

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
Учреждение образования  
«Гомельский государственный университет  
имени Франциска Скорины»

Факультет физической культуры

Кафедра физического воспитания и спорта

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ  
(для спортивного учебного отделения)

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС  
Практическое руководство

Гомель 2008

Составитель:  
Селяева Т.С.  
Яцков С.А.

Рецензент:  
кафедра физического воспитания и спорта Учреждения образования  
«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

Утверждена и рекомендована к изданию научно-методическим советом  
Учреждения образования «Гомельский государственный университет имени  
Франциска Скорины», \_\_\_\_\_ года, протокол № \_\_\_\_

Практическое руководство составлено для студентов спортивного учебно-го отделения по настольному теннису, используемым в учебной деятельности студентов Гомельского государственного университета в соответствии с требованиями руководящего документа Республики Беларусь - Государственного образовательного стандарта «Высшее образование» для нефизкультурных специальностей. Предназначено преподавателям физического воспитания и студентам высших учебных заведений нефизкультурных факультетов.

© Селяева Т.С., Яцков С.А., 2008  
© УО «ГГУ им. Ф.Скорины», 2008

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Практические навыки и умения по курсу настольный теннис	5
Планы-конспекты (сокращенные) по курсу «Настольный теннис»	7
Правила соревнований	29
Литература	62

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

## ВВЕДЕНИЕ

Физическое воспитание в высшем учебном заведении является важным компонентом в формировании всесторонне развитой личности и обеспечивает не только минимальный двигательный уровень, но и несет оздоровительную направленность.

Физическое воспитание включает знания, умения и навыки, на основании которых реализуются физические способности в повседневной жизнедеятельности.

Занятия спортивными дисциплинами способствует не только повышению уровня физического и функционального состояния организма, но и дает возможность самовыражению студента.

Цель изучения курса физического воспитания в спортивном учебном отделении является формирование системы знаний, умений и совершенствование их в избранном виде спорта.

Основные задачи курса:

- вооружить студентов знаниями и практическими навыками из избранного вида спорта;
- сформировать у студентов необходимые знания в области биомеханики вида спорта, профилактики травматизма, гигиеническом обеспечении и средствах нагрузки и восстановления;
- способствовать формированию у студентов знаний и практических навыков ведения здорового образа жизни.

Учебная программа включает теоретический (лекционный) курс, входящий в первый раздел и раздел по культивируемому виду спорта: настольный теннис.

Тематика разделов включает теоретические сведения, требования к физическому развитию, навыки техники и тактики спортивной деятельности.

Данный курс изучается студентами нефизкультурных факультетов в разделе учебной программы «Физическое воспитание».

# ПРАКТИЧЕСКИЕ НАВЫКИ И УМЕНИЯ ПО КУРСУ НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

## Тема 1. Теоретическая подготовка

История развития настольного тенниса. Правила соревнований. Размеры стола. Техника безопасности при занятиях настольным теннисом. Оптимальная нагрузка. Планирование. Объем и интенсивность нагрузки, их динамика. Планирование годовой, месячной и недельной нагрузки. Методика выполнения основных упражнений. Распределение общего объема нагрузки. Распределение нагрузки. Профилактика травматизма. Контроль и самоконтроль. Средства восстановления. Биомеханика игровых движений. Аутогенная и идеомоторная тренировка. Организация учебно-тренировочного процесса. Особенности дыхания. Особенности обмена веществ. Энергетические траты при игровых нагрузках. Особенности питания. Специализированные пищевые и фармакологические средства восстановления. Режим питания.

## Тема 2. Общая физическая подготовка

Развитие физических качеств: развитие гибкости, ловкости, быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, силы, взрывной силы. Спортивные и подвижные игры: учебно-тренировочная игра в бадминтон, подвижные игры на месте, в движении, с предметами.

## Тема 3. Двигательные технические действия

Основы хватки ракетки (европейская и азиатская хватки). Техника передвижения у стола. Подставки слева и справа. Подрезки слева. Подрезки справа. Накат справа. Накат слева. Подкрутка. Скидка справа. Скидка слева. Техника выполнения топ-спина справа. Техника выполнения топ-спина слева. Техника выполнения топ-спина справа по подрезке. Технике выполнения топ-спина слева по подрезке.

## Тема 4. Поддачи мяча

Выполнение плоских подач (с не вращающимся мячом) справа и слева. Выполнение подач с нижним вращением слева и справа. Выполнение подач с нижнебоковым вращением. Выполнение подач верхним и верхнебоковым вращением.

## Тема 5. Атакующие действия

Накат справа с подрезки. Наката слева с подрезки. Удар справа (сильный накат) по высокому мячу (болону). Удар слева (сильный накат) по высокому мячу (болону).

## Тема 6. Прием мяча

Прием плоских подач: подставкой, подрезкой, накатом, скидкой.  
Прием подач с нижним вращением: подрезкой, скидкой, накатом.  
Прием подач с нижнебоковым вращением. Прием подач с верхним и верхнебоковым вращением.

Применение практических навыков и умений по курсу настольный теннис в данном практическом руководстве распределены по занятиям, в связи, с чем предлагаются планы – конспекты (сокращенные). План – конспект занятия содержит: цели и задачи данного занятия; подготовительную, основную и заключительную части.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИННА

# ПЛАНЫ-КОНСПЕКТЫ (сокращенные) ПО КУРСУ НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

## ПЛАН-КОНСПЕКТ (сокращенный)

### Занятие № 1

#### Цели и задачи:

1. История развития настольного тенниса.
2. Правила соревнований.
3. Техника безопасности, личная гигиена.

### Занятие № 2

#### Цели и задачи:

1. Учить основам хватки ракетки (европейская и азиатская хватки).
2. Учить технике передвижения у стола.

Подготовительная часть: Подводящие упражнения: ходьба на носках, руки на поясе, ходьба на пятках, руки за голову. ОРУ для верхнего плечевого пояса. Специальные беговые упражнения: с высоким подниманием колен; со сгибанием ноги назад; скрестным шагом; приставными шагами непосредственно у стола. Прыжковые упражнения: на двух ногах; в полном присяде.

Основная часть: Основные хватки ракетки (европейская, китайская, японская). Техника передвижения у стола. Координация и рациональность техники движений. Основные стойки и начальные движения, роль ног, туловища и мышц брюшного пресса при ударе.

Заключительная часть: игра в «мельницу», передвижения при игре в парах.

### Занятие № 3-4

#### Цели и задачи:

1. Учить технике выполнения подставки слева и справа.
2. Развитие быстроты.

Подготовительная часть: Подводящие упражнения: ходьба на носках, руки на поясе, ходьба на пятках, руки за голову. ОРУ на координацию.

Основная часть: Техника выполнения подставки слева и справа:

1.
  - 1) Подставка (выполнение) – слева налево – 7-8мин
  - 2) Подставка справа на право – 7-8мин

- 3) 1-й игрок слева разводит подставкой в 2 точки: влево и в центр; 2-ой выполняет подставку слева с 2-х точек – 7-8мин
  - 4) 1-й и 2-й игроки меняются местами – 7-8мин
  - 5) тоже задание справа – 7-8мин + 7-8мин
  - 6) 1-й разводит слева в 2 точки: вправо – влево, 2-й выполняет подставку слева и справа – 7-8мин
  - 7) Поменялись – 7-8мин
- 2.
- 1) Подставка слева налево с имитацией подставки справа между ударами – 7-8мин
  - 2) Подставка справа направо с имитацией подставки слева между ударами – 7-8мин

Заключительная часть: Игра с партнером на подставках слева и справа.

Занятие № 5-6

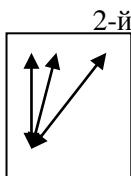
Цели и задачи:

1. Продолжить учить технике выполнения подставки слева и справа.
2. Развитие быстроты.

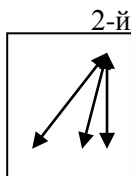
Подготовительная часть: Подводящие упражнения: ходьба на носках, руки на поясе, ходьба на пятках, руки за голову. ОРУ на координацию.

Основная часть:

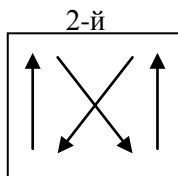
- 1) Подставка слева налево – 5мин
- 2) Подставка справа на право – 5мин
- 3) Слева разводит в 3 точки, прием слева – 5мин + 5мин



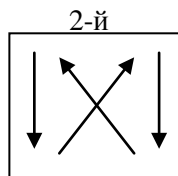
1-й



1-й



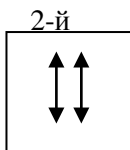
1-й



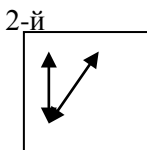
1-й

- 4) По прямой по диагонали – 5мин + 5мин (игра по восьмерке)
- 5) Подставка слева, справа из центра стола в центр с передвижением приставным шагом – 10мин

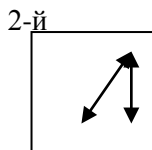




1-й



1-й



1-й

б) Подставка слева разводить в 2 точки: вправо (прием подставкой слева) и в центр (прием подставкой справа) – 5мин+5мин

Заключительная часть: учебно-тренировочная игра в парах на подставках.

Занятие № 7-8

Цели и задачи:

1. Совершенствовать технику выполнения подставки слева и справа.
2. Развитие быстроты.

Подготовительная часть: Подводящие упражнения: ходьба на носках, руки на поясе, ходьба на пятках, руки за голову. ОРУ на координацию.

Основная часть: Техника выполнения подставки слева, сила удара, приемы сочетания слабых и сильных ударов, приемы изменения направления полета и скорости мяча, приемы активного атакующего стиля игры. Способствовать развитию быстроты реакции.

Заключительная часть: учебно-тренировочная игра в парах на подставках.

Занятие № 9-10

Цели и задачи:

1. Учить технике выполнения подрезки слева.
2. Развитие гибкости.

Подготовительная часть: Подводящие упражнения: ходьба на носках, руки на поясе, ходьба на пятках, руки за голову. ОРУ.

Основная часть:

1.

- 1) Объяснить общее понятие о подрезке, продемонстрировать правильность выполнения подрезки слева – 5-7мин
- 2) Выполнение подрезки слева по брошенному перед собой на стол мячу – 5мин
- 3) Подрезка слева налево – 10мин

- 4) Слева разводить 2 точки, прием подрезкой слева из левого угла и из центра – 10мин+10мин
  - 5) Подрезка слева из правого угла в правый по диагонали – 10мин
- 2.
- 1) Игра в «Мельницу» на подрезках слева
  - 2) Игра на подрезках слева из центра в центр (по прямой) с имитацией подрезки слева из левого угла между ударами мяча
  - 3) Передвижение у стола приставным шагом
- Заключительная часть: Игра с партнером.

#### Занятие № 11-12

##### Цели и задачи:

1. Совершенствовать технику выполнения подрезки слева.
2. Развитие гибкости.

Подготовительная часть: Подводящие упражнения: ходьба на носках, руки на поясе, ходьба на пятках, руки за голову. ОРУ.

Основная часть: Техника выполнения подрезки слева, приемы выполнения жестких ударов и активность их выполнения, приемы усиления нижнего вращения мяча с дальнейшим изменением вращения и направления полета. Способствовать развитию гибкости.

Заключительная часть: Игра с партнером.

#### Занятие № 13-14

##### Цели и задачи:

1. Учить технике выполнения подрезки справа.
2. Развитие гибкости.

Подготовительная часть: Подводящие упражнения: ходьба на носках, руки на поясе, ходьба на пятках, руки за голову. ОРУ.

##### Основная часть:

1.
  - 1) Объяснить общее понятие о подрезке, продемонстрировать правильность выполнения подрезки справа – 5-7мин
  - 2) Выполнение подрезки справа по брошенному перед собой на стол мячу – 5мин
  - 3) Подрезка справа направо – 10мин
  - 4) Справа разводить 2 точки, прием подрезкой из правого угла и из центра стола вправо – 10мин+10мин
  - 5) Подрезка справа из левого угла в левый по диагонали – 10мин
2.
  - 1) Игра в «Мельницу» на подрезках справа

- 2) Игра на подрезках справа из центра в центр (по прямой) с имитацией подрезки справа из правого угла между ударами мяча
- 3) Передвижение у стола приставным шагом, из левого угла в правый и обратно, затем прыжками в полном приседе

Заключительная часть: Игра с партнером.

Занятие №15-16

Цели и задачи:

1. Совершенствовать технику выполнения подрезки справа.
2. Развитие гибкости.

Подготовительная часть: Подводящие упражнения: ходьба на носках, руки на поясе, ходьба на пятках, руки за голову. ОРУ.

Основная часть: Техника выполнения подрезки справа, приемы выполнения жестких ударов и активность их выполнения, приемы усиления нижнего вращения мяча с дальнейшим изменением вращения и направления полета. Способствовать развитию гибкости.

Заключительная часть: Игра с партнером.

Занятие № 17-18

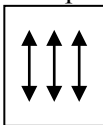
Цели и задачи:

1. Учить технике выполнения наката справа.
2. Развитие ловкости и координации движения

Подготовительная часть: Подводящие упражнения: ходьба на носках, руки на поясе, ходьба на пятках, руки за голову. ОРУ.

Основная часть:

1.
  - 1) Объяснить общее понятие о накате. Продемонстрировать правильность выполнения наката справа – 5-7мин
  - 2) Выполнение наката справа с подставки по диагонали – 5мин+5мин
  - 3) Выполнение наката справа направо – 10мин
  - 4) Справа разводить подставкой в 2 точки вправо и в центр, откуда выполнять накат справа в правый угол – 10мин+10мин
  - 5) Накат справа по прямой – по 5мин

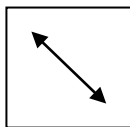


- 6) Накат справа из левого угла в левый по диагонали – 8-10мин

2.

