

**ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ. ІНВЕНТАР.
ПРАВИЛА ГРИ. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ**

Лекція з ТіМСІ (настільний теніс) для студентів II курсу ФФВ, ФС, ЗЛіТ

Виконавець: Сидорко А.О.

Рецензент: Каратник І.В.

Лекція розглянута і затверджена на засіданні кафедри спортивних та рекреаційних ігор _____ 2013 р. (протокол №___).

Зав. кафедрою,
канд. фіз. вих., доцент

В.І.Ковцун

План

1. Зародження настільного тенісу. Еволюція настільного тенісу.
2. Розвиток настільного тенісу в Україні, регіоні.
3. Інвентар для гри в настільний теніс. Правила гри.
4. Організація та проведення змагань з настільного тенісу.

1. ЗАРОДЖЕННЯ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ. ЕВОЛЮЦІЯ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

Щоб бути хорошим спеціалістом у будь-якій справі потрібно знати про неї усе. Відомо, що усе має свої коріння, життя розвивається спіралью, з кожним новим завитком повторюючи пройдений, але уже на новому, більш високому рівні. Тому заглянемо назад, згадаємо, як розвивався і став атлетичним видом спорту настільний теніс.

60 млн. чоловік в Китаї займаються настільним тенісом.

У 202 країнах культивується настільний теніс.

Свідчення про його розвиток дуже суперечливі. Деякі спеціалісти рахують, що він зародився в Азії – в Японії або Китаї. Що ж стосується історіографів спорту, в тому числі японських і китайських, то більшість їх таке твердження заперечують.

Є дані про те, що зародився настільний теніс в Європі.

В XVI столітті в Англії і Франції виникла цікава гра без визначених правил. М'яч був з пір'ями, пізніше з'явився резиновий.

Збереглися малюнки, на яких можна побачити гру давніх часів, коли грали ракетками зі струнами, схожими на ті, які сьогодні прийняті в тенісі.

Достатньо швидко вона з відкритого повітря перейшла в приміщення – грали на підлозі. Пізніше з'явилася гра на двох столах, які були розташовані на деякій відстані один до іншого. Пройшло ще небагато часу, і дві половинки стола були присунуті один до одного. Між ними натягнули сітку.

Простий інвентар, а головне, невеликі розміри площадки дозволяли грати де завгодно. Настільний теніс почав розповсюджуватися.

В XIX ст. він з'явився в Росії. В 1860 році в Петербурзі відкрився клуб «Крикет і лаун-теніс», в цьому клубі також були ігри: волан, лапта і тамбурін.

Гру тамбурін, або, як її ще називали, «же де пом» (з ракетками круглої форми, без ручки), можна рахувати попередницею настільного тенісу.

Перші правила гри були створені в Англії. Одна партія велася до 30 очок (потім до 21-го очка, а зараз до 11-ти очок). Цікава була форма учасників. Строгий вечірній одяг: жінки – в довгих платтях; чоловіки – в смокінгах.

У 1891 році англієць Чарльз Бейкстер отримав патент на винахід гри пінг-понг. 1891 рік – зародження настільного тенісу. Гра почала називатися від каучукового м'яча.

Потужний поштовх розвитку настільного тенісу приніс винахід англійського інженера **Джеймса Гібса (1894 р.)**. Він ввів в гру целулоїдний м'яч, легкий і пружний. Поступово стала мінятися і форма ракетки. З'явилися фанерні, вага зменшилася майже втричі.

Укорочена ручка призвела до необхідності по-новому тримати ракетку (нова хватка).

Стали застосовуватися і нові матеріали для обклеювання ігрової поверхні: пергамент, шкіра, велюр тощо. Автором таких модифікацій можна рахувати англійця **Едвіна Гуда** (винайшов **резину** для настільного тенісу)(в 1902 році Е. К. Гуд обклеїв свою ракетку гумою, що дозволило йому закручувати м'яч).

Швидше всього, саме на межі ХХ століття і визначилася назва гри «пінг-понг».

У **1900** року в Англії пінг-понг був визнаний спортивною грою, і в цей рік пройшли **перші офіційні змагання**. Потім в **1901 році офіційний турнір** відбувся в **Індії**. Його можна рахувати **першим міжнародним змаганням**. Переміг один із кращих гравців того часу індійський спортсмен Нандо.

Із Англії гра прийшла в Австро-Венгрію, потім у Германію, Чехословаччину. В Берліні на Вікторія-платц відкрилось кафе «Пінг-понг». Пізніше такі заклади з'явилися в Вені, Празі і інших країнах Європи.

Швидке розповсюдження настільного тенісу призвело до необхідності створити міжнародну організацію і встановити єдині правила гри. Завдяки енергійній діяльності доктора **Георга Лемана** (Германія) в Берліні в січні **1926** року була **створена Міжнародна федерація настільного тенісу – ІТТФ**. Був прийнятий статут міжнародної федерації настільного тенісу, був прийнятий проект перших правил, був обраний президент. Президентом ІТТФ став Айвор Монтегю – відомий англійський літератор, громадський діяч (очолював федерацію до 1967 року).

