

1. LES REGLES I L'ESPORTIVITAT

Tots els esports necessiten d'unes **regles** que els regeixin i permetin la seva pràctica. Cal un esforç per part de tots els agents implicats, esportistes, personal tècnic, jutges, pares i mares, etc. en la comprensió i aplicació d'aquestes regles.

Les regles són les mateixes per a tots i totes: cal respectar-les i fer que la resta de participants les respectin. D'aquesta manera es garanteix que tothom participa en igualtat de condicions.

Per damunt de qualsevol regla està l'**esportivitat**, és a dir, el conjunt de principis ètics exigibles en la pràctica d'un esport que fan referència al reconeixement i el respecte a les regles del joc, la correcció envers els adversaris, el manteniment de la igualtat d'oportunitats, el refús a una victòria obtinguda a qualsevol preu, i el manteniment d'una actitud digna en la victòria i en la derrota.

L'activitat física i l'esport són un medi idoni per a la transmissió de valors individuals i de grup, valors que tracten la concepció d'un mateix, la salut i d'altres relacionats amb les relacions interpersonals.

Totes les entitats i personal tècnic ha de conèixer aquesta reglamentació i exposar-la de manera entenedora als participants donat que accepten el reglament de Natació Sincronitzada i participen, exclusivament, sota la seva responsabilitat.

2. REGLAMENT DE COMPETICIÓ

2.1. La taula i el conjunt de la xarxa

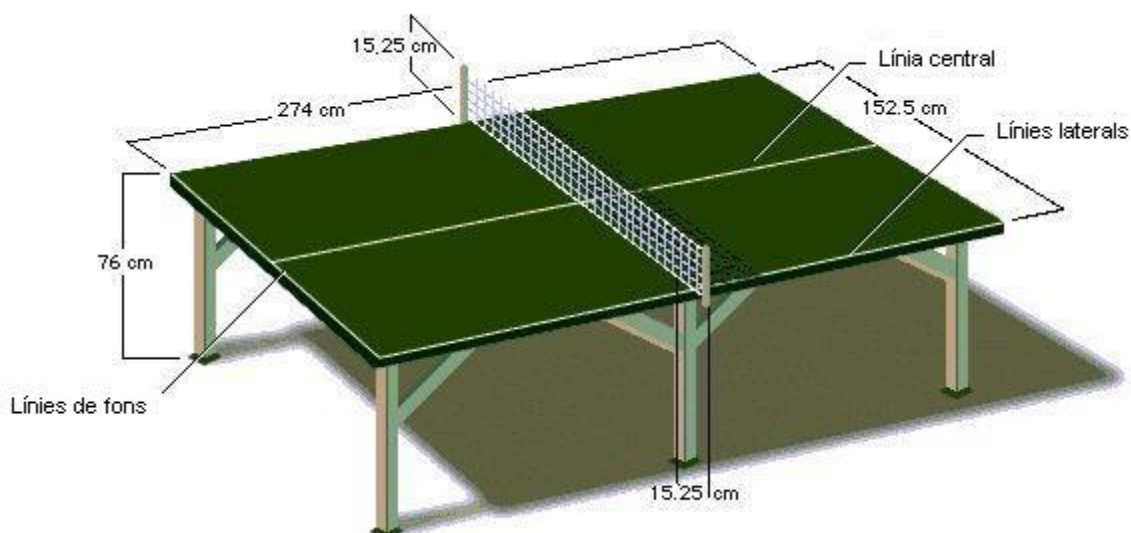
La superfície de joc (superfície superior de la taula) serà rectangular. Les seves mides seran les següents: altura 76 cm, llargada 2,74 mts i amplada 1,525 mts. La xarxa ha de tenir una altura de 15,25 cm i serà vertical i paral·lela a les línies de fons.

El color de la superfície serà fosc, uniforme i mate. Hi haurà tres tipus de línies de color blanc: una línia central, dues línies laterals i dues línies de fons.

La línia central serà de 2cm d'amplada i de 2,74cm de llarg, les dues línies laterals seran de 2,74cm i les dues línies de fons de 152.5cm

La superfície de joc estarà dividida en dos camps iguals per una xarxa vertical i paral·lela a les línies de fons, serà contínua en tota l'àrea de cada camp.

Pel joc de dobles cada camp estarà dividit en dos mitjos camps iguals per una línia central blanca i paral·lela a les línies laterals.



2.2. La pilota

La pilota serà esfèrica i tindrà un diàmetre de 40mm, pesarà 2,7g i podrà ser de cel·luloide o de plàstic. De color blanc o taronja.

2.3. La pala

La pala de tennis taula serà de qualsevol tamany, de forma i pes. Haurà de ser plana i rígida. Les pales hauran de portar dues gomes a cada cara, una de color vermella i l'altre de color negre. En cap cas podran portar dues gomes del mateix color.

