



# Настольный Теннис

Спортивные правила

**Special Olympics**  
Russia



## **ОГЛАВЛЕНИЕ РАЗДЕЛА**

<b>1. ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ПРАВИЛА .....</b>	<b>198</b>
<b>2. ОФИЦИАЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ.....</b>	<b>198</b>
2.1 Нацеленная подача .....	198
2.2 Подбивание мяча ракеткой.....	198
2.3 Ответный удар .....	198
2.4 Соревнования в индивидуальных навыках .....	198
2.5 Одиночки .....	198
2.6 Пары .....	198
2.7 Смешанные пары .....	198
2.8 Соревнования колясочников .....	198
2.9 Пары Юнифайд спорта .....	198
2.10 Смешанные пары Юнифайд спорта .....	198
<b>3. ОБОРУДОВАНИЕ И СНАРЯЖЕНИЕ.....</b>	<b>199</b>
3.1 Стол .....	199
3.2 Общий вид стола .....	199
3.3 Сетка.....	199
3.4 Мяч.....	200
3.5 Ракетка .....	200
<b>4. ОБЪЯСНЕНИЕ ТЕРМИНОВ .....</b>	<b>201</b>
4.1 Обмен ударами .....	201
4.2 Обмен без очка.....	201
4.3 Очко .....	201
4.4 Рука с ракеткой.....	201
4.5 Свободная рука.....	201
4.6 Удар.....	201
4.7 Препятствие полёту мяча .....	201
4.8 Подающий .....	201
4.9 Принимающий.....	201
4.10 Судья.....	201
4.11 Одежда/вещи игрока.....	201
4.12 Перелёт мяча .....	201
4.13 Задняя линия .....	201
<b>5. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ.....</b>	<b>202</b>
5.1 Основные правила для одиночек и пар.....	202

5.2 Модификации правил для колясочников.....	204
5.3 Соревнования в индивидуальных навыках.....	205
5.4 Юнифайд спорт – пары и смешанные пары .....	205
5.5 Нацеленная подача .....	206
5.6 Подбивание мяча ракеткой.....	206
5.7 Ответный удар .....	206

## **1. ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ПРАВИЛА**

Все соревнования Специальной Олимпиады регулируются Официальными спортивными правилами Специальной Олимпиады по настольному теннису. Эти правила разработаны на основе правил Международной федерации настольного тенниса (ITTF) Паралимпийского комитета настольного тенниса <http://www.ittf.com/> и [http://www.ipTTC.org/](http://www.ip TTC.org/) Правила Паралимпийского комитета применяются в соревнованиях колясочников. Правила Международных и национальных федераций могут применяться постольку, поскольку они не противоречат Правилам Специальной Олимпиады, которым отдается предпочтение в случае расхождений.

Информация относительно Правил поведения, стандартов тренировок, требований безопасности и медицинского обеспечения, наградений, критериев перехода к соревнованиям более высокого уровня и Юнифайд спорта находится в Статье 1 <http://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/general/Sports-Rules-Article-1.pdf>.

## **2. ОФИЦИАЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ**

Различные виды соревнований имеют своей целью дать возможность для соревнований атлетам всех уровней способностей. Национальные программы сами могут выбирать подходящие для них виды, а в случае необходимости и определять порядок их проведения. Обязанность тренеров состоит в выборе методов тренировки и видов соревнований в зависимости от уровня способностей атлетов и их заинтересованности

Перечень официальных соревнований в Специальной Олимпиаде:

