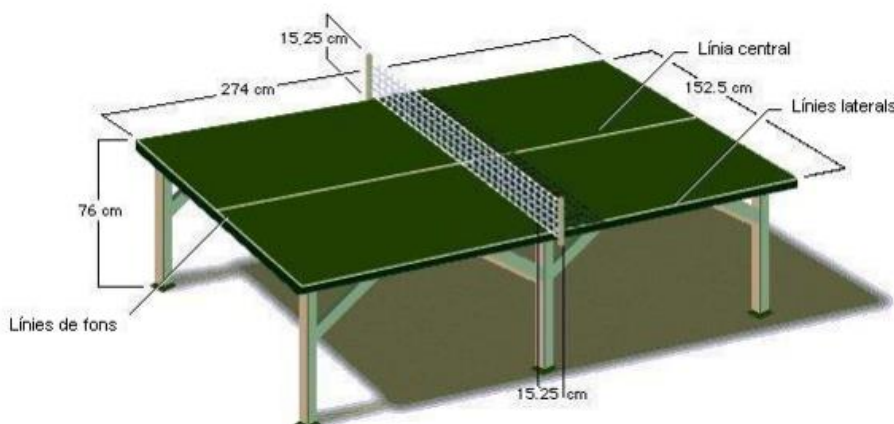
“el treball de valors complementa el treball esportiu”

REGLAMENT

Tots els esports necessiten d'unes regles que els regeixin i permetin la seva pràctica. Cal un esforç per part de tots els agents implicats, esportistes, personal tècnic, jutges, pares i mares, etc. en la comprensió i aplicació d'aquestes regles. Les regles són les mateixes per a tots i totes: cal respectar-les i fer que la resta de participants les respectin. D'aquesta manera es garanteix que tothom participa en igualtat de condicions. Per damunt de qualsevol regla està **l'esportivitat**, és a dir, el conjunt de principis ètics exigibles en la pràctica d'un esport que fan referència al reconeixement i el respecte a les regles del joc, la correcció envers els adversaris, el manteniment de la igualtat d'oportunitats, el refús a una victòria obtinguda a qualsevol preu, i el manteniment d'una actitud digna en la victòria i en la derrota. L'activitat física i l'esport són un medi idoni per a la transmissió de valors individuals i de grup, valors que tracten la concepció d'un mateix, la salut i d'altres relacionats amb les relacions interpersonals.

La taula i el conjunt de la xarxa

La superfície de joc (superfície superior de la taula) serà rectangular. Les seves mides seran les següents: altura 76 cm, llargada 2,74 mts i amplada 1,525 mts. La xarxa ha de tenir una altura de 15,25 cm i serà vertical i paral·lela a les línies de fons. El color de la superfície serà fosc, uniforme i mate. Hi haurà tres tipus de línies de color blanc: una línia central, dues línies laterals i dues línies de fons. La línia central serà de 2cm d'amplada i de 2,74cm de llarg, les dues línies laterals seran de 2,74cm i les dues línies de fons de 152.5cm La superfície de joc estarà dividida en dos camps iguals per una xarxa vertical i paral·lela a les línies de fons, serà contínua en tota l'àrea de cada camp. Pel joc de dobles cada camp estarà dividit en dos mitjos camps iguals per una línia central blanca i paral·lela a les línies laterals.



La pilota

La pilota serà esfèrica i tindrà un diàmetre de 40mm, pesarà 2,7g i podrà ser de cel·luloide o de plàstic. De color blanc o taronja.

La pala

La pala de tennis taula serà de qualsevol tamany, de forma i pes. Haurà de ser plana i rígida. Les pales hauran de portar dues gomes a cada cara, una de color vermella i l'altre de color negre. En cap cas podran portar dues gomes del mateix color.

El servei

El jugador que guanyi el primer punt podrà escollir entre ser el primer en servir o el camp que prefereixi.

Perquè un servei sigui vàlid, la pilota ha de botar primer al camp del servidor i després al del receptor, sense tocar la xarxa.

Individual: el servei sempre és lliure, en cap cas és obligatori treure creuat.

Dobles: sempre es servirà en diagonal des de la part dreta de la taula. Si el servei no és creuat i la pilota bota a l'altre camp (passant la línia central de la taula) el punt és per l'altre parella, donat que es considera falta de servei. Els esquerrans també hauran d'efectuar el seu servei des de la part dreta de la taula.

- Cada jugador té dos serveis.
- El canvi de servei es realitza cada 5 punts.
- Si a un joc, dos jugadors/es arriben a 10-10 o 20-20, cada jugador/a passa a servir una vegada.
- Tots els serveis que no siguin clars es repetiran.

S'ha d'ensenyar la pilota abans que un jugador/a vagi a efectuar un servei, haurà de fer visible la pilota a l'àrbitre i al seu contrari posicionant-la a sobre de la palma de la seva mà lliure durant un mínim de 3 segons, fora de la taula (mai a dintre) i a l'altura de la taula (mai amagant la pilota per sota la taula). Haurà d'eleva-la verticalment i a una alçada aproximada d'uns 16cm i efectuar el servei. Si un jugador/a no fa visible la pilota ni la mantén durant un mínim de 3 segons a sobre de la palma de la mà, el punt es repetirà fins a dues vegades, a la tercera vegada el punt serà pel contrari.

Net

Un servei es repetirà quan la pilota toqui la xarxa i passi al camp contrari. Si toca la xarxa i va fora és punt per l'altre.

El punt

Un jugador guanyarà un punt:

- Si el seu oponent no fa dos serveis correctes
- Si la pilota passa per sobre de la xarxa i no toca el camp de l'adversari. (directament va fora)
- Si el seu oponent toca la pilota abans que boti al seu camp ("bolear"), tot i que vagi fora.
- Si el seu oponent colpeja la pilota quan aquesta ha fet dos bots o quan el jugador la toca amb la pala dues vegades consecutives.
- Si el seu oponent toca la superfície de joc amb la mà lliure (la que no agafa la pala).

Joc

Guanyarà un joc el jugador o parella que arribi primer als 11 punts o 21 punts, excepte quan ambdós jugadors o parelles arribin als 10 punts o 20 punts; en aquest cas, guanyarà el joc el primer jugador o parella que posteriorment obtingui 2 punts de diferència. Si un jugador va guanyant 7-0 no ha guanyat el partit, ha d'arribar a 11 o 21 punts.

El partit

Un joc quedarà finalitzat quan un dels dos jugadors arribi a 11 o 21 punts sempre amb una diferència de dos punts, canviant el servei cada 5 punts. En principi, els partits de la competició individual i de la competició d'equips es disputaran al millor de tres jocs (2- 0 / 2-1). Al finalitzar un partit els dos o quatre jugadors hauran de donar-se la mà com a mostra de reconeixement i valoració. També hauran de donar la mà a l'àrbitre que ha mediat el partit.