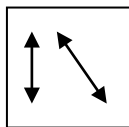
- 1) Игра в тройках накатом справа направо с передвижением – 5мин

1-й



2-й ← → 3-й

1-й



2-й      3-й

- 2) Игра в тройках накатом справа – 5мин

- 3) Упражнения на координацию движений

Заключительная часть: Игра с партнером.

Занятие № 19-20

Цели и задачи:

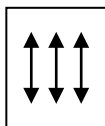
1. Учить технике выполнения наката слева.
2. Развитие ловкости и координации движения

Подготовительная часть: Подводящие упражнения: ходьба на носках, руки на поясе, ходьба на пятках, руки за голову. ОРУ.

Основная часть:

1.

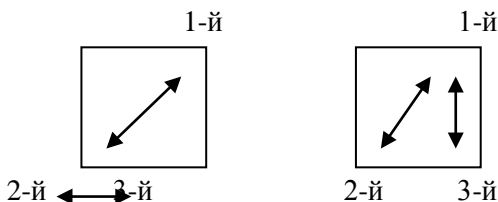
- 1) Объяснить общее понятие о накате. Продемонстрировать правильность выполнения наката слева – 5-7мин
- 2) Выполнение наката слева с подставки по диагонали – 5мин+5мин
- 3) Выполнение наката слева налево – 10мин
- 4) Слева разводять подставкой в 2 точки влево и в центр, откуда выполнять накат слева в левый угол – 10мин+10мин
- 5) Накат слева по прямой – по 5мин



- 6) Накат справа из правого угла в правый по диагонали – 8-10мин

2.

- 1) Игра в тройках накатом справа направо с передвижением – 5мин



2) Игра в тройках накатом слева налево – 5 мин

3) Игра в «Мельницу на накатах слева»

Заключительная часть: Игра с партнером.

Занятие № 21-22

Цели и задачи:

1. Продолжить учить технике выполнения наката слева и справа.

Подготовительная часть: Подводящие упражнения: ходьба на носках, руки на поясе, ходьба на пятках, руки за голову. ОРУ.

Основная часть:

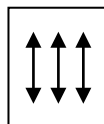
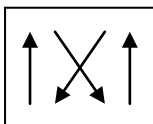
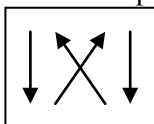
1) Накат справа направо – 5 мин

2) Накат слева налево – 5 мин

3) Накат справа с 2-х точек: справа и из центра – 5 мин+5 мин

4) Накат слева с 2-х точек: слева и из центра – 5 мин+5 мин

5) Накаты справа и слева по восьмерке – 5 мин+5 мин



6) Накаты по прямой справа слева по 5 мин+5 мин+5 мин

7) Накаты справа слева по диагонали – 5 мин+5 мин

8) Игры в парах справа направо, слева налево

Заключительная часть: учебно-тренировочная игра на счет на накатах по всему столу.

Занятие № 23-24

Цели и задачи:

1. Продолжить учить технике выполнения пройденных элементов: подставке, подрезке, накату.

Подготовительная часть: Подводящие упражнения: ходьба на носках, руки на поясе, ходьба на пятках, руки за голову. ОРУ.

Основная часть:

1. Подставка слева налево, справа направо – 5 мин+5 мин

2. Подставка из центра стола в центр по прямой слева, справа с передвижением – 5мин
3. подставки слева, справа по восьмерке – 5мин+5мин
4. Подрезки слева налево (длинно, коротко) справа направо – 5мин+5мин
5. Подрезки из центра стола в центр по прямой слева, справа с передвижением – 5мин
6. Подрезки слева справа по 8-ке – 5мин+5мин
7. Накаты слева налево, справа на право – 5мин+5мин
8. Накаты из левого угла в левый (по диагонали) слева, справа с передвижением – 5мин
9. Накаты из правого угла в правый (по диагонали) слева, справа с передвижением – 5мин
10. Накаты по 8-ке – 5мин+5мин

Заключительная часть: Учебно-тренировочная игра на счет.

Занятие № 25-26

Цели и задачи:

1. Учить технике выполнения скидки справа.
2. Развитие точных и координационных движений.

Подготовительная часть: Подводящие упражнения: ходьба на носках, руки на поясе, ходьба на пятках, руки за голову. ОРУ.

Основная часть:

1. Объяснить общее положение о скидке, продемонстрировать правильность выполнение скидки справа – 5-7мин
2. Выполнение скидки справа по прямой с подставки – 5мин+5мин
3. Выполнение скидки справа по прямой с подставки – 5мин+5мин
4. Выполнение скидки справа по диагонали с короткой подрезки – 5мин+5мин
5. Выполнение скидки справа по прямой с короткой подрезки – 5мин+5мин
6. Выполнение скидки справа из 3-х точек вправо (играть коротко) - 5мин+5мин
7. Скидка справа направо с имитацией короткой подрезки слева между ударами мяча – 10мин
8. Тоже с имитацией подрезки справа – 10мин

Заключительная часть: Учебно-тренировочная игра на счет.

## Занятие № 27-28

### Цели и задачи:

1. Учить технике выполнения скидки слева.
2. Развитие точных и координационных движений.

Подготовительная часть: Подводящие упражнения: ходьба на носках, руки на поясе, ходьба на пятках, руки за голову. ОРУ.

### Основная часть:

1. Объяснить общее положение о скидке, продемонстрировать правильность выполнения скидки слева – 5-7мин
2. Выполнение скидки слева по прямой с подставки – 5мин+5мин
3. Выполнение скидки слева по прямой с подставки – 5мин+5мин
4. Выполнение скидки слева по диагонали с короткой подрезки – 5мин+5мин
5. Выполнение скидки слева по прямой с короткой подрезки – 5мин+5мин
6. Выполнение скидки слева из 3-х точек вправо (играть коротко) - 5мин+5мин
7. Скидка слева направо с имитацией короткой подрезки справа между ударами мяча – 10мин
8. Тоже с имитацией подрезки слева – 10мин

Заключительная часть: Учебно-тренировочная игра на счет.

## Занятие № 29-30

### Цели и задачи:

1. Продолжить учить технике выполнения скидки справа и слева.

Подготовительная часть: Подводящие упражнения: ходьба на носках, руки на поясе, ходьба на пятках, руки за голову. ОРУ.

### Основная часть:

1. Скидка справа направо – 5-7мин
2. Скидка слева налево – 5-7мин
3. Скидка справа из 3-х точек – 5мин+5мин
4. Скидка слева из 3-х точек – 5мин+5мин
5. Из левого угла по диагонали скидка справа, слева – 5-7мин
6. Из правого угла по диагонали скидка справа, слева – 5-7мин
7. Из центра по прямой скидка справа, слева – 5-7мин
8. Скидка по восьмерке – 5мин+5мин
9. Скидка с короткой подрезки с 2-х, с 3-х точек – 4-7мин

Заключительная часть: Учебно-тренировочная игра на счет.

## Занятие № 30-31

### Цели и задачи:

1. Учить технике выполнения плоских подач справа и слева.
2. Развитие скоростно-силовых качеств.

Подготовительная часть: ОРУ на координацию.

### Основная часть:

1. Продемонстрировать выполнение плоских подач (подставкой, накатом)
2. подача из левого угла слева по прямой –5мин+5мин; в центр – 5мин+5мин; по диагонали – 5мин+5мин; в 3 точки поочередно – 5мин+5мин
3. подача из правого угла справа по прямой –5мин+5мин; в центр – 5мин+5мин; по диагонали – 5мин+5мин; в 3 точки поочередно – 5мин+5мин

Заключительная часть: Игра с партнером. Парная игра.

## Занятие № 32-33

### Цели и задачи:

1. Учить технике выполнения подач с нижним вращением справа и слева.
2. Развитие скоростно-силовых качеств.

Подготовительная часть: ОРУ на координацию.

### Основная часть:

1. Продемонстрировать выполнение подач с нижним вращением справа и слева
2. подача слева по прямой –5мин+5мин; в центр – 5мин+5мин; по диагонали – 5мин+5мин; в 3 точки поочередно – 5мин+5мин; коротко- длинно – 5мин+5мин
3. подача справа по прямой –5мин+5мин; в центр – 5мин+5мин; по диагонали – 5мин+5мин; в 3 точки поочередно – 5мин+5мин; коротко- длинно – 5мин+5мин

Заключительная часть: Игра с партнером. Парная игра.

## Занятие № 34-35

### Цели и задачи:

1. Учить технике выполнения подач с нижнебоковым вращением
2. Развитие скоростно-силовых качеств.

Подготовительная часть: ОРУ на координацию.

### Основная часть:



1. Продемонстрировать выполнение подач с нижнебоковым вращением
2. подача слева по прямой – 5мин+5мин; в центр – 5мин+5мин; по диагонали – 5мин+5мин; в 3 точки поочередно – 5мин+5мин; коротко- длинно – 5мин+5мин
3. подача справа по диагонали – 5мин+5мин; из левого угла справа по диагонали – 5мин+5мин; из левого угла справа по прямой – 5мин+5мин

Заключительная часть: Игра с партнером. Парная игра.

Занятие № 36-37

Цели и задачи:

1. Учить технике выполнения подач с верхним и верхнебоковым вращением
2. Развитие координационных качеств.

Подготовительная часть: ОРУ на координацию.

Основная часть:

1. Продемонстрировать выполнение подач с верхним и верхнебоковым вращением
2. подача с верхним вращением справа из правого угла по диагонали – 5мин+5мин; в центр – 5мин+5мин; по прямой – 5мин+5мин
3. подача с верхним вращением из центра стола: в правый угол – 5мин+5мин; в центр (по прямой) – 5мин+5мин; в левый угол – 5мин+5мин
4. подача с верхнебоковым вращением справа из правого угла по диагонали – 5мин+5мин; по прямой – 5мин+5мин; в центр – 5мин+5мин

Заключительная часть: Игра с партнером. Парная игра.

Занятие № 38-39

Цели и задачи:

1. Продолжить учить технике выполнения подач с различным вращением

Подготовительная часть: ОРУ на координацию.

Основная часть:

1. Индивидуальные задания: подачи плоские, с нижним вращением, с верхним вращением, с верхнебоковым, с нижнебоковым в различные точки, с различным направлением по 5-10мин

Заключительная часть: Учебно-тренировочная игра на счет с различными подачами.

## Занятие № 40-41

### Цели и задачи:

1. Продолжить учить технике выполнения подрезок справа и слева

Подготовительная часть: ОРУ на координацию.

### Основная часть:

1. Слева на лево – 5мин
2. Справа на право – 5мин
3. По восьмерке – 5мин
4. Из левого угла по диагонали справа, слева – 5мин
5. Из правого угла по диагонали слева, справа – 5мин
6. По прямой (из центра в центр) – 5мин
7. Подрезка коротко- длинно справа налево – 5мин
8. Слева налево коротко- длинно – 5мин
9. С дальней зоны (защита) в 3 точки справа – 10мин
10. С дальней зоны слева в 3 точки – 10мин

Заключительная часть: Учебно-тренировочная игра на счет на подрезках.

## Занятие № 42-43

### Цели и задачи:

1. Учить технике выполнения наката справа с подрезки

Подготовительная часть: ОРУ на координацию.

### Основная часть:

1. Продемонстрировать правильность обработки мяча ракеткой при выполнении наката справа с подрезки
2. Накат справа с подрезки по диагонали – 5мин+5мин
3. Накат в 2 точки: по диагонали и центр – 5мин+5мин
4. Накат в 3 точки - 5мин+5мин
5. Накат из 2-х точек вправо (из центра, правый угол) – 5мин+5мин
6. накат из 3-х точек вправо – 5мин+5мин
7. Накат справа из левого угла по диагонали – 5мин+5мин
8. Накат справа из левого угла по диагонали и центр – 5мин+5мин

Заключительная часть: Учебно-тренировочная игра на счет

## Занятие № 44-45

### Цели и задачи:

1. Учить технике выполнения наката слева с подрезки

Подготовительная часть: ОРУ на координацию.

