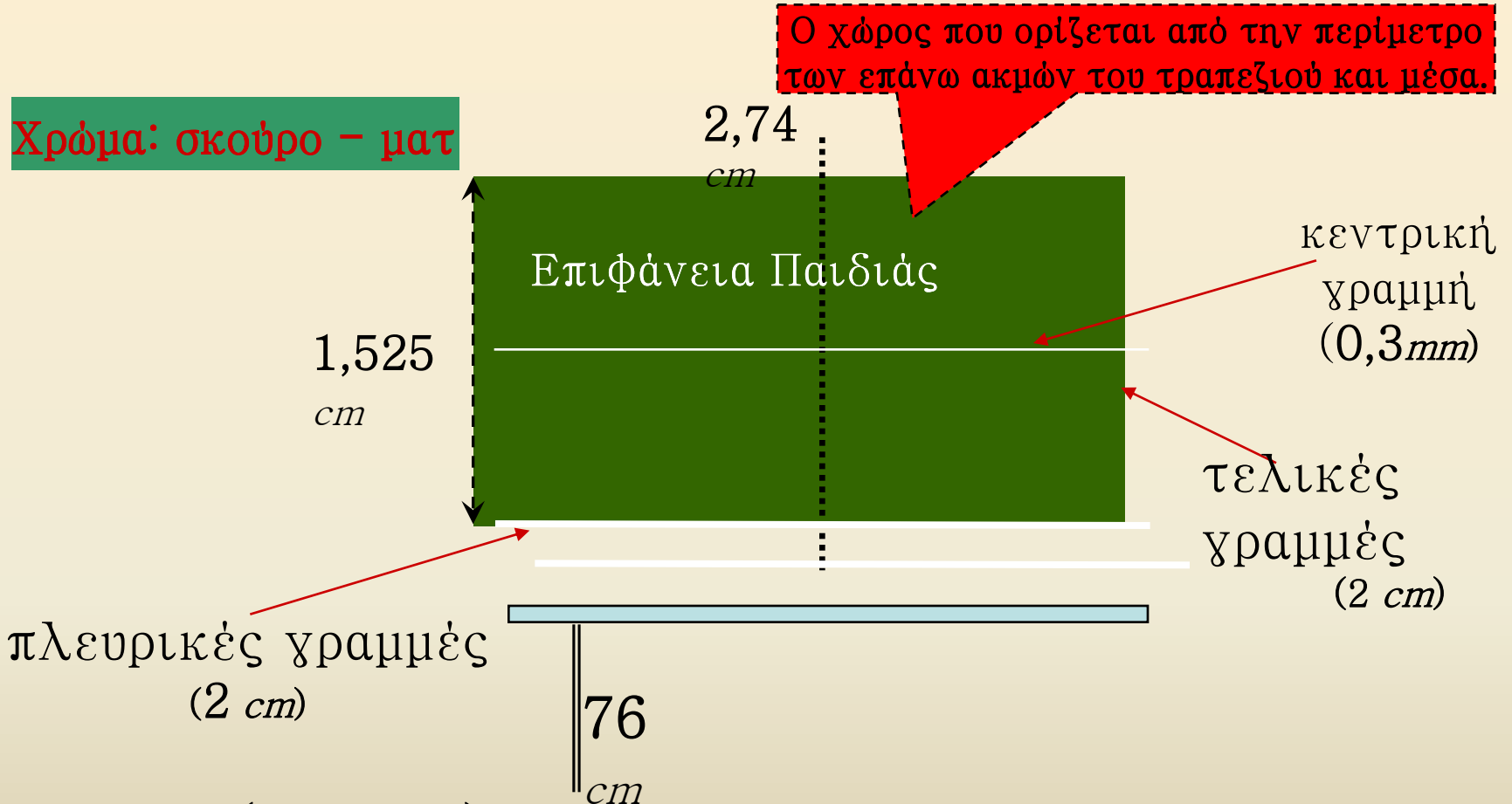


Σεμινάριο εκπαιδευτικών Φ.Α Ροδόπης επιτραπέζιας αντισφαίρισης



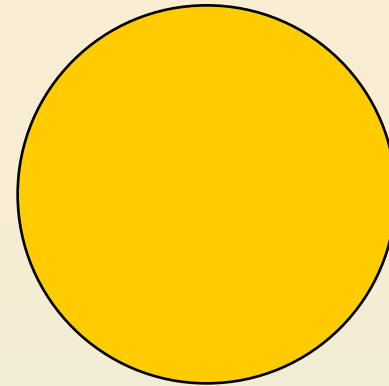
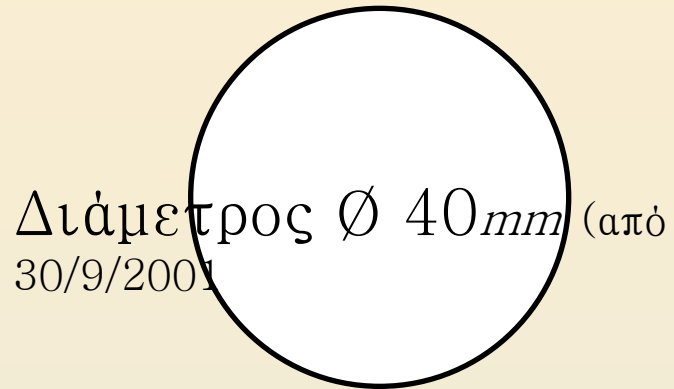
ΤΡΑΠΕΖΙ