Перший конгрес ІТТФ і перший чемпіонат світу відбувся в Лондоні в грудні 1926 року. В змаганнях приймали участь спортсмени Англії, Австрії, Чехословаччини, Германії, Угорщини, Данії, Швеції, Уельсу, Індії. Боротьба відбувалася в чотирьох розрядах: одиночних – чоловіки і жінки і парних чоловічі і змішані. Першими чемпіонами світу у 1926 році стали представники Венгрії (Угорщини) Роберт Якобі і Марія Медненські. В 1928 році в змаганнях почали приймати участь жіночі пари. З 1926 року турніри проводилися щороку до 1957, за винятком 1940-1946 років.

У **1928 році на конгресі ІТТФ у Стокгольмі була затверджена назва пінг-понг і був прийнятий єдиний підрахунок очків на змаганнях до 21**.

Завдяки бурхливому розвитку промисловості, тому що появлялися нові матеріали, які знаходили своє застосування і в спорті, змінювався спортивний інвентар. А це, в свою чергу, впливало на зміни в техніці та тактиці гри. Змінювалися і правила гри.

Особливий помітний поштовх розвитку настільного тенісу дала поява пористої, губчатої резини (губки), яку стали застосовувати як накладку на ракетку.

До того гра йшла безпосередньо близько до стола, плоскими ударами. З **появою губки (1930 р.)** гра стала різноманітнішою. Завдяки щільному щепленню ракетки з м'ячем з'явилась можливість надавати йому значно більші оберти. Змінилася і траєкторія польоту м'яча. Відкрилась можливість грати більш активно і тоді, коли м'яч опускався нижче рівня сітки.

Спортсмени, які грали в захисному стилі, тепер були вимушені далеко відходити від стола і швидко повертатися до нього. Гра ставала все динамічнішою.

Багато цінного вніс в техніку і тактику настільного тенісу п'ятиразовий чемпіон світу (1930-1935 рр.) англієць Віктор Барна. Завдяки йому гра стала більш захопливою та цікавою. Цікавість глядачів до змагань значно зросла. Достатньо сказати, що змагання на першість світу в Лондоні в 1935 році кожен день спостерігали до 10 тисяч людей.

В 1936 році конгрес ІТТФ прийняв рішення змінити назву гри. Замість старої назви пінг-понг з'явився настільний теніс.

Отже, на зміну першому періоду, який відрізнявся простотою технічних елементів, в основі яких був тривалий перекид м'яча, прийшов другий – період наступальної гри, багатоплановий за засобами нападу і захисту. Але так, як найсильнішими в той час були гравці захисного стилю, то для того, щоб виграти очко, інколи потрібно було дуже багато часу.

Річ у тому що інколи гра доходила до курйозів. Наприклад, в матчі за першість світу Ерліх (Франція) і Панет (Румунія) за 2 години 10 хвилин зуміли дійти до рахунку ...1 : 0 в першій партії!

Під час першості світу 1934 року, який проходив в Парижі, була зупинена зустріч між Хагенауером (Франція) і Холдбергером (Румунія). Матч між ними тривав 8 годин! Між тим, це найбільш тривалий матч за всю історію настільного тенісу (в літературі 1985 р.).

Міжнародна федерація повинна була терміново приймати якесь рішення. **І в 1936 році час зустрічі було обмежено однією годиною.**

Проте це нововведення, як скоро вияснилося, виявилось недостатнім – спортсмени не встигли перебудуватися. Вже наступного року фінальні матчі жінок не виявили переможниці. Причиною тому стала дискваліфікація фіналісток Прітци (Австрія) і Анонс (США) за пасивне ведення гри. Потрібно було боротися за її активізацію і далі.

І от час однієї зустрічі було скорочено до 20 хвилин.

Проте основною зміною в правилах гри можна рахувати зниження висоти сітки (з 17 до 15,25 сантиметра), а також встановлення строго визначеної висоти ігрової поверхні стола – 76 сантиметрів від підлоги. Було також заборонено при подачі підкручувати м'яч пальцями.

Всі ці зміни дали значні переваги нападникам. Природно, з'явилися гравці нового плану, такі як І. Андріадіс, Штіпек, Вігнановський (Чехословачія), які уже могли атакувати ударами середньої сили зліва і справа, проводити контратаку з проміжним захистом в середній зоні (правда без сильних завершальних ударів).

З 1952 року, з першості світу в Бомбеї, розпочалася нова епоха настільного тенісу. Пов'язана вона з виходом на міжнародну арену японських спортсменів.

Японці не тільки застосували новий вид покриття ракетки і своєрідну хватку. Сама система ведення гри виявилася незвичною. По суті, вони виконували один основний елемент техніки – накат справа, але доведений він

був до віртуозної точності. І от, майже не користуючись ніякими іншими ударами, японці впевнено доказали свою перевагу над іншими.