### Основная часть:

1. Продемонстрировать правильность обработки мяча ракеткой при выполнении наката слева с подрезки
2. Накат слева с подрезки по диагонали – 5мин+5мин
3. Накат слева в 2 точки: по диагонали и центр – 5мин+5мин
4. Накат в 3 точки - 5мин+5мин
5. Накат из 2-х точек из левого угла, центра в левый угол – 5мин+5мин
6. Накат слева из 3-х точек в левый угол – 5мин+5мин
7. Накат слева из правого угла по диагонали – 5мин+5мин
8. Накат слева из правого угла в 2 точки: по диагонали и центр – 5мин+5мин

Заключительная часть: Учебно-тренировочная игра на счет

Занятие № 46-47

Цели и задачи:

1. Продолжить учить технике выполнения наката справа и слева с подрезки

Основная часть:

1. Накат слева по диагонали – 5мин+5мин; справа по диагонали – 5мин+5мин
2. Накаты по 8-ке – 7мин+7мин; 7мин+7мин
3. Из центра по прямой накаты справа, слева – 7мин+7мин
4. Накаты с подрезкой по всему столу – 7мин+7мин

Заключительная часть: Учебно-тренировочная игра на счет

Занятие № 48-49

Цели и задачи:

1. Учить технике выполнения удара справа (сильного наката) по высокому мячу

Основная часть:

1. Удар справа направо по высокому мячу – 7мин+7мин
2. Удар справа из правого угла и центра – 7мин+7мин
3. Удар справа из 3-х точек – 7мин+7мин
4. Удар справа из правого угла в 2 точки: правый угол и центр = 7мин+7мин
5. Удар справа в 3 точки – 7мин+7мин
6. Удар справа по всему столу – 7мин+7мин

Заключительная часть: Учебно-тренировочная игра на счет

## Занятие № 50-51

### Цели и задачи:

1. Учить технике выполнения удара слева (сильного наката) по высокому мячу

### Основная часть:

1. Удар слева налево по высокому мячу – 7мин+7мин
2. Удар слева из левого угла и центра в левый угол– 7мин+7мин
3. Удар слева по прямой- 7мин+7мин
4. Удар слева из 3-х точек – 7мин+7мин
5. Удар слева из правого угла в 2 точки: правый угол и по диагонали – 7мин+7мин
7. Удар слева в 3 точки – 7мин+7мин

Заключительная часть: Учебно-тренировочная игра на счет

## Занятие № 52-53

### Цели и задачи:

1. Продолжить учить технике выполнения ударов по высокому мячу

### Основная часть:

1. Удар справа – 5мин+5мин; удар слева – 5мин+5мин по диагонали
2. Удары по 8-ке – 7мин+7мин; 7мин+7мин
3. Удары по всему столу – 7мин+7мин

Заключительная часть: Учебно-тренировочная игра на счет

## Занятие № 54-55

### Цели и задачи:

1. Продолжить учить технике выполнения ударов по высокому мячу

### Основная часть:

1. Удары справа направо – 5мин+5мин; слева налево – 5мин+5мин
2. Из правого угла набрасывать из средней зоны в 2 точки: по диагонали и по прямой – 5мин+5мин (откуда выполнялись удары справа)
3. Удары справа и слева в правый угол – 5мин+5мин
4. Из центра по прямой удары поочередно справа, слева одновременно со средней зоны – 7-8мин

Заключительная часть: Учебно-тренировочная игра на счет

## Занятие № 56-57

### Цели и задачи:

1. Учить технике приема плоских подач (без вращения): подставкой, подрезкой, накато, скидкой

Основная часть:

1. Прием плоских подач подставкой с различным направлением и длиной – 10-15мин
2. Прием плоских подач подрезкой с различным направлением и длиной – 10-15мин
3. Прием плоских подач накатом с различным направлением и длиной – 10-15мин
4. Прием плоских подач скидкой с различным направлением и длиной – 10-15мин

Заключительная часть: Учебно-тренировочная игра в парах

Занятие № 58-59

Цели и задачи:

1. Учить технике приема подач с нижним вращением: подрезкой, накатом, скидкой

Основная часть:

1. Прием подач с нижним вращением подрезкой с различным направлением и длиной – 15-20мин
2. Прием подач с нижним вращением накатом с различным направлением и длиной – 15-20мин
3. Прием подач с нижним вращением скидкой с различным направлением и длиной – 15-20мин

Заключительная часть: Учебно-тренировочная игра в парах

Занятие № 60-61

Цели и задачи:

1. Учить технике приема подач с нижнебоковым вращением: подрезкой, накатом, скидкой

Основная часть:

1. Прием подач с нижнебоковым вращением подрезкой с различным направлением и длиной – 20-25мин
2. Прием подач с нижнебоковым вращением накатом с различным направлением и длиной – 20-25мин
3. подач с нижнебоковым вращением скидкой с различным направлением и длиной – 20-25мин

Заключительная часть: Учебно-тренировочная игра в парах на счет

## Занятие № 62-63

### Цели и задачи:

1. Учить технике приема подач с верхним и верхнебоковым вращением: подставкой, подрезкой, накатом, скидкой

### Основная часть:

1. Прием подач с верхним и верхнебоковым вращением подставкой с различным направлением и длиной – 20-25мин
2. Прием подач с верхним и верхнебоковым вращением подрезкой с различным направлением и длиной – 20-25мин
3. Прием подач с верхним и верхнебоковым вращением накатом с различным направлением и длиной – 20-25мин
2. Прием подач с верхним и верхнебоковым вращением скидкой с различным направлением и длиной – 20-25мин

### Заключительная часть: Игра в «Мельницу»

## Занятие № 64-65

### Цели и задачи:

1. Продолжить учить приему различных подач с дальнейшим розыгрышем мяча

### Основная часть:

1. Индивидуальные задания по 10-15мин

### Заключительная часть: Учебно-тренировочная игра в парах на счет

## Занятие № 66-67

### Цели и задачи:

1. Учить технике выполнения приема топ-спина справа

### Основная часть:

1. Выполнение топ-спина справа с подставкой по диагонали – 10-15мин
2. Выполнение топ-спина из 2-х точек справа и из центра в правый угол – 10-15мин
3. Выполнение топ-спина из 3-х точек справа, из центра и из левого угла в правый угол спаринг-партнера – 10-15мин
4. Выполнение топ-спина справа: по диагонали, в центр и в левый угол (по прямой) – 15-20мин
5. Выполнение топ-спина по диагонали с под руки – 20-30мин

### Заключительная часть: Учебно-тренировочная игра в парах на счет

## Занятие № 68-69

### Цели и задачи:

1. Продолжить учить технике выполнения приема топ-спина справа

### Основная часть:

1. Выполнение топ-спина справа с подставки из различных точек и различным направлением мяча – 20-25мин
2. Выполнение топ-спина с подрезки –25-30мин
3. Выполнение топ-спина с усилением, придавая большую скорость и вращение с подставки и подрезки –25-30мин

Заключительная часть: Игра в «Мельницу» - 10-15мин

## Занятие № 70-71

### Цели и задачи:

1. Учить технике выполнения приема топ-спина слева

### Основная часть:

1. Выполнение топ-спина слева с длинной подставки по диагонали – 10-15мин
2. Выполнение топ-спина из 2-х точек слева и из центра в левый угол –10-15мин
6. Выполнение топ-спина слева в 3 точки: по диагонали, в центр, по прямой – 15-20мин
7. Выполнение топ-спина из центра по прямой чередовать топ-спин справа и слева – 15-20мин

Заключительная часть: Учебно-тренировочная игра в парах на счет

## Занятие № 72-73

### Цели и задачи:

1. Продолжить учить технике выполнения приема топ-спина слева

### Основная часть:

1. Выполнение топ-спина слева с подставки из различных точек и различным направлением мяча – 20-25мин
2. Выполнение топ-спина с усилением, придавая большую скорость и вращение с подставки и подрезки – 20-25мин
3. Выполнение топ-спина по диагонали и по прямой – 20-25мин
4. Выполнение топ-спина из 2-х точек и из центра в левый угол – 20-25мин

Заключительная часть: Игра в «Мельницу» - 10-15мин

## Занятие № 74-75

### Цели и задачи:

1. Учить технике выполнения топ-спина справа по подрезке

### Основная часть:

1. Объяснение и показ правильной техники выполнения топ-спина по подрезке – 5-10мин
2. Выполнение топ-спина по диагонали – 2х10мин
3. Выполнение топ-спина в 2 точки по диагонали и в центр – 2х10мин
4. Выполнение топ-спина в 3 точки – по диагонали, в центр, по прямой – 2х10мин
5. Выполнение топ-спина из 2-х точек: справа и из центра в правый угол – 2х10мин

### Заключительная часть: Учебно-тренировочная игра

## Занятие № 76-77

### Цели и задачи:

1. Учить технике выполнения топ-спина слева по подрезке

### Основная часть:

1. Объяснение и показ правильной техники выполнения топ-спина по подрезке – 5-10мин
2. Выполнение топ-спина по диагонали – 2х10мин
3. Выполнение топ-спина в 2 точки по диагонали и в центр – 2х10мин
4. Выполнение топ-спина в 3 точки – по диагонали, в центр, по прямой – 2х10мин
5. Выполнение топ-спина из 2-х точек: слева и из центра в левый угол – 2х10мин

### Заключительная часть: Учебно-тренировочная игра

## Занятие № 78-79

### Цели и задачи:

1. Продолжить учить технике выполнения топ-спина справа и слева по подрезке

### Основная часть:

1. Объяснение и показ правильной техники выполнения топ-спина по подрезке – 5-10мин
2. Выполнение топ-спина по диагонали – 2х10мин
3. Выполнение топ-спина в 2 точки из правого угла в правый и из левого угла в левый в центр – 2х10мин



4. Выполнение топ-спина из 2-х точек: справа и из центра в правый угол – 2х10мин; слева и из центра в левый угол – 2х10мин  
Заключительная часть: Учебно-тренировочная игра

#### Занятие № 80-81

##### Цели и задачи:

1. Совершенствовать технику выполнения наката справа и слева

##### Основная часть:

1. Накат слева налево, справа направо по диагонали – 2х10мин;
2. Накат слева, справа в 2 точки: по диагонали и центр – 2х10мин
3. Накат в 3 точки – 2х10мин

Заключительная часть: Учебно-тренировочная игра на счет

#### Занятие № 82-83

##### Цели и задачи:

1. Совершенствовать технику выполнения подрезки справа и слева

##### Основная часть:

1. Слева на лево – 2х10мин
2. Справа на право – 2х10мин
3. По всему столу – 2х5мин
4. Из левого угла по диагонали справа, слева – 2х5мин
5. Из правого угла по диагонали слева, справа – 2х5мин
6. По прямой (из центра в центр) – 2х5мин
7. Подрезка коротко- длинно справа налево – 2х5мин
8. С дальней зоны в 3 точки справа – 2х10мин
9. С дальней зоны слева в 3 точки – 2х10мин

Заключительная часть: Учебно-тренировочная игра на счет на подрезках.

#### Занятие № 84-85

##### Цели и задачи:

1. Совершенствовать технику выполнения скидки справа и слева

##### Основная часть:

1. Скидка справа, слева с подрезки – 2х5мин
2. Скидка справа, слева с подставки – 2х5мин
3. Прием короткой подачи скидкой с дальнейшим розыгрышам мяча – 30мин

Заключительная часть: Учебно-тренировочная игра на счет.

## Занятие № 86-87

### Цели и задачи:

1. Совершенствовать технику выполнения топ-спина справа и слева

### Основная часть:

1. Топ-спин слева, справа с подставки 4х5мин
2. Топ-спин слева и справа с подрезки –4х5мин
3. Топ-спин слева и справа с подставки из 2-х точек (слева, с центра) – 4х5мин
4. Топ-спин слева и справа с подрезки из 2-х точек – 4х5мин
5. Топ-спин слева и справа в 2 точки: по диагонали и по прямой – 4х5мин
6. Топ-спин слева и справа в 3 точки – 4х5мин

Заключительная часть: Учебно-тренировочная игра на счет.

## Занятие № 88-89

### Цели и задачи:

1. Совершенствовать технику выполнения плоских подач справа и слева

### Основная часть:

1. подача справа по диагонали, по прямой, в центр с дальнейшим розыгрышем мяча – 2х10мин
2. подача слева по диагонали, по прямой, в центр с дальнейшим розыгрышем мяча – 2х10мин
3. подача справа и слева в различном направлении в ближнюю зону (короткие подачи) – 2х10мин
4. подача справа и слева в различном направлении в среднюю зону – 2х10мин
5. подача справа и слева в различном направлении в дальнюю зону – 2х10мин

Заключительная часть: Учебно-тренировочная игра на счет.

## Занятие № 90-91

### Цели и задачи:

1. Совершенствовать технику выполнения подач с нижним вращением

### Основная часть:

1. подача слева по диагонали – 5мин+5мин; по прямой – 5мин+5мин; в центр – 5мин+5мин; в 3 точки поочередно – 5мин+5мин; коротко- длинно – 5мин+5мин

2. подача справа по диагонали – 5мин+5мин; по прямой – 5мин+5мин; коротко- длинно – 5мин+5мин

Заключительная часть: Учебно-тренировочная игра на счет.

### Занятие № 92-93

#### Цели и задачи:

1. Совершенствовать технику выполнения подач с нижнебоковым вращением

#### Основная часть:

1. подача слева по диагонали – 5мин+5мин; по прямой – 5мин+5мин; в центр – 5мин+5мин; в 3 точки поочередно – 5мин+5мин; коротко- длинно – 5мин+5мин
2. подача справа по диагонали – 5мин+5мин; по прямой – 5мин+5мин; из левого угла в 2 точки: по прямой и по диагонали – 5мин+5мин

Заключительная часть: Учебно-тренировочная игра на счет.

### Занятие № 94-95

#### Цели и задачи:

1. Совершенствовать технику выполнения подач с верхним и верхнебоковым вращением

#### Основная часть:

1. подача справа с верхним вращением из правого угла по диагонали – 5мин+5мин; по прямой – 5мин+5мин; в центр – 5мин+5мин; из центра в 3 точки: вправо, в центр, влево – 5мин+5мин
2. подача справа с верхнебоковым вращением из правого угла по диагонали – 5мин+5мин; по прямой – 5мин+5мин; в центр – 5мин+5мин; из центра в 3 точки – 5мин+5мин; из левого угла в 3 точки – 5мин+5мин

Заключительная часть: Учебно-тренировочная игра на счет.

### Занятие № 96-97

#### Цели и задачи:

1. Совершенствовать технику выполнения подач с различным вращением

#### Основная часть:

1. Совершенствование плоских подач – 10-15мин
2. Совершенствование подач с нижним вращением – 15-20мин
3. Совершенствование подач нижнебоковым вращением – 15-20мин

4. Совершенствование подач с верхним и верхнебоковым вращением – 15-20мин

Заключительная часть: Учебно-тренировочная игра на счет.

Занятие № 98-99

Цели и задачи:

1. Совершенствовать технику выполнения приема различных подач

Основная часть:

1. Прием скидкой – 15-20мин
2. Прием накатом – 15-20мин
3. Прием подрезкой – 15-20мин
4. Прием топ спином – 15-20мин

Заключительная часть: Учебно-тренировочная игра на счет.

Занятие № 100-101

Цели и задачи:

2. Совершенствовать технику выполнения удара по высокому мячу

Основная часть:

5. Удар справа по диагонали – 5мин+5мин; в центр – 5мин+5мин; по прямой – 5мин+5мин
6. Удар слева по диагонали – 5мин+5мин; в центр – 5мин+5мин; по прямой – 5мин+5мин
7. Удары из центра поочередно справа и слева 10мин+10мин

Заключительная часть: Учебно-тренировочная игра на счет.