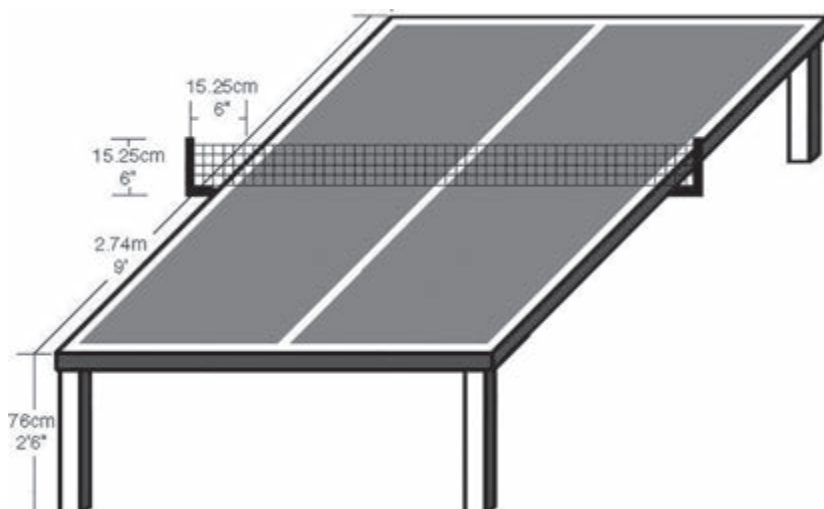
- 2.1 Нацеленная подача**
- 2.2 Подбивание мяча ракеткой**
- 2.3 Ответный удар**
- 2.4 Соревнования в индивидуальных навыках**
- 2.5 Одиночки**
- 2.6 Пары**
- 2.7 Смешанные пары**
- 2.8 Соревнования колясочников**
- 2.9 Пары Юнифайд спорта**
- 2.10 Смешанные пары Юнифайд спорта**

### **3. ОБОРУДОВАНИЕ И СНАРЯЖЕНИЕ**

#### **3.1 Стол**

- 3.1.1 Стол имеет прямоугольную поверхность длиной 2,74 метра и шириной 1,525 метра, горизонтально расположенную на высоте 76 сантиметров от пола.
- 3.1.2 Он может быть изготовлен из любого материала, обеспечивающего в любой своей точке высоту отскока стандартного теннисного мяча, брошенного с высоты 30,5 см, в пределах от 22 до 25 см. По краям стола нанесены белые линии (боковые и задние) шириной 2 см. Для парных игр стол разделяется центральной линией шириной 3 мм. Эта центральная линия считается частью каждой половины стола.
- 3.1.4 Верхние грани краёв стола считаются частью игровой поверхности. Боковые грани таковыми не являются.

#### **3.2 Общий вид стола**



#### **3.3 Сетка**

- 3.3.1 Игровая поверхность разделяется на две равные части вертикальной сеткой, расположенной параллельно задним линиям.
- 3.3.2 Сетка подвешивается на шнур, закреплённый на вертикальных стойках высотой 15,25 см.
- 3.3.3 Сетка вместе с системой подвески имеет длину в 183 см, а её высота на всей длине должна составлять 15.25 см. Нижний край сетки должен по всей длине касаться стола, а концы сетки доходить до стоек.
- 3.3.4 Сетка в комплекте состоит из собственно сетки, стоек и струбцин для прикрепления сетки к столу.

### **3.4 Мяч**

3.4.1 Мяч является сферой диаметром 40 мм.

3.4.2 Вес мяча 2,7 грамма.

3.4.3 Мяч изготавливается из целлулоида или другого аналогичного пластика и может быть белым, оранжевым или матовым.

### **3.5 Ракетка**

3.5.1 Ракетка может быть любого размера, формы или веса.

3.5.2 Плоская часть должна быть деревянной, плоской, твёрдой и постоянно одинаковой толщины.

3.5.3 По крайней мере 85% толщины ракетки должно составлять натуральное дерево.

3.5.4 Клейкий слой внутри ракетки может быть изготовлен из волокнистого материала, такого как углеродное волокно, стекловолокно или прессованная бумага и быть не толще 7,5 % общей толщины или толщиной до 0,35 мм.

3.5.5 Ударная поверхность ракетки покрывается либо обычной резиной с бугорками не более 2мм высотой, либо резиной-сэндвич с бугорками вверх и вниз общей высотой вместе с клеевым слоем не более 4 мм.

3.5.6 Покрывной материал доходит до краёв ракетки, но не заходит за них за исключением ближайшей к рукоятке части, удерживаемой пальцами. Она может быть покрытой или без покрытия и считается частью рукоятки.

