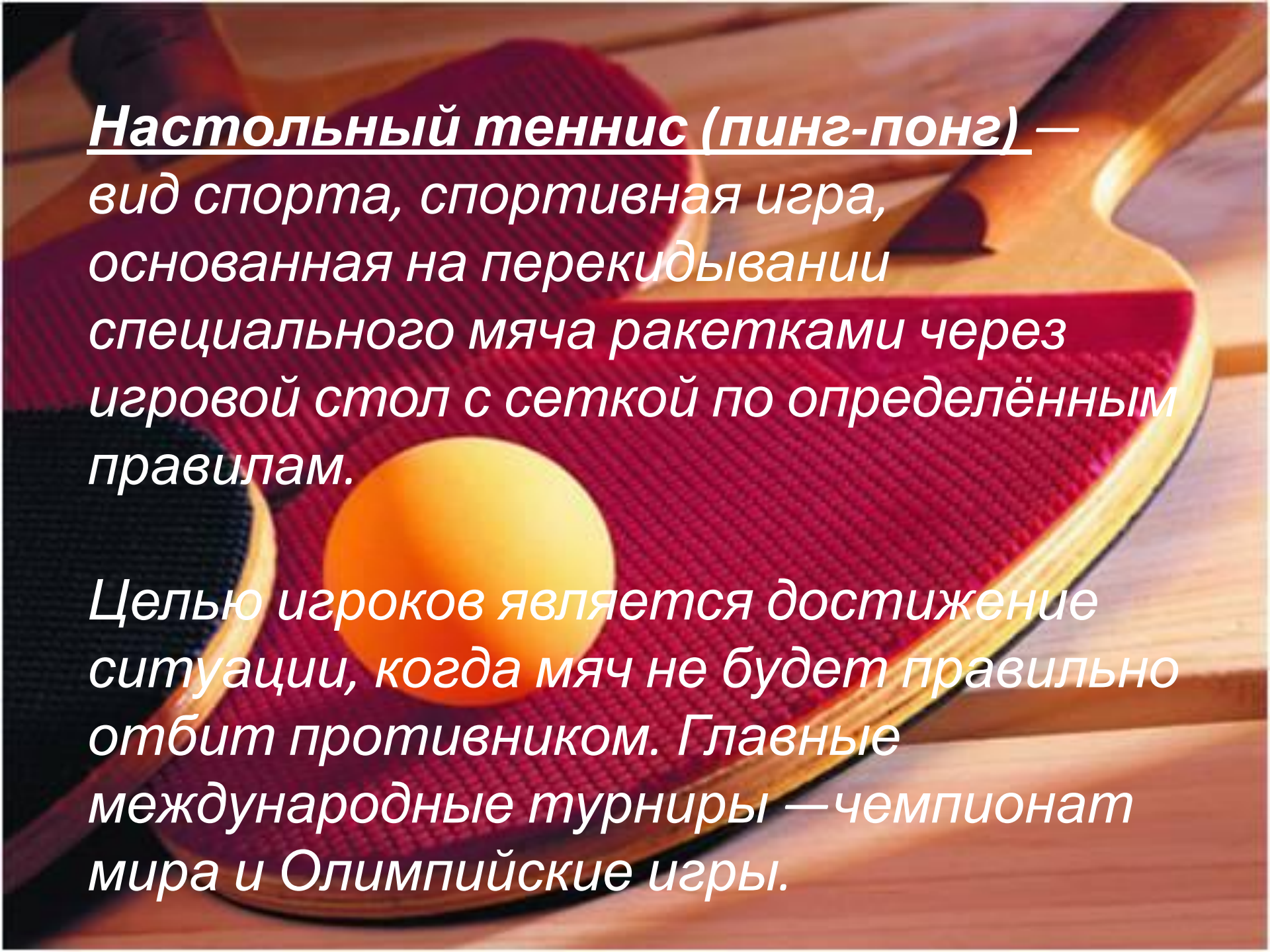


# НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС



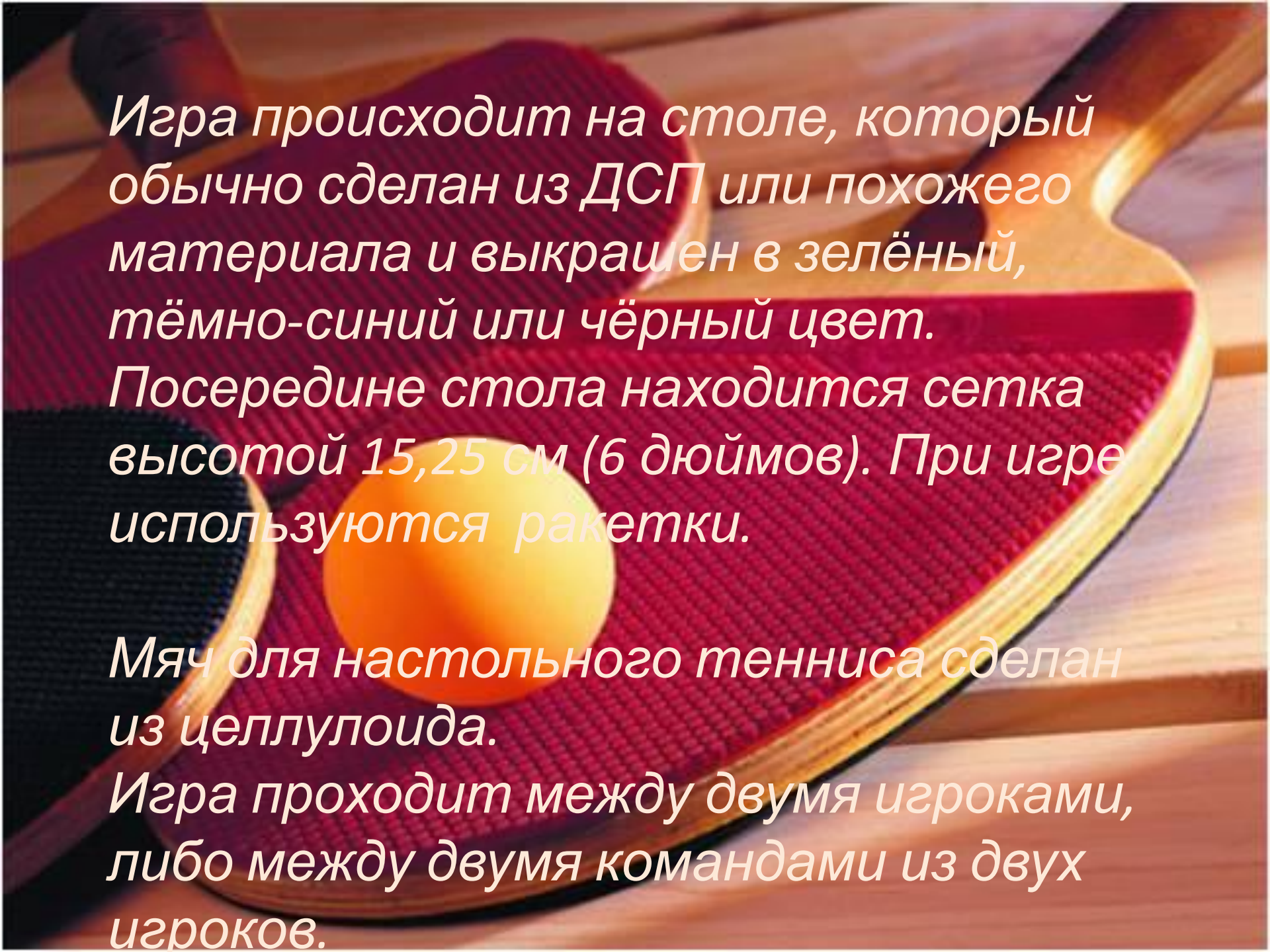
# 1. Описание





**Настольный теннис (пинг-понг)** — вид спорта, спортивная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определённым правилам.

Целью игроков является достижение ситуации, когда мяч не будет правильно отбит противником. Главные международные турниры — чемпионат мира и Олимпийские игры.

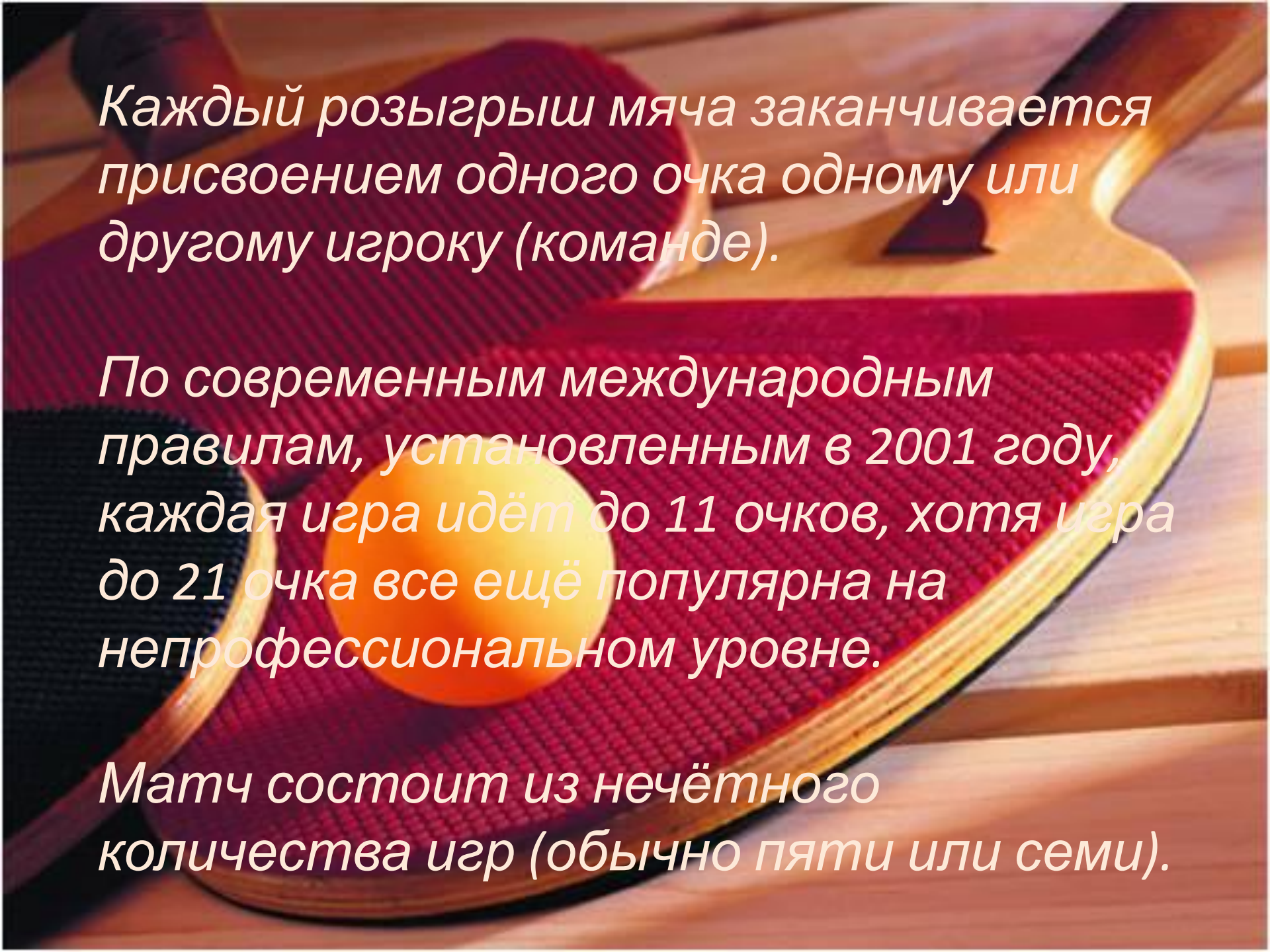


*Игра происходит на столе, который обычно сделан из ДСП или похожего материала и выкрашен в зелёный, тёмно-синий или чёрный цвет.*

*Посередине стола находится сетка высотой 15,25 см (6 дюймов). При игре используются ракетки.*

*Мяч для настольного тенниса сделан из целлулоида.*

*Игра проходит между двумя игроками, либо между двумя командами из двух игроков.*



*Каждый розыгрыш мяча заканчивается присвоением одного очка одному или другому игроку (команде).*

*По современным международным правилам, установленным в 2001 году, каждая игра идёт до 11 очков, хотя игра до 21 очка все ещё популярна на непрофессиональном уровне.*

*Матч состоит из нечётного количества игр (обычно пяти или семи).*

*Настольный теннис по физическим затратам среди всех видов спорта занимает второе место (после бадминтона и перед большим теннисом). Этот спорт воспитывает:*

- быстроту реакции,*
- координацию движений,*
- тактическое мышление,*
- силу воли.*



2.