Χρώμα: σκούρο - ματ



πλευρικές γραμμές
(2 cm)

Υλικό (ιδιότητες): Τέτοιο ώστε να επιτρέπει την αναπήδηση της μπάλας από 30cm στα 23cm



Βάρος: 2,7 γραμμάρια

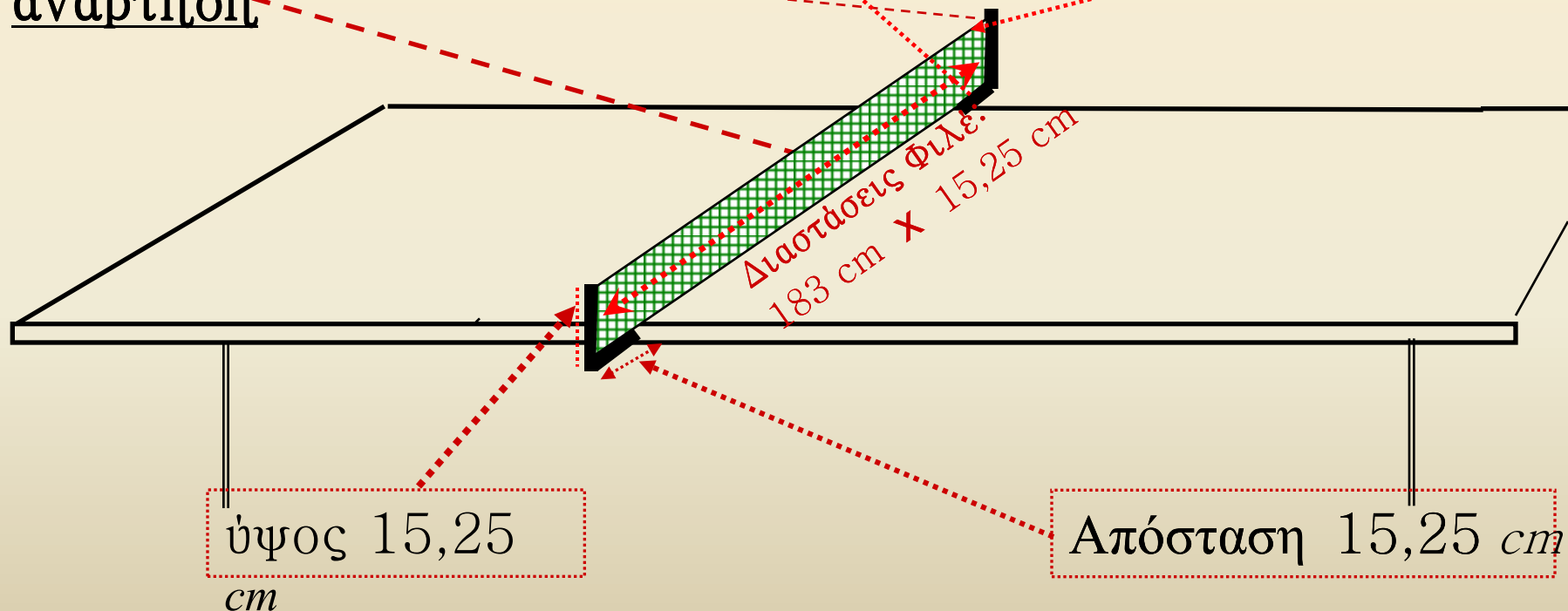
Κατασκευασμένη από

CELLULOID [πλαστική ουσία] ή από παρόμοιο πλαστικό υλικό

Τραπέζι και συγκρότημα Φιλέ

Συγκρότημα Φιλέ

Φιλέ - στύλος στήριξης - στηρίγματα στο τραπέζι - ανάρτηση



Ρακέτα



Δεν υπάρχει κανόνας

οποιαδήποτε μεγέθους,

οποιαδήποτε σχήματος & βάρους

πρέπει να είναι : ξύλινη κατά 85% στον δίσκο, επίπεδη,
άκαμπτη, χωρίς εσοχές ή εξοχές

Ρακέτα –Επικάλυψη

- Κάλυψη με ειδικό υλικό (λάστιχο)
- Διαφορετικά χρώματα για κάθε πλευρά



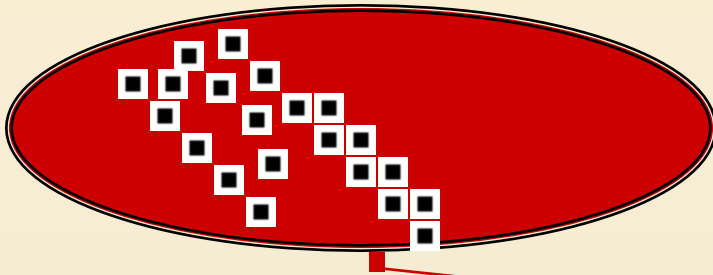
Υποχρεωτικά **Κόκκινο** –
Υποχρεωτικά
Μαύρο

Λογότυπο κατασκευαστή

Έγκριση Διεθνούς (ITTF)

