

الاسبوع الخامس

قانون كرة السلة

يتتألف فريق كرة السلة من اثنى عشر لاعباً مسجلين في قائمة اللاعبين، خمسة منهم يلعبون في الملعب، والباقية يبقون على دكة الاحتياط، حيث يمكن التبديل بين اللاعبين خلال أشواط المباراة حسب رؤية المدرب، ويكون فريق كرة السلة من مدرب، ومساعد مدرب، ومدير فني، وطبيب، ومدرب للياقة بدنية، وأخصائي للتغذية.

1- تكون المباراه من (شوطين) وكل شوط يتكون من (فترتين) وكل فتره من (10 دقائق)

2- تجرى كرة قفز واحد مع بداية (الفترة الاولى فقط) فمثلاً رمى الحكم الكرة عاليًا فقام (فريق أ) بالاستحواذ على الكرة اذن (فريق ب) هو الذي يستحوذ على الكرة عند بداية الفترة الثانية (فريق أ) عند بداية الفترة الثالثة ثم (فريق ب) عند بداية الفترة الرابعة . واللاعب الذي يلعب تمريرة البدايه عليه ان يقف خارج الحدود وقدميه في كل جهة بين امتداد خط المنتصف المقابل لطاولة التسجيل ويلاعب الكرة في أي مكان بالملعب سواء للخلف او للامام.

3- بين الفترة الاولى والثانية او بين الفترة الثالثة والرابعه هناك استراحة لمدة دقيقتين . وهناك استراحة مدتها خمسة عشر دقيقة بين الفترة الثانية والثالثة.

4- هناك وقت مستقطع واحد في الفترة (الاولى وحتى الثالثة) اما الفترة الرابعة فيكون هناك وقتيين مستقطعين وجميع هذه الفترات مدتها خمسين ثانية وعلى المدرب التوجه للمسجل وطلب الوقت المستقطع حسب الاشاره المنتفق عليها وعلى المسجل ان يعطي صافره طويلاً عندما تكون الكرة موقوفه وليس في اللعب.

5- يجوز للمدرب ان يقوم بتبدل أي لاعب من فريقه ولكن بعد اخطار المسجل وعندما تكون الكرة موقوفه وليس في اللعب

6- قاعدة الثلاث ثوان : لا يجوز للاعب ان يبقى اكثر من ثلاثة ثوان تحت سلة الفريق المنافس اثناء استحواذ فريقه للكرة ومسكه اياها.



7-قاعدة الخمس ثوان : لا بد على اللاعب ان يمرر الكرة او يصوبها على السلة او يحاور بها خلال خمس ثوان اذا طبق عليه لاعب منافس.

8-قاعدة الثمان ثوان : يجب على اللاعب او الفريق نقل الكرة من المنطقة الخلفية للمنطقة الامامية خلال ثمان ثوان.

9-قاعدة (٢٤ ٢ ثانية) : يجب على الفريق تصويب على سلة الفريق الآخر خلال ٢٤ ثانية.

10-اللاعب الذي يرتكب خمسة اخطاء شخصي او فنيه خلال المباراة عليه ان يخرج من المباراة كامله ويتم استبداله خلال ٣٠ ثانية.

11-اذا ارتكب الفريق او اللاعب اي خطأ بعد الخطأ الرابع في الفترة الواحدة يجازى الفريق برميتين حرتين بدون استحواذ (وهكذا كلما عمل مخالفه في نفس الفترة يجازى برميتيين حرتين)

12-عند اي خطأ او مخالفه على الحكم التوجه لطاولة التسجيل ويعطى رقم اللاعب المخالف ثم نوع الخطأ ثم عدد الرميات او اتجاه اللعب.

13-الخطأ الشخصي : هو الذي يحدث من لاعب بسبب احتكاكه بلاعب منافس واذا ارتكب الخطأ ضد لاعب وهو ليس في حالة تصويب يستأنف اللعب بادخال الكرة من خارج الحدود للفريق المنافس من اقرب نقطه لحدث الخطأ . واذا كان اللاعب المنافس في حالة تصويب فيها ما يلي :

- 1- اذا نجحت الاصابه يمنح اللاعب المنافس رميه حرره اضافيه.
- 2- اذا لم تنجح الاصابه من منطقة النقطتين يمنح رميتين حررتين.
- 3- اذا لم تنجح الاصابه من منطقة الثلاث نقاط يمنح ثلاث رميات حرره.

14 - الخطأ الغير رياضي : هو خطأ متعمد غير قانوني ليس ضمن روح ونص القانون مثل الضرب او الرفس او الدفع بقوه ضد اللاعب المنافس واذا ارتكب الخطأ ضد لاعب ليس في حالة تصويب يمنح الفريق المنافس رميتين حررتين يعقبها استحواذ على الكرة من منتصف الملعب او رميات حرره حسب الحالات التي في الفقرة رقم (١٢) ويعقبها ايضاً استحواذ على الكرة من منتصف الملعب.