# Аксессуары



## Стол и сетка

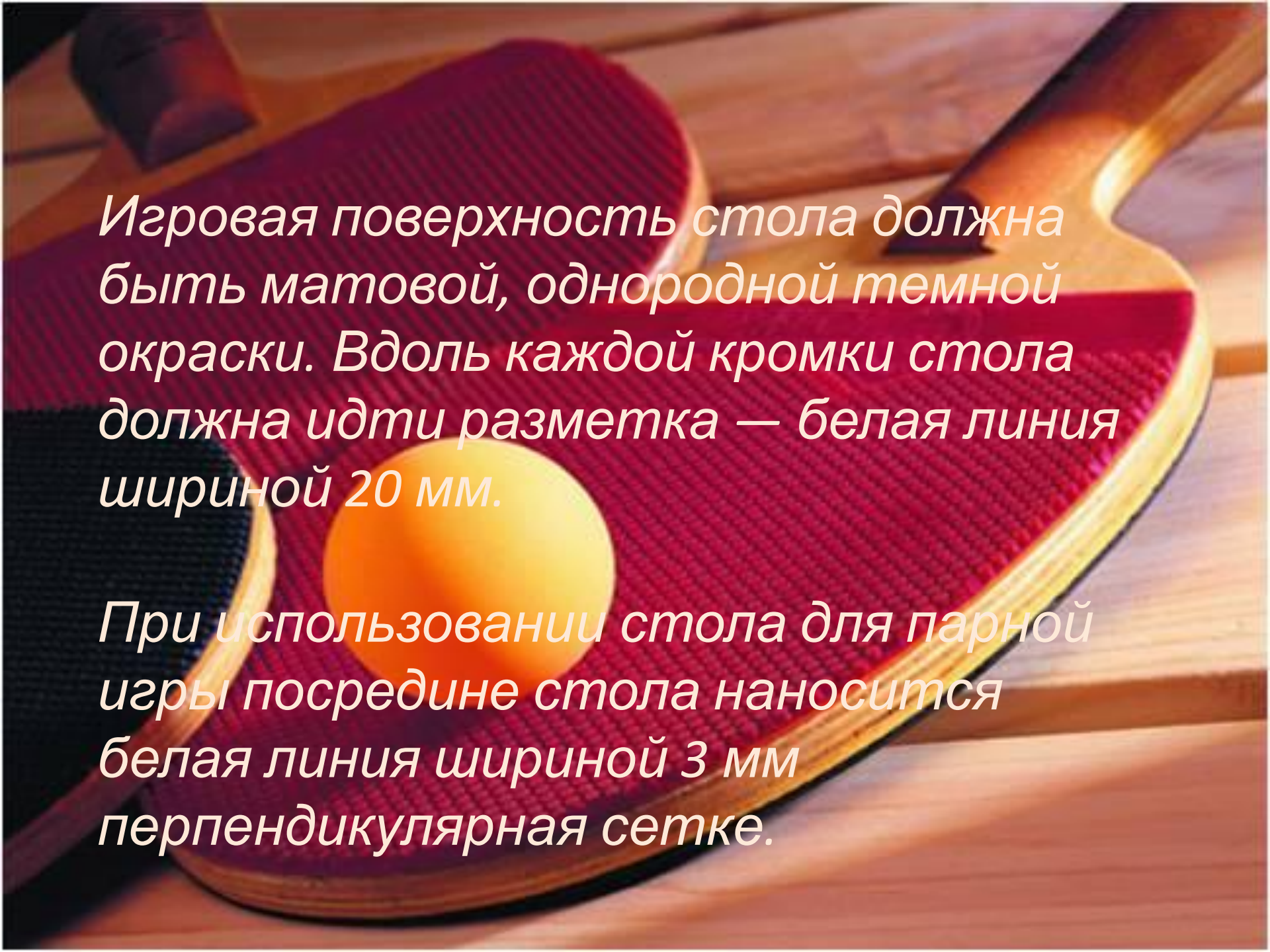
Теннисный стол — специальный стол, разделенный сеткой на две половины. Имеет размеры, являющиеся международным стандартом: длина — 274 см, ширина — 152,5 см, высота — 76 см.

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



Поверхность стола разделяется на две половины вертикально стоящей сеткой так, чтобы ее верхний край находился на высоте 152,5 мм от поверхности. За край стола сетка также должна выступать с обеих сторон на 152,5 мм. Верхний край сетки шириной 15 мм должен быть белого цвета.





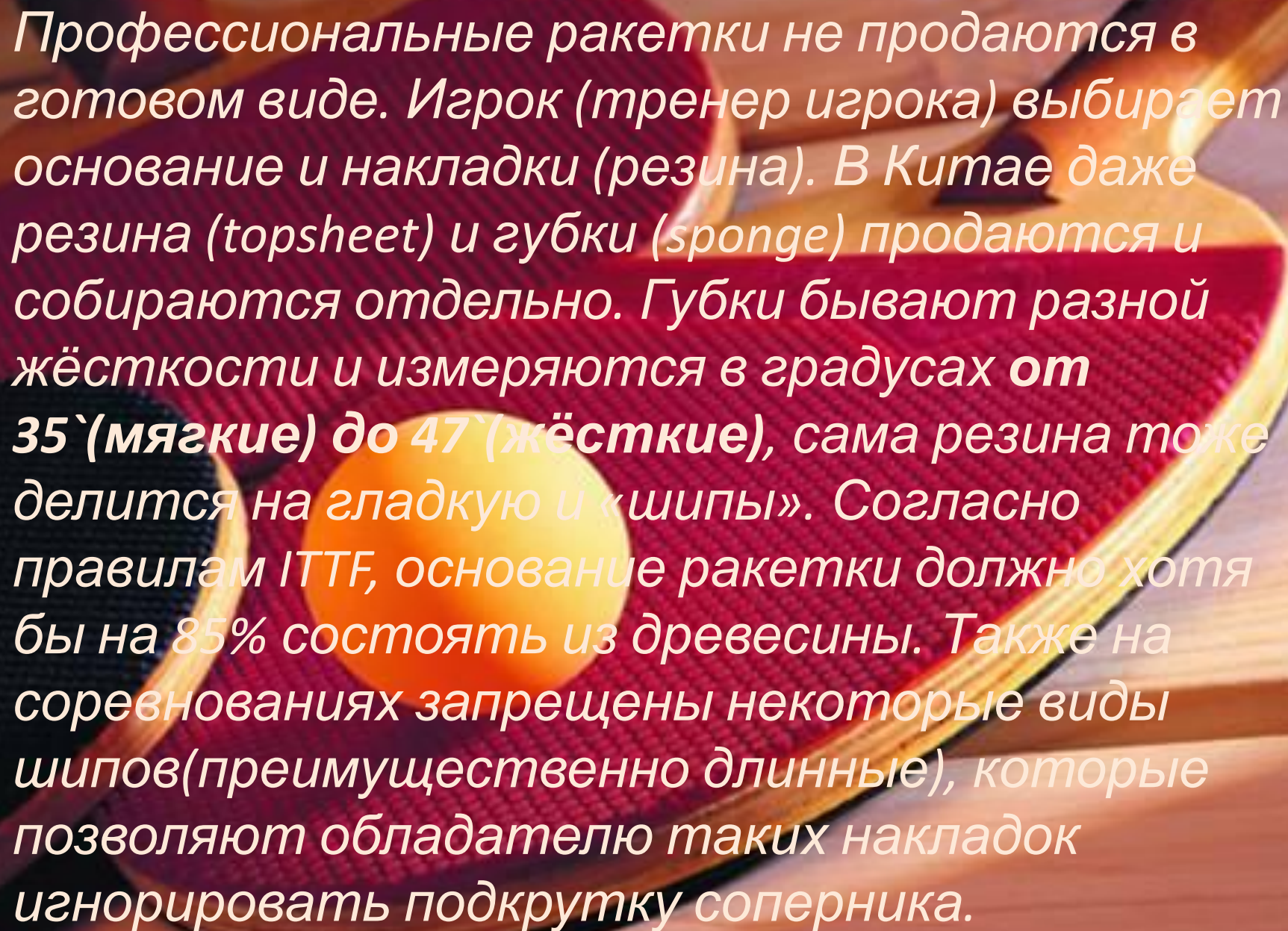
*Игровая поверхность стола должна быть матовой, однородной темной окраски. Вдоль каждой кромки стола должна идти разметка — белая линия шириной 20 мм.*