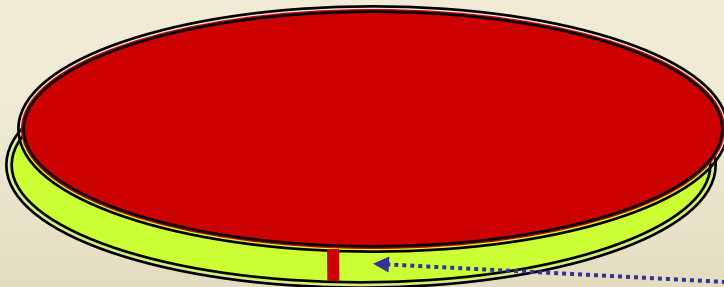
Λάστιχα

κοινό Σπυρωτό Λάστιχο



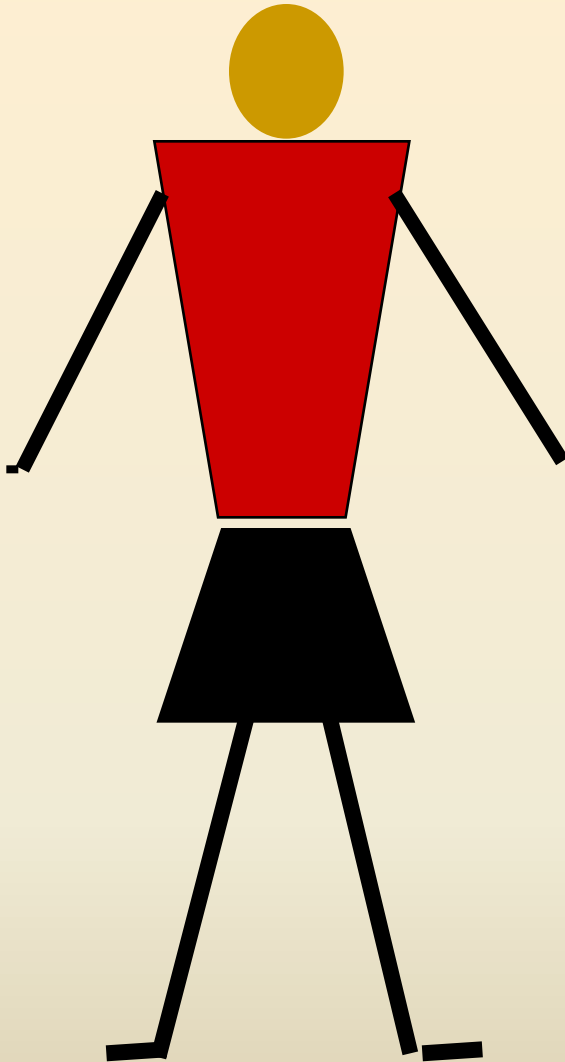
σπυριά προς τα έξω,
ισομερώς καταμερισμένα
10 έως 50 σε κάθε cm^2
→ Πάχος έως 2 mm

Λάστιχο σάντουιτς



→ Πάχος έως 4 mm

Το υλικό (κόλλα) που χρησιμοποιείται για το κόλλημα του λάστιχου στη ρακέτα πρέπει να συμπεριλαμβάνεται στον ειδικό πίνακα που έχει εγκρίνει το Δ.Σ. της ΙΤΤΦ.