15- خطأ عدم الاهلية : يعني أي سلوك صارخ غير رياضي من اللاعب او المدرب او الاحتياط مثل ان يأخذ المدرب خطأين فنيين نتيجة لسلوك شخصي او غير رياضي وكذلك مثل المضاربه بين اللاعبين او البصق على الحكم ، ويكون الجزاء بان تمنح رميتين حررتين للفريق المنافس يعقبها استحواذ للكرة من منتصف الملعب.

16- الخطأ الفني على اللاعب : كلها اخطاء على اللاعب لا تتعلق باحتكاك شخصي على اللاعب المنافس مثل ان يتخاطب مع الحكم او اللاعب المنافس بطريقه غير لائقه او استخدام لغه او اشاره توحى بالاسوءه للمتقرجين او تحريك يديه بالقرب من عيني اللاعب المنافس او عدم رفع يديه بعد ان يطلب منه نتيجة ارتكاب خطأ او ترك الملعب بدون سبب صريح ويكون الجزاء بان تمنح رميتين حررتين للفريق المنافس يعقبها استحواذ للكرة من منتصف الملعب.

17- الخطأ الفني على المدرب : لا يجوز للمدرب او مساعدته او اللاعبين البدلاء ان يخاطبوا الحكم او الفريق المنافس بطريقه غير لائقه ويكون الجزاء بان تمنح رميتان حررتان للفريق المنافس يتبعها استحواذ على الكرة من منتصف الملعب.

18- اذا صوب احد لاعبي الفريق المهاجم على سلة الفريق الآخر وبقي من وقت ال (٢٤) ثانية او ست او ثانية ولكن ارتدت الكرة من الحلقه واخذها احد لاعبي نفس الفريق المهاجم ففي هذه الحاله تحسب ٢٤ ثانية جديدة . ولكن اذا ارتدت من اللوحة لا تتحسب ٤ ثانية جديدة بل يستمر اللعب واكمال الثواني المتبقيه.

الاسبوع السادس

تنس الطاولة (كرمة المنضدة)

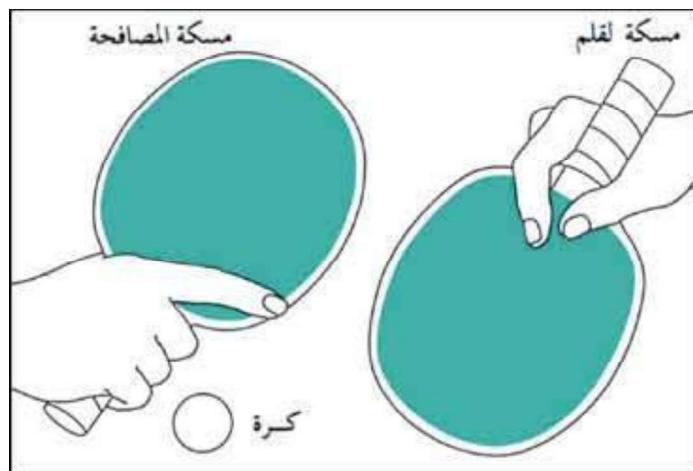
المهارات الاساسية في تننس الطاولة

مسكة المضرب الأوربية (المصافحة)

الخطوات التطبيقية

الخطوات الفنية

- ١- تكون السبابة على نصل المضرب والإبهام ١- التعود على المسكة الصحيحة حسب على نصل المضرب من الجهة الأخرى أما خطواتها الفنية بمسك المضرب عدة مرات أصابع اليد الثلاثة الأخرى فتكون ملفوفة على وملاحظة وضع اليد والأصابع .
- ٢- تطبيق الكرمة بالمضرب عاليًا بوجه المضرب .
- ٣- التمرن السابق ولكن بظهر المضرب مع الضربات حيث يرفع أصبع السبابة في حالة التأكيد على مسكة المضرب .
- ٤- اللعب الحر على الطاولة لتنشيط المسكة الصحيحة والسيطرة على المضرب في لعب الضربة الأمامية والضربة الخلفية يرفع الطالب الإبهام للمضرب .
- ٥- يستطيع الطالب التحكم بأصبعيه (السبابة والإبهام) وذلك برفعها عن النصل أثناء ضرب الكرمة كي تساعد في زيادة قوة الضربة
- ٦- يستطيع الطالب التحكم بأصبعيه (السبابة والإبهام) وذلك برفعها عن النصل أثناء ضرب الكرمة كي تساعد في زيادة قوة الضربة



مسكة المضرب الآسيوية (مسكة القلم)

الخطوات التطبيقية

الخطوات الفنية

- ١- طريقة هذه المسكة تكون بوضع أصبعي ١- التعود على المسكة الآسيوية (مسكة القلم) الإبهام والسبابة على الحافة العليا القريبة من من حيث وضع اليد والأصابع على المضرب .

عنق القبضة والأصابع الثلاثة الأخرى توضع ٢- الإحساس بالمسكة من خلال تنطيط الكرة على النصل في الجهة الخلفية .