3.5.7 Плоская часть ракетки, любой слой внутри её, любой слой покрытия или клеящий слой ударной стороны должен быть постоянно одинаковой толщины.

3.5.8 В начале игры и при смене ракетки во время игры игрок должен показать свою ракетку сопернику и судье для осмотра.

3.5.9 Поверхность покрывного материала или сторона ракетки, остающаяся без покрытия должна быть матовой, ярко красной с одной стороны и чёрной с другой. Окантовка по краям ракетки должна быть матовой, белый цвет не допускается.

3.5.10 Покрытие ракетки не должно подвергаться физическому, химическому или иному воздействию.

3.5.11 Небольшие отклонения от постоянства характеристик поверхности или её цвета вследствие неумышленных повреждений, износа или выцветания допускаются, если они не оказывают значительного влияния на характеристики поверхности.

## **4. ОБЪЯСНЕНИЕ ТЕРМИНОВ**

### **4.1 Обмен ударами**

4.1.1 Обмен ударами – период пребывания мяча в игре.

### **4.2 Обмен без очка**

4.2.1 Обмен без очка – обмен ударами без зачёта очков.

### **4.3 Очко**

4.3.1 Очко – обмен ударами, завершившийся зачётом очка.

### **4.4 Рука с ракеткой**

4.1.1 Рука с ракеткой – рука, держащая ракетку.

### **4.5 Свободная рука**

3.2.1 Свободная рука – рука, в которой нет ракетки.

### **4.6 Удар**

4.6.1 Игрок наносит удар по мячу, если он касается мяча ракеткой или держащей ракетку рукой ниже запястья.

### **4.7 Препятствие полёту мяча**

4.7.1 Игрок мешает полёту мяча, если он, или часть его одежды, или иной находящийся на нём предмет касается мяча до того момента, когда мяч пересёк заднюю линию или коснулся плоскости стола после удара соперника.

### **4.8 Подающий**

4.8.1 Подающий – игрок, который должен сделать первый удар в игре.

### **4.9 Принимающий**

4.9.1 Принимающий – игрок, который наносит ответный удар после подачи соперника.

### **4.10 Судья**

4.10.1 Судья – лицо, назначенное для контроля хода игры.

### **4.11 Одежда/вещи игрока**

4.11.1 Сюда входит всё, что надето на игрока или находится на нём в начале игры.

### **4.12 Перелёт мяча**

4.12.1 Мяч считается перелетевшим через сетку или сбоку сетки, если он пролетит над, под или сбоку от проекции сетки за пределами стола, или при ответном ударе после отскока от стола.

### **4.13 Задняя линия**

4.13.1 Задняя линия считается бесконечно продолжающейся в обоих направлениях.

## **5. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ**

### **5.1 Основные правила для одиночек и пар**

#### **5.1.1 Игра**

5.1.1.1 Победителем в игре считается игрок, первым набравший 11 очков. Если оба игрока набрали по 10 очков, игра продолжается, пока перевес одного из них не достигнет двух очков.

#### **5.1.2 Матч**

5.1.2.1 Матч состоит из нечётного числа игр.

#### **5.1.3 Выбор стороны и подачи**

5.1.3.1 Выбор стороны и права первой подачи в матче решается жребием (монетой).

5.1.3.2 Тот, на кого выпал жребий может выбрать одно из следующих решений:

5.1.3.2.1 Выбрать подачу или приём. В этом случае соперник выбирает сторону стола.

5.1.3.2.2 Выбрать сторону. Тогда соперник выбирает подачу или приём.

5.1.3.2.3 Пара, выбравшая по жребию подачу, сама решает, кто из них делает первый удар.

5.1.3.2.4 Принимающая пара решает, кто из них первым принимает подачу.

5.1.3.2.5 В последующих играх матча подающая пара выбирает, кто подаёт, а первым принимающим автоматически становится тот, кто соответствует первому подающему.

