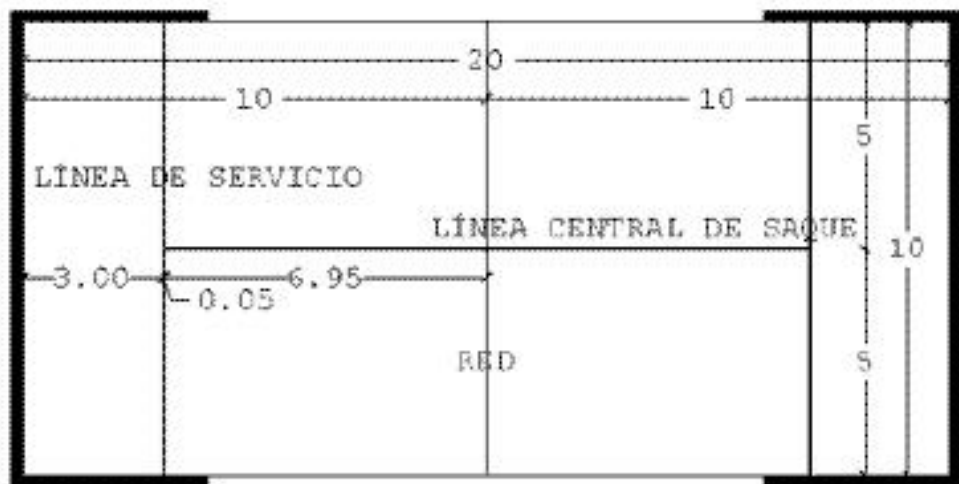


LA PISTA

Los accesos a la pista son simétricos respecto al centro de la misma, estando situados en su/s lateral/es. Podrán existir 1 ó 2 aberturas por cada lado, con o sin puerta. No deberá existir ningún obstáculo físico fuera de la pista que impida a los jugadores jugar una pelota en un espacio mínimo de dos metros de ancho, cuatro metros de largo a cada lado y un mínimo de dos metros de altura.



ESCUELA MPAL. DE PADEL



REGLAMENTO BASICO

Presentacion.

El Padel es un deporte "joven", es decir de reciente creación. En los últimos años ha adquirido una gran aceptación y éxito entre la población por su baja exigencia técnica para poder jugarlo.

El mismo se comenzó a practicar en Argentina, allí se construyeron las dos primeras pistas en Mar del Plata. En España no fue hasta los años 90 cuando el Padel irrumpe de una manera sólida, siendo junto con Argentina los países que más afición y torneos movían por lo que juntos confeccionaron y homogeneizaron la normativa de este deporte.

El presente reglamento incluye las Normas y Reglas del Padel "Básicas", las cuales debemos conocer para poder realizar una practica correcta, ya sea a nivel competitivo como de simple aficionado.

Esperamos que las mismas te motiven y te introduzcan aún más en este deporte tan gratificante, divertido y apasionante como es el Padel.

Las Reglas "Básicas del Padel"

1. LA RED

La red tiene una longitud de 10 metros y una altura de 0,88 metros en su centro, elevándose en sus extremos hasta un máximo de 0,92 metros (con una tolerancia máxima de 0.005 metros). Los postes laterales tendrán una altura máxima de 1,05 metros.

2. LA PELOTA

La pelota deberá ser una esfera de goma con una superficie exterior uniforme de color blanco o amarillo. Su diámetro debe medir entre 6,35 y 6,77 cm y su peso estará entre 56,0 y 59,4 grs. Deberan estar homologadas por la FIP.

3. LA PALA

La pala se compone de dos partes: cabeza y puño. - Puño: largo máximo: 20cm, ancho máximo: 50mm, grosor máximo: 50mm. - Cabeza: largo: variable. El largo de la cabeza más el largo del puño no puede exceder de 45,5cm, ancho máximo: 26cm, grosor máximo: 38mm. El largo del total de la pala, cabeza más puño, no podrá exceder de 45,5 centímetros. Deberá tener un cordón o correa no elástica de sujeción a la muñeca como protección contra accidentes. Su uso será obligatorio.

4. LA PUNTUACION EN EL PADEL.

La puntuación durante la disputa de un juego es 15 - 30 - 40 y juego.