٣- تمير الكرة بين زميين على الطاولة من خلال المسكة الآسيوية . ٢- وفي هذا النوع يستخدم وجه واحد من المضرب لأداء الضربات وهذا ما يجعل المهاجم مسيطرًا على الكرة بوجه واحد دون تغيير في حركة اليد في أثناء ضرب الكرة .

ضرب الكرة بالمضرب

الخطوات التطبيقية

- ١- التمرن على حركة اليد دون مضرب ثم باستخدام المضرب
- ٢- التمرن السابق باستخدام الكرة حيث يضرب الطالب الكرة المرتدة من الأرض إلى جدار أملس عدة مرات .

اليسرى ونقل الجسم على القدم الخلفية في حالة ٣- الوقوف أمام الطاولة مع وجود زميل بالجهة الكرات الطويلة وعلى القدم الأمامية في حالة الأخرى ضرب الكرة القادمة من الزميل بعد الكرات القصيرة وتنتمي المرحمة في اتجاه ضربة ارتدادها من الطاولة .

الكرة حيث ينقل نقل الجسم على القدم الأمامية ٤- تبادل ضرب الكرة بوجه المضرب وظهوره مع الزميل بعد ارتداد الكرة في الطاولة .

الخطوات الفنية

- ١- القبض الصحيح على المضرب .
- ٢- يتم استعمال ظهر المضرب .
- ٣- دوران الجسم نحو اليسار قليلا بحيث يصبح ظهر المضرب مواجهًا للزميل .
- ٤- وضع القدم اليمنى متقدمة قليلا عن

وضع الاستعداد (الاستقبال والصد)

الخطوات التطبيقية

- ١- أداء وقفه الاستعداد حسب تسلسل مراحل الأداء .

١- يقف الطالب بعيدًا عن الحد النهائي للطاولة بمسافة ٠٦ سم

٢- تكون القدمان متباينتان بقدر مناسب وثقل ٢- يقف الطالب أمام زميل له وأمام الطاولة ويقبض على المضرب بالقبضتين الصحيحة مثبتتين قليلاً مع ميل الجزء للأمام .

٣- ثني مرفق اليد الممسكة بالمضرب ويكون ٣- من حالة الجري ثم التوقف بالوضع الصحيح لوضع القدم اليسرى متقدماً عن اليمنى واقرب لتعلم حركات القدم ومبان الجزء للأمام .

الخطوات الفنية

الى حافة الطاولة والكتف الأيسر مواجها للطاولة .
4- الرابط بين حركات المضرب والكرة ومضرب الزميل وحركات القدمين واليدين والعينين .

5- تضرب الكرة بارتفاعها مع تغير الثقل على القدم الأمامية .

الضربة الرافعية الأمامية

الخطوات الفنية

1- يتخذ الطالب وقفة الاستعداد بحيث تكون القدم اليسرى متقدمة للأمام واليمين منحرفة بزاوية ٤٥ درجة و المسافة بين القدمين مساوية ١- تؤدى حركة ضرب الكرة من الوقوف ثم

عرض الكتفين والجذع للأمام قليلاً . المشي دون استخدام المضرب والكرة

2- يقوم الطالب بالمرجة الخلفية للمضرب ٢- التمرين السابق باستخدام الكرة والمضرب مع دفع الكتف الأيسر الى الأمام بحيث يكون ٣- تؤدى حركة ضرب الكرة من الوقوف خلف الجذع الأسفل متوجها لجهة اليمين ليضرب الطاولة بعد إسقاط الكرة باليد فوق الطاولة الكرة عندما الى أعلى ارتفاع لها مع نقل ثقل ٤- تبادل الضربات الرافعية الأمامية في اتجاهات الجسم من القدم الخلفية الى الأمامية . مختلفة .

٣- متابعة اليد الضاربة حركة الكرة لتصل الى ٥- تبادل الضربات الرافعية الأمامية بين زميين مع حساب عدد الضربات والزمن . أعلى الرأس .



الضريبة الرافعة الخلفية

الخطوات الفنية

١- القدم اليمنى متقدمة والكتف الأيمن مواجها للشبكة .

الخطوات التطبيقية

٢- يكون الجزء العلوي من الجسم مائلا قليلا ١- تؤدى حركة ضرب الكرة من الوقوف ثم الى الأمام مع اثناء المرفق من ناحية الجسم المشي دون استخدام المضرب والكرة .

٣- يتم ضرب الكرة من مقدمة الذراع بتحريك ٢- التمرین السابق باستخدام الكرة والمضرب .

٤- تبادل الضربات الرافعة الخلفية زمileyin وفي ٣- تؤدى حركة ضرب الكرة من خلف الرسغ على شكل قوس وإرجاع المضرب الطاولة بعد إسقاط الكرة باليد فوق الطاولة .

٥- يتم تبادل الضربات الرافعة مع حساب عدد ٤- تبادل الضربات الرافعة بمواصلة اليد الضاربة للخلف قليلا بحيث يتم نقل الجسم الى الأمام اتجاهات مختلفة .

٦- يتم متابعة الأداء بمواصلة اليد الضاربة ٥- تبادل الضربات الرافعة مع حساب عدد الضربات والزمن .