В чому ж вона виражалася? Перше – відмінне володіння подачами. Безпосередньо на подачах японські гравці в кожній партії вигравали від 4 до 10 очок. Друге – висока фізична підготовленість, яка дозволяла стрімко переміщуватися, миттєво наносити удари. А звідси впевненість в своїх силах, вміння чітко здійснювати сплановані дії.

В Бомбеї чемпіоном світу серед чоловіків став Сато. Чоловічі парні змагання виграла Фуджі і Хаясі. В жіночих парних змаганнях перемогли Нарахара і Нісімура. В загальній складності японські повезли додому чотири перших призи із семи.

В 1953 році японські тенісисти не брали участі в першості світу, а в 1954 році в Лондоні знову відзначилися: завоювали два командних призи – чоловічий і жіночий. В особистому заліку переміг Огімура.

З 1954 по 1957 рік достойний опір японським тенісистам складали, хіба що, представники жіночої команди Румунії. А в загальному в особистих змаганнях за цей період звання чемпіона світу присуджувалося 30 разів. 12 разів його завойовували тенісисти Японії, 6 – Румунії, 3 – Венгрії, 3 – Чехословаччини, 2 – Югославії, 2 – Англії, 2 – США.

Більшість тренерів Європи в той час помилково вважали, що успіх японських тенісистів – це тимчасове явище, і відповідно серйозних висновків не робили. І все ж таки стиль гри європейських спортсменів став змінюватися. Правда, більшість гравців іще притримувалися захисної манери, але тим не менше гра стає все більш енергійною, непередбачуванішою. Зростає кількість контратакуючих прийомів.

В 1957 році була створена Європейська федерація настільного тенісу ЕТТУ. З 1957 року першості світу стали проводити раз в два роки. З 1958 року проводяться чемпіонати Європи з настільного тенісу, раз у два роки. На 2002 рік ЕТТУ нараховувала 55 країн. Почали проводитися і континентальні чемпіонати Азії і Африки.

В 1960 році настільний теніс стає Параолімпійським видом спорту (Рим, Італія).

В 1961 році на світовому чемпіонаті тенісисти з Японії застосували новий удар – так званий топ-спін, який отримав назву «диявольський м'яч із Токіо».

Зверніть увагу: тоді ж з'явилися елементи «тайфун» у волейболі, «ультра-сі» в гімнастиці.

В спорті все взаємозв'язане, і на даному етапі розвитку пішло по лінії ускладнення техніки, інколи віртуозної, близької до трюків. В цьому напрямку настільний теніс розвивається і на даний час.

У 1977 році в листопаді на сесії МОК настільний теніс був прийнятий в сім'ю Олімпійських видів спорту.

У вересні 1981 року на 84 сесії МОК був включений в програму Олімпіади.

В 1988 році настільний теніс стає Олімпійським видом спорту (Сеул, Південна Корея).

2. РОЗВИТОК НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ В УКРАЇНІ, РЕГІОНІ

В СРСР гра, появилася в 1860 році. Деякий час нею захоплювалися в приватних будинках Москви і Петербургу, але цікавість до гри пропала.

Підйом відбувся в 20-ті роки нового століття, особливо в 1927-1929 роках. В 1927 році появилися перші чемпіонати, стали проводитися командні міські і міжміські змагання.

1930-1931 роки можна віднести до нового етапу розвитку пінг-понга в СРСР. З'явилася група сильних спортсменів, які відносилися до гри не як до розваги, а як до серйозної справи.

І все ж в ті роки особливо популярними були воєнізовані види спорту і такі масові ігри, як футбол і волейбол. До них тягнулася молодь, а настільний теніс, як і теніс, широкої популярності ще не мав. Варто сказати, що посправжньому грати в настільний теніс не було де. Залів не вистачало, а грати на відкритому повітрі важко – легкий вітерець, і той вносить в неї свої неочікувані моменти.

Після Великої Вітчизняної війни в 1946 році відбувся перший після війни міжміський матч Москва – Ужгород.

На Україні ініціаторами відродження гри в настільний теніс були окремі гравці, які мали за плечима багаторічний досвід (З. Розенберг і О. Пастернак – в Одесі; Ф. Глаз, В. Туранов, С. Тальський, О. Сирота – у Києві; Ю. Ревіс і А. Рисс – у Харкові, Р. Газда – у Львові та інші).

Настільний теніс стає улюбленою грою в Литві, Латвії, Естонії, Молдавії. В 1948 році і у нас гра стала називатися настільним тенісом. Єдина всесоюзна спортивна класифікація 1949 року уже передбачала виконання розрядів і присвоєння звання «Майстер спорту СРСР» з настільного тенісу.

У 1950 р. були організовані перші республіканські змагання найсильніших гравців України, переможцем яких став Є. Шицер (Львів), а з 1951 р. розиграш першості УРСР проводиться регулярно.

В 1950 році в Москві відбувся перший всесоюзний турнір найсильніших тенісистів СРСР. Серед чоловіків переміг В. Варякоїс, серед жінок – О. Жилевичуте – представники Литовської РСР. Скоро за новими міжнародними правилами проводиться другий всесоюзний турнір – в Ризі. І знову переможцями стають литовські спортсмени.