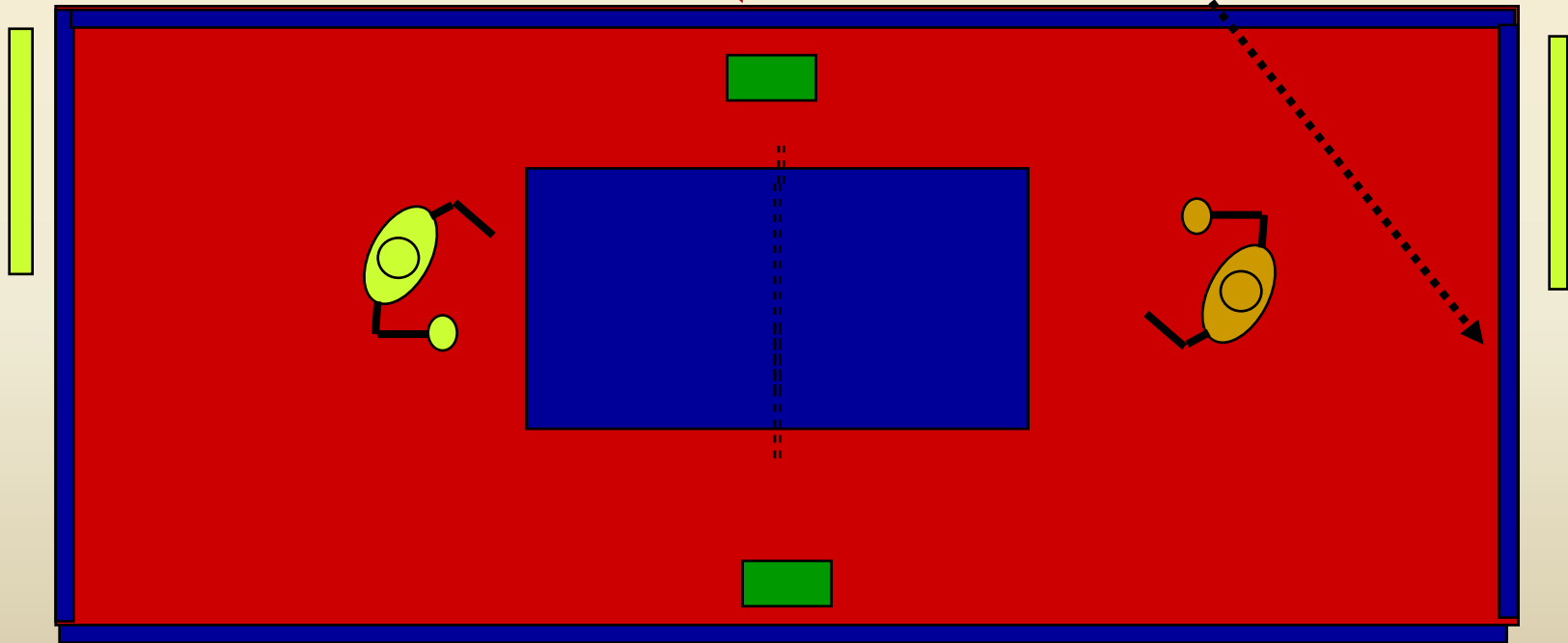


ΡΟΥΧΙΣΜΟΣ – ΑΜΦΙΕΣΗ

✓ Η αμφίεση, αποτελείται από ένα κοντομάνικο μπλουζάκι και σορτς ή φούστα (ή και τα δύο), κάλτσες και αθλητικά παπούτσια.

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΣ ΧΩΡΟΣ

- ✓ Ο αγωνιστικός χώρος έχει μήκος 14 μέτρα, φάρδος 7 μέτρα και ύψος τουλάχιστον 5 μέτρα από το πάτωμα.



ΟΡΙΣΜΟΙ

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟΙ ΓΙΑ ΣΥΝΕΝΝΟΗΣΗ

- **ΑΝΤΑΛΛΑΓΗ ΚΤΥΠΗΜΑΤΩΝ:** Το χρονικό διάστημα κατά το οποίο το μπαλάκι "παίζεται" (είναι σε παιδιά)
- **ΜΠΑΛΑΚΙ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ:** Από την τελευταία στιγμή που είναι σταθερό στο ελεύθερο χέρι του σερβίροντα πριν πεταχτεί για το σέρβις, μέχρι που η "ανταλλαγή κτυπημάτων" κριθεί σαν επανάληψη "LET" ή σαν πόντος.
- **LET - ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ :** Ανταλλαγή κτυπημάτων που δεν υπολογίζεται το αποτέλεσμα της.
- **ΠΟΝΤΟΣ:** Ανταλλαγή κτυπημάτων με αποτέλεσμα.

• **ΧΕΡΙ ΤΗΣ ΡΑΚΕΤΑΣ** : Το χέρι που κρατά τη ρακέτα.

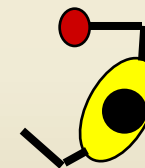
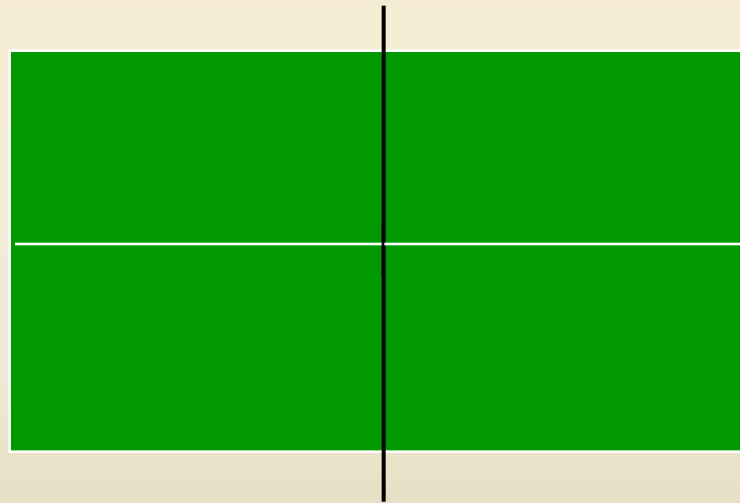
• **ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΧΕΡΙ**: Το χέρι που δεν κρατά τη ρακέτα.


• **ΚΤΥΠΗΜΑ ΜΠΑΛΑΣ**: Ένας παίκτης “κτυπά” την μπάλα, εφ’ όσον την αγγίζει με τη ρακέτα που κρατά στο χέρι του ή με το χέρι που βαστά τη ρακέτα κάτω από τον καρπό.

• **ΠΑΡΕΜΠΟΔΙΣΗ ΜΠΑΛΑΣ**: Ο παίκτης παρεμποδίζει την μπάλα όταν αυτός ή οτιδήποτε φοράει ή κρατάει, την αγγίζει πάνω από την αγωνιστική επιφάνεια, ενώ αυτή είναι «σε παιδιά» και αφού δεν έχει περάσει την τελική γραμμή και δεν έχει ακουμπήσει το γήπεδο του, μετά από το τελευταίο κτύπημα του αντιπάλου του

ΣΕΡΒΙΡΩΝ: Ο παίκτης που χτυπά
πρώτος την μπάλα στην "ανταλλαγή
κτυπημάτων".