الضريبة نصف الكرة

الخطوات الفنية

١- تؤدى هذه الضريبة عندما يكون الطالب ملاصقا للطاولة بمسافة لا تقل عن ٣٠ سم .

٢- يتخذ الطالب وضع الاستعداد المناسب بحيث يكون الجزء مائلا قليلا للأمام مع اثناء بسيط في الركبتين وتكون القدمان متباุดتان .

٣- يوضع المضرب في طريق الكرة بعد يكون مسار الكرة الى جهتي نصف الطاولة .

٤- يقوم الطالب باتخاذ وضع الاستعداد المناسب ويقوم الزميل برمي الكرة أمام زميله ليضربها محظيا بالمضرب بزاوية .

٥- يقوم الذراع الأمامي الحامل للمضرب بدفع بالضريبة نصف الطائرة .

٦- ترمي الكرة أمام الزميل الذي يقوم بإرجاعها المرفق بحيث تكون اليد والساعد على استقامة بمجرد إيقاعها وارتطامها في نصف ملعبه مع التدرج بسرعة المضرب .

الضربة الساحقة الأمامية

الخطوات الفنية

١- يقف الطالب وقدمه اليسرى متقدمة على اليمين وكتفه الأيسر متوجه نحو الطاولة ويجب عليه أن يتخذ موقعاً بحيث تسقط الكرة إلى جانب جسمه الأيمن .

الخطوات التطبيقية

- ١- تؤدي الكرة حسب خطواتها الفنية دون كرة سطح الطاولة ويكون وجه المضرب مائلًّا للأسفل وتضرب الكرة عند وصولها إلى أعلى ارتداد لها .
- ٢- تسحب اليد اليمنى للخلف بعد مس الكرة بالضربيتين السابقتين بالجدار ويقوم الطالب بالضربة الساحقة عند ارتداد الكرة من الطاولة وضربها نحو الحائط عدة مرات .
- ٣- تلتقي حافة الطاولة بالجدار ويقوم الطالب بالضربة الساحقة عند ارتداد الكرة من الطاولة وبالضربة الساحقة عند ارتداد الكرة من الطاولة وضربها نحو الحائط عدة مرات .
- ٤- ضرب الكرة القادمة من الزميل ساحقة باتجاه النصف الآخر من الطاولة مع التدرج بالسرعة والقوة في الأداء .
- ٥- عند الانتهاء من الضربة تمتد الذراع للأمام باتجاه الكرة إلى أن تصل أمام وجه الطالب أو تتجاوزه إلى جهة اليسار مع نقل مركز نقل الجسم من القدم اليمنى إلى اليسرى مع لف الجذع من اليسار لليمين .

الضربة الساحقة الخلفية

الخطوات الفنية

١- يكون وقوف الطالب خلف الكرة تماماً

- ورجله اليمنى إلى الأمام عند تنفيذ الضربة لا يجانب الكرة كما في الضربة الأمامية .
- ١- تؤدي الكرة حسب خطواتها الفنية دون كرة وضربها نحو الحائط عدة مرات .
 - ٢- تسحب الذراع اليمنى إلى جانب الجسم باتجاه الورك إلى الجهة اليمنى وتكون القدمان متباينتين أثناة سحب الذراع بالضربة الساحقة عند ارتداد الكرة من الطاولة .
 - ٣- تمرح اليد إلى الأمام باتجاه الطاولة وضربها نحو الحائط عدة مرات .
 - ٤- ضرب الكرة القادمة من الزميل ساحقة باتجاه لضرب الكرة عندما ترتد إلى أعلى ارتداد لها .
 - ٥- بعد الانتهاء من عملية الضرب تمتد الذراع النصف الآخر من الطاولة مع التدرج بالسرعة وبدور الساعد باتجاه الطاولة .

الضربة الساقطة

الخطوات الفنية

١- يقف الطالب قرب الطاولة بحيث تكون قدمه اليمنى قرب الطاولة واليسرى متاخرة والركبتان منثنيتان قليلا لضمان ضرب الكرة بصورة منخفضة .

٢- تقوم الذراع بخداع الطالب المنافس بأرجحتها بسرعة لكن بدون ضرب الكرة بل يجعل المضرب أمامها كي ترتطم به .

٣- يمسك المضرب بقوة وعند مس الكرة للمضرب يلف الطالب جسمه لليمين في الضربة الأمامية الساقطة بحيث يقابل كفه الأيسر الشبكة ويلف جسمه لليسار في الضربة الساقطة الخلفية بحيث يقابل كفه الأيمن الشبكة .

٤- بعد الانتهاء من الضربة يسحب الطالب ذراعه لوضع التهيو لإعادة الكرة القادمة .

الخطوات التطبيقية

١- أداء الحركة حسب خطواتها الفنية دون كرة .

٢- ضرب الكرة بالجدار ثم تركها ترطم بالمضرب لترتدى منه أماما مرة أمامية ومرة خلفية .

٣- التمرین السابق مع أداء حركة خداع بالذراع .