В 1951 році відбувся перший чемпіонат СРСР. Першим чемпіоном країни серед чоловіків став А. Акоюн, серед жінок – А. Міттов.

У 1954 р. радянські спортсмени стали членами Міжнародної федерації настільного тенісу і відтоді беруть участь в усіх чемпіонатах Європи і світу.

Ну і звичайно, велику роль в розвитку нашого настільного тенісу зіграли міжнародні матчі з командами ГДР і Польщі (1954 р.), спільні тренування з румунськими тенісистами (1955 р.), з тенісистами Чехословаччини (1956 р.).

Юнацькі міжнародні чемпіонати проводяться з 1955 року.

В березні 1957 року радянські тенісисти досягнули перших успіхів на світовій спортивній арені. На міжнародному турнірі з участю команд Югославії

і Болгарії Лесталь (СРСР) зайняла перше місце. З'явилося перше призове місце і у чоловіків.

В 1957 році на VI Всесвітньому фестивалі молоді і студентів в Москві радянські тенісисти зустрілися з найсильнішими гравцями уже із 23 країн Європи, Азії і Африки.

Протягом 1958 року були проведені товариські матчі з командами Чехословаччини, Австрії, Венгрії, Болгарії, Румунії. Радянські спортсмени вперше виступали на першості Європи.

У 1969 р. жіноча команда СРСР виборола перше місце на чемпіонаті світу. На першості Європи 1970 р. радянські спортсмени також виступали успішно, а З. Руднова стала чемпіонкою.

У сучасний період розвитку гри настільного тенісу авторитету нашої державі і місту принесли **Анатолій Строкатов і Ванда Літинська** (Львів), які вдало виступали не тільки на внутрішніх змаганнях (першості СРСР, УРСР), а й на міжнародній арені. А.Строкатов – срібний призер чемпіонату Європи (один.розряд), а Ванда Літинська – неодноразова чемпіонка Європи серед кадетів і юніорів.

З 1991 року Україна стала незалежною державою. І саме з цього часу розпочався відлік часу новітньої історії розвитку цієї гри у нашій суверенній країні. Випускник ЛДУФК Олександр Дідух – багаторазовий чемпіон і володар Кубка України, переможець Спартакіади, Універсіади, чемпіон і призер багатьох міжнародних і національних змагань. За останні роки збірні команди Львівської області переможці та призери комплексних та інших змагань. Найвідоміші гравці – **брати Дідухи (Олександр та Віктор), Тетяна Ткачова, Моцик Ірина, Трунов Михайло, Камінський Валентин, Бердник П., Погосов Д., Гапонов О. та інші.** Також до збірної України з настільного тенісу входять: **Коу Лей, Прищепа Євген, Песоцька Маргарита, Трифонова Поліна, Васильєва Євгенія та ін.** Представники тенісної Львівщини підвищують свою спортивну майстерність в Клубному чемпіонаті України – 11 команд грають в суперлізі, вищій і регіональній лігах. На Чемпіонаті Європи – 2010 представники України **Євген Прищепа і Коу Лей здобули бронзову медаль** з настільного тенісу, який проходив в чеському місті Острова.

Президент Федерації настільного тенісу України Ландик Валентин Іванович (обраний на посаду 8 листопада 1997 року). Президентом ЕТТУ є Стефано Бозі.

1 квітня 2012 р. в Дортмунді (Германія) відбувся командний чемпіонат світу з настільного тенісу. В чоловічому турнірі призери повторили результат чемпіонату світу 2010 року. Золото у Китаю, срібло у німців, бронза у японців та південно корейців. У жінок золото в Китаю, срібло у збірної Сінгапуру, бронза у команд Гонгконга і Південної Кореї. Чоловіча збірна України, граючи в Дивізіоні-2, заняла 25-те місце і завоювала путівку а елітний Дивізіон. Жіноча збірна України втратила пропуску в еліті світового тенісу, зайнявши 19-те місце і відправилася грати в Дивізіон-2.

Олімпійські ігри в Лондоні (Англія 2012 р.) Особистий турнір серед чоловіків: золото – Zhang Jike, Китай, срібло – Wang Hao, Китай, бронза - Ovtcharov Dimitrij, Німеччина. В другому колі вибув представник України

Дідух Олександр (90 номер світового рейтингу), в першому колі – Жмуденко Ярослав (77 номер світового рейтингу). Особистий турнір серед жінок: золото – Li Xiaoxia, Китай, срібло – Ding Ning, Китай, бронза – Feng Tianwei, Сінгапур. В третьому колі вибула представниця України – Песоцька Маргарита (54 номер світового рейтингу на той час), а в другому колі вибула Біленко (Сорочинська) Татьяна (112 номер світового рейтингу).

Результати командного турніру чоловіків: золото – Китай, срібло – Південна Корея, бронза – Німеччина, 4-те місце – Гонгкок, 5-8 – Сінгапур, Австрія, Японія, Португалія, 9-16 – Росія, Австралія, Єгипет, Швеція, Канада, Бразилія, Великобританія, Північна Корея.

