

LAS REGLAS DEL TENIS "BASICAS"

1. LA PISTA.

La pista es un rectángulo de 23.77 mt de largo x 8.23 mt de ancho. La misma está dividida en su mitad por una red suspendida con una altura en su parte central de 0.914 cm y en sus extremos existirá una altura de 1.07 mt.

2. LAS LÍNEAS DE LA PISTA.

- Líneas de fondo: Son aquellas que se encuentran más alejadas de la red, es decir en los extremos de la pista.
- Líneas de saque: Son las líneas que cruzan la pista perpendicularmente a ambos lados de la red.
- Línea Central de saque: Son las líneas que parten desde el centro de la red y se unen con las líneas de saque formando una "T".
- Líneas laterales: Se encuentran a ambos lados de la pista, son las más largas de todas y se dividen en Líneas laterales para individuales y para dobles.
- Marca central: Es una pequeña línea que se encuentra situada en el centro de la línea de fondo que marca el límite para ejecutar el saque.

3. ACCESORIOS FIJOS PERMANENTES.

Incluyen no solo la red y los postes, sino las vallas en el fondo y lados, las sillas de jueces de línea, juez arbitro y sus ocupantes, los recogepelotas siempre y cuando estén en sus lugares correspondientes.

4. EL PUNTO SE PIERDE O SE GANA...

- Cuando la pelota sale fuera de los límites de la pista.
- Cuando un jugador no logra devolver la pelota por encima de la red.
- Cuando la pelota bota dos veces seguidas en el mismo campo.
- Cuando el sacador comete dos errores o faltas consecutivas de saque.
- Cuando la pelota golpea al jugador o cualquier cosa que lleve, excepto su raqueta.

- Cuando el jugador lanza su raqueta hacia la pelota y la golpea, sin que esta esté sujeta por la mano.

5. LA PUNTUACIÓN EN EL TENIS. EL TIE-BREAK. Nº MÁXIMOS DE SET.

- **PUNTUACIÓN EN LOS JUEGOS:** 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 que gane dicho juego deberá hacerlo ganado dos puntos seguidos o de diferencia, es decir, si el punto siguiente es ganado por el jugador A, se cantará ventaja para el jugador A, si el siguiente punto fuera ganado también por el mismo jugador A se cantará juego para dicho jugador. Caso contrario sería si el jugador B hubiese ganado el último punto que hemos nombrado, pues le quitaría la ventaja al jugador A y se cantarían iguales de nuevo. Así se seguiría jugando hasta que uno de los dos jugadores consiguiera ganar los dos puntos seguidos.

Sistema de puntuación alternativo opcional. "No Ad" o "Punto de Oro".

En los torneos que se aplique, el mismo deberá ser anunciado en las Bases del Torneo o por el Juez Arbitro antes del comienzo del encuentro. Su funcionamiento es el siguiente:

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.

- **PUNTUACIÓN EN UN SET:**

Los encuentros en el tenis pueden ser jugados al mejor de 3 set (para vencer hay conseguir dos de estos, seguidos o alternos) o al mejor de 5 set (para vencer hay que conseguir 3 set seguidos o alternos).

El set está compuesto de 6 juegos. El jugador que consiga llegar a dicha cifra con diferencia de dos juegos ganará el set.

En el caso de que dos jugadores lleguen al tanteo de 5 - 5,

para conseguir ganar el set uno de ellos deberá ganar los dos juegos siguientes.

De disputarse los dos juegos siguientes que antes mencionamos y persistir un 6 - 6, se deberá jugar un Tie-Break (excepto en los 3° o 5° Set de los grandes torneos).

○ **EL TIE-BREAK:**

Se juega cuando en un set los jugadores llegan al tanteo de 6 - 6.

Es aplicable tanto en individuales como en dobles. El jugador que primero consigue 7 puntos con diferencia de dos puntos sobre su adversario ganara el juego y el set. En el caso de llegarse a la situación de 6 puntos iguales se seguirá el juego hasta que uno de los dos jugadores consiga sacar una diferencia de dos puntos.