٤- الملعب بين زمبلين على الطاولة وأثناء اللعب يتم أداء الضربة الساقطة الأمامية ثم الخلفية بالتبادل بين الزمبلين .

الإرسال بوجه المضرب الأمامي

الخطوات التطبيقية

١- تؤدى المهارة بالمضرب دون كرة للحصول على الإحساس الحركي .

الخطوات الفنية

١- يقف الطالب خلف الطاولة بمسافة تتراوح ما بين ٥٠ - ٦٠ سم متخذًا وضع الاستعداد لأعلى عموديا وتركها تسقط على الأرض .

٢- تؤدى المهارة دون لمس الكرة بعد قذفها ويمسك بالمضرب مع المحافظة على زاوية المضرب عند الأداء بحيث يكون فوق سطح الطاولة وخارجها .

٣- أداء ضربة الإرسال من الوضع الأمامي باستخدام المضرب والكرة بحيث يتم ضربها على الحائط .

٤- يقوم الطالب بأداء الإرسال من أماكن مختلفة قليلا وتكون إحدى القدمين متقدمة على الأخرى ويواجه الكتف الأيسر الشبكة .

٣- توضع الكرة باليد بحرية على راحة اليد ٥- يرفع الطالب الكرة الى أقصى ارتفاع لها ثم المفتوحة والمنبسطة ويكون موضع الكرة خلف يؤدي المهارة بعد سقوطها من ذلك الارتفاع .
خط النهاية .

٤- يقوم الطالب بتحريك المضرب خلفا ثم أماما عند رمي الكرة عموديا لأداء ضربة الإرسال والبداية بحيث تكون الحركة من المرفق تؤدي ضربة الإرسال أما بشكل مستقيم أو قطري بكرات قصيرة أو متوسطة وطويلة .



الإرسال بوجه المضرب الخلفي

الخطوات الفنية

١- يتخذ الطالب وقفة الاستعداد المناسبة لأداء ضربة الإرسال بحيث يكون الكتف الأيمن للطالب أقل ارتفاعا من الكتف الأيسر .

٢- يكون المضرب أسفل الذراع الأيسر ليتمكن الطالب المنافس من رؤية زاوية المضرب والقدم ١- تؤدي الحركة دون استخدام الكرة .
اليمنى أماما وتكون الكرة في وضع مريح على ٢- تؤدي المهارة بوجه المضرب الخلفي الى راحة اليد الحرة الجهة المقابلة بشكل قطري .

٣- يؤدي الإرسال بقذف الكرة الى أعلى في ٣- التمرين السابق مع عودة القدم اليمنى الى اتجاه رأسى مع دوران بسيط في الجزء العلوي وضعها الأصلي .

لجسم الطالب لسهولة الحركة ومرحمة الذراع ٤- تؤدي الحركة الى جهات مختلفة دون تحديد الحاملة للمضرب الى الخلف والى الأعلى قليلاًاماكن سقوط الكرة .

ليتم احتكاك الكرة بالمضرب وضربيها من أسفل ٥- تؤدي الحركة الى جهات مختلفة باستخدام أسلوب الخداع .
ثم تفرد الذراع كاملا بعد أداء الإرسال .

الخطوات التطبيقية

القانون الدولي لتنس الطاولة ..

سطح الطاولة العلوي يعرف بأنه سطح اللعب يجب أن يكون مستطيلاً بطول (٢٧٤ سم) وعرض (١٥٢,٥ سم) بوضع أفقي مستوياً بارتفاع سطحه العلوي (٧٦ سم) عن الأرض .

١/ الجوانب الرئيسية المحيطة بسطح الطاولة لا تشمل سطح الطاولة .

٢/ يمكن أن يصنع سطح الطاولة من أي مادة تحقق ارتفاعاً متناظراً مقداره (٢٣ سم) عند اسقاط كرة قانونية عليه من ارتفاع (٣٠ سم)

٣/ يجب أن يكون سطح الطاولة موحد اللون داكناً ومطفياً "غير لامع" يحيط به خط أبيض بعرض (٢ سم) وطول (٢٧٤ سم) لكلا الحافتين وكذلك خط النهاية بعرض (٢ سم) وطول كل منها (١٥٢,٥ سم)

٤/ يقسم سطح الطاولة إلى قسمين متساوين في المساحة بواسطة شبكة عمودية تمتد موازية لخطي النهاية ، بحيث تكون متصلة وممتدة لكامل المسافة لكلا القسمين .

٥/ في المباريات الزوجية يتم تقسيم كل ملعب إلى نصفين متساوين يفصلهما خط أبيض عرضه (٣ سم) في المنتصف ، يمتد موازياً لخطي الجانبين ويعتبر خط الوسط جزءاً من الجانب الأيمن لكل نصف ملعب .

* مجموعة الشبكة .

١/ تتألف مجموعة الشبكة من الشبكة ورباطها والقائمين الذين يحملانها بها فيها الملزمتين المثبتتين لها على الطاولة .