Команди жінок: золото – Китай, срібло – Японія, бронза – Сінгапур, 4-те місце – Південна Корея, 5-8 – Голландія, Гонгкок, Північна Корея, Німеччина, 9-16 – Іспанія, Єгипет, Австрія, Бразилія, Польща, Великобританія, Австралія, США.

Список команд учасників Клубного чемпіонату України сезону 2012-2013 рр.

Супер ліга чоловіки: 1. «НОРД» - Донецьк; 2. «Донбас» - Донецьк; 3. «ЛІРС» - **Жовква**; 4. «УАБД» - Суми; 5. «Грета» - Дружківка; 6. «Будінвест» - Суми; 7. «ПАСС-АВТО» - Чернігів; 8. «Коктем» - Казахстан; 9. «Юнік-фарма» - Н.Волинський; 10. «ЛДУФК» - **Львів**; 11. «Спортмайстер» - Кривий Ріг; 12. «Інваспорт» - Київ.

Супер ліга жінки: 1. «Домотехніка – НОРД» - Донецьк; 2. «Лірс» - **Жовкла**; 3. «Аделаїда» - Херсон; 4. «**Львівська політехніка**» - **Львів**; 5. «ХАРП» - Харків; 6. «Гурман» - Київ; 7. «Луганочка – ШВСМ» - Луганськ; 8. «ІФНТУНГ» - Ів.Франківськ; 9. «Ритм» - Дніпропетровськ; 10. «ХАРП-2-ХОВУКС» - Харків.

Вища ліга чоловіки: 1. «ПНТУ» - Полтава; 2. «Юність» - Н.Каховка; 3. «Большая ігра» - Дніпропетровськ; 4. «ІФНТУНГ» - Ів.Франківськ; 5. «Лірс» - **Жовква**; 6. «ХАРП-ХОВУФКС» - Харків; 7. «Університет» - Харків; 8. «Ірта» - Луганськ; 9. «Бранд-майстер» - Київ; 10. «Лідер» - Київ; 11. «**Львівська Політехніка**» - **Львів**; 12. «Омега» - Севастополь.

Вища ліга жінки: 1. «Тайфун» - Умань; 2. «ДЮСШ-1» - **Лірс-Львів-Жовква**; 3. «Теніс» - Луцьк; 4. «Донбас-ДЮСШ» - Алчевськ; 5. «Вознесенськ» - Вознесенськ; 6. «Інваспорт» - Миколаїв; 7. «НОРД» - Донецьк; 8. «Ятрань» - Кіровоград; 9. «ХАРП-3» - Харків; 10. «Грація» - Суми; 11. «ДЮСШ-12» - Дніпропетровськ; 12. «Аделаїда-2» - м. Херсон.

Перша ліга чоловіки: 1. «Біоват-К» - Ялта; 2. КЗ «ДЮСШ» - ХТЗ-Харків; 3. «Дунай» - Ізмаїл; 4. «ЛІРС-3-ЛДУФК-СКІФ» - **Львів-Жовква**; 5. «Університет» - Донецьк; 6. «Кригер» - Бердичів; 7. «Азот» - Черкаси; 8. «Бородіно» - Київ; 9. СК «Теніс» - Луцьк; 10. Закарп. Коньячний з-д «Тіса-Ужгород»; 11. «Юність» - Н.Каховка; 12. «Свіфт» - Полтава.

Перша ліга жінки: 1. «ДЮСШ-2» - Северодонецьк; 2. «Спартак» - Одеса; 3. «Воднік» - Одеса; 4. «ХНУ» - Хмельницький; 5. «Університет-ДЮСШ» - Донецьк; 6. КПУ – Кременчук; 7. «Вега-Спартак» - Умань, і ще 5 команд.

3. ІНВЕНТАР ДЛЯ ГРИ В НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС. ПРАВИЛА ГРИ

Стіл.

Поверхня столу, що називається "ігровою поверхнею", довжиною 2м 74 см і шириною 1м 525 см, повинна бути прямокутною і знаходитися у горизонтальній площині на висоті 76 см від підлоги.

Ігрова поверхня повинна бути матовою, однакового темного кольору з білою лінією шириною 2 см вздовж кожного ребра.

Лінії вздовж ребер довжиною 2,74 м називають "боковими лініями".

Лінії вздовж ребер довжиною 1,525 м називають "кінцевими лініями".

Ігрова поверхня повинна бути розділена на дві рівні "половини" вертикальною сіткою, що розташована паралельно "кінцевим лініям", і повинна бути суцільною на всій площині кожної "половини".

Для парних змагань кожна "половина" повинна бути розділена на дві рівні "напівплощини" білою "центральною лінією" шириною 3 мм, що проходить паралельно "боковим лініям"; "центральна лінія" вважається частиною кожної правої "напівплощини".

