

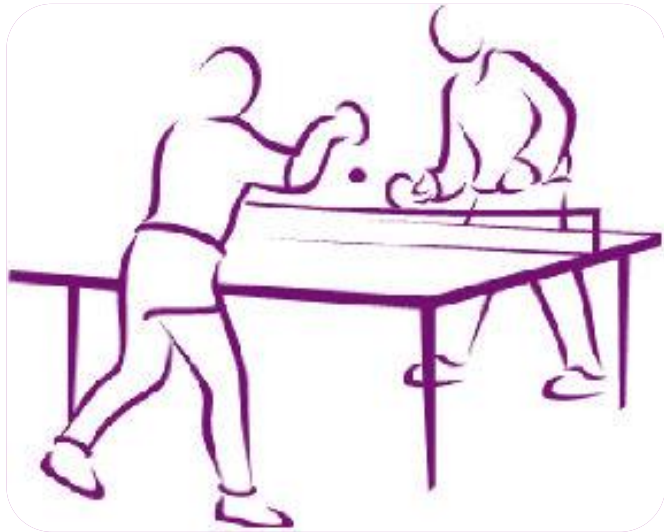
ТЕОРЕТИЧНА ПОДГОТОВКА ПО УЧЕБНАТА ДИСЦИПЛИНА „СПОРТ“

СОФИЙСКИ
УНИВЕРСИТЕТ



„СВ. КЛИМЕНТ
ОХРИДСКИ“
ОСНОВАН 1888 г.

ТЕМА:



Тенис на маса – основни правила

гл. ас. Венелина Цветкова, доктор

СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ
ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТ



МАСА И МРЕЖА ЗА ТЕНИС НА МАСА

Размерите на масата за тенис на маса са илюстрирани на фиг. 1. Игралната повърхност на масата може да бъде от всякакъв материал и трябва да обезпечава равномерно отскачане на около 23 см когато от 30 см височина върху нея е пусната стандартна топка. Оборудването на мрежата се състои от мрежа, обтегач и стойки включващи стягите, с които се прикрепват към масата. Мрежата се обтяга на корда прикрепена в двата си края на вертикални стойки високи 15,25 см, като крайните точки на всяка стойка трябва да са на разстояние 15,25 см от страничните линии.

Фиг. 1.