٢/ تعلق الشبكة من طرفيها بحلب متصل بقائمين عموديين ارتفاع كل منها (١٥,٢٥ سم) وحدودهما الخارجية (١٥,٢٥ سم) خارج الخط الجانبي .

٣/ الطرف العلوي للشبكة على طول امتدادها يجب أن يكون بارتفاع قدره (١٥,٢٥ سم) فرق سطح اللعب .

٤/ الطرف السفلي للشبكة على طول امتدادها يجب أن يكون ملائماً قدر الإمكان لسطح الطاولة كذلك طرفاً الشبكة يجب أن يلائماً بقدر الإمكان القائمين .

* الكرة

١/ يجب أن تكون الكرة كروية الشكل ذات قطر مقداره (٤٠ ملم)

٢/ يجب أن يكون وزن الكرة (٢,٧ جرام)

٣/ يجب أن تصنع الكرة من مادة السلولوز أو أي مادة بلاستيكية مشابهة وأن تكون ذات لون أبيض أو برتقالي مطفى .

* المضرب

٤/ يمكن أن يكون المضرب من أي حجم أو شكل أو وزن ، إلا أن جسمه الطبيعي ، ويجوز

تقوية الطبقة اللاصقة يتضمنها جسم المضرب بمادة ليفية مثل الألياف الكربونية أو الألياف الزجاجية أو الورق المضغوط ، على ألا يزيد سمكها عن 7.5% (من السمك الإجمالي أو (٣٥ ملم) أيها أقل .

٢/ يجب أن يكون وجه المضرب المستخدم في ضرب الكرة مغطى بطبقة من المطاط المحبب العادي ذا حبيبات بارزة إلى الخارج لا يزيد سمكها الإجمالي " بما في ذلك المادة اللاصقة " عن (٢ ملم) أو أن تكون هذه الطبقة من المطاط الساندوتش ذا حبيبات متوجهة إلى الداخل أو بارزة إلى الخارج بسمك إجمالي لا يتجاوز عن (٤ ملم) بما في ذلك المادة اللاصقة .

٣/ المطاط المحبب العادي هو طبقة واحدة مصنوعة من مطاط يمكن أن يكون طبيعياً أو صناعياً ذا حبيبات موزعة بانتظام على سطحه وبكتافة لا تقل عن (١٠) حبيبات في السنتيمتر المربع ولا تزيد عن (٣٠) حبة لكل سنتيمتر مربع .

٤/ طبقة المطاط الداخلي " الساندوتش " هي طبقة مفردة مصنوعة من مطاط مغطاة بطبقة خارجية من مطاط محبب عادي بحيث لا يزيد السمك الإجمالي للمطاط المحبب عن ٢ (ملم)

٥/ يغطي سطح المضرب بالكامل ما عدا الجزء الأقرب على المقابض والذي تقبض عليه الأصابع فيمكن تركه عادياً أو يغطي بأي مادة .

٦/ جسم المضرب وأية طبقة تدخل في تكوينه أو أية طبقة من الغطاء أو مادة اللصق ، يجب أن تكون متصلة وذات سمك متساوي .

٧/ سواء تم تغطيي جانب من سطح المضرب بمادة أو ترك جانب بدون تغطية ، فيلزم أن تكون تلك المادة غير عاكسة للضوء ذات لون أحمر زاهي والجانب الآخر أسود .

٨/ التغيرات الطفيفة التي قد تطرأ على وحدة اللون و تؤثر على امتداد أو بهتان اللون قد يمسح شريطة ألا يتسبب ذلك في إحداث تغير جوهري في خصائص سطح المضرب .
المناسف .

٩/ المرسل : هو اللاعب الذي ينفذ اللعبة الأولى في تداول الكرة .

١٠/ المستقبل : هو اللاعب عليه أن يصد الكرة في اللعبة الثانية عند تداول الكرة .

١٢/ الحكم : هو الشخص المعين لإدارة المباراة .

١٣/ الحكم المساعد : هو الشخص الذي يعين لمساعدة الحكم باختصاصات محددة .

١٤/ أي شيء يرتديه اللاعب أو يحمله : يشمل أي شيء كان اللاعب يحمله أو يرتديه عند بداية تداول الكرة .

١٥/ يعتبر الكرة فوق أو حول مجموعة الشبكة : إذا عبرت الكرة من أي جهة حول أو تحت أو فوق الشبكة لتصل إلى سطح الطاولة .

١٦/ يعتبر النهاية ممتدا بلا حدود من كلا الجهازين .

* الإرسال السليم .

- عند بداية الإرسال يجب أن تكون الكرة ثابتة ومستقرة على راحة اليد الطليقة للمرسل وهي مسطحة ومفتوحة .

- يقوم المرسل بقذف الكرة للأعلى باتجاه عمودي دون تدورها بارتفاع لا يقل مسافة عن (١٦) بعد تركها اليد الطليقة ، وتسقط بعد ذلك دون لمس أي شيء قبل ضربها .

