

MANUAL PARA O ENSINO DO TÊNIS DE MESA



EDEVAN PEREGO

Caçador, 2019



UNIVERSIDADE ALTO VALE DO RIO DO PEIXE - UNIARP
PROGRAMA DE MESTRADO PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO BÁSICA – PPGEB

MANUAL PARA O ENSINO DO TÊNIS DE MESA

EDEVAN PEREGO

Autor

RICELLI ENDRIGO RUPPEL DA ROCHA

Orientador

Produto educacional proveniente da dissertação de mestrado intitulada Avaliação de um manual para o ensino do tênis de mesa: Uma proposta metodológica para o ensino fundamental, defendida em 29/03/2019 no PPGEB/UNIARP.

Objetivo e Linha de Pesquisa

O objetivo foi construir um manual para professores de Educação Física com propostas e estratégias pedagógicas para o ensino do tênis de mesa para alunos do 3º ao 9º ano Do Ensino Fundamental. O estudo foi vinculado à Linha de Pesquisa Cultura, Ensino, Saúde e Formação Docente.

MANUAL DE ENSINO DO TENIS DE MESA: 3º ao 5º ano

OBJETIVOS

- ✓ Indicar os materiais utilizados no tênis de mesa;
- ✓ Explicar sobre os cuidados com os materiais;
- ✓ Conhecer os tipos de empunhadura;
- ✓ Desenvolver coordenação motora fina através do tênis de mesa;
- ✓ Desenvolver habilidade óculo manual e coordenação motora temporal

Conhecendo os materiais utilizados no tênis de mesa

- ✓ Mesa para tênis de mesa medindo 2,74m de comprimento, 1,52m de largura e 76 cm de altura;
- ✓ Rede para tênis de mesa;
- ✓ Raquete para tênis de mesa;
- ✓ Bolinhas para tênis de mesa.

Sugestões de materiais alternativos para o tênis de mesa

- ✓ Para as mesas pode ser utilizada mesa de professor, bancadas ou mesas do refeitório, porta e pode ser realizado no chão com bancos, carteiras ou cadeiras dividindo o espaço em duas partes;
- ✓ Como rede pode ser utilizado pedaço de madeira com cerca de 15cm de altura, papelão, elástico, barbante com TNT ou até mesmo livros;
- ✓ As raquetes podem ser confeccionadas de compensados, fórmica ou simulares. Na superfície pode ser colado EVA liso, preferencialmente preto e vermelho.

Cuidando dos materiais

Em um círculo ao redor da mesa, o professor solicitará aos alunos o maior cuidado possível para não pisar nas bolinhas, não bater com força contra a parede ou contra o chão, não bater ou jogar a raquete, não girar a raquete como “pião” em cima da mesa, não rasgar a borracha da raquete, não derrubar a raquete no chão, não encostar ou se apoiar na mesa ou nos cavaletes da mesa. Quando a bolinha ficar parada no meio da mesa precisa pegar a bolinha pelo lado da mesa, entre outros conforme necessidade de cada escola.

ATIVIDADES DE COORDENAÇÃO MOTORA FINA, AMPLA, ESPACIAL E ÓCULO MANUAL

Atividade 1: O professor deverá entregar uma bolinha e uma raquete para cada aluno onde o mesmo deverá equilibrar a bolinha na raquete sem deixar a bolinha cair no chão.

Importante: nesta atividade e nas demais a seguir, caso o professor não disponha de uma raquete ou uma bolinha por aluno, o professor pode organizar os alunos em colunas conforme o número de bolinhas e raquetes disponível e realizar as atividades em forma de circuitos ou colunas uma de frente para outra. Caso algum aluno não consiga realizar as atividades com a bolinha, o professor pode pedir para estes alunos fazer com um balão, deixando assim a atividade mais fácil de ser executada.

Atividade 2: Na mesma formação que o professor escolheu na atividade anterior, após os alunos realizar a atividade por um determinado tempo, o professor deverá solicitar aos alunos para equilibrar a bolinha na raquete, deixar a bolinha quicar uma vez no chão e equilibrar novamente.