Комплект сітки

Комплект сітки складається з самої сітки, підвісного шнура і опорних стійок; ті частини опорних стійок, що знаходяться на ігровій поверхні стола, є частиною комплекту сітки, а не стола.

Сітку підвішують на шнур, що прив'язаний кожним кінцем до вертикальної частини стійок на висоті 15,25 см; довжина частин стійок, що виступають, повинна бути 15,25 см в бік від бокових ліній.

Верх сітки по всій її довжині повинен знаходитись на висоті 15,25 см над ігровою поверхнею.

Низ сітки по всій її довжині повинен прилягати настільки наскільки це можливо ближче до ігрової поверхні стола, а кінці сітки - до опорних стійок.

Сітка повинна бути з квадратними клітинами (довжина сторони квадрата 1,3-1,5 см); її верхній край по всій довжині повинен бути білого кольору шириною 1,5 см.

М'яч

М'яч повинен бути сферичним, діаметром 40 міліметрів.

Вага м'яча повинна бути 2,7 грама.

М'яч повинен бути виготовлений з целулоїду або подібної до нього пластмаси білого або оранжевого кольору, матовий.

Ракетка

Ракетка може бути будь-якого розміру, форми і ваги; її лопать повинна бути плоскою і жорсткою.

Як мінімум 85 % лопаті за товщиною повинні бути з натурального дерева; клейовий шар всередині лопаті може бути армований волокнистим матеріалом, наприклад, вуглецевою фіброю, склотканиною або пресованим папером; товщина цього шару не повинна бути більша за 7,5 % загальної товщини лопаті і не перевищувати 0,35 мм.

Частина лопаті, найближчої до руків'я і охоплена пальцями, може залишатися непокритою чи покритою будь-яким матеріалом; її потрібно вважати частиною руків'я.

Лопать, будь-який шар всередині лопаті і будь-який шар покриваючої чи клеючої речовини повинні бути суцільними та мати однакову товщину.

Колір поверхні покриваючого матеріалу чи, у випадку його відсутності, самої лопаті ракетки повинен бути матовим яскраво-червоним з однієї сторони і чорним з іншої.

Допускаються невеликі відхилення від вимог суцільності поверхні або однорідності кольору в результаті випадкового ушкодження, зносу або потемніння за умови, що вони суттєво не змінюють характеристик поверхні.

Правильна подача

На початку подачі м'яч повинен вільно лежати на відкритій долоні нерухомої вільної руки.

Подаючий повинен підкинути м'яч приблизно вертикально вгору, не даючи йому обертатися, щоб м'яч піднявся не менше, ніж на 16 см, після того, як відірветься від долоні вільної руки, а потім опуститься, не торкнувшись чого-небудь до удару по ньому.

Коли м'яч падає, гравець, який подає, повинен ударити його так, щоби м'яч торкнувся спочатку його половини стола, а потім, пролетівши над чи навколо комплекту сітки, торкнувся половини стола гравця, який приймає; в парних зустрічах м'яч повинен послідовно торкнутись правої половини стола того, хто подає і того, хто приймає; як тільки м'яч підкидається, вільна рука гравця, який подає, повинна бути прибрана з простору між тілом гравця, який подає, і сіткою.

Спочатку подачі і до удару його м'яч повинен знаходитись над рівнем ігрової поверхні і за кінцевою лінією стола гравця, який подає; жодна частина тіла чи одягу того, хто подає чи його партнера по парі, не повинні закривати м'яч від того, хто приймає.

Гравець зобов'язаний подавати так, щоби ведучий суддя чи асистент судді могли бачити, що він подає відповідно до правил правильної подачі.

У випадку, якщо суддя вагається у правильності подачі, він може в першому випадку зустрічі об'явити перегравання та попередити гравця, який подає.

Будь-яка наступна подача цього гравця або його партнера по парі, що викликає сумнів у своїй правоті, приводить до присудження очка гравцю, який приймає.

За наявного порушення вимог правильної подачі попередження не виноситься, гравцю, який приймає, присуджується очко.

Як виняток ведучий суддя може послабити вимоги до подачі, якщо він відмітить, що їх виконанню перешкоджає фізична вада гравця, який подає.

Партія

Партію виграє гравець (пара), який першим набере 11 очок, якщо тільки обидва гравці (пари) не набрали по 10 очок; у цьому випадку партію виграє гравець (пара), який першим набере на 2 очки більше за суперника (пари).

Зустріч

Зустріч потрібно проводити на більшість з трьох, п'яти або семи партій (з трьох партій виграє той, хто виграє дві; з п'яти - три; з семи - чотири партії).

Гра повинна бути безперервною протягом всієї зустрічі, але будь-який гравець має право на перерву до 1 хвилини між партіями зустрічі.

Вибір подачі, прийому, сторін

Право зробити вибір першому визначається жеребкуванням.

Гравець (пара), який виборов це право, може:

вибрати подачу або прийом першим, тоді той, який програв жеребкування, повинен вибрати сторону;

вибрати сторону, тоді той, який програв жеребкування, повинен вибрати подачу чи прийом першим.