- أثناء سقوط الكرة يقوم اللاعب بضربها بحيث تلمس سطح طاولته أولا ثم بعد مرورها من فوق مجموعة الشبكة يقوم اللاعب المستقل بعد أن تلمس سطح ملععبه بصدرها ، وفي مباراة الزوجي يجب أن تلمس الكرة سطح نصف الملعب الأيمن لكل من المرسل والمستقبل بشكل قطري .

- يجب أن تكون الكرة فوق مستوى سطح الملعب منذ خر لحظة تكون فيها الكرة مستقرة قبيل قذفها حتى يتم ضربها من قبل المرسل . ولا تحجب عن الملقي بأي جزء من جسم الرامي أو ملابسه أو من جسم زميله في الزوجي أو ملابسه .

- تقع على اللاعب مسؤولية القيام بإرسال بصورة تمكن الحكم أو الحكم المساعد من الرؤية للتأكد من تطبيق الإرسال السليم .

- إذا لم يكن هناك حكما مساعدًا فيجوز للحكم عند أول شك له في صحة أداء الإرسال أو يوجه إنذار للمرسل في أول حالة خلال المباراة دون احتساب نقطة ضده .

- إذا تعرض نفس اللاعب لشك في قانونية الإرسال مرة أخرى في المباراة سواء كان سبب الشك هو من نفس اللاعب أو من زميله في الزوجي لنفس السبب آخر فإن اللاعب لا يستفيد من الاستثناء وتحسب نقطة للمستقبل .

- في حالة عدم تطبيق متطلبات الإرسال السليم لا يتم إعطاء إنذار ويجب أن تحسب نقطة للمستقبل من المرة الأولى وكذلك بأي مرات أخرى مماثلة .

- بصفة استثنائية يجوز للحكم أن يتغاضى عن الالتزام الدقيق بمتطلبات الإرسال السليم عندما يتم إخطار الحكم قبل بدء اللعب بأن هناك عجز جسمني يعيق الأداء المطلوب للإرسال السليم .

* الرد السليم

- الكرة المرسلة أو العائدة من المنافس يتم ضربها بحيث تمر فوق أو حول مجموعة الشبكة وتلمس سطح ملعب المنافس إما مباشرة أو بعد لمس مجموعة الشبكة .

* نظام اللعب

- في الفردي : يقوم المرسل بأداء ضربة إرسال صحيحة أولا ، ثم يقوم المستقبل برد الكرة رد سليمًا ، وبعدها يتناول المرسل والمستقبل في أداء رد سليم للكرة .

- في الزوجي : لا بد أن يقوم المرسل بأداء ضربة إرسال صحيحة أولا ثم يقوم المستقبل برد

الكرة ردا سليما ، ثم يقوم زميل المرسل بالرد السليم وبعد ذلك يقوم زميل المستقبل بالرد السليم للكرة وهكذا في كل مرة يتناوبا الرد السليم .

النقطة

-إذا لم تكن فترة اللعب معادة ، فإن اللاعب يكسب النقطة في الأحوال الآتية .

- إذا فشل المنافس (المرسل) في أداء شرية الإرسال .

- إذا فشل المنافس (المستقبل) في رد الكرة ردا صحيحا .

- إذا لمست الكرة أي شيء عدا مجموعة الشبكة بعد أداء الإرسال أو الرد بصورة سليمة قبل ضربها من قبل منافسه .

-إذا عبرت الكرة خط النهاية ملعبه دون أن تلامس نصف سطح الطاولة بعد ضربها من منافسة

- إذا اعترض اللاعب (المنافس) الكرة .

-إذا ضرب اللاعب (المنافس) الكرة مرتين متتاليتين .

- إذا ضرب منافسة الكرة بسطح المضرب غير مستوى في الشروط المنصوص عليها في البنود

- إذا حرك المنافسة سطح الطاولة بأي شيء يلبسه أو يحمله .

- إذا لمس منافسة أو أي شيء يرتديه أو يحمله مجموعة الشبكة .

- إذا لمس منافسة سطح الطاولة بيده الطليقة .

- إذا الزوجي المنافس ضرب الكرة خارج نظام الدور المتعاقب عليه .

- في حالة اشتراط نظام التعجيل

* الشوط

- يفوز اللاعب أو الثنائي بالشوط إذا سجل إحدى عشرة (١١ نقطة) وإذا سجل اللاعبان المتتسافسان أو الثنائي في الزوجي عشر (١٠ نقاط) لكل منهما فإن الفائز هو اللاعب أو الثنائي الذي يفرق في تسجيل نقطتين عن منافسه .

* المباراة

- يجب أن تتألف المباراة من أفضل أي عدد مفردة من الأشواط .

كما في الأحوال الآتية (٢ من ٣) ، (من ٥) ، (من ٧) .

- يجب أن يضل اللعب مستمرا طوال المباراة باستثناء الوقفات المصرح بها .

* نظام الإرسال والاستقبال وجهة الطاولة .

- يتقرر حق بداية نظام الإرسال والاستقبال وجهة الطاولة بواسطة القرعة والفائز بالقرعة يمكنه أن يختار بين أن يرسل أولا أو أن يستقبل وبين أن يبدأ من أي جهة من جهتي الطاولة .