Atividade 3: Na mesma formação que o professor escolheu na atividade anterior, professor deverá solicitar aos alunos para equilibrar a bolinha na raquete, jogar a bolinha um pouco para cima e equilibrar novamente.

Atividade 4: Na mesma formação que o professor escolheu na atividade anterior, o professor deverá solicitar aos alunos para quicar a bolinha na raquete uma vez e segurar a bolinha com a mão que não está segurando a raquete sem deixa-la cair no chão.

Atividade 5: Na mesma formação que o professor escolheu na atividade anterior, o professor deverá solicitar aos alunos para quicar a bolinha na raquete duas vezes e segurar a bolinha com a mão que não está segurando a raquete sem deixa-la cair no chão.

Atividade 6: Na mesma formação que o professor escolheu na atividade anterior, o professor deverá solicitar aos alunos para quicar a bolinha na raquete três vezes e segurar a bolinha com a mão que não está segurando a raquete sem deixá-la cair no chão.

Atividade 7: Na mesma formação que o professor escolheu na atividade anterior, o professor deverá solicitar aos alunos para quicar a bolinha uma vez na raquete e deixar a bolinha quicar uma vez no chão e assim sucessivamente sem segurar a bolinha.

Atividade 8: Na mesma formação que o professor escolheu na atividade anterior, o professor deverá solicitar aos alunos para quicar a bolinha duas vezes na raquete e deixar a bolinha quicar uma vez no chão e assim sucessivamente sem segurar a bolinha.

Atividade 9: Na mesma formação que o professor escolheu na atividade anterior, o professor deverá solicitar aos alunos para quicar a bolinha três vezes na raquete e deixar a bolinha quicar uma vez no chão e assim sucessivamente sem segurar a bolinha.

Atividade 10: Na mesma formação que o professor escolheu na atividade anterior, o professor deverá solicitar aos alunos para quicar a bolinha na raquete sem deixar a bolinha quicar no chão e sem segurar a bolinha com a outra mão. Observação: Não é indicado no início fazer as atividades em forma de competição, apenas como recreação para os alunos realizarem as atividades com calma e eficiência.

NOTA: Neste primeiro momento o importante é que o professor corrija apenas a empunhadura dos alunos, normalmente eles irão pegar a bolinha com a mesma mão da raquete, neste caso pedir para eles pegar a bolinha com a mão livre. Quando o aluno segura de modo clássico, é comum ele deixar o dedo do meio junto com o indicador na borracha, o professor deve solicitar ao aluno deixar apenas o dedo indicador. O mesmo acontece na empunhadura caneta onde o aluno coloca o dedo do meio junto com o indicador, o professor deverá proceder da mesma forma, solicitando para o aluno deixar apenas o polegar e o indicador na frente da raquete.

Anotações: _____

_____.

ATIVIDADES DE REBATER (DIREITA E ESQUERDA)

DICA: o professor irá fazer uma breve explicação sobre a posição fundamental que consiste em pernas afastadas, joelhos semiflexionados e o tronco ligeiramente inclinado para frente, posição semelhante à de recepção no voleibol. Já a batida deverá ser do mesmo lado do corpo que segura a raquete, ou seja, destro bate com a parte da frente da raquete com o braço abduzido para a direita e na frente do corpo com o revés, parte de trás da raquete. Para quem for canhoto deve bater na bolinha com a parte da frente da raquete na esquerda e com o revés da raquete na frente do corpo (Forehand e Backhand). Lembrando que é apenas uma introdução neste momento não sendo necessário o professor exigir a perfeição do movimento de batida e posição fundamental.

Atividade 11: com carteiras, bancos, elásticos, cordas fitas ou similares, o professor irá criar pequenas quadras de jogo conforme o espaço disponível. Os alunos deverão ser distribuídos nestas áreas de jogo onde terá um balão e duas raquetes para cada área. Os alunos deverão rebater o balão para o lado colega. O professor determina um tempo para cada aluno realizar a atividade.