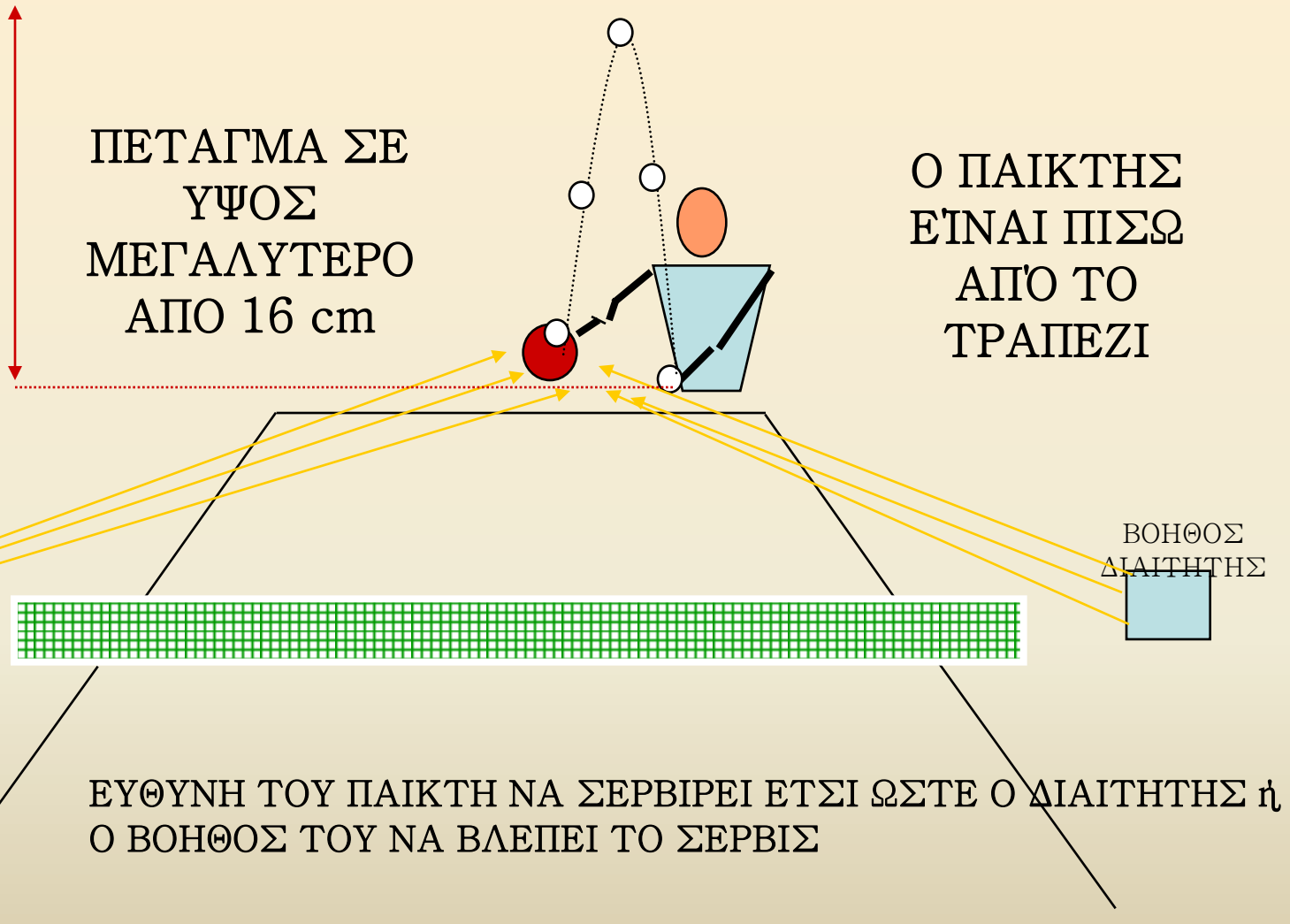
ΑΠΟΚΡΟΥΩΝ: ο
παίκτης που
χτυπά δεύτερος την
μπάλα στην
"ανταλλαγή κτυπημάτων".



 Διαιτητής

Το πρόσωπο που έχει ορισθεί για ν' ελέγχει τον αγώνα.