2.4. El servei

El jugador que guanyi el sorteig podrà escollir entre ser el primer en servir, el camp que prefereixi o que serveixi o esculli l'altre jugador.

Perquè un servei sigui vàlid, la pilota ha de botar primer al camp del servidor i després al del receptor, sense tocar la xarxa.

Individual: el servei sempre és lliure, en cap cas és obligatori treure creuat.

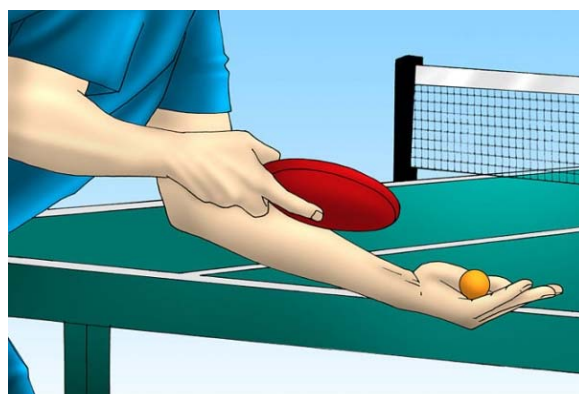
Dobles: sempre es servirà en diagonal des de la part dreta de la taula. Si el servei no és creuat i la pilota bota a l'altre camp (passant la línia central de la taula) el punt és per l'altre parella, donat que es considera falta de servei. Els esquerrans també hauran d'efectuar el seu servei des de la part dreta de la taula.



- No existeix el primer servei, si el primer servei no entra el punt és per l'altre.
- El canvi de servei es realitza cada dos punts.
- Si a un joc, dos jugadors/es arriben a 10-10, cada jugador/a passa a servir una vegada.
- Tots els serveis que no siguin clars es repetiran.

2.5. Ensenyar la pilota

Abans que un jugador/a vagi a efectuar un servei, haurà de fer visible la pilota a l'àrbitre i al seu contrari posicionant-la a sobre de la palma de la seva mà lliure durant un mínim de 3 segons, fóra de la taula (mai a dintre) i a l'altura de la taula (mai amagant la pilota per sota la taula). Haurà d'eleva-la verticalment i a una alçada aproximada d'uns 16cm i efectuar el servei. Si un jugador/a no fa visible la pilota ni la mantén durant un mínim de 3 segons a sobre de la palma de la mà, el punt es repetirà fins a dues vegades, a la tercera vegada el punt serà pel contrari (els pre-benjamins i benjamins tenen tres avisos i no dos, al quart avís també serà punt per l'adversari).



2.6. Net

Un servei es repetirà quan la pilota toqui la xarxa i passi al camp contrari. Si toca la xarxa i va fora és punt per l'altre.

2.7. El punt

Un jugador guanyarà un punt:

- Si el seu oponent no fa un servei correcte (*mirar els punts 1.4.1 i 1.4.2)
- Si la pilota passa per sobre de la xarxa i no toca el camp de l'adversari. (directament va fora)
- Si el seu oponent colpeja la pilota abans que boti al seu camp ("bolear").
- Si el seu oponent colpeja la pilota quan aquesta ha fet dos bots o quan el jugador la toca amb la pala dues vegades consecutives.
- Si el seu oponent toca la superfície de joc amb la mà lliure (la que no agafa la pala). ***En el cas de les categories pre-benjamí i benjamí tindran dos avisos i al tercer avís serà falta i punt per l'adversari.**
- Si en dobles un dels oponents colpeja la pilota fora de l'ordre establert (els jugadors han de tocar la pilota una vegada cadascun).
- Si en dobles una parella fa un servei paral·lel.

2.8. Joc

Guanyarà un joc el jugador o parella que arribi primer als 11 punts, excepte quan ambdós jugadors o parelles arribin als 10 punts; en aquest cas, guanyarà el joc el primer jugador o parella que posteriorment obtingui 2 punts de diferència.

Si un jugador va guanyant 7-0 no ha guanyat el partit, ha d'arribar a 11 punts.

2.9. El partit

Un joc quedarà finalitzat quan un dels dos jugadors arribi a 11 punts sempre amb una diferència de dos punts, canviant el servei cada dos punts. En principi, els partits de la competició individual i de la competició d'equips es disputaran al millor de tres jocs (2-0 / 2-1).

Al finalitzar un partit els dos o quatre jugadors hauran de donar-se la mà com a mostra de reconeixement i valoració. També hauran de donar la mà a l'àrbitre que ha mediat el partit.

**El Comitè es reserva el dret de modificar aquesta regla pel bé de la competició.*