Atividade 12: Na mesma formação da atividade 11, o professor irá trocar o balão por bola de tênis de campo ou bolinha de tênis de mesa, os alunos deverão segurar a bolinha com a mão livre, quicar uma vez no chão ao lado do corpo que está segurando a raquete e rebater a bolinha para o outro lado. O colega deverá executar da mesma forma, segurando a bolinha e rebatendo novamente.

Atividade 13: Na mesma formação da atividade 12, os alunos deverão segurar a bolinha com a mão livre, quicar uma vez no chão em frente ao corpo e rebater a bolinha para o outro lado. O colega deverá executar da mesma forma, segurando a bolinha e rebatendo novamente.

Atividade 14: Na mesma formação da atividade 13, os alunos deverão rebater a bolinha sem segurar, deixando quicar uma vez em seu campo e rebatendo diretamente para o campo do colga que deverá fazer o mesmo procedimento.

Variações: conforme a quantidade de materiais a disposição do professor, as atividades podem ser realizadas em duplas, trios ou equipes. Podendo ser inserido algumas regras como dois toques ou três toques antes de rebater para o adversário, instigando assim a socialização e a afetividade entre os alunos. Pode ser feito em forma de mini jogo aumentando o interesse e a concentração nas atividades.

DICAS: outras atividades que podem ser realizadas para estimular a batida são: rebater a bolinha contra a parede ou muro, sentados no chão bater na bolinha rasteira para outro colega, em cima de uma mesa ou carteira rebater a bolinha rasteira para o colega do outro lado.

Anotações: _____

_____.

Objetivos:

- ✓ Desenvolver forehand com a mesa;
- ✓ Desenvolver o backhand com a mesa;
- ✓ Desenvolver noções de saque.

Atividade 15: O professor formará duas filas uma em cada lado da mesa. Os alunos devem estar a uma distância de dois ou três passos da mesa. Cada fila terá uma raquete e uma bolinha e deverão deixar a bolinha quicar no chão uma vez, do mesmo lado que segurar a raquete e bater nela com a raquete tentando acertar o lado da mesa da outra equipe (Semelhante às atividades 11 à 14 porém com a mesa). O colega do outro lado devera segurar a bolinha e executar da mesma forma.

Atividade 16: Na mesma formação da atividade anterior, o aluno irá quicar a bolinha uma vez no chão em frente do seu corpo e bater com o revés da raquete tentando

acertar o lado da mesa da outra equipe. O colega do outro lado devera segurar a bolinha e executar da mesma forma.

DICA: O professor pode neste momento demonstrar aos alunos que se bater com a raquete reta para frete a bolinha vai para frente, em direção ao alvo, se virar a raquete para o lado ou para cima, a bolinha vai longe do alvo. Para um nível mais avançado, pode-se colocar um cesto ou uma folha A4 em cima da mesa para os alunos tentar acertar.

Atividade 17: O professor formará duas filas uma em cada lado da mesa. Os alunos devem estar próximos da mesa. Cada fila terá uma raquete e uma bolinha e deverão deixar a bolinha quicar uma vez na superfície da mesa, do mesmo lado que segurar a raquete e bater nela com a raquete tentando acertar o lado da mesa da outra equipe. O colega do outro lado devera segurar a bolinha e executar da mesma forma.

Atividade 18: Na mesma formação da atividade anterior, o aluno irá quicar a bolinha na superfície da mesa em frente do seu corpo e bater com o revés da raquete tentando acertar o lado da mesa da outra equipe. O colega do outro lado devera segurar a bolinha e executar da mesma forma.

Atividade 19: O professor formará uma ou duas filas em cada lado da mesa. Os alunos devem estar próximos da mesa. Cada fila terá uma raquete e uma bolinha e deverão deixar a bolinha quicar uma vez na superfície da mesa, do mesmo lado que seguram a raquete e bater nela com a raquete tentando acertar o outro lado da mesa. O colega do outro lado devera, sem segurar a bolinha, rebater novamente para o colega após ela quicar uma vez em sua mesa caracterizando assim a vivencia real do jogo.

