

Tennis da tavolo

In linea di massima le regole del tennis da tavolo per i bambini sono le stesse di quelle delle competizioni normali. Possono però essere adattate a seconda del livello dei bambini.

Nel tennis tavolo, il problema principale per i bambini piccoli e i principianti è che il tavolo è piuttosto alto e il campo da gioco relativamente piccolo. Per i bambini piccoli è consigliabile abbassare la superficie di gioco.



Regole del gioco

La palla

- deve essere tirata in modo da passare sopra o intorno alla rete;
- può rimbalzare solo una volta sul proprio campo;
- deve essere colpita con la racchetta o il manico della racchetta.

Vinco uno scambio quando il mio avversario

- non riesce a rinviare la palla conformemente alle regole;
- manca la palla, anche al servizio.

Il servizio

- inizia appoggiando la palla sulla mano libera e lanciandola verticalmente in aria;
- deve essere effettuato mentre la palla è in fase di discesa dietro la linea di fondo o nel suo prolungamento;
- deve toccare prima la propria metà campo, superare la rete e rimbalzare sulla metà campo dell'avversario.

Punteggio

- Si gioca al meglio dei tre o dei quattro set.
- Chi segna per primo 11 punti, vince il set.
- Se il punteggio è di 10-10, il set viene deciso al «tie break», fino a quando uno dei due giocatori ha due punti in più dell'avversario.
- A turno, ogni giocatore ha due servizi; solo al «tie break» il diritto al servizio cambia ogni volta.
- Nei tornei scolastici è consigliato, anche per meglio pianificare la durata delle partite, fissare un tempo massimo (ad esempio 5 minuti) o un determinato numero di punti (ad esempio 21) per ogni partita.

→ [Regole del gioco di swiss table tennis](#) (pdf in tedesco)

Sicurezza

→ [Promemoria prevenzione degli infortuni nel tennis tavolo](#) (pdf)