Занятие № 102-110

Цели и задачи:

Совершенствовать технику выполнения различных элементов (индивидуальные задания).

## ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

### *1. Виды соревнований*

1.1. Соревнования по настольному теннису подразделяются на:

1.1.1. личные, в которых, результаты засчитывают каждому участнику отдельно;

1.1.2. командные, в которых результаты отдельных участников команды засчитывают команде в целом;

1.1.3. лично-командные, ч.е. такие личные соревнования, в которых результаты засчитывают одновременно каждому участнику отдельно и команде в целом;

1.1.4. командно-личные, т.е. такие командные соревнования, в которых результаты засчитывают одновременно команде и целом и каждому участнику отдельно.

1.2. Каждый вид соревнований может состоять из:

1.2.1. одиночных встреч:

1.2.1.1. мужских,

1.2.1.2. женских.

1.2.2. парных встреч:

1.2.2.1. мужских,

1.2.2.2. женских.

1.2.2.3. смешанных.

1.3. Виды соревнований определяют Положением о соревнованиях. (см. п. 6.1}

### *2. Участники соревнований*

2.1. Возраст участников

2.1.1. Возраст участников юношеских групп определяют по данным на 30 июня текущего года, других возрастных групп - по году рождения.

2.1.2. Соревнования проводят по следующим возрастным группам:

2.1.2.1. младшая юношеская (мальчики и девочки) - 9-11 лет,

2.1.2.2. средняя юношеская - 12-14 лет,

2.1.2.3. старшая юношеская - 15-17 лет,

2.1.2.4. юниоры - 18-20 лет,

2.1.2.5. взрослые - 21 год и старше,

2.1.2.6. ветераны:

2.1.2.6.1. мужчины, женщины - старше 40 лет.

2.2. Допуск к соревнованиям

1.2.1. К участию в соревнованиях допускают спортсменов, получивших разрешение врача.

1.2.2. Разрешение врача отмечают в представленном соответствующей спортивной организацией именном списке (заявочный лист) по установленной форме (обязательна подпись врача и печать против каждой фамилии участника).

1.2.3. Игры для спортсменов юношеских групп и групп ветеранов можно проводить в течение четырех дней, для юниоров и взрослых - пяти дней, после чего необходим день отдыха.

2.3. Права и обязанности участника

2.3.1. Участник имеет право:

2.3.1.1. выбрать один мяч из нескольких предложенных судьей для проведения встречи (тип (марку) мяча определяют Положением о соревнованиях - см. л.6.1.15);

2.3.1.2. проводить непосредственно перед началом встречи разминку на игровом столе не более 2 минут;

2.3.1.3. обращаться к ведущему судье до начала розыгрыша следующего очка за разъяснением или с просьбой;

2.3.1.4. обращаться к главному судье, если не удовлетворен разъяснением ведущего судьи, в личных соревнованиях - непосредственно, в командных - через своего представителя или капитана команды;

2.3.1.5. брать кратковременный перерыв с разрешения ведущего судьи для приведения в порядок своей формы;

2.3.1.6. брать кратковременный перерыв, чтобы обтереться полотенцем при смене подачи; при подаче поочередно (через каждое очко) - после каждых пяти разыгранных очков; при смене сторон в решающей партии;

2.3.1.7. взять перерыв длительностью до 2 минут после любой завершившейся партии встречи;

2.3.1.8. взять перерыв длительностью до 5 минут для отдыха между встречами на большинство из трех партий и до 10 минут между встречами на большинство из пяти партий;

2.3.1.9. сделать несколько тренировочных ударов после замены поврежденных в ходе встречи мяча или ракетки.

2.3.2. Участник соревнований обязан:

2.3.2.1. знать и соблюдать Правила, Положение о соревнованиях, расписание встреч;

2.3.2.2. выступать в опрятной, чистой и хорошо пригнанной спортивной одежде, соответствующей требованиям п.2.4.;

2.3.2.3. провести все предусмотренные расписанием встречи;

2.3.2.4. вести игру в полную силу, не допуская умышленного проигрыша отдельных очков, партий или встреч - за нежелание вести борьбу.

бу участник может быть дисквалифицирован главным судьей на одну встречу или на все соревнование;

2.3.2.5.на протяжении всей встречи оставаться внутри или вблизи игровой площадки; во время перерывов между партиями оставаться в пределах 3 метров от игровой площадки под наблюдением судьи;

2.3.2.6.получить разрешение главного судьи при необходимости покинуть игровую площадку;

Независимо от причины, по которой игрок получил разрешение покинуть игровую площадку, его отсутствие допустимо не более 10 минут: после чего отсутствующему игроку засчитывают поражение; при этом в командных соревнованиях сопернику добавляют количество очков, необходимое для выигрыша данной партии, следующую партию записывают со счетом 11:0 в пользу соперника; в личных соревнованиях - поражение по неявке.

2.3.2.7.перед началом встречи и когда бы в ходе встречи ни сменил свою ракетку, показать ракетку своему сопернику и ведущему судье, и позволить им осмотреть ее;

2.3.2.8.поблагодарить рукопожатием по окончании встречи соперника и судей, контролировавших встречу;

2.3.2.9.быть в составе команды при построении перед началом командной встречи и после ее окончания для взаимного приветствия;

1.3.3. В случае опоздания участника к началу встречи на 5 минут ему следует засчитан поражение по неявке.

1.3.4. Участник не явившийся на встречу или отказавшийся от продолжения соревнований без уважительной причины, может быть дисквалифицирован главным судьей.

1.3.5. Участнику запрещено:

2.3.5.1.вступать в пререкание с судьями и соперниками;

2.3.5.2.затягивать преднамеренно игру:

2.3.5.2.1.длительным отиранием полотенцем,

2.3.5.2.2.умышленным повреждением мяча,

2.3.5.2.3.постукиванием мячом перед подачей по столу, полу, ракетке,

2.3.5.2.4.вытиранием рук о стол или ограждение,

2.3.5.2.5.другими способами;

2.3.5.3.оказывать (любым способом) влияние на принятие судьей решения по результату розыгрыша;

2.3.5.4.повреждать или наносить намеренно удары (чем угодно) по оборудованию (столу, сетке, ограждению), а также любому спортивному имуществу;

2.3.5.5.действовать неуважительно (выражениями или жестами громкими возгласами или комментариями к игре, бросанием ракетки и т.п.) по отношению к сопернику, зрителям или официальным лицам соревнований;

2.3.5.6.мешать (любыми действиями) проведению других встреч;

2.3.5.7.получать советы между окончанием периода разминки и началом встречи.

#### 2.4. Одежда участника

2.4.1.Игровая одежда, как правило, должна состоять из рубашки с короткими рукавами и шорт или юбки, носков и игровой обуви; тренировочный костюм или часть его можно носить во время игры только с разрешения главного судьи.

2.4.1.1.Рубашки, шорты и юбки могут быть любой окраски, при условии, что их основной цвет, кроме воротника и рукавов, должен существенно отличаться от цвета игрового мяча.

2.4.1.2.Любая маркировка или окантовка спереди или сбоку игровой одежды, а также любые предметы, носимые игроком, не должны быть настолько бросающимися, чтобы ослеплять соперника.

2.4.1.3.На республиканских соревнованиях на спине игровой рубашки следует располагать надпись с фамилией спортсмена.

2.4.1.3.1. Допустимо писать фамилию на белорусском или русском языке.

2.4.1.3.2.Надпись фамилии наносят на полосе ткани любого цвета.

2.4.1.3.3.Полоса ткани прямоугольной формы должна быть аккуратно подшита и не образовывать бахромы.

2.4.1.3.4.Буквы фамилии наносят на ткань контрастным (по отношению к фону) цветом так, чтобы фамилию могли легко читать другие участники, судьи и зрители.

2.4.1.3.5.Полоса ткани с нанесенной на нее фамилией участника должна быть закреплена на игровой рубашке по всему периметру (без складок и перекосов) горизонтально; место закрепления - примерно на уровне верха лопаток.

2.4.1.3.6.Игроки одной команды должны иметь надписи на ткани одного качества и цвета; буквы по цвету и типу шрифта должны быть одинаковыми.

#### 2.5. Представитель, тренер и капитан команды

2.5.1.Каждая организация, участвующая в соревнованиях, должна иметь своего представителя (тренера), который является руководителем команды, несет ответственность за дисциплину участников и обеспечивает их явку на соревнования.



2.5.2. Представитель (тренер) не может быть одновременно судьей данных соревнований.

2.5.3. Помимо представителя (тренера) команда должна иметь капитана из числа участников.

2.5.4. В отсутствие представителя (тренера) капитан команды исполняет его обязанности, пользуется его правами и несет ответственность за порядок и дисциплину в команде.

2.5.5. Представитель (тренер) имеет право:

2.5.5.1. участвовать в жеребьевке;

2.5.5.2. присутствовать на совещаниях главной судейской коллегии, если они проходят совместно с представителями;

2.5.5.3. получать в секретариате документацию с результатами соревнований;

2.5.5.4. давать советы участникам в перерывах между партиями или во время других разрешенных остановок игры;

2.5.5.5. подать протест в командных соревнованиях:

2.5.5.5.1. главному судье на решение ведущего судьи или судьи-ассистента по вопросу толкования Правил соревнований;

2.5.5.5.2. в оргкомитет соревнований на решение главного судьи по вопросу проведения соревнований, не предусмотренному действующими Правилами. Положением о соревнованиях.

2.5.6. Представитель (тренер) обязан:

2.5.6.1. знать Правила, а также Положение о соревнованиях и порядок их проведения.

2.5.7. Представителю (тренеру) запрещено:

2.5.7.1. вмешиваться в распоряжения судей и других официальных лиц, проводящих соревнования.

## 2. *Правила игры*

### 3.1. Стол

3.1.1. Поверхность стола, называемая «игровой поверхностью», длиной 2,74 метра и шириной 1,525 метра, должна быть прямоугольной и лежать в горизонтальной плоскости на высоте 0,76 метра от пола.

3.1.2. Игровая поверхность включает верхние кромки стола, но не боковые стороны ниже кромок.

3.1.3. Игровая поверхность может быть изготовлена из любого материала и должна обеспечить единообразный отскок около 23 см при падении на нее стандартного мяча с высоты 30 см.

3.1.4. Игровая поверхность должна быть матовой, однородной темной окраски с белой линией шириной 2 см вдоль каждой кромки.

3.1.4.1. Линии вдоль кромок длиной 2,74 м называют «боковыми линиями».

3.1.4.2. Линии вдоль кромок длиной 1,525 м называют «концевыми линиями».

3.1.5. Игровая поверхность должна быть разделена на две равные «половины» вертикальной сеткой, расположенной параллельно «концевым линиям», и должна быть сплошной на всей площади каждой «половины».

3.1.6. Для парных соревнований:

3.1.6.1. каждая «половина» должна быть разделена на две равные «полуплощадки» белой линией шириной 3 мм называемой «центральной линией», проходящей параллельно «боковым линиям»,

3.1.6.2. «центральную линию» считают частью правой полуплощадки подающего и правой «полуплощадки» принимающего.

3.2. Комплект сетки

3.2.1. Комплект сетки состоит из самой сетки, подвесного шнура и опорных стоек; те части опорных стоек, которые находятся на игровой поверхности стола, являются частью комплекта сетки, а не стола.

3.2.2. Сетку подвешивают на шнур, привязанный с каждого конца к вертикальной части стоек на высоте 15,25 см; длина выступающих частей стоек должна быть 15,25 см в сторону от боковых линий.

3.2.3. Верх сетки по всей ее длине должен находиться на высоте 15,25 см над игровой поверхностью.

3.2.4. Низ сетки по всей ее длине должен примыкать, насколько это возможно ближе к игровой поверхности стола, а концы сетки - к опорным стойкам.

3.2.5. Сетка должна быть с квадратными клетками (длина стороны квадрата 1,2-1,5 см). Ее верхний край по всей длине должен быть белого цвета шириной 1,5 см.

3.3. Мяч

3.3.1. Мяч должен быть сферическим, диаметром 40 мм.

3.3.2. Масса мяча должна быть 2,7 грамма.

3.3.3. Мяч должен быть изготовлен из целлулоида или подобной пластмассы белого или оранжевого цвета, матовым.

3.4. Ракетка

3.4.1. Ракетка может быть любого размера, формы и массы; ее лопасть должна быть плоской и жесткой.

3.4.2. Как минимум 85 % лопасти по толщине должно быть из натурального дерева. Клеевой слой внутри лопасти может быть армирован волокнистым материалом, например, углеродистой фиброй, стеклот-

канью или прессованной бумагой, но не должен быть более, чем 7.5 % общей толщины лопасти или 0,35 мм.

3.4.3. Сторона лопасти, используемая для удара по мячу, должна быть покрыта обычной однослойной пупырчатой резиной с пупырышками наружу общей толщиной вместе с клеевым слоем до 2 мм, либо двухслойной резиной типа «сэндвич» с пупырышками внутрь или наружу, с общей толщиной вместе с клеем до 4 мм включительно.

3.4.3.1. Обычная пупырчатая резина - это однослойная цельная резина, натуральная или синтетическая с пупырышками, равномерно распределенными по поверхности с плотностью не менее 10 и не более 50 штук на 1 кв.см.

3.4.3.2. Резина типа «сэндвич» - это слой пористой резины, покрытой снаружи одним слоем обычной пупырчатой резины толщиной до 2 мм.

3.4.4. Покрывающий материал должен полностью закрывать лопасть, не выступая за края, кроме части лопасти, примыкающей к ручке и охватываемой пальцами. Эта часть лопасти может оставаться непокрытой или покрытой любым материалом, ее следует считать частью ручки.

3.4.5. Лопасть, любой слой внутри лопасти и любой слой покрывающего или клеящего вещества должны быть сплошными и одинаковой толщины.