El jugador que le toca servir, sacará un primer punto desde el lado derecho de la Marca Central de la línea de fondo.

A continuación y disputado el primer punto, el turno de saque pasa al jugador contrario el cual sacará dos puntos seguidos. El primer punto desde la izquierda de la Marca Central de la línea de fondo y el segundo punto desde la zona derecha de dicha marca.

Una vez consumidos sus dos servicios sacará el jugador contrario siguiendo el mismo procedimiento en cuanto a los saques se refiere.

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. 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.

7. ¿CUÁNDO 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.

8. LA PELOTA SOBRE LAS LÍNEAS?

La pelota que cae sobre la línea se considera como que cae dentro de la pista limitada por esa línea. Es decir la línea forma parte del terreno de juego.

9. ¿QUÉ OCURRE CUANDO LA PELOTA TOCA LA RED (LET)?

Distinguiremos dos casos:

En el Servicio: Si un jugador realiza el 1° servicio y la pelota golpea la red y pasa al cuadro correcto de saque, el saque deberá volverse a repetir y al jugador le seguirán quedando aun las dos pelotas de ese lado.

En el caso de ser el 2° servicio desde ese lado al jugador repetirá solamente dicho 2° servicio. En el mismo caso, pero la pelota no entra dentro del recuadro correspondiente el servicio no se repetirá, si era el 1° servicio solamente le quedará el 2° saque y si fuera el 2° servicio perderá el punto.

Durante la disputa del punto con la pelota en juego: Si un jugador golpea la pelota durante el juego y esta toca la red y cae dentro de los límites de la pista contraria, el jugador contrario deberá intentar la devolución de la pelota ya que caso de que no llegue y ésta bote dos veces o realice una devolución defectuosa (a la red o fuera de los límites de la pista) perderá el punto. En el caso de que la pelota toque la red y caiga en el lado contrario pero fuera de los límites de la pista el jugador que realizo dicho lanzamiento perderá el punto.

10. EL SERVIDOR O SACADOR.

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

- Siempre comenzará realizando el primer servicio o saque del juego desde la derecha de la marca central.
- La puntuación que se canta en primer lugar en el juego es la del sacador sacador.

- Irá alternando el inicio de cada punto con el servicio desde la derecha e izquierda de la marca central.
- El servidor no puede pisar o entrar en la zona de juego antes de golpear la pelota en el servicio. De producirse esta situación se le sanciona con una "falta de pié" en esa pelota.
- El servidor no puede dejar botar la pelota para realizar el servicio, es decir el servicio es un golpe que se ejecuta sin bote.
- El servidor no puede sacar mientras el restador no este preparado.
- Dispones de 25 segundos para realizar el saque.
- En el doble cada jugador debe servir durante un juego completo y cada equipo alterna los turnos de servicio. Un jugador del mismo equipo no puede sacar dos turnos seguidos.
- Al finalizar el "juego", el servidor se convierte en restador y el restador en servidor y así alternativamente en todos los juegos siguientes.
- 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. OTROS CONSEJOS QUE PUEDEN SER DE UTILIDAD EN TU FORMACIÓN.

- No cruces la pista, ni 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, además está prohibido!
- Procura tener una actitud positiva durante todo el partido animándote tu mismo. No te enojas, grites, lances tu raqueta contra el suelo o te obsesiones con el punto que has perdido, perjudica tu concentración y por lo tanto tu rendimiento en la pista disminuye.
- No robes bolas al contrario, pues los jugadores, padres y entrenadores no te conocerán por ser un jugador deportivo sino por todo lo contrario "un roba bolas".
- Si las cosas no funcionan, lucha hasta el final y no tires la toalla, el partido no está perdido hasta que el contrario no gane la última pelota.
- Aplaudes las buenas acciones de tu contrincante, lo cortés no quita lo valiente.
- Al terminar el partido, ganes o pierdas, da la mano a tu contrario y al árbitro.

¡ DIVIERTETE JUGANDO A TENIS !
ES UN DEPORTE PARA TODA LA VIDA.