В парних зустрічах у кожній партії пара, яка має право подавати першою, повинна вирішити, кому з гравців пари подавати першому:

в першій партії зустрічі після цього пара суперників повинна вирішити, кому з гравців пари приймати першим;

в наступних партіях цієї зустрічі перший, який приймає, буде визначений вибором того, який подає

Порядок подачі, прийому та зміни сторін

Після 2 зарахованих очок гравець (пара), який приймає, повинен стати тим, який подає, і т.ін. до кінця партії чи до тих пір, поки кожний гравець (пара) не набере по 10 очок або поки не буде введено правило прискорення гри.

В парних зустрічах:

першим, який подає, повинен бути один з гравців пари, який має право подавати першим, а першим, який приймає, - будь-хто з гравців пари суперників;

другим, який подає, повинен бути гравець, який був першим, який приймає, а другим, який приймає, - партнер першого, який подає;

третім, який подає, повинен стати партнер першого, який подає, а третім, який приймає, - партнер першого, який приймає;

четвертим, який подає, повинен стати партнер першого, який приймає, а четвертим, який приймає, - перший, який подає;

п'ятим, який подає, повинен бути гравець, який подавав першим, а потім гравці повинні подавати в тій же послідовності до кінця партії.

Якщо обидва гравці (пари) набрали по 10 очок або, якщо введено правило прискорення гри, черговість подачі та прийому повинна залишитись тією ж, але кожний гравець до кінця партії повинен подавати до розіграшу **тільки одного очка, по черзі.**

Гравець (пара), який першим подавав у партії, повинен першим приймати в партії, наступній безпосередньо за цією.

В парній зустрічі кожної партії після першої, коли перший, який подає, вже визначений, першим, який приймає, повинен стати гравець, який подавав на нього в попередній партії.

В останній можливій партії парної зустрічі, якщо одна з пар набере 5 очок, пара, яка приймає, повинна змінити порядок прийому (розміщення).

Гравець (пара), який почав партію по один бік стола, наступну партію зустрічі повинен почати по другий бік.

В останній можливій партії зустрічі, якщо один з гравців (пар) набере 5 очок, гравці (пари) повинні помінятися сторонами.

Правило прискорення гри

Правило прискорення гри вводиться, коли партія не закінчується протягом 10 хвилин чистого ігрового часу або в будь-який час за проханням обох гравців (пар), якщо обидва гравці (пари) не набрали як мінімум по 9 очок; перерви, які пов'язані з вильотом м'яча за межі ігрового майданчика, з необхідністю витертися рушником, зі зміною сторін в завершальній партії, із заміною обладнання, в рахунок чистого ігрового часу не входять.

Якщо м'яч знаходиться в грі, коли ліміт часу вичерпаний, гру потрібно зупинити і продовжити подачею гравця, який подавав в перерваному розіграші.

Якщо м'яч не був у грі, коли ліміт часу вичерпаний, гру продовжують подачею гравця, який приймав м'яча в попередньому розіграші.

Згодом кожен гравець (пара) повинен подавати почергово для розіграшу тільки одного очка; якщо розіграш не закінчиться до того, як гравець (пара), який приймає, виконає 13 правильних повернень, гравець, який подає, програє очко.

На цю зустріч призначають суддю-обліковця, який повинен в кожному розіграші негайно об'явити номер удару, виконаного гравцем (парою), який приймає, як тільки м'яча було відбито, так, щоб об'явлений номер удару було чітко чути.

Після тринадцятого правильного повернення ведучий суддя повинен об'явити "Стоп".

Одного разу введено правило прискорення гри діє до закінчення зустрічі.

4. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

Змагання в настільному тенісі проводяться за такими віковими групами: юнацька (9-11 років), середня юнацька (12-14 років), старша юнацька (15-17 років), юніори (18-20 років), дорослі (21 рік і старші), ветерани (за 40 років). До участі допускаються спортсмени, які пройшли лікаря, має бути заявка на змагання. Для юнацьких груп і ветеранів ігри можна проводити протягом 4 днів, для дорослих і юніорів 5 днів.

Види змагань визначаються положеннями про змагання. Потрібен план для змагань. Планують такі документи: а) план; б) положення; в) графік; г) звіт про змагання.

Положення включає:

1. Мета та завдання.
2. Керівництво проведення змагань.
3. вид змагань (особисті, командні...).
4. Місце і час проведення змагань.
5. Програма змагань.
6. Учасники змагань.

7. Система проведення змагань.
8. Визначення переможця.
9. Терміни подачі заявок і місце проведення жеребкування.
10. Умови участі в змаганнях (рік, учасники, розряд, дорослі чи юнацькі, тощо).
11. Нагородження.
12. Інвентар.

Склад суддівської колегії

До складу суддівської колегії входять:

- головний суддя;
- заступники головного судді;
- головний секретар;
- заступники головного секретаря;
- судді - секретарі;
- судді;
- лікар;
- комендант.

Змагання колективів фізичної культури може проводити суддівська колегія, яка складається з головного судді, головного секретаря та суддів.