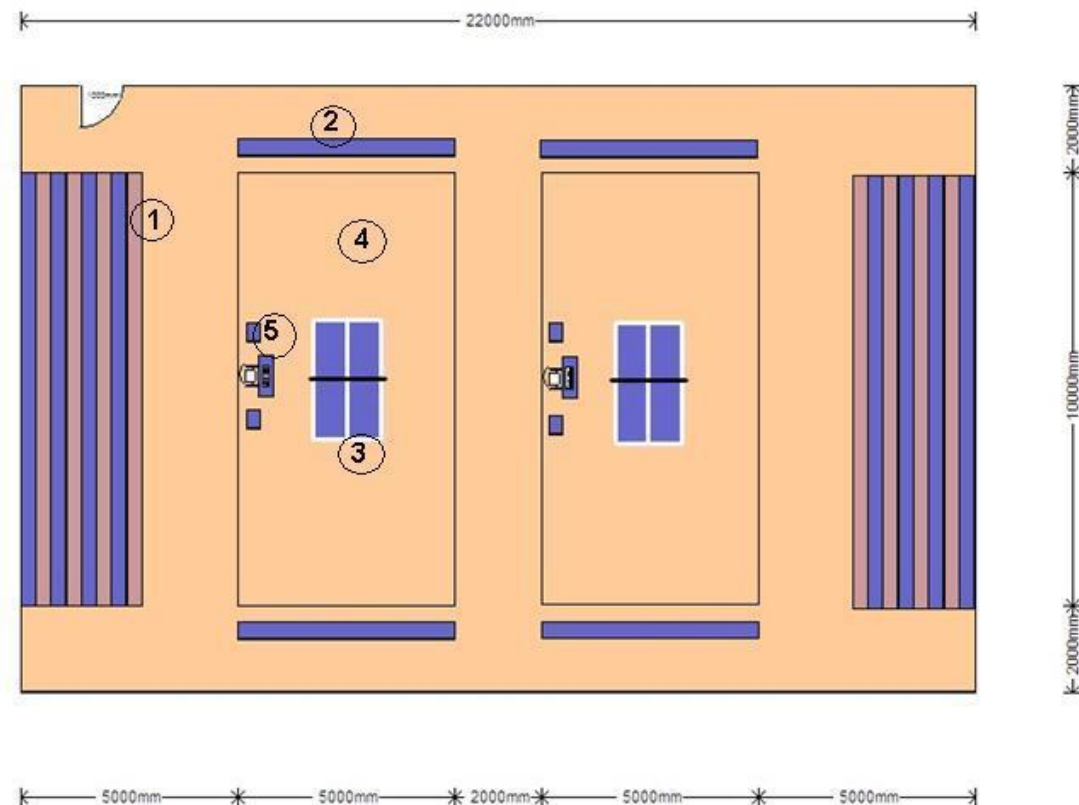


ИГРАЛНИ УСЛОВИЯ

Игралното поле трябва да е правоъгълно с дължина – **14 м**, ширина – **7 м**, и височина – **5 м**. Полето се огражда от тъмни прегради /кошари/ с височина 75 см и дължина не повече от 1.5 м. В България повечето детско-юношески състезания се организират при игрално поле 6м/12м. За състезания с колички игралното пространство може да се намали, но не повече от 8 м дължина и 6 м широчина. Като част от всяко игрално поле се считат следното оборудване и приспособления: масата, включваща мрежовия комплект, масичките на съдиите и столовете, броячите, кутиите за кърпи, цифрите, идентифициращи масата, прегради, пода, табелите върху преградите, включващи имената на състезатели или асоциации.

Фиг. 2.

1. Място за публика
2. Пейка за отбор
3. Тенис маса
4. Игрално поле
5. Съдийска маса с брояч и кутии за кърпи





ИГРАЛНО ОБЛЕКЛО

СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ "СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ"

Игралното облекло обикновено трябва да се състои от блузка с къси ръкави или без ръкави и къси панталонки или поличка, или едночастово спортно облекло; къси чорапи и спортни обувки. По време на игра не е позволено да се носят цял анцуг или негови части, освен с разрешение на Главния съдия.

Основният цвят на блузката, панталонките или поличката, без ръкавите и якичката, трябва **да бъде ясно различен от цвета на използваната топка за игра.**

Върху облеклото може да се поставят номера или буквосъчетания – за идентификация на състезателя на гърба на фланелката се изписва неговата Асоциация или клубна принадлежност. Рекламите трябва да са в съответствие с изискванията на международната федерация /ИТТФ/. Ако гърбът на ризата носи името на състезателя, то трябва да се намира точно под яката.

Всякакви знаци и гарнитурни на предната част или отстрани на облеклото, както и различни бижута, носени от състезателя, не трябва да бъдат много очебийни или ярко отразяващи, така че да не заслепяват опонента.

Състезателите от един отбор, участващи в отборна среща или на двойки, трябва да бъдат с **еднакво облекло.**



ТОПКА И РАКЕТА ЗА ТЕНИС НА МАСА

СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ "СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ"

Топката трябва да има сферична форма с диаметър **40 мм и тегло 2,7 г**. Топката трябва да е направена от пластмаса и трябва да е **матова, с бял или оранжев цвят**. Ракетата може да бъде с **всякакъв размер, форма или тегло**, но основата ѝ трябва да е плоска и твърда. В началото на срещата и когато се сменя ракетата по време на игра, състезателят трябва да покаже на своя опонент и на съдията ракетата, с която смята да играе и да им позволи да я изпитат. Страна на ракетата, използвана за удряне на топката, трябва да е покрита или с обикновена гума със зъбци навън, с обща дебелина не повече от 2 мм, включваща и лепилото или гума тип “сандвич” със зъбци навън или навътре, с обща дебелина не повече от 4 мм, включваща и лепилото. Повърхността на покриващата материя на страна на дървото или страната на ракетата, оставена непокрита, трябва да бъде **матова, ярко червена** от едната страна и **черна** от другата.



НАЧАЛЕН УДАР

СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ "СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ"

Началният удар започва с топката **свободно стояща на отворената длан** на неподвижната свободна ръка на подаващия.

Подаващият състезател трябва да **подхвърли топката нагоре почти вертикално**, без да ѝ придава въртливо движение така, че тя да е на разстояние **най-малко 16 см** след напускане дланта на свободната ръка и тогава пада без докосване на нещо, преди да бъде ударена.