ΣΕΡΒΙΣ

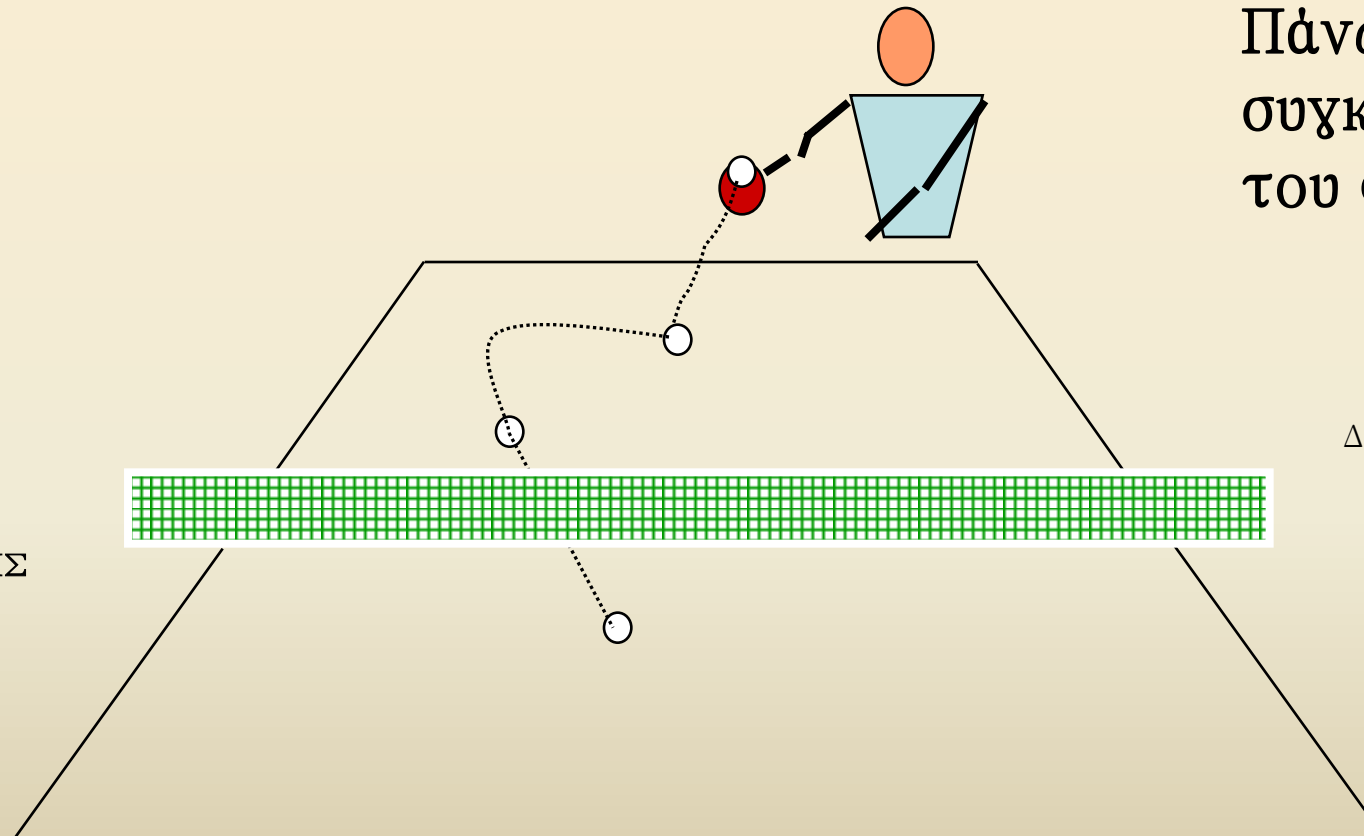


ΣΕΡΒΙΣ

Πάνω από το
συγκρότημα
του φιλέ

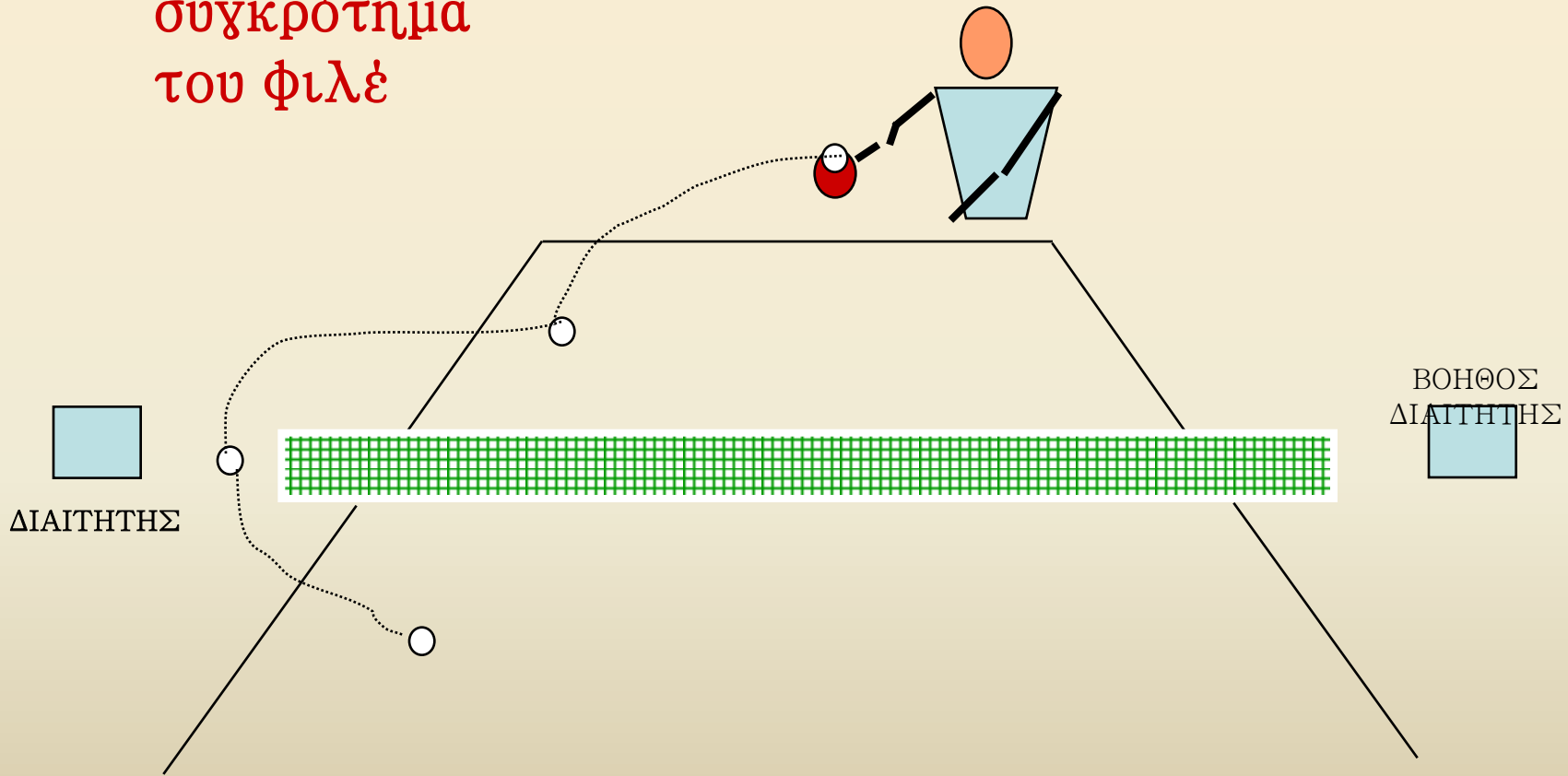
ΔΙΑΙΤΗΤΗΣ

ΒΟΗΘΟΣ
ΔΙΑΙΤΗΤΗΣ



ΣΕΡΒΙΣ

Γύρω από το συγκρότημα του φιλέ

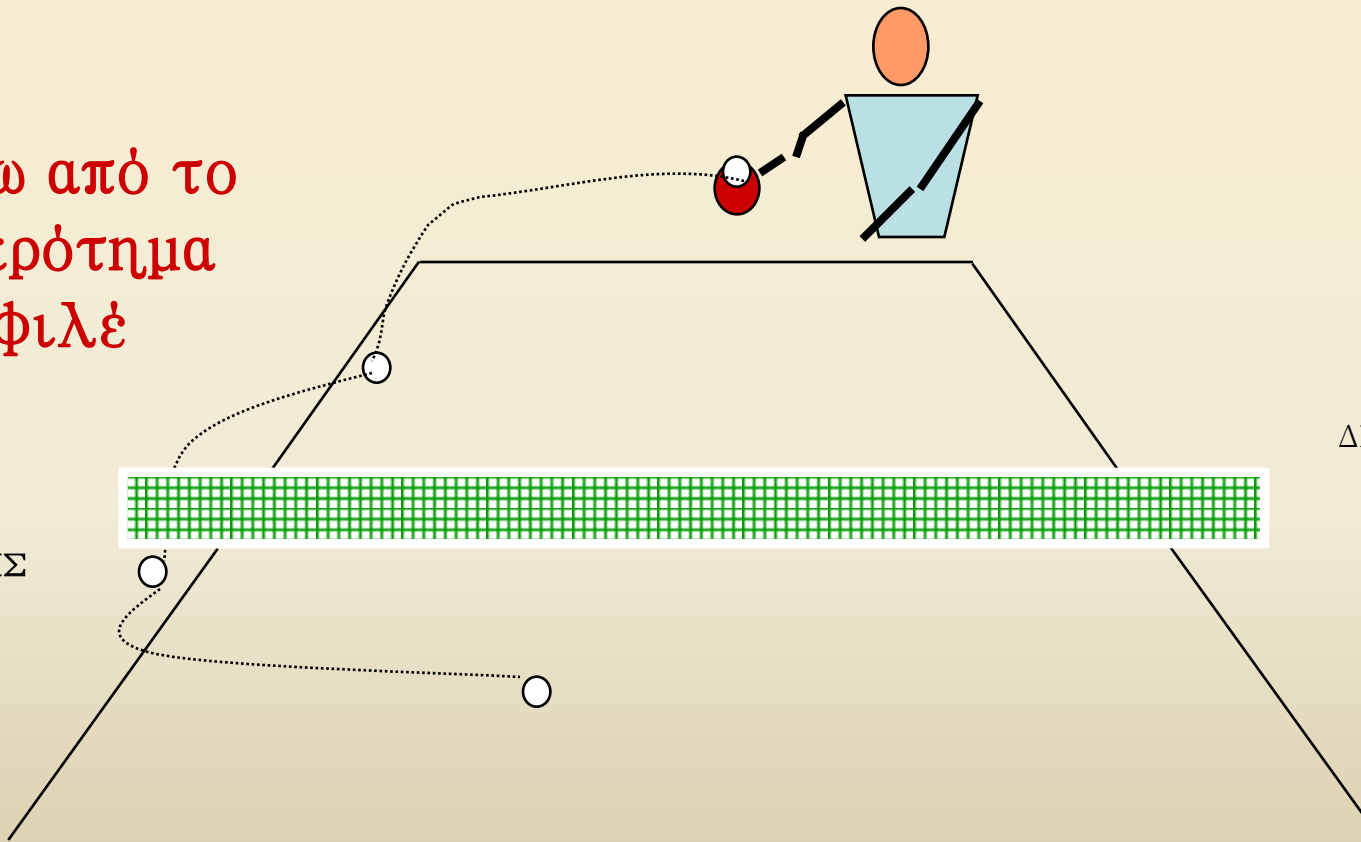


ΣΕΡΒΙΣ

Κάτω από το
συγκρότημα
του φιλέ


ΔΙΑΙΤΗΤΗΣ

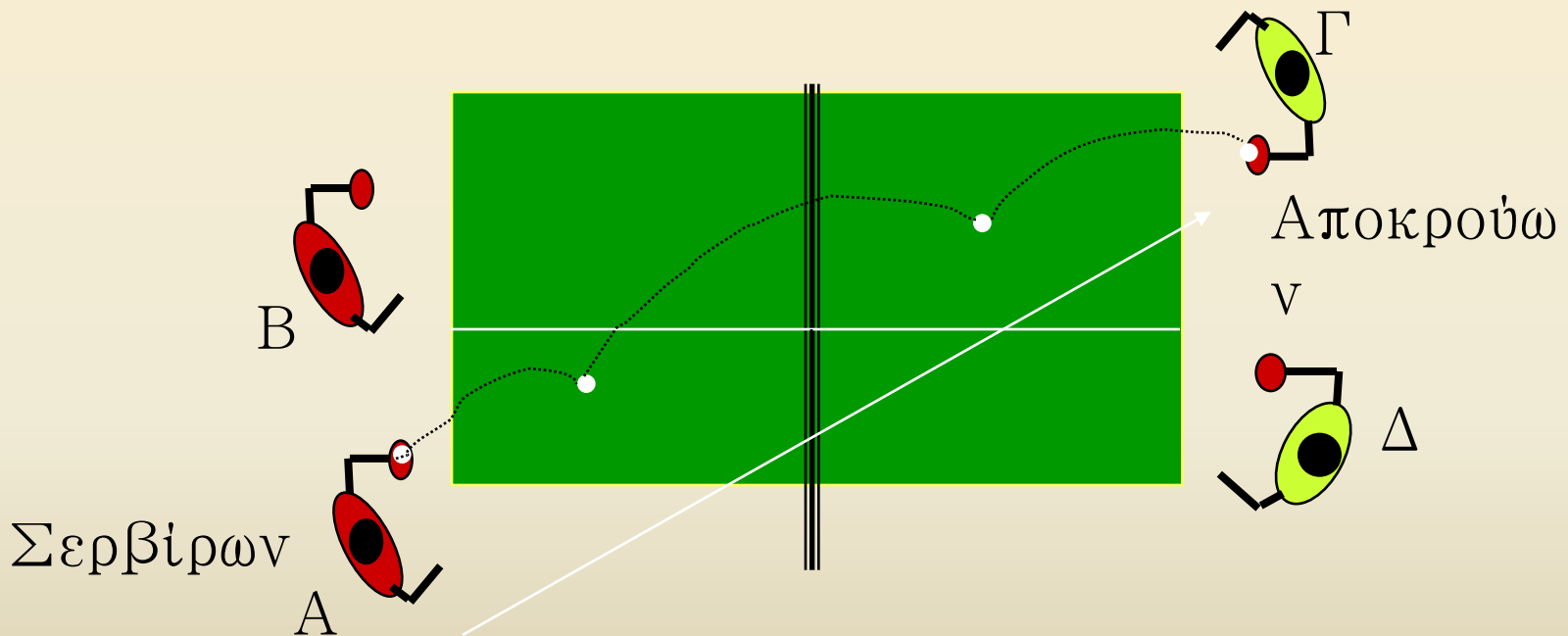
ΒΟΗΘΟΣ
ΔΙΑΙΤΗΤΗΣ

Σειρά παιχνίματος στο διπλό

ΑΝΑΔΥΟ ΣΕΡΒΙΣ ΑΛΛΑΖΟΥΝ ΟΙ ΠΑΙΧΤΕΣ ΜΕΤΑΞΙ ΤΟΥΣ:

A → Γ ΜΕΤΑ Γ → Β ΜΕΤΑ Β → Δ ΜΕΤΑ Δ → Α



Πόντος

Ένας αθλητής κερδίζει πόντο:

- Αν ο αντίπαλός του δεν κάνει σωστό σέρβις
- Αν ο αντίπαλός του δεν κάνει σωστή επιστροφή