*При использовании стола для парной игры посередине стола наносится белая линия шириной 3 мм перпендикулярная сетке.*

## Ракетка

При игре используются ракетки, сделанные из дерева, покрытого одним или двумя слоями специальной резины с каждой стороны. У дорогих ракеток основание сделано из нескольких слоёв древесины различных пород и нескольких слоёв титана или карбона.



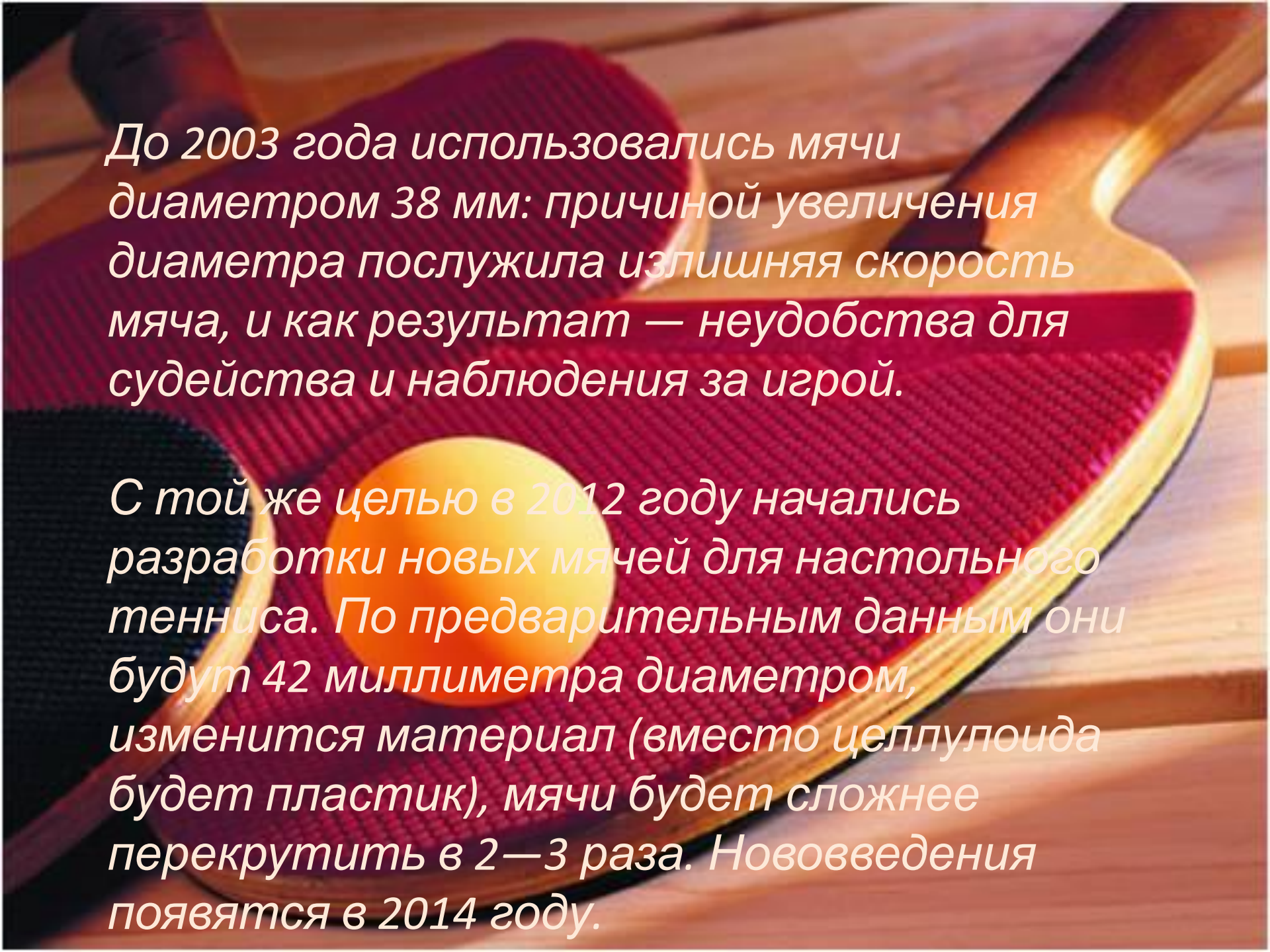
The background image shows two table tennis rackets lying on a wooden table. One racket has red rubber and the other has blue rubber. The text is overlaid on the image in a white, sans-serif font.

Профессиональные ракетки не продаются в готовом виде. Игрок (тренер игрока) выбирает основание и накладку (резина). В Китае даже резина (topsheet) и губки (sponge) продаются и собираются отдельно. Губки бывают разной жёсткости и измеряются в градусах от 35` (мягкие) до 47` (жёсткие), сама резина тоже делится на гладкую и «шипы». Согласно правилам ИТТФ, основание ракетки должно хотя бы на 85% состоять из древесины. Также на соревнованиях запрещены некоторые виды шипов (преимущественно длинные), которые позволяют обладателю таких накладок игнорировать подкрутку соперника.