#### **5.1.4 Смена сторон**

5.1.4.1 Игрок пары, начавший игру на одной стороне стола, в следующей игре матча начнёт игру на другой стороне стола. В последней игре матча игроки или пары меняются сторонами, когда один /одна из них наберёт пять очков.

#### **5.1.5 Порядок игры**

5.1.5.1 В соревнованиях одиночек подающий выполняет правильную подачу, а принимающий правильно выполняет ответный удар, и далее происходит обмен правильными ударами.

5.1.5.2 В парах после правильной подачи и правильного ответа принимающего в игру вступает второй член подающей пары. Ему отвечает второй член принимающей пары после чего члены пар постоянно меняются для нанесения следующих ударов.

#### **5.1.6 Переход подачи**

5.1.6.1 После каждых двух засчитанных очков подающие становятся принимающими и наоборот, и так продолжается до конца игры, кроме случае счёта 10:10 или принятой ускоренной системы, когда очерёдность подачи и приёма такая же, но каждый игрок делает только по одной подаче.

#### **5.1.6.2 Пары**

5.1.6.2.1 Две первые подачи выполняет назначенный для этого член пары, а принимает их тот, кто назначен на приём в другой паре.

5.1.6.2.2 Две следующие подачи выполняет принимавший две первые подачи, а принимает партнёр первого подающего.

5.1.6.2.3 Две третьи подачи выполняет партнёр первого подающего, а принимает партнёр первого принимающего.

5.1.6.2.4 Две четвёртые подачи выполняет партнёр первого принимающего, а принимает первый подающий.



- 5.1.6.2.5 Две пятые подачи подаются и принимаются в таком же порядке, как и две первые, и так продолжается до конца игры или до ничейного счёта 20:20.
- 5.1.6.2.6 В каждой игре матча пар очерёдность приёма и подачи должна быть противоположной предыдущей игре.
- 5.1.6.3 При ничейном счёте 10:10 очерёдность подач сохраняется, но каждый игрок делает в свою очередь только по одной подаче до конца игры.
- 5.1.6.4 Игрок пары, подававший первым, в следующей игре будет первым принимать, и так до конца игры.
- 5.1.7 Ошибки при подаче, приёме, выборе сторон
- 5.1.7.1 Если игроки по ошибке не поменяются сторонами, когда это следовало сделать, игра должна быть остановлена, а игроки произвести смену сторон.
- 5.1.7.2 Если в силу ошибки игрок подаёт или принимает не в свою очередь, игра должна быть остановлена и продолжена после восстановления правильной очерёдности.
- 5.1.7.3 В любом случае очки, заработанные до обнаружения ошибки, засчитываются.
- 5.1.8 Правильная подача
- 5.1.8.1 В начале подачи мяч должен свободно лежать на неподвижной открытой ладони подающего игрока.
- 5.1.8.2 Свободная рука и ракетка должны располагаться выше уровня стола с последнего момента нахождения мяча на ладони и до момента удара по мячу.
- 5.1.8.3 Затем подающий подбрасывает мяч вверх только рукой и без вращения так, чтобы мяч взлетел на высоту не менее 16 см.
- 5.1.8.4 Когда мяч опускается с верхней точки траектории, игрок наносит удар так, чтобы мяч ударился о свою половину стола, а затем перелетел над сеткой или её стойками и упал на сторону принимающего.
- 5.1.8.5 В парах точка контакта мяча с игровой поверхностью должна последовательно находиться в правой половине стола подающего и принимающего.
- 5.1.8.6 Если при попытке выполнить подачу игрок не попадает по мячу, он проигрывает очко.
- 5.1.8.7 С момента приведения мяча в движение свободная рука и/или кисть руки игрока не должна находиться в зоне между мячом и сеткой. Зона между мячом и сеткой определяется как неограниченное по высоте пространство.
- 5.1.8.8 Если при выполнении подачи обнаружится явное нарушение правил, очко даётся сопернику без всякого предупреждения.
- 5.1.8.8.1 За исключением тех случаев, когда имеется помощник судьи, судья может, если он сомневается в правильности выполнения подачи, на первый раз приостановить игру и сделать предупреждение без присвоения очка сопернику. При всяком повторении подобной ситуации в течение этого же матча и тем же игроком очко даётся сопернику.
- 5.1.8.8.2 Правило строгого соблюдения правил подачи может быть отменено, если его соблюдение невозможно вследствие физического недостатка. Для этого необходимо предварительное уведомление судьи.
- 5.1.9 Правильный приём и отбив мяча
- 5.1.9.1 Поданный или возвращённый соперником мяч следует отбить так, чтобы он перелетел над сеткой и упал на сторону соперника прямо или коснувшись сетки или её частей.