El jugador que gana el primer punto cantará un 15-0 y así sucesivamente. Al ganar su tercer punto se cantará un 40 a 0 y al cuarto punto ganado por el mismo jugador se cantará "juego" para ese mismo jugador.

En el caso de que ambos jugadores hayan ganado los tres puntos del juego cada uno y el tanteo sea 40 a 40, el tanto siguiente se denomina "ventaja" en favor del servidor o restador y si el mismo vuelve a ganarlo el mismo se adjudica el juego. En caso de perderlo, se volvería a "iguales". Y así sucesivamente hasta que uno de los participantes haya ganado dos puntos consecutivos, y por lo tanto el "juego".

La pareja que primero gane 6 juegos, siempre con un mínimo de 2 de ventaja, se anotará el set. En caso de empate a 5 juegos se deberán jugar dos más, hasta ganar por 7-5, pero si se produce un empate a 6 juegos se aplicará el "tie-break" o desempate. Los partidos se jugarán al mejor de tres sets (una pareja necesita ganar dos sets para ganar el partido).

Sistema de puntuación alternativo opcional. **"No Ad" o "Punto de Oro"**. De llegarse a una situación de 40 - 40 se jugará el "Punto de Oro", el jugador que gane dicho punto ganará el juego, la diferencia es la ausencia de ventajas como en el método tradicional.

5. MUERTE SUBITA O "TIE-BREAK"

Durante el tie-break, se cantan los puntos "cero", "1", "2", "3", etc. El "tie-break" lo ganará el primero que llegue a 7 puntos, siempre y cuando lo haga con 2 de ventaja, por lo tanto la pareja gana el "juego" y el "set". Si es necesario, el tie-break continuará hasta que se consiga dicho margen. El "tie break" se iniciará sacando el jugador al que le corresponda hacerlo según el orden seguido en el set y lo hará desde el lado derecho de su pista, jugándose un solo punto. A continuación, y respetando siempre el orden de saque mencionado anteriormente, se jugarán dos puntos, empezando a hacerlo desde el lado izquierdo, y así sucesivamente. El vencedor del "tie-break" se anotará el set por 7-6. En el set siguiente empezará a sacar un jugador de la pareja que no hubiera empezado sacando el "tie break". En el Tie-Break los jugadores cambian de campo cada 6 puntos jugados. Es decir a la disputa de 6 puntos, 12 puntos, 18 puntos...

6. CUANDO CAMBIAR DE LADO DE LA PISTA?

Los jugadores cambiarán de lado de la pista, en los juegos impares (1-0, 3-0, 5-0, ó 2-1, 3-2...) y tendrán 1'30'' de descanso durante estos cambios.

7. EL SORTEO ANTES DEL ENCUENTRO.

Antes del comienzo del encuentro el Juez de Silla o los mismos jugadores si éste no está presente, realizarán el sorteo de Servicio - Resto o Campo. Este se puede realizar mediante una moneda o el tope de la misma raqueta. El jugador que gane el sorteo elegirá y pasará al oponente la elección de lo que quede.

8. EL SERVIDOR O SACADOR.

Es el jugador que pone primero la pelota en juego mediante un servicio o saque. A tener en cuenta por el servidor:

- a) El que lo ejecute (el servidor) deberá estar en el momento de inicio del servicio con ambos pies detrás de la línea de saque, entre la prolongación imaginaria de la línea central de saque y la pared lateral (Recuadro de Saque) y que los mismos permanezcan en ese espacio hasta que la pelota sea golpeada.
- b) El servidor botará la pelota en el suelo para efectuar el saque dentro del recuadro de saque en que se encuentre.
- c) El servidor queda obligado a no tocar con los pies la línea de saque, ni la línea imaginaria continuación de la línea central.
- d) En el momento de golpear la pelota en el saque, esta deberá estar a la altura o por debajo de la cintura, y el jugador debe tener al menos un pie en contacto con el suelo.
- e) Al sacar, el jugador no podrá andar, correr o saltar.
- g) En el momento de impactar la pelota o en un intento fallido con intención de golpearla, el saque se considerará efectuado.
- f) El sacador no efectuará el servicio hasta que el restador no esté preparado. No se podrá alegar no haber estado listo para restar un servicio si se ha intentado devolverlo.
- g) Siempre comenzará realizando el primer servicio o saque del juego desde la derecha de la marca central.
- h) La puntuación que se canta en primer lugar en el juego es la del sacador.
- i) Dispones de 25 segundos para realizar el saque.