3.4.6. Цвет поверхности покрывающего материала или в случае его отсутствия, самой лопасти ракетки должен быть матовым ярко-красным с одной стороны и черным с другой.

3.4.7. Допускаются небольшие отклонения от требований сплошности поверхности или однородности цвета в результате случайного повреждения, износа или потускнения при условии, что они существенно не изменяют характеристик поверхности.

3.5. Определения

3.5.1. «Розыгрыш» - период времени, в течение которого мяч находится в игре.

3.5.2. «Переигровка» - повторение розыгрыша, результат которого не засчитан.

3.5.3. «Очко» - засчитанный результат законченного розыгрыша.

3.5.4. «Рука с ракеткой» - рука, держащая ракетку.

3.5.5. «Свободная рука» - рука, в которой игрок не держит ракетку.

3.5.6. Игрок «ударяет» мяч, если он касается мяча своей ракеткой, держа ее рукой, или своей рукой (с ракеткой) ниже запястья.

3.5.7.Игрок «мешает» мячу, если он или что-либо из того, что он носит или надевает коснется мяча в игре до того, как он перелетит концевую линию, не коснувшись игровой поверхности после последнего удара соперника.

3.5.8.«Подающий» - игрок, который должен первым ударить по мячу в розыгрыше.

3.5.9.«Принимающий» - игрок, который должен вторым ударить по мячу в розыгрыше.

3.5.10.«Ведущий судья» - лицо, назначенное контролировать встречу.

3.5.11.«Судья-ассистент» - лицо, назначенное в определенных обязанностях помогать ведущему судье.

3.5.12.Понятие игрок «одевает или носит», включает одежду игрока и украшения, которые он носил в начале розыгрыша очка.

3.5.13.Мяч считается прошедшим «над или вокруг сетки», если он пролетел над, ниже или снаружи выступающей части комплекта сетки вне стола, либо, если при возврате по нему, произведен удар после того, как мяч отскочил обратно над сеткой и находился на стороне соперника.

3.5.14. Концевую линию следует рассматривать продолжающейся неопределенно долго в обоих направлениях.

3.6. Правильная подача

3.6.1.В начале подачи мяч должен лежать свободно и неподвижно на плоской открытой ладони свободной руки позади концевой линии подающего.

3.6.2.Мяч и вся ракетка должны быть выше игровой поверхности с последнего момента, когда мяч неподвижен перед подбрасыванием, до удара по нему.

3.6.3.Подающий должен подбросить мяч только рукой не придавая ему вращения, так чтобы мяч поднялся не менее, чем на 16 см от ладони свободной руки и опустился не коснувшись чего-либо до удара по нему.

3.6.4.Когда мяч падает с высшей точки траектории своего полета, подающий должен ударить по нему так, чтобы:

3.6.4.1.в одиночных встречах - мяч коснулся сначала его половины стола, а затем, пролетев над или вокруг комплекта сетки, коснулся половины стола принимающего.

3.6.4.2. в парных - мяч коснулся сначала правой половины площадки подающего, а затем пролетев над сеткой, коснулся правой половины площадки принимающего.

3.6.5. Когда по мячу ударяют, он должен находиться позади концевой линии подающего, но не дальше самой отдаленной от концевой линии части тела, кроме руки, ноги или головы.

3.6.6. Игрок обязан подавать так чтобы ведущий судьи или судья-ассистент могли видеть, что он подает в соответствии с Правилами.

3.6.7. Когда подающий явно нарушил требования к правильной подаче, он проигрывает очко без предупреждения в первом же или любом другом случае нарушения.

3.6.8. Подающему рекомендуется не подавать до тех пор пока все игроки не узнают точный счет, услышав объявление судьи или увидев показания счетчика, если подающий часто подает преждевременно и судья считает, что это неблагоприятно действует на соперника, ведущий судья должен попросить подающего задерживать подачу и если это необходимо, напомнить принимающему, что он может поднятием свободной руки показать, что он не готов.

3.6.9. Если до начала игры ведущий судья отметит, что игрок имеет физический недостаток, то, в порядке исключения, он может допустить отклонения от требований к правильной подаче.

### 3.7. Правильный возврат

3.7.1. По поданному или возвращенному мячу следует ударить так чтобы он пролетал над, ниже или вокруг сетки и коснулся половины стола соперника сразу или после касания сетки.

### 3.8. Порядок игры

3.8.1. В одиночных встречах подающий должен первым выполнить правильную подачу, принимающий - правильный возврат, после чего подающий и принимающий поочередно выполняют правильный возврат.

3.8.2. В парных встречах подающий должен первым выполнить правильную подачу, принимающий - правильный возврат, после чего партнер подающего должен произвести правильный возврат, затем правильный возврат следует выполнить партнеру принимающего; в дальнейшем каждый игрок в такой же очередности должен выполнить правильный возврат.

### 3.9. В игре

3.9.1. Мяч считается в игре с момента подбрасывания его с ладони свободной руки при подаче до тех пор, пока:

3.9.1.1. он после удара об игровую поверхность стола не коснется чего-либо, кроме комплекта сетки, ракетки, находящейся в руке, либо руки с ракеткой ниже запястья.

### 3.10. Переигровка

3.10.1. Розыгрыш переигрывается, если:

3.10.1.1.при подаче мяч, пролетая над или вокруг комплекта сетки, коснется его {при условии, что во всех других отношениях подача выполнена правильно) и затем принимающий или его партнер помещает мячу;

3.10.1.2.подача выполнена, когда, по мнению судей, принимающий или пара не готовы к приему мяча при условии, что никто из принимающих не пытался отбить мяч;

3.10.1.3.по мнению ведущего судьи, ошибка при выполнении правильной подачи, правильного возврата или какого-либо другого требования правил игры произошла помимо воли игрока;

3.10.1.4.игра прервана судьей-ассистентом;

3.10.1.5.розыгрыш прерван для предупреждения игрока о сомнении в правильности его подачи;

3.10.1.6.розыгрыш прерван для введения правила ускорения игры;

3.10.1.7.игровые условия изменились настолько, что, по мнению ведущего судьи или судьи-ассистента, это могло повлиять на исход розыгрыша;

3.10.1.8.розыгрыш прерван для исправления ошибки в очередности подачи, приема или смены сторон.

3.11. Очко

3.1.1.Когда розыгрыш не переигрывается, игрок выигрывает очко, если:

3.11.1.1.его сопернику не удалось правильно выполнить подачу;

3.11.1.2.его сопернику не удалось правильно выполнить возврат;

3.11.1.3.мяч после удара его соперника перелетит за концевую линию, не коснувшись игровой поверхности;

3.11.1.4. его соперник помешал мячу, за исключением требований п. 3.10.1.1.;

3.11.1.5. его соперник ударяет мяч дважды подряд;

3.11.1.6. мяч коснулся половины стола его соперника дважды подряд;

3.11.1.7. его соперник ударяет мяч стороной ракетки поверхность которой не соответствует требованиям п.3.4.;

3.11.1.8. его соперник чем-либо сдвинет игровую поверхность, пока мяч в игре;

3.11.9. его соперник свободной рукой коснется игровой поверхности, пока мяч в игре;

3.11.1.10.его соперник коснется чем-либо комплекта сетки, пока мяч в игре;

3.11.1.11.в парной встрече кто-либо из соперников ударяет мяч не в очередь, установленную первым подающим и первым принимающим;  
3.11.1.12.во время действия правила ускорения игры его соперник (пара) подает, а он (его пара) выполнит 13 правильных возвратов;  
3.11.1.13.его соперник во время встречи сменит ракетку без уведомления.

### 3.12.Партия

3.12.1. Партию выигрывает игрок (пара), первым набравший 11 очков, если только оба игрока (пары) не набрали по 10 очков; в этом случае партия будет выиграна игроком (парой), который первым наберет на 2 очка больше соперника (пары).

### 3.13.Встреча

3.13.1. Встречу следует проводить на большинство из трех или пяти партий (из трех партий выигрывает тот, кто выиграл две; из пяти - три партии).

3.13.2.Игра должна быть непрерывной в течение всей встречи, по любой игрок имеет право на перерыв продолжительностью до 2 минут между партиями встречи.

### 3.14.Выбор подачи, приема, сторон

3.14.1.Право сделать выбор первым определяют жребием.

3.14.2.Ирок (пара), выигравший это право, может:

3.14.2.1.выбрать подачу или прием первым, тогда проигравший жребий должен выбрать сторону;

3.14.2.2.выбрать сторону, тогда проигравший жребий должен выбрать подачу или прием первым.

3.14.3. В парных встречах в каждой партии пара, имеющая право подавать первой, должна решить, кому из игроков пары подавать первым;

3.14.3.1.в первой партии встречи после этого пара соперников должна решить, кому из игроков пары принимать первым;

3.14.3.2.в последующих партиях этой встречи первый принимающий будет определен выбором подающего в соответствии с п.3.15.5.

### 3.15. Порядок подачи, приема и смены сторон

3.15.1. После двух засчитанных очков принимающий игрок (пара) должен стать подающим и т.д. до конца партии или до тех пор, пока каждый игрок (пара) не наберет по 10 очков или пока не будет введено правило ускорения игры.

3.15.2.В парных встречах:

3.15.2.1.первым подающим должен быть один из игроков пары, имеющей право подавать первой, а первым принимающим - любой из игроков пары соперников;

3.15.2.2.вторым подающим должен быть игрок, который был первым принимающим, и вторым принимающим - партнер первого подававшего;

3.15.2.3.третьим подающим должен стать партнер первого подававшего, а третьим принимающим - партнер первого принимавшего;

3.15.2.4.четвертым подающим должен стать партнер первого принимавшего, а четвертым принимающим - первый подававший;

3.15.2.5.пятым подающим должен быть игрок, который подавал первым, а затем игроки должны подавать в той же последовательности до конца партии.

3.15.3.Если оба игрока (пары) набрали по 10 очков или, если введено правило ускорения игры, очередность подачи и приема должна остаться той же, но каждый игрок до конца партии должен подавать до розыгрыша только одного очка.

3.15.4.Игрок (пара), который первым подавал в партии, должен первым принимать в партии, следующей непосредственно за этой.

3.15.5.В парной встрече в каждой партии после первой, когда первый подающий уже определен, первым принимающим должен стать игрок, который подавал на него в предыдущей партии.

3.15.6.В последней возможной партии парной встречи, как только одна из пар наберет 15 очков, принимающая пара должна изменить порядок приема (расстановку).

3.15.7. Игрок (пара), начавший партию на одной стороне стола, следующую партию встречи должен начать на другой стороне.

3.15.8. В последней возможной партии встречи, как только один из игроков (пар) наберет 15 очков, игроки (пары) должны поменяться сторонами.

3.16. Нарушение порядка подачи, приема и смены сторон

3.16.1. Если игроки не поменялись сторонами, когда им следовало это сделать, игра должна быть прервана судьей, как только ошибка обнаружена, а затем продолжена при расположении игроков, какое следовало быть в соответствии с последовательностью, установленной в начале встречи.

3.16.2. Если игрок подает или принимает не в очередь, игра должна быть остановлена, как только ошибка обнаружена, а затем возобновлена с подачи и приема тех игроков, которым следовало подавать и



принимать в соответствии с установленной в начале встречи очередностью со счета, достигнутого до обнаружения ошибки.

3.16.2.1. В парных встречах партия должна быть продолжена в порядке очередности подач выбранной парой, получившей право первой подачи в партии, в которой была обнаружена ошибка.

3.16.3. При любых обстоятельствах очки, набранные до обнаружения ошибки, должны быть засчитаны.

3.17. Правило ускорения игры

3.17.1. Правило ускорения игры вводится в действие, если партия не заканчивается в течение 15 минут чистого игрового времени или в любое время по просьбе обоих игроков (пар), если только оба игрока (пары) не набрали как минимум по 9 очков; перерывы, связанные с вылетом мяча за пределы игровой площадки, с необходимостью вытереться полотенцем, со сменой сторон в решающей партии, с заменой оборудования, в счет чистого игрового времени не входят.

3.17.2. Если мяч в игре, но лимит времени исчерпан, игру следует остановить и продолжить подачей игрока, подававшего в прерванном розыгрыше.

3.17.3. Если мяч не был в игре, когда лимит времени исчерпан, игру продолжают подачей игрока, который принимал мяч в предыдущем розыгрыше.

3.17.4. Впоследствии каждый игрок (пара) должен подавать поочередно для розыгрыша только одного очка. Если розыгрыш не завершится до того, как принимающий игрок (пара) выполнит 13 правильных возвратов, подающий игрок проигрывает очко,

3.17.5. На эту встречу назначается судья-счетчик, который должен в каждом розыгрыше немедленно объявлять номер удара, выполненного принимающим игроком (парой) как только мяч был отбит, так, чтобы объявленный номер удара был отчетливо слышен.

3.17.5.1. После тринадцатого правильного возврата ведущий судья должен объявить «Стоп».

3.17.6. Однажды введенное правило ускорения игры действует до окончания встречи.

#### *4. Игровые условия*

4.1. Допустимо при высоте не менее 5 метров проводить игры с игровым пространством:

4.1.1. Длинной 12 м и шириной 6 м - для республиканских соревнований;

4.1.2. Длинной 10,75 м и шириной 5 м - для областных соревнований;

4.1.3. Длинной 8 м и шириной 4,5 м для городских и районных соревнований;

4.2. Каждая игровая площадка должна быть ограждена однотонными барьерами темного цвета высотой 75 см.

4.2.1. Барьер представляет собой, как правило, каркас прямоугольной формы из легких металлических трубок, обтянутых тканью или мягким пластиком; каркас не должен иметь острых углов ткань или пластик должны плотно прилегать к полу. Барьеры должны быть устойчивыми, но легко падать при толчке для предупреждения травм игроков. Рекомендуемая длина барьера - 1,5-2,3 м.

