

REGRA SIMPLIFICADA DE TÊNIS DE MESA

Tênis de Mesa e Pingue-Pongue têm regras semelhantes, sendo que o primeiro constitui-se em algo organizado e mais competitivo, enquanto o segundo é o esporte mais descontraído. É a brincadeira, é o lazer.

A MESA

Têm 2,74m de comprimento e 1,525m de largura e 76cm de altura. Pode ser feita de qualquer material, na cor escura e fosca, produzindo um pique uniforme de bola padrão oficial (aprovada pela ITTF); tendo uma linha branca de 2cm de largura em toda a sua volta. Para os jogos de duplas, ela é dividida em duas partes iguais por uma linha branca de 3mm de largura, no sentido do comprimento.

A REDE

A rede estende-se por 15,25cm além das bordas laterais da mesa e tem 15,25cm de altura, devendo ser de cor escura e devem possuir as suas parte superior branca e as malhas maiores do que 7,5mm quadrados até no máximo 12mm quadrados.

A BOLA

Deve ser feita de celulósido ou plástico similar, nas cores branca ou laranja e fosca, pesar 2,7g e ter diâmetro de 40mm.

A RAQUETE

- 1 - A raquete pode ser de qualquer tamanho, forma ou peso e constituída de madeira natural em 85% do material.
- 2 - O lado usado para bater na bola deve ser coberto com borracha com pinos para fora tendo uma espessura máxima de 2mm, ou por uma borracha "sanduíche" com pinos para fora ou para dentro, tendo uma espessura máxima de 4mm.
- 3 - O lado não usado para bater na bola deve ser manchado de cor diferente da borracha e só deve ser vermelho vivo ou preto.
- 4 - A raquete tem que ter duas cores diferentes, para ser usada, e essas cores só podem ser, preto e vermelho vivo.
- 5 - Não é permitido jogar com o lado de madeira.

A PARTIDA

- 1 - Constitui-se de sets de **11 (onze) pontos**. Pode ser jogada em qualquer número de sets ímpares (um, três, cinco, sete, nove...). No caso de empate em 10 pontos, o vencedor será o que fizer 2 pontos consecutivos primeiro.
- 2 - O atleta que atua o 1º set num lado é obrigado a atuar no lado contrário no set seguinte.
- 3 - Na partida quando houver "negra" (1 a 1), (2 a 2) ou (3 a 3) , os atletas devem mudar de lado logo que o atleta consiga 05 pontos.

O SAQUE

- 1 - A bola deve ser lançada para cima (**16cm no mínimo**), da palma da mão livre na vertical e, na descida, deve ser batida de forma que ela toque primeiro no campo do sacador, passe sobre a rede sem tocá-la e toque no campo do recebedor.
- 2 - O saque deve ser dado atrás da linha de fundo ou numa extensão imaginária desta.
- 3 - Cada atleta tem direito a 2 (dois) saques, mudando sempre quando a soma dos pontos seja 2 (dois) ou seus múltiplos.
Ex.: 2 a 2 = 4 = 6 a 6 = 12
- 4 - Com o placar 10-10, a seqüência de sacar e receber deve ser a mesma, mas cada atleta deve produzir somente um saque até o final do jogo.
- 5 - O direito de sacar ou receber primeiro ou escolher o lado deve ser decidido por sorteio (ficha de duas cores), sendo que o atleta que começou a sacar no 1º set começará recebendo no 2º set e assim sucessivamente.
- 6 - O sacador deverá sacar e retirar o braço da mão livre da frente da bola de modo que nada esteja entre a bola e o adversário a não ser a rede e suportes.

UMA OBSTRUÇÃO (NÃO VALE PONTO)

A partida deve ser interrompida quando:

- 1 - O saque "queimar" a rede.
- 2 - O adversário não estiver preparado para receber o saque (e desde que não tenha tentado rebater a bola).
- 3 - Houver um erro na ordem do saque, recebimento ou lado.
- 4 - As condições de jogo forem perturbadas (barulho, etc).

UM PONTO

A não ser que a partida sofra obstrução (não vale ponto), um atleta perde um ponto quando:

- 1 - Errar o saque.
- 2 - Errar a resposta.
- 3 - Tocar na bola duas vezes consecutivas.
- 4 - A bola tocar em seu campo duas vezes consecutivas.

- 5 - Bater com o lado de madeira da raquete.
- 6 - Movimentar a mesa de jogo.
- 7 - Ele ou a raquete tocar a rede ou seus suportes.
- 8 - Sua mão livre (que não está segurando a raquete) tocar a superfície da mesa durante a seqüência.

CORREÇÃO DA ORDEM DE SACAR, RECEBER OU LADO

Se um atleta der um ou mais saques além dos dois de direito, a ordem será restabelecida assim que for notado, tendo o adversário que completar o múltiplo de dois.

Se no último set possível, os atletas não trocarem de lado quando deveriam fazê-lo, deve trocar, imediatamente, assim que se percebe o erro. A contagem será aquela mesma de quando a seqüência foi interrompida. Em hipótese alguma haverá volta de pontos. Todos os pontos contados antes da descoberta do erro deverão ser confirmados.

JOGOS DE DUPLAS

Valem as mesmas regras, sendo que:

1 - O saque tem que ser feito do lado direito do sacador para o lado direito do recebedor.

2 - Cada atleta só pode bater uma só vez na bola.

3 - A ordem do saque é estabelecida no início do jogo e a seqüência será natural:

Atleta A saca para o X

Atleta X saca para o B

Atleta B saca para o Y

Atleta Y saca para o A que, saca para o X e assim, sucessivamente, cada atleta vai dando 2 saques.

No empate 10-10, cada um só dá 1 saque por vez.

4 - Se a bola do saque tocar a rede (queimar), e cair no lado esquerdo do recebedor - além da linha central - o sacador deverá perder o ponto.

VESTIMENTA

Camisa, shorts e saias podem ser de qualquer cor ou cores exceto que, quando uma **bola branca** está em uso somente gola e as mangas da camisa podem ser brancas, e, quando uma **bola laranja** está em uso, somente àquelas partes podem ser de cor laranja