Когато топката пада, подаващият я удря така, че тя докосва първо неговото или нейното поле и после докосва директно полето на посрещашия; **на двойки**, топката трябва да докосне успешно дясната половина на полето на подаващия и посрещашия. От началото на сервिसа докато е ударена, топката трябва да бъде над нивото на игралната повърхност и зад крайната линия на подаващия, и не трябва да бъде скрита за посрещашия от подаващия или неговия партньор на двойки или от каквото те са облечени или носят. Веднага щом топката се подхвърли, **свободната ръка на подаващия трябва да се махне** от пространството между топката и мрежата.



ВРЪЩАНЕ, РЕД НА ИГРАТА

СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ "СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ"

Топката, сервирана или върната, трябва да бъде ударена така, че тя да докосне противниковото поле директно или след като е докоснала мрежовия комплект.

При единична игра подаващият състезател първи сервира, след това посрещашият състезател прави връщане и след това сервиращия и посрещашия си разменят последователно връщане.

При игра на двойки, освен горе посоченото, подаващият състезател изпълнява начален удар, посрещашият връща, партньорът на подаващия след това връща, после партньорът на посрещашия връща и след това в същата последователност състезателите правят връщане.

На двойки, когато поне **един от двойката е в количка**, дължащо се на физическо увреждане, подаващият първо сервира, посрещашият прави връщане, но после всеки от двойката с увреждане може да прави връщане.



ПРЕКЪСВАНЕ

СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ "СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ"

Разиграването може да се прекъсва по различни причини, но най-важните са:

- ако при сервис **топката докосне мрежовия комплект**, при условие, че подаването е правилно или топката е препречена от посрещация;
- ако началният удар е изпълнен, когато **посрещация състезател или двойка не са готови**, при условие, че нито посрещаният нито неговия или нейния партньор се опитват да ударят топката;
- ако играта е прекъсната от съдията на маса или помощник-съдията;
- след докосване полето на посрещация се върне в посока на мрежата или спре на полето на посрещация.

Играта може да бъде прекъсната:

- за поправяне на грешка в реда на сервиране, посрещане или място;
- за въвеждане на активизация;
- за предупреждаване или наказване на състезател или съветващ;
- ако условията за игра са нарушени така, че се отразяват на правилното разиграване.



ТОЧКА

СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ "СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ"

Състезател печели точка, ако разиграването не е прекъснато и:

- не се изпълни правилно начален удар, или след като е сервирал топката докосне друго освен мрежовия комплект, преди да бъде ударена от неговия противник;
- опонентът не успее да направи правилно връщане;
- противникът препречи топката или удари умишлено топката два пъти последователно;
- опонентът удари топката със страна на ракетата, чиято повърхност не отговаря на изискванията;
- опонентът или нещо, което носи, държи, отмести игралната повърхност или докосне мрежовия комплект;
- свободната ръка на противника докосне игралната повърхност;
- противник на двойки удари топката извън правилния ред, установен от първия подаващ и първия посрещаш.



ГЕЙМ, СРЕЩА, РЕД НА СЕРВИС, ПОСРЕЩАНЕ И МЯСТО

СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ "СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ"

Геймът се печели от състезател или двойка първи постигнали 11 точки, а ако и двамата състезатели или двойки са постигнали по 10 точки, то геймът се печели от този състезател или двойка, които са направили последователно две точки повече от противника.

Една **среща** се състои от **най-добрия от всякакъв нечетен брой** геймове. Най-често се играе 3 от 5 или 4 от 7 гейма.

В началото на срещата се провежда **жребии**. Победителят може да избере **подаване, посрещане** или **място**. Другият състезател или двойка имат право на останалия избор.

При игра на двойки във всеки гейм двойката, имаща правото да подава първа, трябва да избере кой от тях ще подава в първия гейм на срещата и посрещащата двойка трябва да реши кой от тях ще посреща пръв; в следващите геймове първият подаващ, който е избран, първият посрещаш е състезателят, който му подава в следващия гейм.



ГЕЙМ, СРЕЩА, РЕД НА СЕРВИС, ПОСРЕЩАНЕ И МЯСТО

СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ "СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ"

В последния възможен гейм, т.нар. «контра гейм» при достигане на 5 точки:

- при единични срещи се сменя на полето за игра;
- а при игра на двойки – смяна на поле за игра и на състезателя, посрещаш началния удар.