- 5.1.9.2 Если поданный или возвращённый соперником мяч перелетает через сетку, его можно бить так, чтобы он приземлился на половине соперника.
- 5.1.10 Мяч в игре
  - 5.1.10.1 Мяч считается в игре с момента подачи и до момента касания чего угодно кроме игровой поверхности, сетки и её частей, ракетки или руки с ракеткой ниже запястья, или до остановки обмена ударами без очка или с присуждением очка.
  - 5.1.11 Без очка
    - 5.1.11.1 Очко не присуждается в следующих случаях:
      - 5.1.11.1.1 Если правильно поданный мяч касается сетки или его полёт неправомерно прерван принимающим или его партнёром.
      - 5.1.11.1.2 Если подача выполнялась тогда, когда по мнению судьи принимающий или пара не готовы, при условии что ни принимающий, ни его партнёр в паре не пытались отбить мяч.
      - 5.1.11.1.3 Если по мнению судьи правильной подаче препятствовало внешнее воздействие, не подвластное игроку.
      - 5.1.11.1.4 Если обмен ударами прерван для исправления ошибки в очередности игроков или смены сторон.
      - 5.1.11.1.5 Если подача остановлена для предупреждения игрока о сомнительной правильности подачи.
      - 5.1.11.1.6 Если условия проведения игры нарушены так, что это может повлиять на её результат.
    - 5.1.12 Проигрыш очка
      - 5.1.12.1 Проигрыш очка происходит в следующих ситуациях:
        - 5.1.12.1.1 Если игрок неправильно выполнит подачу.
        - 5.1.12.1.2 Если игрок не смог правильно отбить мяч.
        - 5.1.12.1.3 Если игрок мешает движению мяча.
        - 5.1.12.1.4 Если игрок наносит удар ракеткой с недопустимым покрытием.
        - 5.1.12.1.5 Если игрок, его одежда, или то, что на нём находится, двигает игровую поверхность, пока мяч находится в игре.
        - 5.1.12.1.6 Если свободная рука игрока касается игровой поверхности, пока мяч находится в игре.
        - 5.1.12.1.7 Если игрок, его одежда или то, что на нём находится, касается сетки пока мяч находится в игре.
        - 5.1.12.1.8 Если игрок в паре наносит удар не в свою очередь, кроме случаев, когда была ошибка в очередности игры.
- 5.2 Модификации правил для колясочников**
  - 5.2.1 Все участники соревнуются сидя в колясках.
    - 5.2.1.1 Можно пользоваться подушками на сиденье любого размера и модели или любой комбинации пенистой резины.
    - 5.2.1.2 Наличие упора для спины не обязательно.
  - 5.2.2 Стол не должен иметь каких-либо барьеров, могущих создать препятствие для нормального движения коляски игрока.
  - 5.2.3 Принимающий должен правильно принять поданный мяч. Если принимающий игрок ударит по мячу прежде, чем он пересечёт боковую линию или второй раз отскочит от стола, подача считается правильной и игра продолжается.