- Αν η μπάλα του αντιπάλου περάσει τη γραμμή χωρίς να χτυπήσει στο γήπεδο
- Αν ο αντίπαλος του παρεμποδίσει την μπάλα
- Αν ο αντίπαλος του κτυπήσει δύο φορές την μπάλα

ΠΟΝΤΟΣ

- Αν ο αντίπαλός κουνήσει την επιφάνεια Παιδιάς.
- Αν ο αντίπαλός του αγγίξει το συγκρότημα του φιλέ.
- Αν ο αντίπαλός του ακουμπήσει το ελεύθερο χέρι του στην επιφάνεια Παιδιάς.
- Αν στα Διπλά, ο αντίπαλός του κτυπήσει την μπάλα έξω από την καθορισμένη σειρά

ΣΕΤ

- Ο παίκτης (ή το ζευγάρι) που σημειώνει πρώτος 11 πόντους κερδίζει το σετ, εκτός από την περίπτωση που και οι δυο παίκτες έχουν από 10 πόντους, όποτε κερδίζει το σετ ο παίκτης ή το ζευγάρι που θα σημειώσει διαδοχικά 2 πόντους



ΑΓΩΝΑΣ

- Ένας αγώνας κερδίζεται από κάποιο παίκτη, όταν κερδίσει μονό αριθμό σετ, ανάλογα με το χρησιμοποιούμενο σύστημα

Από τα 5 τα 3,

Από τα 7 τα 4,

Από 9 τα 5 κλπ

Οι παίκτες δικαιούνται

- Διάλειμμα μέχρι ΕΝΟΣ (1) λεπτού μεταξύ των σετ ενός αγώνα
- Μικρό διάλειμμα για να σκουπιστούν μετά από κάθε 6 συνολικά πόντους
- Μικρό διάλειμμα στην αλλαγή πλευράς στο τελευταίο σετ του αγώνα
- Ο παίκτης ή το ζευγάρι μπορεί να πάρει ένα μόνο TIME OUT ενός (1) λεπτού στη διάρκεια ενός αγώνα

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ



4-3-2015

Επιτραπέζια αντισφαίριση

23