Състезателят или двойката, подаващи в 1-ви, 3-ти, 5-ти, 7-ми (и т.н.) гейм, трябва да посрещат първи във 2-ри, 4-ти, 6-ти (и т.н.) гейм. По същия начин е смяната на игралните полета след завършване на всеки гейм.

Ако се установи грешка, че състезател не подава или посреща по установения ред или състезателите не са сменили местата си, то играта трябва да бъде прекъсната от съдията веднага. Настъпва корекция на грешката и възобновяване на играта, но при запазване на постигнатия резултат.

При всякакви обстоятелства всички точки, отбелязани до откриването на дадена грешка се зачитат.



СИСТЕМА НА АКТИВИЗАЦИЯ

СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ "СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ"

Системата на активизация се въвежда, ако една част от играта (гейм) не е завършила **10 минути** след като е започнала, или по всяко време **по искане** на двамата състезатели или двойка. Активизацията **не се въвежда** в един гейм, ако поне **18 точки** са направени.

Ако топката **се намира в игра** и се достигне времето за въвеждане на активизация, играта трябва да бъде спряна от съдията и след това възобновена. Подаващ ще бъде състезателят, който е подавал при прекъснатото разиграване.

Ако топката **не се намира в игра** и се достигне времето за въвеждане на активизация, играта трябва да бъде възобновена, като подаващ е състезателят, който е посрещал в предното разиграване.

От там нататък, всеки състезател подава по ред по една точка до края на частта. Ако посрещания състезател или двойка направят 13 връщания - печелят точка.

Веднъж въведена, активизацията продължава до края на срещата!!!



ПРОВЕЖДАНЕ НА СРЕЩА – жребий и разгриване

СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ "СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ"

Преди започване на срещата съдията провежда жребий. Победителят избира **подаване, посрещане или място**. Другият състезател или двойка имат право на останалия избор. Състезателите **разгриват** на масата, на която ще се провежда срещата, не повече от **2 минути**, непосредствено преди започването ѝ, но не и през регламентирани почивки. Определеното време за разгриване може да бъде удължено само с разрешение на Главния съдия. По време на прекъсване на играта при извънредни обстоятелства, Главният съдия може да позволи на състезателите да загряват на всяка маса, включително и на тази, на която се играе срещата. На състезателите трябва да се даде възможност да проверят и запознаят с оборудването, което ще използват.

По време на среща състезател или двойка имат право за почивка до 1 минута между последователни геймове; кратки почивки за забърсване с кърпа на всеки 6 точки от началото на всеки гейм и при смяна на местата в последния възможен гейм; право за поискване на **един тайм-аут** за среща, траещ до 1 минута.



ТАЙМ-АУТ ПО ВРЕМЕ НА СРЕЦА

СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ "СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ"

При индивидуални състезания молбата за тайм-аут може да се направи от състезател/двойка или от избрания съветващ. В отборно състезание, тя може да се направи от състезател/двойка или от капитана на отбора. Ако има разногласие между състезател/двойка, съветващ и капитан за използване на тайм-аут, последното решение се взема от състезател/двойка в индивидуално състезание и от капитана в отборно състезание. Молбата за тайм-аут може да бъде направена само между разиграванията в един гейм като се посочва знак "Т" с ръце. При получаване на валидна молба за тайм-аут, съдията прекъсва игра и държи бял картон в ръка от страната на състезателя/двойката, които са изискали. Белият картон или друг подходящ маркер се поставят в игралното поле от страна на състезателя/двойката. Играта се възобновява веднага щом състезателя/двойката, отправили молбата, са готови да продължат или в края на изтичането на 1 минута /което е по-скоро/. След приключване на тайм-аут, белият картон или маркер се премахват. Ако валидна молба за тайм-аут е направена спонтанно, едновременно, от двамата състезатели или двойки, играта се възобновява когато двамата състезатели или двойки са готови, или в края на изтичането на 1 минута /което е по-скоро/. В този случай, не се разрешава друг тайм-аут по време на среща на никой състезател/двойка.

СОФИЙСКИ
УНИВЕРСИТЕТ



„СВ. КЛИМЕНТ
ОХРИДСКИ“
ОСНОВАН 1863

ИЗПОЛЗВАНИ ИЗТОЧНИЦИ

1. Дряновски, Й., И. Коен. Тенис на маса. София, 1993 г.
2. www.ittf.com
3. www.ettu.org

гл. ас. Венелина Цветкова, доктор
Департамент по спорт, катедра „Спортни игри и планински спортове“
venelinac@uni-sofia.bg