9. FALTA DE SERVICIO

El servicio será falta si:

- a) El servidor infringe lo dispuesto en la Regla 8 . El Saque o Servicio. Puntos del a) al f).
- b) El servidor falla la pelota totalmente al intentar golpearla.
- c) La pelota bota fuera del recuadro de recepción de saque, que incluye las líneas que lo delimitan (las líneas son buenas).
- d) La pelota golpea al servidor, a su compañero o cualquier objeto que lleven consigo.
- e) La pelota bota en el recuadro de recepción de saque contrario y toca la malla metálica que delimita el campo antes del segundo bote.
- f) La pelota bota en el recuadro de recepción de saque contrario y sale directamente por la puerta en una pista sin zona de seguridad y juego exterior.

10. EL RESTADOR

Es el jugador que realiza la devolución del saque.

El jugador que resta deberá esperar a que la pelota bote dentro de su recuadro de recepción de saque y golpearla antes de que bote en el suelo por segunda vez.

La pareja que recibe el saque en el primer juego de cada set decidirá cuál de sus dos integrantes comenzará a restar, y dicho jugador continuará recibiendo el primer servicio de cada juego hasta la terminación del set.

Cada jugador recibirá durante el juego alternativamente el saque y una vez que el orden haya sido decidido, no podrá ser alterado durante ese set o tie-break pero sí lo podrá hacer al principio de un nuevo set.

Si el método es el "Punto de Oro", cuando se llega a la puntuación de 40 a 40, el servidor está obligado a servir o sacar al cuadro que le indique el restador.

11. CUANDO SE REPITE EL SAQUE "LET"

a) La pelota toca la red o los postes que la sujetan (si estos están dentro del área de juego) y luego cae en el área de servicio del restador, siempre y cuando no toque la malla metálica antes del segundo bote.

b) La pelota después de tocar la red o los postes (si estos están dentro del área de juego) golpea a cualquier oponente o artículo que porten o lleven puesto.

Si el "let" se produjera en el primer servicio, este deberá repetirse. Si se produjera en el segundo servicio, el que saca tendrá derecho sólo a un saque más.

Cuando la pelota está en juego...:

Si la pelota toca la red durante el juego y cae al otro lado botando dentro de los límites de la pista, es buena, aunque después del bote toque la valla o pared. El contrario deberá intentar devolverla antes del 2º bote. En el caso de que la pelota toque la red y a continuación toque directamente la valla o pared es perdida de punto para el equipo que hay ejecutado dicho envío.

La pelota estará en juego desde el momento en que se efectúe un servicio. Si la pelota en juego golpea cualquiera de los elementos de la pista después de haber botado sobre el suelo del campo que corresponda, permanecerá en juego y deberá ser devuelta antes de que bote en el suelo por segunda vez.

Se consideran elementos de la pista a las caras internas de las paredes, la malla metálica que cierra la pista, el suelo, la red y los postes de la red. El bastidor que enmarca las mallas electro soldadas se considera a todos los efectos como malla metálica.

12. PUNTO PERDIDO

Una pareja perderá el tanto:

a) Si un jugador de la pareja, su pala o cualquier objeto que lleve consigo, toca alguna parte de la red, incluidos los postes, o el terreno de la parte del campo contrario, incluida la malla metálica, mientras la pelota esté en juego.

b) Si la pelota bota por segunda vez en su campo antes de ser devuelta.

c) Cuando la pelota, después de botar en el campo propio correctamente, salga por encima de los límites superiores (perímetro exterior) de la pista (fondo y lateral) o por la puerta.

d) Si devuelve la pelota antes de que ésta haya sobrepasado la red.

e) Si un jugador devuelve la pelota, bien directamente o golpeando primero en las paredes de su campo de tal forma que, sin botar previamente, golpee cualquiera de las paredes del campo contrario, la malla metálica o algún objeto ajeno a la pista que no esté situado sobre el suelo del campo contrario.

f) Si un jugador devuelve la pelota, bien directamente o golpeando primero en las paredes de su campo de tal forma que pegue en la red o en sus postes y después, directamente en cualquiera de las paredes del campo contrario, o en la malla metálica o en algún objeto ajeno a la pista que no esté situado sobre el suelo del campo contrario.

g) Si un jugador golpea la pelota y esta toca alguna de las mallas metálicas o terreno de su propio campo o en algún objeto ajeno a la pista que este situado sobre el suelo del campo propio.

h) Si toca la pelota, lanzando contra ella la pala.

i) El jugador comete falta en su segundo saque.