1.3. Освещенность игровой поверхности должна быть равномерной и составлять не менее 600 люкс: освещенность любой другой части игровой площадки должна быть не менее 400 люкс.

4.3.1. Если используется несколько игровых столов, уровень освещенности должен быть одинаковым на каждом из них.

4.4. Источник света должен быть расположен не ниже 5 метров от уровня пола.

4.5. Задний план в основном должен быть темным и не должен иметь ярких источников света, в том числе дневного света, проходящего через незашторенные окна.

4.6. Пол не должен быть ни светлоокрашенным, ни ярко блестящим; поверхность его не должна быть кирпичной, бетонной или каменной; не должна быть скользкой.

4.7. Температура в игровом зале должна быть не ниже +120С, но не выше + 270С, относительная влажность воздуха - 50-70 %.

## *5. Судейская коллегия*

5.1. Состав судейской коллегии

5.1.1. В состав судейской коллегии входят:

5.1.1.1. главный судья;

5.1.1.2. заместители главного судьи;

5.1.1.3. главный секретарь;

5.1.1.4. заместители главного секретаря;

5.1.1.5. судьи-секретари;

5.1.1.6. судьи;

5.1.1.7. врач;

5.1.1.8. комендант.

5.1.2. Соревнования коллективов физической культуры может проводить судейская коллегия, состоящая из главного судьи, главного секретаря и судей.

5.1.3. Каждый судья обязан иметь именной судейский билет, соответствующий его судейской категории.

5.2. Состав главной судейской коллегии

- 5.2.1. В состав главной судейской коллегии входят:
- 5.2.1.1. главный судья;
  - 5.2.1.2. заместители главного судьи;
  - 5.2.1.3. главный секретарь.
- 5.2.2. Главную судейскую коллегию назначает президиум судейской комиссии и утверждает организация, проводящая соревнование, по представлению соответствующей комиссии федерации настольного тенниса.
- 5.2.3. В состав главной судейской коллегии следует назначать:
- 5.2.3.1. для республиканских соревнований:
    - 5.2.3.1.1. судей международной и высшей национальной категории не менее 50 %;
    - 5.2.3.1.2. судей национальной категории не более 50 %;
    - 5.2.3.1.3. судей первой категории не более 30 %.
- 5.3. Главный судья
- 5.3.1. Для каждого соревнования в целом должен быть назначен главный судья, имя и местонахождение которого должны быть известны участникам соревнований.
- 5.3.2. Главный судья должен отвечать за:
- 5.3.2.1. руководство жеребьевкой;
  - 5.3.2.2. составление расписания встреч по времени и столам;
  - 5.3.2.3. назначение официальных лиц соревнований;
  - 5.3.2.4. решение всех вопросов, касающихся Правил, включая правомерность игровой одежды и игрового оборудования;
  - 5.3.2.5. решение вопроса о том, могут ли игроки быть одетыми во время встречи в тренировочный костюм;
  - 5.3.2.6. решение о возможной остановке игры в случае крайней необходимости;
  - 5.3.2.7. решение вопроса, могут ли игроки покинуть игровую площадку во время встречи.
  - 5.3.2.8. решение вопроса о продлении установленного времени разминки;
  - 5.3.2.9. принятие дисциплинарных мер в отношении недопустимого поведения,
- 5.3.3. Если по согласованию с оргкомитетом соревнований какие-либо обязанности главного судьи поручают другим лицам, конкретные обязанности и местонахождение каждого из них должны быть известны участникам соревнований.

5.3.4. Главному судье или его заместителю, назначенному для выполнения обязанностей главного судьи на время его отсутствия, при проведении соревнований следует находиться в зале.

5.3.5. Если главный судья убедится, что целесообразно заменить судью или вспомогательное лицо встречи, он вправе это сделать в любое время, но не вправе изменить никакое решение, уже принятое замененным официальным лицом по вопросу, входившему в его компетенцию.

5.3.6. Главный судья может по своему усмотрению дисквалифицировать игрока за упорное нечестное или оскорбительное поведение независимо от того подучил он доклад от ведущего судьи или нет. Такая дисквалификация может распространяться на встречу, отдельный вид программы или на все соревнование в целом.

5.3.7. Главный судья может разрешить остановку игры, минимально возможную по продолжительности, но ни при каких обстоятельствах более 10 минут, если игрок в результате случайности временно не способен играть, при условии, что приостановка игры не окажется чрезмерно неблагоприятной для соперника (пары).

5.3.8. Главный судья может разрешить игрокам в порядке исключения покинуть игровую площадку в течение встречи.

5.3.9. Главный судья обязан:

5.3.9.1. осуществлять контроль за подготовкой мест соревнований, оборудованием помещений для работы судейской коллегии и мест для обслуживания участников;

5.3.9.2. доложить в случае неподготовленности мест соревнований или неблагоприятных условий их проведения представителю организации, проводящей соревнования;

5.3.9.3. распределять обязанности между судьями;

5.3.9.4. руководить работой судейской коллегии;

5.3.9.5. установить порядок организованного выхода участников для встречи и объявления встреч судьями;

5.3.9.6. обеспечить участников, зрителей и представителей прессы информацией о ходе соревнований и их результатах;

5.3.9.7. утвердить результаты и итоги соревнований, представить отчет в организацию, проводящую соревнования и дать оценку работе судей.

5.3.10. Распоряжения главного судьи обязательны для всего состава судейской коллегии, представителей (тренеров) и участников.

5.3.11.Определение пунктов Предписаний для международных соревнований, не имеющих отношение к данным конкретным соревнованиям, является правом главного судьи этих соревнований.

5.4.Заместители главного судьи

5.4.1.Заместители главного судьи отвечают за проведение соревнований на порученным им участках (по судейству, по работе в зале, по церемонии награждения, по информации, по расписанию, диспетчерской работе и др.).

5.5.Главный секретарь

5.5.1. Главный секретарь обязан:

5.5.1.1.проверить правильность заявок;

5.5.1.2.обеспечить проведение жеребьевки;

5.5.1.3.составить и довести до сведения участников и представителей (тренеров) расписание встреч, утвержденное главным судьей;

5.5.1.4.вести протоколы заседаний главной судейской коллегии;

5.5.1.5.оформлять распоряжения и решения главной судейской коллегии;

5.5.1.6.принимать протесты и докладывать о них главному судье;

5.5.1.7.оформлять протоколы и всю техническую документацию соревнований по установленной форме;

5.5.1.8.обеспечивать своевременное внесение результатов встреч в информационные материалы о ходе соревнований;

5.5.1.9.обеспечить занесение результатов встреч в личные карточки и классификационные билеты участников (по их просьбе);

5.5.1.10.подготовить своевременно отчет главной судейской коллегии о соревнованиях по установленной форме;

5.5.1.11.руководить работой подчиненных ему судей-секретарей.

5.6.Заместители главного секретаря

5.6.1.Заместители главного секретаря отвечают за своевременное оформление текущей документации на порученных им участках.

5.7.Судья-секретарь

5.7.1.Судья-секретарь работает под руководством главного секретаря.

5.7.2.Судья-секретарь ведет оформление протоколов личных и командных соревнований непосредственно в игровом зале по ходу соревнований на порученном ему участке, а также оформляет другую необходимую документацию.

5.7.3. В командных соревнованиях не позднее, чем за 30 минут до начала каждой встречи, судья-секретарь вместе с капитанами (представителями) команд определяет право выбора расстановки игроков, например, на А, В, С либо X, Y, Z.

5.7.3.1. При неявке в указанный срок капитана (представителя) одной команды право выбора расстановки представляют капитану (представителю), прибывшему в срок, а для другой команды судья-секретарь определяет расстановку по ее заявке.

5.7.3.2. Если к указанный срок (п.5.7.3. не прибыли оба капитана (представителя), судья-секретарь самостоятельно определяет расстановку по их заявкам.

5.8. Ведущий судья

5.8.1. «Ведущий судья» - лицо, назначенное контролировать встречу.

5.8.2. Ведущего судью назначают во всех видах соревнований для проведения каждой отдельной встречи.

5.8.3. Возраст ведущих судей на республиканских соревнованиях должен быть:

5.8.3.1. не менее 15 лет - в соревнованиях младшей и средней юношеских групп;

5.8.3.2. не менее 18 лет - в соревнованиях более старших возрастных групп.

5.8.4. Решение ведущего судьи по розыгрышу очка является окончательным.

5.8.5. Ведущий судья обязан:

5.8.5.1. сидеть или стоять в 2-3 метрах от стола по линии сетки и только он полномочен:

5.8.5.1.1. определять приемлемость оборудования и игровых условий и докладывать об отклонениях главному судье;

5.8.5.1.2. выбирать мяч наугад, если игроки не могут достичь соглашения при выборе мяча;

5.8.5.1.3. проверять ракетки перед встречей и следить за их заменой во время игры;

5.8.5.1.4. определять с троками до выхода к столу - кто и с какой стороны будет подавать;

5.8.5.1.5. выводить игроков и судей для встречи;

5.8.5.1.6. следить за состоянием одежды игроков до начала и во время встречи;

5.8.5.1.7. не допускать игрока к встрече без разрешения главного судьи, если одежда игрока не соответствует Правилам;

5.8.5.1.8. предлагать игроку привести одежду в порядок, если она утратила опрятный вид в ходе соревнований;

5.8.5.1.9. вести счет партий встречи, отмечать их результаты в протоколе;

- 5.8.5.1.10.контролировать порядок смены сторон, а в парных встречах также правильность изменения расстановки игроков, проводя опрос участников при каждой смене сторон;
- 5.8.5.1.11.заменять поврежденный во время встречи мяч, после чего игроки имеют право сделать 1-2 тренировочных розыгрыша; затраченное на это время в счет времени игры не входит;
- 5.8.5.1.12.определять по своему усмотрению, повлияло ли повреждение мяча на розыгрыш,
- 5.8.5.1.13.следить за помехами в игре, переигрывая розыгрыш по своему усмотрению;
- 5.8.5.1.14.останавливать игру, как только заметит неподвижное обстоятельство, которое может повлиять на розыгрыш;
- 5.8.5.1.15.контролировать порядок подач, приемов, смены сторон и устранять любые ошибки;
- 5.8.5.1.16.определять, закончен ли розыгрыш очком или переигровкой за исключением тех случаев, когда и судья-ассистент имеет равные с ним права;
- 5.8.5.1.17.объявлять счет немедленно после выхода мяча из игры в завершении розыгрыша или как только это практически станет возможным, учитывая аплодисменты или другой шум, из-за которых объявление счета может быть не услышано;
- 5.8.5.1.18.при объявлении счета в течение партии сначала объявить число очков, набранное игроком (парой), которому следует подавать в следующем розыгрыше, а затем количество очков, набранное соперником;
- 5.8.5.1.19.в начале партии и перед каждой сменой подающего объявить сразу фамилию следующего подающего;
- 5.8.5.1.20.в конце партии назвать победителя (пару) и количество очков, набранное победителем и проигравшим.
- 5.8.6.Если розыгрыш переигрывается, ведущему судье рекомендуется повторить предыдущий счет до начала следующего розыгрыша, показав тем самым, что очко не было засчитано,
- 5.8.7.В дополнение к объявлению счета ведущий судья может использовать жесты рукой, подтверждающие его решения:
- 5.8.7.1.когда очко засчитано, ведущий судья может поднять руку, ближайшую к игроку (паре), выигравшему очко, до уровня плеча;
- 5.8.7.2.в начале партии или при смене подачи ведущий судья может указать рукой в направлении игрока (пары), которому следует подавать;

5.8.7.3.если по какой-либо причине розыгрыш переигрывается, он может поднять руку над головой, чтобы показать, что розыгрыш остановлен.

5.8.8.Смена ракетки во время встречи без уведомления считается дисциплинарным нарушением, которое приведет к штрафному очку, а игрок, повторивший такое нарушение, должен быть дисквалифицирован главным судьей.

5.8.9.Счет следует демонстрировать на механических или электронных указателях, которые должны быть отчетливо видны игрокам и зрителям,

5.8.10.Ведущий судья должен вводить правило ускорения игры по истечении установленного времени.

1.8.11. Судья может разрешить краткие остановки на протяжении игры для обтирания полотенцем после каждых пяти очков от начала партии, а также при смене сторон в последней возможной партии встречи; для ограничения таких пауз полотенца должны быть оставлены в игровой площадке около судьи.

5.8.12.Если встречу невозможно начать или продолжить из-за того, что игроки не могут прийти к соглашению о выборе мяча, выбор должен быть сделан ведущим судьей, а игрок, отказавшийся принять это решение, может быть дисквалифицирован главным судьей.

5.8.13.Если предпринимаются попытки давать совет иначе, как в разрешенное время или другим способом влиять на развитие игры, ведущий судья должен предупредить советчика, что любая следующая попытка приведет к удалению советчика за пределы игровой зоны.

5.8.14.Ведущий судья должен показать желтую карточку, если он делает официальное предупреждение советчику - нарушителю правил, а красную, если он удаляет советчика за пределы игровой зоны.

5.8.15.Ведущий судья может при первом сомнении в правильности подачи прервать игру и предупредить подающего без присуждения очка.

5.8.16.В любом следующем в этой встрече сомнении и правильности подачи того же игрока по той или иной причине игрок проигрывает очко.

Если один из игроков пары предупрежден за сомнительность его подачи, никаких дальнейших предупреждений этой паре в этой встрече не дается и при любой следующей сомнительной подаче любой игрока этой пары очко присуждается соперникам.

5.8.17. Если ведущий судья считает, что поведение игрока в игровой площадке не укладывается в приемлемые нормы, он должен предупред-



предить игрока о необходимости немедленно прекратить вести себя подобным образом и предупредить о том, что при повторении чего-либо подобного игрок навлечет на себя штрафные санкции.

5.8.18. Ведущий судья должен показать желтую карточку, когда он делает игроку официальное предупреждение, а главный судья должен показать красную карточку, если дисквалифицирует его.