## Мяч

Мяч для настольного тенниса сделан из целлюлоида. Размер мяча — 40 мм в диаметре, масса — 2,7 г. Мяч может быть белого или оранжевого цвета. С 2007 года другой цвет мячей на международных соревнованиях не используется.



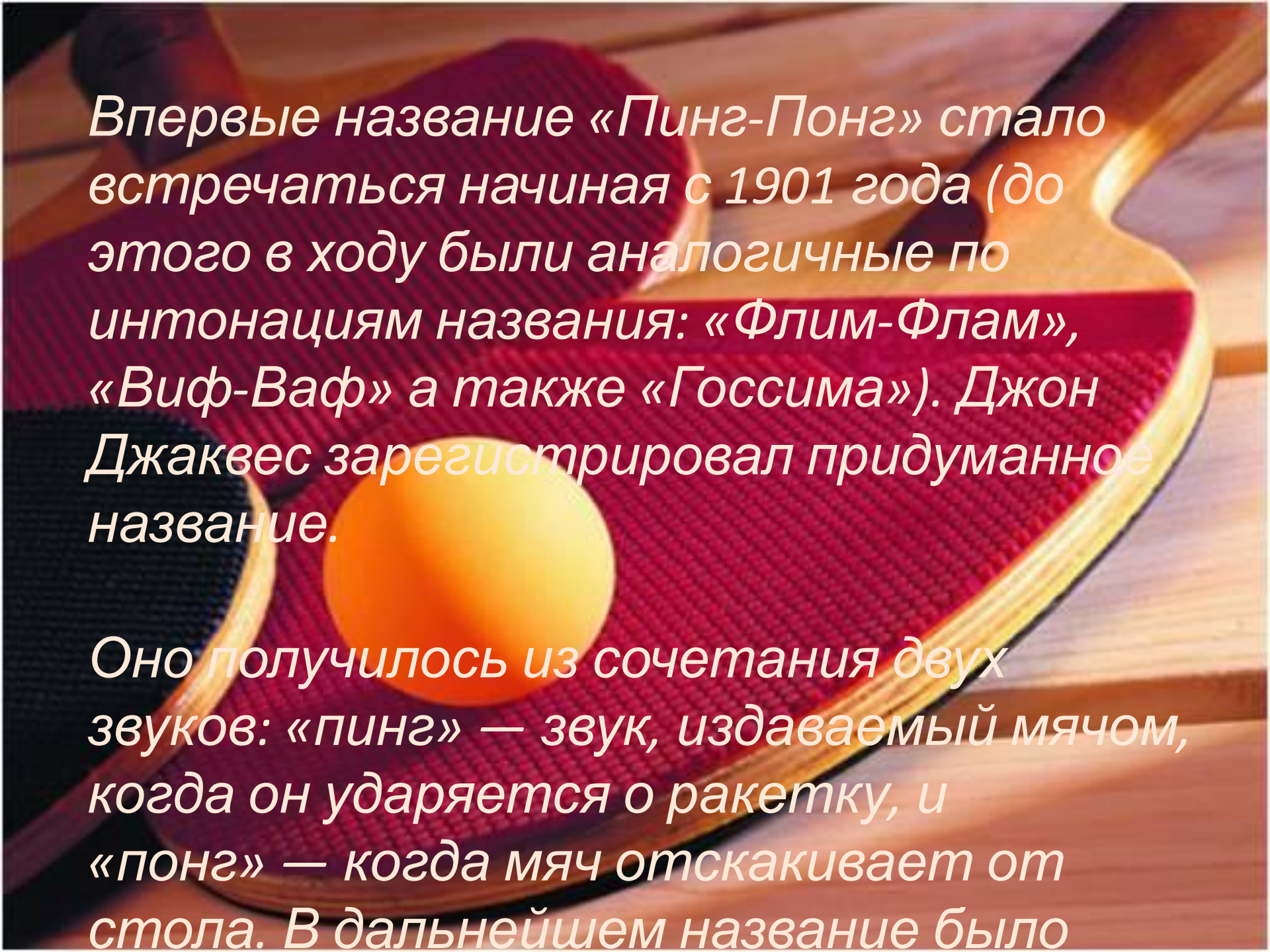


*До 2003 года использовались мячи диаметром 38 мм: причиной увеличения диаметра послужила излишняя скорость мяча, и как результат — неудобства для судейства и наблюдения за игрой.*

*С той же целью в 2012 году начались разработки новых мячей для настольного тенниса. По предварительным данным они будут 42 миллиметра диаметром, изменится материал (вместо целлюлоида будет пластик), мячи будут сложнее перекрутить в 2—3 раза. Нововведения появятся в 2014 году.*

# 3. История





Впервые название «Пинг-Понг» стало встречаться начиная с 1901 года (до этого в ходу были аналогичные по интонациям названия: «Флим-Флам», «Виф-Ваф» а также «Госсима»). Джон Джаквес зарегистрировал придуманное название.

Оно получилось из сочетания двух звуков: «пинг» — звук, издаваемый мячом, когда он ударяется о ракетку, и «понг» — когда мяч отскакивает от стола. В дальнейшем название было



- В 1926 году создана Международная федерация настольного тенниса.
- В 1927 году в СССР организованы показательные игры делегации английских рабочих.
- В 1954 году федерация настольного тенниса СССР вступает в Международную федерацию настольного тенниса.



**4-кратная олимпийская чемпионка Чжан Инин**

- В 1969 году на чемпионате мира в Мюнхене спортсменки СССР выиграли две первые золотые медали — в женской паре (Зоя Руднова и Светлана Федорова-Гринберг) и в команде.
- В 1975 году на чемпионате мира в Калькутте спортсмены СССР выиграли свою третью золотую медаль — в смешанной паре (Станислав Гомозков и Татьяна Фердман).
- В 1988 году на Олимпийских играх в Сеуле настольный теннис становится олимпийским видом спорта.