- عندما يختار اللاعب أو الثنائي الزوجي الإرسال أولا أو الاستقبال ، أو البداية من إحدى جهتي الطاولة ، فاللاعب أو الثنائي المنافس سيكون له أولهما الاختيار الآخر .

- بعد تسجيل نقطتين فإن اللاعب أو الثنائي الزوجي المستقبل يصبح مرسلًا وهكذا حتى نهاية

الشوط إلا إذا كلا اللاعبين أو الثنائي الزوجي سجلا أو سجلوا عشرة (١٠ نقاط) أو تم استخدام التعجيل حيث يتم فيها نفس نظام الإرسال والاستقبال ولكن يكون الإرسال لنقطة واحدة لكل لاعب أو الثنائي الزوجي حسب الدور .

- في كل شوط من مباراة الزوجي يحق اللاعبين الذين لهما حق الإرسال أولا الحق في تقرير أيهما يقوم بأداء الإرسال ، وفي أول شوط من المباراة فإن الثنائي الزوجي المستقبل لهما أن يقرر من منهما سوف يستقبل أولا ، وبالنسبة للأشواط الآتية من المباراة فإن المرسل الأول يكون هو المستقبل الأول عندما يكون المستقبل الأول هو اللاعب الذي يقوم بالإرسال .

- في مباراة الزوجي عند كل تغيير للإرسال فإن المستقبل السابق يصبح المرسل وزميل المرسل السابق يصبح المستقبل .

-اللاعب أو الثنائي الزوجي الذي أو اللذان قاما بالإرسال أولا سوف يكون أو يكونان المستقبليين أولا في الشوط التالي من المباراة ، وفي آخر شوط ممكן من مباراة الزوجي يقوم الفريق الذي عليه الاستقبال التالي بتغيير ترتيب دورهما في الاستقبال ، عندما يصل أي من الثنائي الزوجي على خمس (٥ نقاط)

- اللاعب أو الزوجي الذي يبدأ اللعب من إحدى جهتي الطاولة في أحد الأشواط يجب أن يبدأ اللعب في الجهة الأخرى في الشوط التالي مباشرة من المباراة وفي آخر شوط ممكн من المباراة يقوم اللاعبان أو الأزواج بتغيير الملاعب يحرز أيًا من اللاعبين أو الثنائي الزوجي خمس (٥ نقاط)

*الإخلال بنظام الإرسال أو الاستقبال أو جهتي الطاولة

-إذا أرسل أو استقبل لاعب في غير دوره المحدد يقوم الحكم بإيقاف اللعب بمجرد اكتشاف الخطأ ثم يستأنف اللعب ، بعد ترتيب اللاعبين. الذي ينبغي أن يلعب الإرسال والذي ينبغي أن يستقبل الإرسال عند النتيجة التي وصلوا إليها، وحسب ترتيب الدول الذي وضع في بداية المباراة ، وفي حالة الزوجي حسب ترتيب الإرسال الذي يختاره الفريق الذي لهما حق الإرسال أولا في الشوط الذي اكتشف فيه الخطأ .

- إذا لم يغير اللاعبون جهتي الطاولة عندما يجب عليهم أن يفعلوا ذلك، يقوم الحكم بإيقاف اللعب بمجرد اكتشاف الخطأ ثم يستأنف اللعب بعد اتخاذ اللاعبين للجهات التي ينبغي أن يتذرواها عند النتيجة التي وصلوا إليها وحسب الدور الذي وضع في بداية المباراة .

- في جميع الأحوال فإن جميع النقاط التي ثم تسجيلها قبل اكتشاف الخطأ تبقى محسوبة .

*نظام التسجيل

- إذا لم يسجل كلا اللاعبين أو الثنائي الزوجي تسع (٩ نقاط) على الأقل ، فإن نظام التعجيل يتم تطبيقه في حالة عدم انتهاء الشوط بعد عشر (١٠ دقائق) من اللعب أو في أي وقت قبل ذلك بناء على طلب من كلا اللاعبين أو كلا الأزواج .

- إذا كانت الكرة ملعوبة عند انتهاء الوقت المحدد للشوط ، يجب على الحكم إيقاف اللعب ثم استئنافه بضريبة إرسال يقوم بتتنفيذها اللاعب صاحب الإرسال في فترة اللعب التي تم إيقاف اللعب أثناءها .

- إذا لم تكن الكرة ملعوبة عند انتهاء الوقت المحدد للشوط يجب استئناف اللعب بضريبة إرسال يقوم بأدائها اللاعب المستقبل لآخر تداول مباشرة ، في هذا الشوط .

- بعد ذلك يجب على كل لاعب أداء الإرسال لنقطة واحدة طبقاً لدوره حتى نهاية الشوط ، وإذا حقق اللاعب أو الثاني المستقبل ثلاثة عشر (١٣) رداً سليماً فإن اللاعب المستقبل يفوز بنقطة
- إذا تم تطبيق نظام الطريقة التعجيلية فإن كل الأشواط التالية يجب أن تلعب بنظام التعجيل .