5.8.19. Если предупрежденный игрок продолжает вести себя некорректно или в вызывающей манере, ведущий судья может, если повод достаточно серьезный, остановить игру и доложить немедленно главному судье для принятия по отношению к нарушителю соответствующих мер; за менее серьезные проступки ведущий судья может сначала применить следующие штрафные санкции:

5.8.19.1. если предупрежденный игрок совершает второе нарушение в той же личной или командной встрече, судья присуждает его сопернику одно очко, а при следующем нарушении -два очка, каждый раз поднимая желтую и красную карточки вместе.

5.8.20. Тип поведения игрока, за которое могут быть наложены взыскания, включает в себя преднамеренное нанесение ущерба оборудованию, такие как разрушение мяча или удары ракеткой по столу, излишние возгласы или неприличные выражения, затяжка времени (перерывы между партиями больше 2 минут), намеренное выбивание мяча за пределы игровой площадки и пренебрежение правилами, запрещающими советовать во время игры.

5.8.21. Не следует разрешать остановок игры из-за упадка сил игрока, независимо от того, было такое состояние к началу встречи или оно явилось следствием обычного напряжения игры: неспособность играть, выражающаяся в судорогах или переутомлении, вызванная текущим состоянием игрока или характером протекания игры, не является основанием для непредвиденной остановки игры; остановка игры может быть разрешена только, если неспособность играть является результатом несчастного случая, такого, например, как травма, вызванная падением.

5.8.22. В том случае, если у кого-либо в игровой зоне началось кровотечение, игра должна быть немедленно остановлена и может быть возобновлена только после оказания данному лицу необходимой медицинской помощи и удаления из игровой зоны всех следов крови.

5.8.23. Если не назначен судья-ассистент, ведущий судья должен выполнять и его обязанности.

5.9. Судья-ассистент

5.9.1. По усмотрению главного судьи может быть назначен судья-ассистент; судья-ассистент может действовать как счетчик ударов при введении в действие правила ускорения игры.

5.9.2. Судья-ассистент должен сидеть напротив ведущего судьи по линии сетки и только он полномочен:

5.9.2.1. контролировать время разминки до начала встречи, игры в течение партии и разрешенных перерывов, если по договоренности эти функции не принял на себя ведущий судья;

5.9.2.2. включать часы немедленно, как только мяч впервые вводится в игру в каждой партии, останавливать часы во время перерывов в игре; перерывы в игре могут быть связаны с вылетом мяча за пределы игровой площадки, необходимостью обтереться полотенцем, сменой сторон или заменой поврежденного оборудования;

5.9.2.3. решать, коснулся ли мяч игровой поверхности, ближайшей к нему.

5.9.3. Как ведущий судья, так и судья-ассистент могут решать:

5.9.3.1. что подача выполнена неправильно,

5.9.3.2. что мяч при подаче, выполненной по всем правилам, коснулся комплекта сетки, пролетая над ней,

5.9.3.3. что условия изменились настолько, что это могло повлиять на исход розыгрыша,

5.9.3.4. что игрок помешал мячу.

5.9.4. Решение, принятое ведущим судьей или судьей-ассистентом не может быть отменено другими официальными лицами,

5.10. Врач соревнований

5.10.1. Врач соревнований обязан:

5.10.1.1. проверить наличие в заявках участников визы врача о допуске к соревнованиям;

5.10.1.2. контролировать соответствие состояния мест проведения соревнований, размещения игроков и судей, утвержденным на текущий период санитарно-гигиеническим требованиям;

5.10.1.3. оказывать медицинскую помощь при травмах и заболеваниях и давать заключение о способности участника (с медицинской точки зрения) продолжать соревнование.

5.11. Комендант соревнований

5.11.1. Комендант соревнований подчиняется главному судье и отвечает за:

5.11.1.1. своевременную подготовку и художественное оформление мест соревнований;

- 5.11.1.2.подготовку помещений для обслуживания участников и работы судейской коллегии;
- 5.11.1.3.прием участников и зрителей;
- 5.11.1.4.порядок во время соревнований.
- 5.11.2.Комендант соревнований обеспечивает:
  - 5.11.2.1. игровые площадки соответствующим оборудованием и инвентарем,
  - 1.11.2.2. радиофикацию мест соревнований,
  - 5.11.2.3.игровой зал световым табло (где это возможно) и информационными щитами,
  - 5.11.2.4.техническую подготовку церемонии награждения победителей и призеров соревнований.
- 6.Соревнования*
  - 6.1. Положение о соревнованиях.
    - 6.1.1. Цель и задача соревнований.
    - 6.1.2. Организация, проводящая соревнования.
    - 6.1.3. Вид соревнований.
    - 6.1.4. Сроки проведения.
    - 6.1.5.Место проведения.
    - 6.1.6.Программа соревнований.
    - 6.1.7.Кого допускают к соревнованиям и какие установлены ограничения для участия.
    - 6.1.8.Система проведения соревнований.
    - 6.1.9.Количество партий в одиночных встречах соревнований.
    - 6.1.10.Судейская коллегия, которой поручено проведение соревнований.
    - 6.1.11.Срок подачи заявок:
      - 6.1.11.1.предварительных:
      - 6.1.11.2.окончательных.
    - 6.1.12.Место и дата проведения жеребьевки.
    - 6.1.13.Материальные условия участия в соревнованиях.
    - 6.1.14.Виды награждения.
    - 6.1.15.Тип (марка) игровых столов, мячей, другое оборудования.
    - 6.1.16.Перечень отчетной документации.
    - 6.1.17.Положение о командных соревнованиях должно дополнительно предусматривать:
      - 6.1.17.1.команды каких спортивных организаций допущены к участию;

6.1.17.2. проводят ли соревнования по одной группе команд или по нескольким и по каким признакам команды относят к той или иной группе;

6.1.17.3. допустимо ли участие нескольких команд от одной и той же спортивной организации.

6.2. Подготовка к проведению соревнований

6.2.1. Главной судейской коллегии нужно получить необходимые материалы и документы из Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, Белорусской федерации настольного тенниса (БФНТ), республиканской судейской комиссии или организации, проводящей соревнования:

6.2.1.1. положение о соревнованиях;

6.2.1.2. смету затрат;

6.2.1.3. медали, призы, грамоты, дипломы;

6.2.1.3.1. количество медалей, призов, грамот, дипломов определяют на основе Положения о соревнованиях;

6.2.1.4. мячи:

6.2.1.4.1. количество мячей определяют из расчета один мяч на одну встречу из трех партий;

6.2.1.5. бланки отчета главной судейской коллегии (2 экземпляра);

6.2.1.6. действующий на текущий период «Рейтинг»;

6.2.1.7. гарантийное письмо на аренду зала.

6.2.2. Подготовить и утвердить:

6.2.2.1. состав организационного комитета;

6.2.2.2. шефствующую организацию.

6.2.3. Обеспечить участников, представителей, тренеров и судей:

6.2.3.1. встречей на вокзалах, в аэропорту, на пристанях;

6.2.3.2. благоустроенным жильем;

6.2.3.3. транспортом между местом проживания, питания и спортзалом.

6.2.4. Организовать необходимую информацию зрителей:

6.2.4.1. подготовкой и выпуском афиш, плакатов и другой рекламы;

6.2.4.2. показом по телевидению;

6.2.4.3. приглашением представителей прессы, кино и фотокорреспондентов,

6.2.5. Разработать порядок открытия и закрытия соревнований.

6.2.6. Подготовить при проведении международных соревнований:

6.2.6.1. исполнение государственных гимнов стран-участниц;

6.2.6.2. государственные флаги стран-участниц;

- 6.2.6.3.флагштоки для поднятия флагов соревнований и флагов в честь победителей и призеров соревнований;
- 6.2.6.4.выступление членов оргкомитета;
- 6.2.6.5.план культурной программы для спортсменов, тренеров и судей на свободное от игр время.
- 6.2.7. Организовать выпуск:
  - 6.2.7.1.программы соревнований;
  - 6.2.7.2.пригласительных билетов;
  - 6.2.7.3.пропусков;
  - 6.2.7.4.значков;
  - 6.2.7.5.памятных медалей;
  - 6.2.7.6.вымпелов;
  - 6.2.7.7.другой атрибутики:
  - 6.2.7.8.оперативной информации о начале, ходе и завершении соревнований (для участников, тренеров, судей и зрителей).
- 6.2.8 Подготовка мест соревнований, оборудования, инвентаря:
  - 6.2.8.1. проверить соответствие игрового оборудования, инвентаря, игровых площадок, полов и помостов, где будет установлено это оборудование;
  - 6.2.8.2.проверить наличие судей:
  - 6.2.8.3.проверить комплектность оборудования и инвентаря:
    - 6.2.8.3.1.игровых столов;
      - 6.2.8.3.1.1.необходимое количество игровых столов определяю с учетом:
        - 6.2.8.3.1.1.1.календарного количества дней, отведенных на проведение соревнований;
        - 6.2.8.3.1.1.2.общего количества встреч в соревнованиях;
        - 6.2.8.3.1.1.3.количества игровых часов в один игровой день;
        - 6.2.8.3.1.1.4.продолжительности одной встречи, которую для расчета принимают:
          - 6.2.8.3.1.1.4.1.25мин для встречи из трех партий;
          - 6.2.8.3.1.1.4.2.45 мин для встречи из пяти партий;
      - 1.2.8.3.2. комплектов сетки;
      - 6.2.8.3.3. столов для судей;
      - 6.2.8.3.4.стульев для судей;
      - 6.2.8.3.5.подставок для полотенца;
      - 6.2.8.3.6.шахматных часов или секундомеров;
      - 6.2.8.3.7.защитных штор на окна (при необходимости);
      - 6.2.8.3.8.люксметра для замера освещенности.
  - 6.2.9.Подготовить помещения:

- 6.2.9.1.раздевалок, комнат отдыха, душевых для:
  - 6.2.9.1.1.спортсменов;
  - 6.2.9.1.2.спортсменов;
- 6.2.9.2.раздевалок и комнат отдыха для:
  - 6.2.9.2.1.тренеров,
  - 6.2.9.2.2.судей;
- 6.2.9.3.работы главного судьи;
- 6.2.9.4.работы главного секретаря;
- 6.2.9.5.работы секретариат;
- 6.2.9.6.совместных заседаний главной судейской коллегии с представителями (тренерами) команд, собраний спортсменов, семинаров судей, тренерских конференций или советов и т.д.;
- 6.2.9.7.пресс-центра;
- 6.2.9.8.кабинета врача и медсестры.
- 6.2.10.Установить в игровом зале:
  - 6.2.10.1.стол главной судейской коллегии, на котором разместить табличку «Главная судейская коллегия»;
  - 6.2.10.2.стол врача (медсестры) с табличкой «Врач».
- 6.2.11.Организовать оперативную информацию участников соревнований и зрителей для чего:
  - 1.2.11.1. радиофицировать игровой зал и вспомогательные помещения спорткомплекса,
  - 1.2.11.2. разместить в фойе или в игровом зале информационные щиты с таблицами хода соревнований, расписанием. «Рейтингом»;
- 6.2.1.3. установить в подходящем месте щиты для фотовитрин и газет, освещающих соревнования.
- 6.2.12. Обеспечить дежурство аварийных служб по:
  - 6.2.12.1.электроснабжению;
  - 6.2.12.2.отоплению и водоснабжению;
  - 6.2.12.3.вентиляции и кондиционированию воздуха;
  - 6.2.12.4.связи;
  - 6.2.12.5.противопожарной технике;
  - 6.2.12.6.погрузо-разгрузочным работам и т.п.
- 6.2.13.Подготовка судейской коллегии.
  - 6.2.13.1. Состав судейской коллегии определяют, исходя из ранга соревнований, количества столов и запланированной продолжительности соревнований:
    - 6.2.13.1.1.один заместитель главного судьи по работе в зале на шесть столов;
    - 6.2.13.1.2.один заместитель главного секретаря на шесть с голов;

- 6.2.13.1.3.один судья-секретарь на три стола;
- 6.2.13.1.4.три судьи на один стол.
- 6.2.14.При проведении соревнований в две смены (утром и вечером) или продолжительности смены более пяти часов количество судей, указанное в п. 6.2.13.1., должно быть удвоено.
- 6.2.15. Для обеспечения работы судейской коллегии следует накануне соревнований:
  - 6.2.15.1.провести семинар судей;
  - 6.2.15.2.провести практические занятия судей по работе со счетчиками, которые будут использованы;
  - 6.2.15.3.спланировать работу судейских бригад;
  - 6.2.15.4.подготовить материалы, оборудование и принадлежности для работы секретариата.
- 6.3. Документация
  - 6.3.1.Заявки:
    - 6.3.1.1. на участие в соревнованиях;
    - 6.3.1.2.состава для командной встречи.
  - 6.3.2.Протоколы встреч:
    - 6.3.2.1.одиночных.
    - 6.3.2.2.парных,
    - 6.3.2.3.сводные личных соревнований,
  - 6.3.3.Протоколы командных встреч.
  - 6.3.4.Таблицы соревнований:
    - 6.3.4.1.по способу с выбыванием.
    - 6.3.4.2.по круговому способу.
  - 6.3.5.Расписание встреч.
  - 6.3.6.Итоги личных соревнований.
  - 6.3.7.Итоги командных соревнований.
  - 6.3.8.Отчет главной судейской коллегии.
- 6.4. Проведение соревнований
  - 6.4.1.По способу с выбыванием:
    - 6.4.1.1. По этому способу проводят соревнования во всех видах, т.е. участником соревнований считаются: команды, участники одиночных встреч (мужских, женских) и пары (любые).
    - 6.4.1.2.Каждый участник выбывает из соревнований после поражения.
    - 6.4.1.3. Победителем соревнований становится участник, не проигравший ни одной встречи.
  - 6.4.2.Для жеребьевки в республиканских соревнованиях следует использовать классификационную систему – «Рейтинг» БФНТ.
  - 6.4.3.Жеребьевка с выбыванием.