Двукратный олимпийский чемпион и многократный чемпион мира китаец Ван Лицин

# 4. Игра






*Удар — основное атакующее и защитное действие в игре.*

*Партия состоит из розыгрышей, каждый из которых начинается с подачи. Первый подающий обычно определяется жребием. Далее подающие чередуются каждые две подачи.*

*В старой 21-очковой игре каждый подающий подавал 5 подач. В случае равного счёта 20:20 (в 11-очковой партии — 10:10) подача переходит к другому игроку (команде) после каждого розыгрыша до тех пор, пока отрыв не составит два очка. По современным правилам партия идет до 11 очков.*




*При парной игре при переходе подачи игрок, принимавший мяч, становится подающим, а партнёр игрока, подававшего мяч, становится принимающим.*

*Игру (встречу) следует проводить до победы одного из игроков (команд) в большинстве из определённого нечётного числа партий (от 3 до 7 в зависимости от правил соревнований).*

*Во время игры, если мяч зацепил сетку и переместился на другую половину, то игра продолжается.*

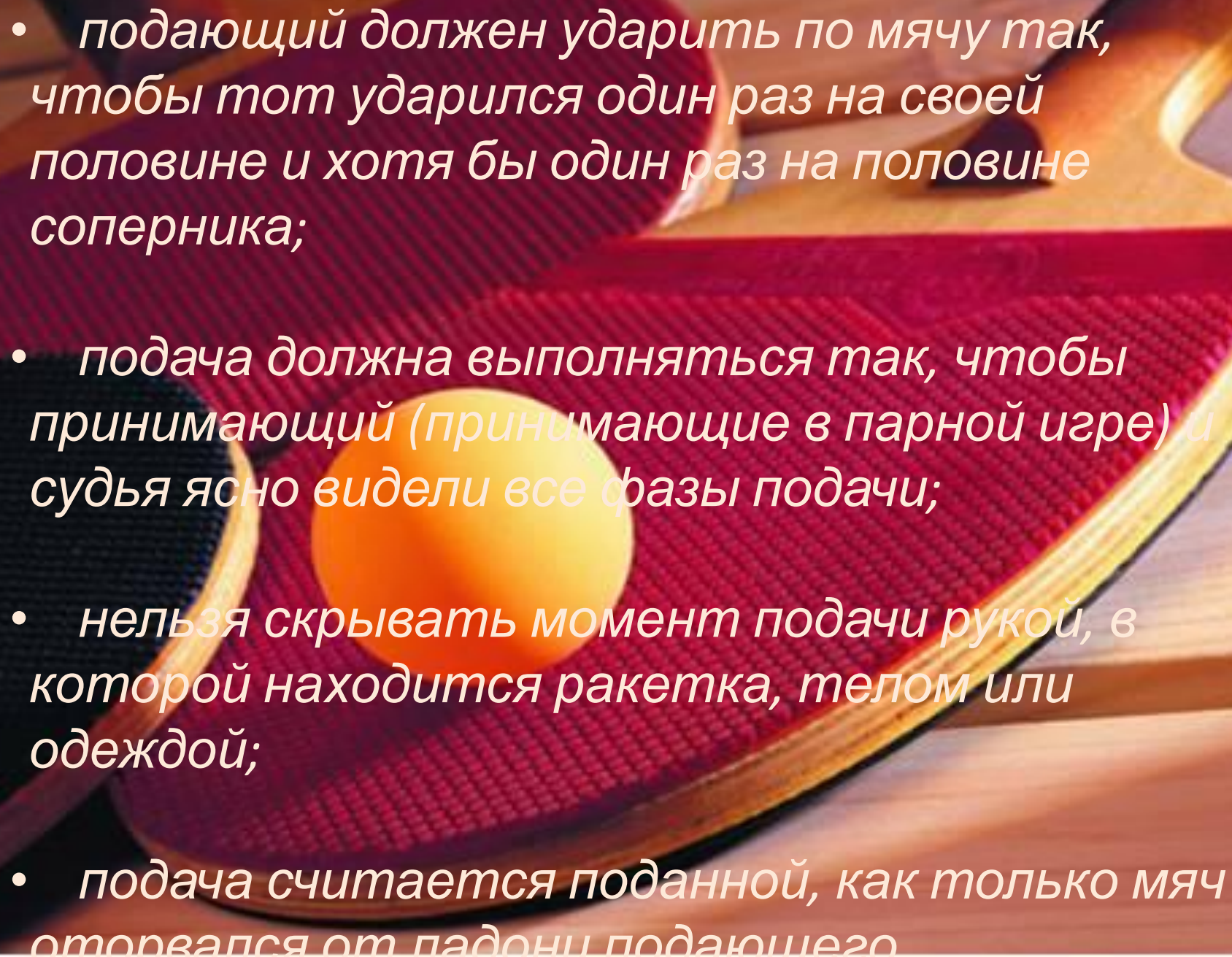
# 5. Подача



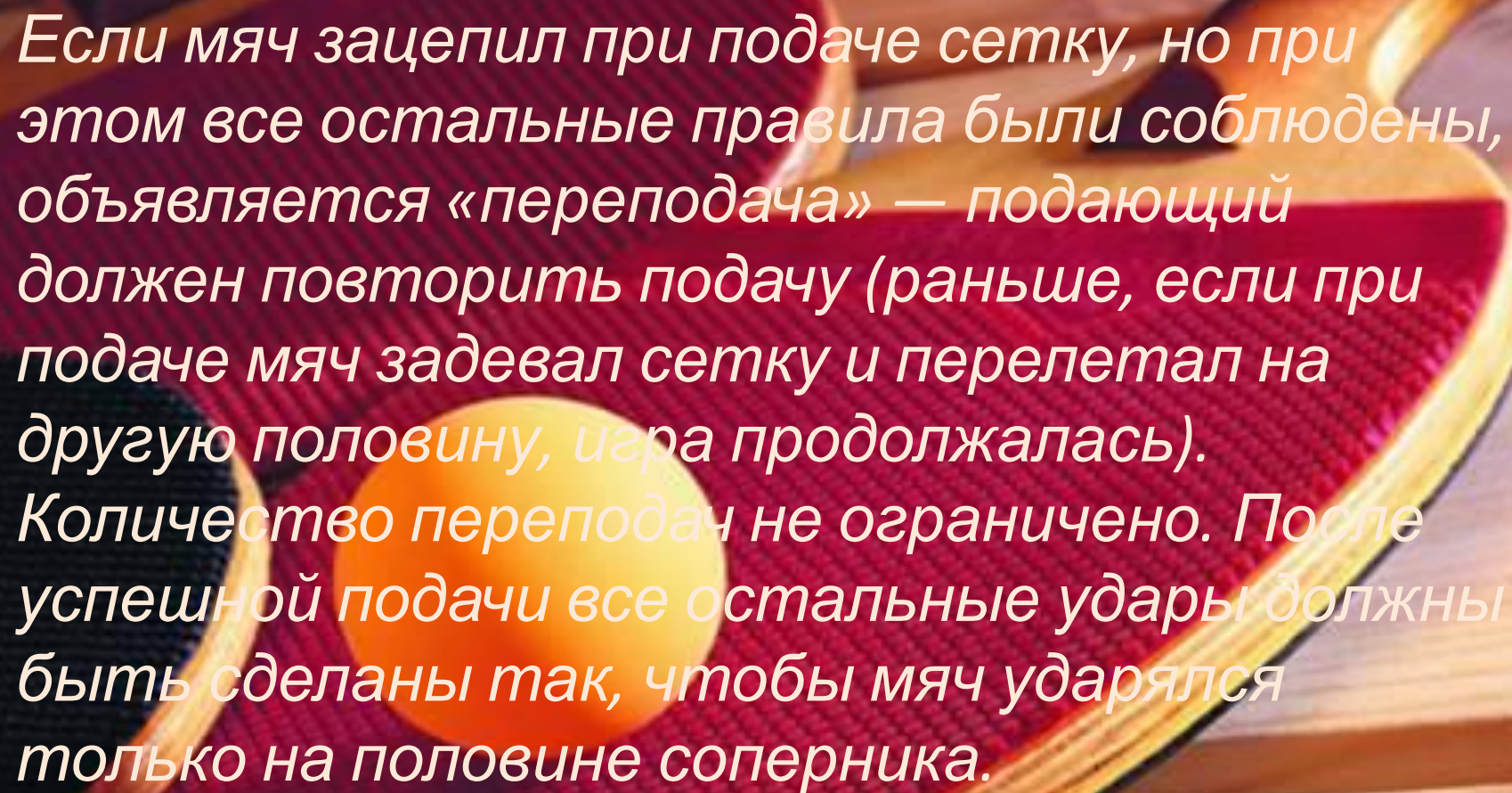


*Подача в настольном теннисе производится согласно следующим правилам:*

- мяч должен быть подброшен вертикально вверх с открытой ладони не менее чем на 16 см;*
- от момента отрыва от ладони до соударения с ракеткой мяч должен быть обязательно выше, чем поверхность стола и за пределами концевой линии края стола;*

- 
- A close-up photograph of a tennis racket with a red head and a yellow-orange ball resting on a wooden surface. The racket is positioned diagonally, with the head in the foreground and the handle extending towards the top right. The ball is placed on the strings of the racket head. The background is a blurred wooden surface.
- подающий должен ударить по мячу так, чтобы тот ударился один раз на своей половине и хотя бы один раз на половине соперника;
  - подача должна выполняться так, чтобы принимающий (принимающие в парной игре) и судья ясно видели все фазы подачи;
  - нельзя скрывать момент подачи рукой, в которой находится ракетка, телом или одеждой;
  - подача считается поданной, как только мяч оторвался от ладони подающего





*Если мяч зацепил при подаче сетку, но при этом все остальные правила были соблюдены, объявляется «переподача» — подающий должен повторить подачу (раньше, если при подаче мяч задевал сетку и перелетал на другую половину, игра продолжалась). Количество переподач не ограничено. После успешной подачи все остальные удары должны быть сделаны так, чтобы мяч ударялся только на половине соперника.*