13. PUNTO GANADO

a) Si la pelota tras botar en el campo contrario, se saliera de la pista por algún hueco o desperfecto de la red metálica o bien se quedara enganchada en ésta.

b) Si la pelota tras botar en el campo contrario, se quedara inmóvil en la superficie horizontal plana de un muro.

14. Devolucion CORRECTA

La devolución será correcta:

a) Si después de golpeada la pelota es voleada por cualquiera de los jugadores de la pareja contraria o les da en el cuerpo o en alguna parte de la ropa o en la propia pala.

b) Si la pelota después de golpeada bota directamente en campo contrario o impacta primero en una de las paredes del campo propio y a continuación bota directamente en el campo contrario.

c) Si la pelota bota en el campo contrario y después toca la malla metálica o alguna de las paredes.

d) Si como consecuencia de la dirección y la fuerza del golpe, la pelota bota en el campo contrario y se sale de los límites de la pista, o pega en el techo o en los focos de la iluminación, o en cualquier objeto ajeno a los elementos de la pista.

e) Si la pelota toca la red o sus postes, y después bota en el campo contrario.

f) Si la pelota en juego impacta en algún objeto situado en el suelo del campo contrario y que sea ajeno a ese mismo juego (por ejemplo otra bola).

g) Si la pelota tras botar en el campo propio retorna al campo del que la lanzó y es golpeada en campo contrario, siempre y cuando, el jugador o alguna parte de su

ropa o la pala no haya tocado la red, sus postes o el campo de los contrarios y la pelota cumpla lo indicado en los puntos a) a f) anteriores.

h) Si se "acuchara" o se empuja la pelota se considerará correcta la devolución siempre que el jugador no la haya golpeado dos veces, el impacto se efectúe durante un mismo movimiento y no varíe sustancialmente la salida natural de la pelota.

i) Si la pelota devuelta bota en campo contrario en el ángulo (esquina) formado por una de las paredes y el suelo, se considerará devolución correcta. (La bola familiarmente denominada "huevo" es buena).

j) Juego autorizado fuera de la pista. Si la pelota se golpea desde fuera de la pista la devolución será válida si se cumple lo indicado en los puntos anteriores de esta Regla.

CONSEJOS QUE PUEDEN SER DE UTILIDAD EN TU Formación.

- No hables en voz alta cuando estén jugando otros jugadores.
- En los cambios de lado (juegos impares), descansa y bebe agua, el encuentro puede ser largo, tu cuerpo lo agradecerá.
- Protégete del sol en verano con una gorra.
- Cuida tu material (raqueta, calzado...) que esté en perfectas condiciones, pues de su correcta utilización y funcionamiento puede depender tu éxito.
- Padres, amigos, entrenadores, no deben estar dentro de la pista, intervenir dando consejos durante el partido a los jugadores, pues lo que conseguimos en la mayoría de las ocasiones es confundir a estos, está prohibido.
- Procura tener una actitud positiva durante todo el partido animándote a ti mismo y a tu compañero. No te enojas, grites, lances tu pala contra el suelo o te obsesiones con el punto que has perdido, perjudica tu concentración y merman tu rendimiento y el del equipo.
- Aplaudes las buenas acciones de tu contrincante, lo cortés no quita lo valiente.
- Recuerda que un partido no está ganado ni perdido hasta la última bola.
- Al terminar el partido, ganes o pierdas, da la mano a tu contrario y al árbitro.

Si tienes interés en ampliar tu conocimiento sobre las reglas y normas del padel en toda su totalidad visita la pagina:

<http://www.padelfederacion.es> (Documentación – Normas y Reglamentos)

Archivo cortesía: **www.jgtenisok.wordpress.com**

DISFRUTA DEL PADEL !!