- 5.2.3.1 При выполнении подачи колясочник не обязан подбрасывать вверх мяч ладонью свободной руки. Он может удерживать мяч и посылать его вверх любым способом. Однако независимо от такого способа придание мячу вращения недопустимо. Подающий должен выполнять подачу так, чтобы судья имел возможность убедиться в её правильности.
- 5.2.4 Колясочникам разрешается во время игры касаться стола свободной рукой без потери очка, однако нельзя использовать её при подаче в качестве упора и смещать игровую плоскость.
- 5.2.5 Ноги или подножка игрока во время игры не должны касаться пола.
- 5.2.6 Игрокам не разрешается заметно приподниматься с сиденья.
- 5.2.7 В игре пар при подаче мяч может выйти за боковую линию правой половины стола принимающего. Подающий должен выполнить правильную подачу, принимающий правильно отбить её, а далее мяч может отбивать любой игрок пары. Коляска игрока не должна пересекать воображаемое продолжение центральной линии стола. Если такое случается, судья даёт очко сопернику нарушителя.

### **5.3 Соревнования в индивидуальных навыках**

#### **5.3.1 Подбрасывание мяча рукой**

- 5.3.1.1 Атлет подбрасывает мяч вверх одной или двумя руками в течение 30-и секунд. Он может ловить или подбивать мяч и получает одно очко за каждое касание мяча рукой. Если атлет уронит мяч, дайте ему следующий и продолжайте считать очки.

#### **5.3.2 Подбивание мяча ракеткой**

- 5.3.2.1 Атлет получает одно очко за каждый подбив мяча вверх над столом ракеткой в течение 30-и секунд. Если атлет уронит мяч, дайте ему следующий и продолжайте подсчёт.

#### **5.3.3 Удар форхенд**

- 5.3.3.1 Атлет стоит на свое стороне стола, а другой атлет – подающий – на другой стороне стола. Подающий поочерёдно бросает пять мячей атлету под удар форхенд. Атлет получает одно очко за каждый отбитый мяч, если он попадает на сторону подающего.

#### **5.3.4 Удар бэкхенд**

- 5.3.4.1 Выполняется также, как и предыдущее упражнение, но подающий бросает мяч под удар бэкхенд.

#### **5.3.5 подача**

- 5.3.5.1 Атлет выполняет пять подач на правую половину стола и пять подач на левую половину. За каждый мяч, попавший в правильную часть стола, даётся одно очко.

#### **5.3.6 Окончательный результат**

- 5.3.6.1 Окончательный результат игрока есть сумма очков, полученных за каждое упражнение в соревновании в индивидуальных навыках.

### **5.4 Юнифайд пары и смешанные Юнифайд пары**

- 5.4.1 Каждая Юнифайд команда состоит из одного атлета и одного партнёра.
- 5.4.2 Каждая команда сама определяет очерёдность подач.

### **5.5 Нацеленная подача**

5.5.1 Атлет выполняет пять подач с правой половины стола и пять подач с левой половины. За мяч, попавший в правильный квадрат, стола даётся одно очко.

### **5.6 Подбивание мяча ракеткой**

5.6.1 Атлет в течение 30-и секунд подбивает мяч вверх ракеткой как можно больше раз.

5.6.2 Если атлет теряет мяч, судья может дать ему другой и продолжать подсчёт.

5.6.3 Атлет получает две 30-и секундные попытки. В зачёт идёт лучший результат.

### **5.7 Ответный удар**

5.7.1 Спортсмен стоит на одной стороне стола с официальным лицом, который выступает в качестве подающего, расположенного на противоположной стороне.

5.7.2 Подающий бросает мяч на переднюю сторону спортсмена.

5.7.3 Спортсмен получает одно очко, если успешно отбивает мяч со стороны подающего. Мяч должен попасть в стол, чтобы очки засчитались. Если мяч попадает в сетку и опускается на сторону спортсмена стола, то очко не засчитывается.

5.7.4 Спортсмен получает пять очков за отбитие мяча в любую служебную коробку. В этом случае спортсмен не получает дополнительного очка, которое обычно присуждается, когда мяч попадает на подающую сторону стола.

5.7.5 Спортсмен пытается отбить в общей сложности пять мячей.

5.7.6 Максимальный балл, который может быть достигнут, составляет 25 очков.