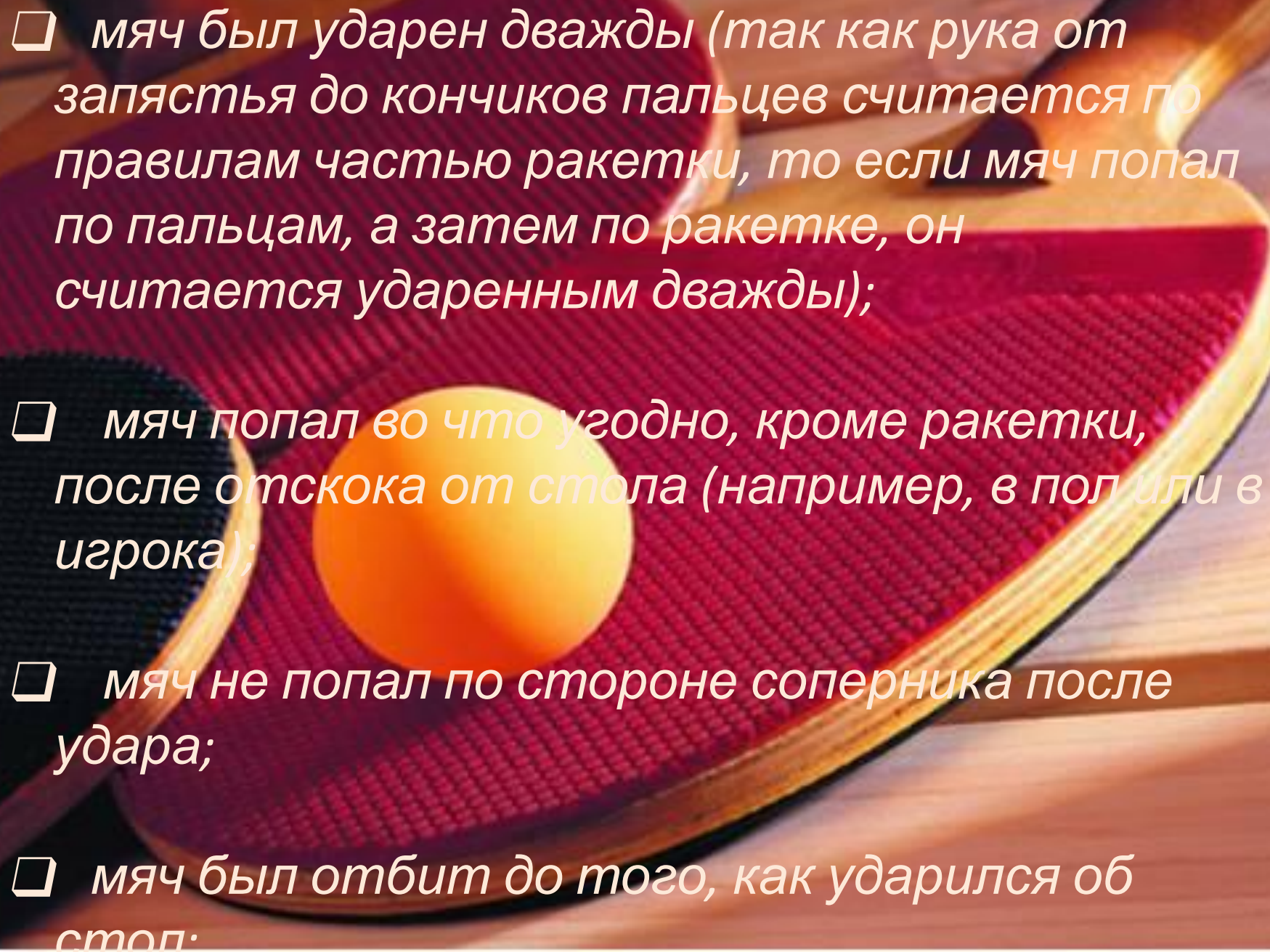
# 6. Начисление ОЧКОВ

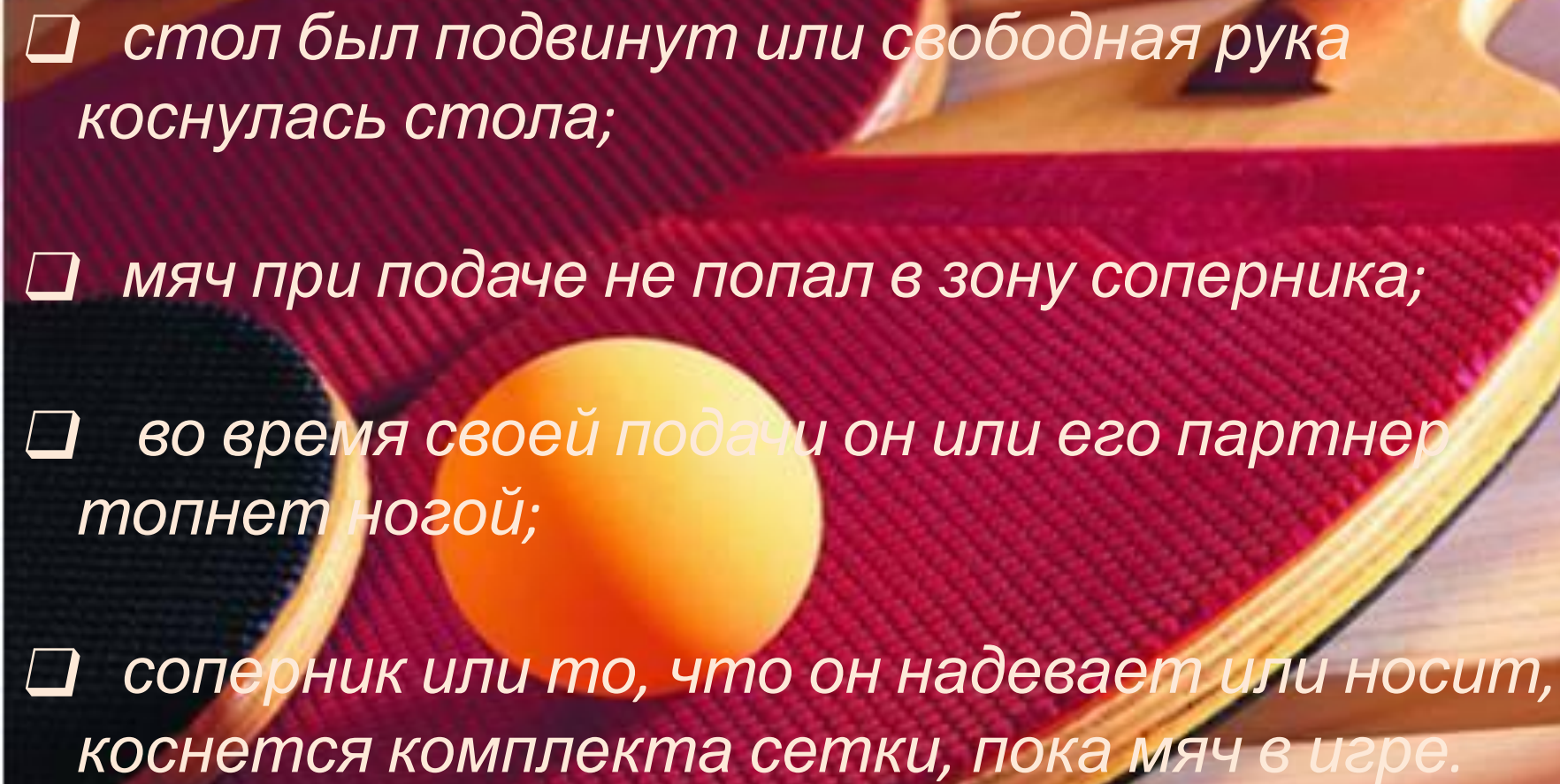




*Очки начисляются сопернику в том случае, когда игрок сделал одну из следующих ошибок:*


- ошибка при подаче (например, мяч попал в сетку);*
- неправильная подача (например, мяч не был подкинут на 16 см);*
- мяч при подаче ударился два раза о свою сторону;*
- мяч при розыгрыше попал на свою сторону после удара ракеткой;*

- 
- ❑ мяч был ударен дважды (так как рука от запястья до кончиков пальцев считается по правилам частью ракетки, то если мяч попал по пальцам, а затем по ракетке, он считается ударенным дважды);
  - ❑ мяч попал во что угодно, кроме ракетки, после отскока от стола (например, в пол или в игрока);
  - ❑ мяч не попал по стороне соперника после удара;
  - ❑ мяч был отбит до того, как ударился об стол;

- 
- ❑ *стол был подвинут или свободная рука коснулась стола;*
  - ❑ *мяч при подаче не попал в зону соперника;*
  - ❑ *во время своей подачи он или его партнер топнет ногой;*
  - ❑ *соперник или то, что он надевает или носит, коснется комплекта сетки, пока мяч в игре.*

# 7. Правило активизации игры





*Вводится, если ни одна из двух сторон в текущей партии не набрала 9 или более очков в течение 10 минут.*

*Активизация достигается введением правила 13 ударов, то есть после правильной подачи и 13 правильных возвратов, очко автоматически присуждается принимающему. Это вынуждает подающего завершать розыгрыш в свою пользу.*

*После введения правила активизации игры, оно действует до конца данной встречи. При активизации игры каждый игрок должен подавать поочередно*

# 8. Парная игра








Дворовая парная  
игра

*Следующие дополнительные правила используются при парной игре:*

- ✓ *Стол разделен вдоль, белой полосой на зоны (две с каждой стороны). При подаче мяч должен удариться в правую зону своей половины и левую зону половины соперника, другими словами мяч должен быть подан по диагонали.*



✓ Партнёры должны отбивать мяч по очереди. Например, после того, как подающий подал мяч, и отбивающий его отбил, следующий удар должен быть произведён партнёром подающего, а следующий партнёром принимающего и т. д.