6.4.3.1. Игроки должны быть распределены насколько возможно равномерно между половинами, четвертями, восьмыми, шестнадцатыми частями сетки, соответственно.

6.4.4. Рассеивание по классификации.

6.4.4.1. Игроки с наивысшими по классификации номерами, заявленные для участия в данном виде соревнования, должны быть рассеяны так, чтобы они не могли встретиться до заключительных туров соревнования.

6.4.4.2. 1-й по классификации заявленный участник должен быть помещен на верх верхней половины сетки, а 2-й по классификации - в низ нижней половины сетки, вес другие участники должны быть распределены жребием на определенные места сетки:

6.4.4.2.1. 3-й и 4-й по классификации участники должны быть распределены жребием между низом верхней половины сетки и верхом нижней ее половины;

6.4.4.2.2. с 5-го по 8-й по классификации участники должны быть распределены жребием между нижними местами нечетных номеров четвертей сетки и верхними местами четных номеров ее четвертей:

6.4.4.2.3. с 9-го по 16-й по классификации участники должны быть распределены жребием между нижними местами нечетных номеров восьмых частей сетки и верхними местами четных номеров ее восьмых частей;

6.4.4.2.4. с 17-го по 32-й по классификации участники должны быть распределены жребием между нижними местами нечетных номеров шестнадцатых частей сетки и верхними местами четных номеров ее шестнадцатых частей.

6.4.4.3. В квалификационных соревнованиях участники одной и той же организации (город, клуб и т.п.) численностью до количества квалификационных групп должны быть рассеяны жребием в разные группы.

6.4.4.4. Сетка, однажды заполненная, не подлежит изменению, исключая случаи, когда необходимо:

6.4.4.4.1. исправить ошибки и явные недоразумения, связанные с представлением и приемом заявок:

6.4.4.4.2. исправить серьезное несоответствие, как предусмотрено в п.6.4.4.8.1.;

6.4.4.4.3. включить дополнительно игроков или пары, как предусмотрено в и.6.4.4.9.

6.4.4.5. Никакие изменения, за исключением необходимых вычеркиваний, не могут быть сделаны в сетке после того, как в данном виде со-



ревнований начались встречи: в целях выполнения этого предписания квалификационные соревнования могут быть рассмотрены, как отдельный вид соревнований.

6.4.4.6. Ни один игрок не может быть вычеркнут из сетки без его согласия, за исключением случаев его дисквалификации главным судьей.

6.4.4.7. Никакие изменения не могут быть сделаны в составе пары, если оба игрока присутствуют и в состоянии играть; основанием для изменений может служить только травма, болезнь или отсутствие одного из игроков.

6.4.4.8. Ни один участник не может быть перемещен с одного места сетки на другое, за исключением случаев, когда необходимо устранить большую несбалансированность участников соревнований в определенных частях сетки: повторная жеребьевка должна быть проведена в соответствии с первоначальной процедурой.

6.4.4.8.1. В исключительных случаях, когда дисбаланс является следствием отсутствия нескольких сеяных участников из этой же части сетки, а полная повторная жеребьевка нецелесообразна, остальные участники, подлежащие рассеиванию, могут быть перенумерованы в порядке классификации и повторной жеребьевкой распределены по мере возможности на сеяные места, оставляя прочие места сетки неизменными.

6.4.4.9. Игрок (пара), не включенный в сетку, может быть добавлен туда позднее по усмотрению оргкомитета и по согласованию с главным судьей в соответствии с нижеследующим порядком:

6.4.4.9.1. если число дополнительных участников больше, чем число вакансий в сеяных местах, эти участники согласно квалификации должны быть распределены жребием вначале среди свободных сеяных мест, появление которых обусловлено отсутствием или дисквалификацией каких-либо игроков, а затем свободных мест.

6.4.5. Способ с выбыванием проигравшего может быть применен также с:

6.4.5.1. розыгрышем всех мест,

6.4.5.2. выбыванием после двух поражений и розыгрышем всех мест .

6.4.6. Круговой способ.

6.4.6.1. В соревнованиях по круговому способу каждый член группы должен играть с каждым другим членом данной группы; при подсчете результатов за победу присуждают 2 очка, за поражение в сыгранной встрече - 1 очко и ни одного очка, если участник не явился или не доиграл встречу.

6.4.6.1.1. Распределение мест должно быть определено подсчетом набранных очков; если два или более члена группы набрали одинаковое число очков, их относительные позиции должны быть определены соотношением между числом побед и поражений, сначала в командных встречах, а затем в индивидуальных встречах, потом в партиях и, наконец, очков в партиях до тех пор, пока не будет выявлен порядок распределения мест; при этом в расчет принимают встречи между теми участниками данного соревнования, которые имеют одинаковое количество очков.

6.4.6.1.2. Если на любом законченном этапе вычислений положение члена группы может быть однозначно определено по отношению к другим, результаты встреч, в которых данный член группы принимал участие, должны быть исключены из каких-либо дальнейших вычислений.

6.4.6.1.3. Если член группы исключен из числа претендентов, места оставшихся членов группы должны быть определены пересмотром отношений побед и поражений в соответствии с методикой п.6.4.6.1.1.

6.4.6.1.4. При невозможности выявить места участников посредством процедуры 6.4.6.1.1. - 6.4.6.1.3. итоговое распределение мест определяет главный судья по выбранному им методу.

6.4.7. Определение очередности встреч проводят по таблицам для соревнований по круговому способу,

6.4.7.1. При жеребьевке для соревнований по круговому способу принимают во внимание следующее:

6.4.7.1.1. сильнейшие участники (но рейтингу, классификации) не должны встречаться между собой до заключительных кругов игр;

6.4.7.1.2. участники, представляющие одну ассоциацию (город, спортивную организацию и т.д.) должны встречаться между собой по возможности в первых кругах;

6.4.7.1.3. если выполнению условия п.6.4.7.1.1. препятствует условие п.6.4.7.1.2., то приоритет отдают последнему.

6.4.8. Смешанный способ.

6.4.8.1. По этому способу проводят соревнования, в которых играют либо команды, либо участники (мужских или женских) соревнований.

6.4.8.2. Соревнования проводят в два или несколько этапов, например, сочетая:

6.4.8.2.1. круговой способ на предварительном этапе с финальным - также по круговому способу;

6.4.8.2.2. способ с выбыванием после двух поражений на предварительном этапе с финальным этапом по круговому способу.

6.4.9. Выбор способа проведения соревнований определяют Положением о соревнованиях.

6.4.10. Если какие-либо вопросы о способе проведения соревнований не определены Положением о соревнованиях, их решение возлагают на главного судью,

6.4.11. В личных соревнованиях нельзя требовать от игрока играть без его согласия более 5 встреч на большинство из 3 партий за 4-часовой период или более 3 встреч на большинство из 5 партий за 5 часов, или более 7 встреч из 5 партий в день за исключением крайней необходимости, когда отказ играть может быть отклонен главной судейской коллегией соревнований.

6.4.12. Командные соревнования.

6.4.12.1. Системы командных соревнований.

6.4.12.1.1. Система чемпионата мира:

6.4.12.1.1.1. команда состоит из 3 игроков;

6.4.12.1.1.2. порядок игр: А-Х, В-У, С-2, А-У, В-Х.

6.4.12.1.2. Система Кубка Свейтлинга:

6.4.12.1.2.1. команда состоит из 3 игроков;

6.4.12.1.2.2. порядок игр: А-Х, В-У, С-З., В-Х, А-З, С-У, В-З, С-Х, А-У.

6.4.12.1.3. Система Кубка Корбильона:

6.4.12.1.3.1. команда состоит из 2,3 или 4 игроков;

6.4.12.1.3.2. порядок игр: А-Х, В-У, пара, А-У, В-Х,

6.4.12.1.4. Бразильско-французская система:

6.4.12.1.4.1. команда состоит из 3, 4 или 5 игроков;

6.4.12.3.4.1. порядок игр: А-У, В-Х. С-З, пара, А-Х, С-У, В-З.

6.4.12.2. Проведение командной встречи.

6.4.12.2.1. Перед началом командной встречи право выбора А, В. С или Х, У, Z. решается жребием, после чего капитаны должны назвать свои команды главному судье или его представителю, записав фамилии каждого игрока на соответствующую букву.

6.4.12.2.2. Состав пар для парной встречи называть до окончания предыдущих встреч не требуется.

6.4.12.2.3. Все встречи играют на большинство из 3 партий.

6.4.12.2.4. Командная встреча заканчивается, когда одна из команд выигрывает большинство из возможных встреч,

6.4.12.2.5. В командных соревнованиях команду не следует обязывать играть более трех встреч в день без согласия капитана; в исключительных случаях отказ команды может быть отклонен главной судейской коллегией.

6.4.12.2.6. Командная встреча проводится, как правило, на одном столе и только с согласия капитанов команд или по решению главной судейской коллегии может проводиться на не скольких столах.

6.4.13. Неявка.

6.4.13.1. Спортивная организация, команда которой прошла жеребьевка но не выступила без соответствующего оправдания, может быть подвергнута дисциплинарному взысканию со стороны вышестоящей спортивной организации (по представлению главного судьи).

6.4.13.2. Спортивная организация, команда которой начала играть в соревнованиях, но не завершила свое расписание встреч, должна быть готова поплатиться своим нравом на гостеприимство (размещение, транспорт и т.д.) для своих представителей на соревнованиях; протест против такого штрафа может быть сделан в адрес оргкомитета, чье решение должно быть окончательным.

*7. Апелляции (протесты)*

7.1. Игрок имеет право обращаться к судье, контролирующему встречу, до начала розыгрыша следующего очка за разъяснением или с просьбой.

7.2. Игрок имеет право обращаться к главному судье, если не удовлетворен разъяснением ведущего судьи, в личных соревнованиях непосредственно, в командных - через своего представителя или капитана команды.

7.3. Никакое соглашение между игроками в личной встрече или между капитанами команд в командных соревнованиях не может изменить решение ответственного официального лица по конкретному факту игры, главного судьи по вопросам проведения соревнований.

7.4. Никакие протесты не могут быть поданы против решения ответственного официального лица встречи по конкретному факту игры, а по вопросам, касающихся интерпретации Правил - против решения главного судьи.

7.5. Протест может быть подан главному судье против решения официального лица по вопросу интерпретации Правил; решение главного судьи при этом является окончательным.

7.6. Протест может быть подан в оргкомитет соревнований против решения главного судьи по вопросам проведения соревнований, не предусмотренным Правилами или Положением о данных соревнованиях; решение оргкомитета должно быть окончательным.

7.7. Вопрос об интерпретации Правил, возникший после решения главного судьи, или вопрос о проведении соревнований, возникший после решения оргкомитета, может быть представлен игроком или

капитаном команды, уполномоченным подавать протест, в соответствующую федерацию настольного тенниса для рассмотрения судейской комиссией.

7.8. В личных встречах соревнований протест может быть подан только игроком, принимавшим участие во встрече, в которой возник вопрос; в командных соревнованиях протест может быть подан только капитаном команды, принимавшей участие во встрече, в которой возник вопрос.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЬ

## ЛИТЕРАТУРА

1. Виноградов М.И. Активный отдых // Теория и практика физ.культуры, 1958, Т.16, Вып.9.
2. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - 3-е изд. Перераб. И доп. -Мн.: Выш. шк., 1985.
3. Загрядский В.П., Сулимо-Самуйлло З.К. Физические нагрузки современного человека. – Л.: Наука, - 1982.
4. Комплексная базовая учебная программа для высших учебных заведений Республики Беларусь. – Минск: БГУ, 2000.
5. Косилов С.А., Леонова Л.А. Работоспособность человека и пути ее повышения. – М.: Медицина, 1974.
6. Медведев А.С. – Многолетнее планирование тренировки. М., ФисС, 1971.
7. Муравов И.В. К характеристике восстановительного периода после кратковременных физических нагрузок // II научная конференция по вопросам физиологии труда, К.: Госмедизд. УССР, 1955.
8. Спортивные игры: учебное пособие / Под ред. Ю.Н. Клещева. – М.: Высшая школа, 1980.
9. Тексты лекций по курсу «Физическое воспитание» для студентов I-IV курсов всех специальностей. Лекции I-IV. Часть I. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 1993.
10. Тексты лекций по курсу «Физическое воспитание» для студентов I-IV курсов всех специальностей. Лекции V-VII. Часть II. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 1999.
11. Физическое воспитание студентов и учащихся: учебное пособие / Под ред. Н.Я. Петрова, В.А. Соколова. – Мн.: Полымя, 1988. – (Учебное пособие для высш. и сред. спец. учеб. заведений БССР).
12. Физическое воспитание: Пособие для студентов вузов / В.А. Медведев, А.Е. Бондаренко, К.К. Бондаренко и др.; Под ред. В.А. Медведева. – Гомель: БелГУТ, 2003.
13. Юшкевич Т.П. и др. Применение технических средств в обучении и тренировке спортсменов: Метод. пособие / Т.П. Юшкевич, В.Е. Васюк, В.А. Буланов. - Мн.: полымя, -1987.

Учебное издание

Селяева Татьяна Станиславовна  
Яцков Сергей Александрович

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ  
(для спортивного учебного отделения)

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС  
Практическое руководство

Подписано в печать 00.00.2008 г. Формат 60x84 1/16 Бумага офсетная.  
Печать офсетная. Гарнитура Times New Roman. Усл.п.л. 0. Уч.изд.л 0. Тираж  
50 экз.

Учреждение образования  
«Гомельский государственный университет  
имени Франциска Скорины»  
246019, г.Гомель, ул. Советская, 104

Отпечатано на ризографе Учреждения образования  
«Гомельский государственный университет  
имени Франциска Скорины»  
246019, г.Гомель, ул. Советская, 104