Кожен суддя зобов'язаний мати іменний суддівський квиток, відповідний його суддівській категорії.

На міжнародних і республіканських змаганнях для суддів обов'язкова форма одягу: костюм, сорочка, краватка; колір костюма не повинен бути білим, яскравим; за температури в залі більше ніж 22оС за рішенням головного судді суддям можна знаходитись без піджака.

Документація змагань:

1. положення про змагання;
2. список учасників;
3. розклад зустрічей;
4. заявки;
5. протоколи зустрічей;
6. таблиці змагань;
7. звіт головної суддівської колегії.

Підготовка до проведення змагань.

- 1) Положення про змагання. Кошторис витрат. Медалі. Призи. Грамоти. М'ячі. Бланки звітності ГСК. Гарантійний лист на майданчик.
- 2) Підготувати та затвердити склад оргкомітету керуючої організації.
- 3) Забезпечити учасників, представників, тренерів та суддів місцем проживання.
- 4) Організувати необхідну організацію і інформацію проведення.
- 5) Розробити порядок відкриття і закриття змагань.
- 6) Підготувати місце проведення змагань, обладнання, інвентар.
- 7) Підготувати приміщення і роздягальні для суддів, спортсменів і представників.
- 8) Радіофікувати ігровий зал, встановити столи для головної колегії, суддів, секретарів, ведучих суддів.

9) Забезпечити чергування аварійних служб.

Обов'язки ГСК визначаються чинними правилами змагань з видів спорту.

Обов'язки головного судді змагань.

1. Керівництво жеребкування.
2. Складання розкладу зустрічей за часом і столами (кортами).
3. Призначення офіційних осіб змагань.
4. Рішення всіх питань, які торкаються правил, включаючи правомірність ігрового одягу та ігрового обладнання.
5. Рішення про можливу зупинку гри у випадку гострої потреби.
6. Прийняття дисциплінарних заходів по відношенню неприпустимої поведінки учасників.
7. Розподіл обов'язків між суддями.
8. Забезпечити учасників, глядачів і представників ЗМІ інформацією про хід змагань та їх результати.
9. Затвердити результати підсумків змагань, надати звітність в організацію, яка проводить змагання, дати оцінку роботи суддів.

Заступники головного судді відповідають за проведення змагань на доручених їм ділянках:

1. з суддівства
2. з роботи в залі
3. з церемонії нагородження
4. з інформації
5. розкладу
6. диспетчерської роботи.

Головний секретар зобов'язаний:

1. перевірити правильність заявок;
2. забезпечити проведення жеребкування;
3. скласти та довести до відома учасників та представників розклад зустрічей затверджений головним суддею;
4. вести протоколи засідань головної суддівської колегії;
5. оформлювати розпорядження та рішення ГСК;
6. приймати протести та доповідати головному судді;
7. оформлювати протоколи та всю технічну документацію змагань за затвердженою формою;
8. забезпечити своєчасне внесення результатів зустрічей в інформаційні матеріали про хід змагання;
9. підготувати звіт ГСК про змагання за затвердженою формою;
10. керувати підлеглими суддями секретарями.

Обов'язки лікаря.

1. Перевірити наявність в заявці на участь візи лікаря про допуск до змагань.
2. Контролювати відповідність стану місць проведення змагань, розміщення гравців та суддів, затвердженим на поточний період санітарно-гігієнічним вимогам.
3. Надавати медичну допомогу під час травм і хвороб, і робити висновки з медичної точки зору впродовж змагань.

Комендант змагань підпорядковується головному судді і відповідає за:

1. Своєчасну підготовку та художнє оформлення місць змагань.
2. Підготовку приміщень для обслуговування учасників і роботи суддівської колегії.
3. Прийом учасників.
4. Порядок під час змагань.

Комендант змагань забезпечує:

1. Ігрові майданчики необхідним обладнанням та інвентарем.
2. Радіофікацією місць змагань.
3. Ігровий зал світловим табло та інформаційними щитами.
4. Забезпечує технічну підготовку церемонії відкриття, нагородження та закриття змагань.

Ведучий суддя – особа, яка контролює зустріч, призначають на всі види змагань для проведення кожної окремої зустрічі. Вік ведучих суддів на національних змаганнях повинен бути:

1. Не менше 16 років у змаганнях юнацької і середньої юнацької груп.
2. Не менше ніж 18 років у змаганнях старших вікових груп.

ЛІТЕРАТУРА

1. Амелин А. Н. Настольный теннис /А. Н. Амелин, В. А. Пашигин [Азбука спорта, издание 2-е, дополненное]. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 112 с.
2. Марусін В.Ю. Настільний теніс для всіх. – Київ: Здоров'я, 1991. – 112 с.
3. Барчукова Г. Настольный теннис. – М.: ФиС, 1990. – 174 с.
4. Ормаи Л. Современный настольный теннис. – М.: ФиС, 1990. – 174 с.
5. Настільний теніс. Правила змагань. – Київ: ФНТУ, 2005. – 60 с