Atividade 20: O professor formará uma ou duas filas em cada lado da mesa. Os alunos devem estar próximos da mesa. Cada fila terá uma raquete e uma bolinha e deverão deixar a bolinha quicar uma vez na superfície da mesa, do mesmo lado que segurar a raquete e bater nela com a raquete tentando acertar o outro lado da mesa. O colega do outro lado devera sem segurar a bolinha deverá rebater novamente



para o colega após ela quicar uma vez em sua mesa caracterizando assim a vivencia real do jogo.

Anotações: _____

ATIVIDADES DE FIXAÇÃO DO TÊNIS DE MESA

Objetivos:

- ✓ Vivenciar e fixar as atividades já elaboradas;
- ✓ Promover integração e socialização;
- ✓ Proporcionar oportunidades para os alunos com desenvolvimento avançado ajudar os que apresentam dificuldades.

Atividade 21: O professor irá montar um circuito e conforme a quantidade de raquetes e bolinhas disponível distribuirá os alunos nas estações. Cada aluno deverá executar o desafio pré-estabelecido pelo professor. (Contornando os cones, caminhando por cima dos cones deitados, passando por baixo ou por cima de cordas, passando pelos bambolês, etc). Quando chegar ao final entrega o material para o próximo e vai atrás do último da fila. Cada aluno deverá percorrer o circuito equilibrando a bolinha, ou quicando a bolinha uma, duas ou três vezes na raquete e segurando, quicando a bolinha na raquete sem segurar e sem cair no chão, equilibrando a bolinha na raquete jogar para cima e equilibrar novamente sem deixar quicar no chão ou quicando uma vez no chão.

Atividade 22: Os alunos devem formar um ou mais círculos, ao sinal do professor eles deverão fazer zig zag no seu círculo, entre os colegas, equilibrando a bolinha na raquete até retornar ao seu lugar, quando chegar, entrega a raquete e a bolinha para o colega do lado e assim todos deverão fazer. As variações podem ser iguais as da atividade anterior.

Anotações: _____

MANUAL DE ENSINO DO TENIS DE MESA: 3º ao 5º ano

Objetivos:

- ✓ Mostrar os materiais utilizados no tênis de mesa;
- ✓ Explicar sobre os cuidados com os materiais;
- ✓ Conhecer os tipos de empunhadura;
- ✓ Desenvolver coordenação motora fina através do tênis de mesa;
- ✓ Desenvolver habilidade óculo manual e coordenação motora temporal

Conhecendo os materiais utilizados no tênis de mesa

- ✓ Mesa para tênis de mesa medindo 2,74m de comprimento, 1,52m de largura e 76 cm de altura;
- ✓ Rede para tênis de mesa;
- ✓ Raquete para tênis de mesa;
- ✓ Bolinhas para tênis de mesa.

Sugestões de materiais alternativos para o tênis de mesa

- ✓ Para as mesas pode ser utilizada mesa de professor, bancadas ou mesas do refeitório, porta e pode ser realizado no chão com bancos, carteiras ou cadeiras dividindo o espaço em duas partes;
- ✓ Como rede pode ser utilizado pedaço de madeira com cerca de 15cm de altura, papelão, elástico, barbante com TNT ou até mesmo livros;
- ✓ As raquetes podem ser confeccionadas de compensados, fórmica ou similares. Na superfície pode ser colado EVA liso, preferencialmente preto e vermelho.

CUIDANDO DOS MATERIAIS

Em um círculo ao redor da mesa, o professor solicitará aos alunos o maior cuidado possível para não pisar nas bolinhas, não bater com força contra a parede ou contra o chão, não bater ou jogar a raquete, não girar a raquete como “pião” em cima da mesa, não rasgar a borracha da raquete, não derrubar a raquete no chão,

não encostar ou se apoiar na mesa ou nos cavaletes da mesa. Quando a bolinha ficar parada no meio da mesa precisa pegar a bolinha pelo lado da mesa, entre outros conforme necessidade de cada escola.

TIPOS DE EMPUNHADURA

Ainda em círculo o professor irá explicar e demonstrar para os alunos quais são os dois tipos de empunhadura, as maneiras como eles irão segurar a raquete para jogar. São duas maneiras: Clássico e Caneta

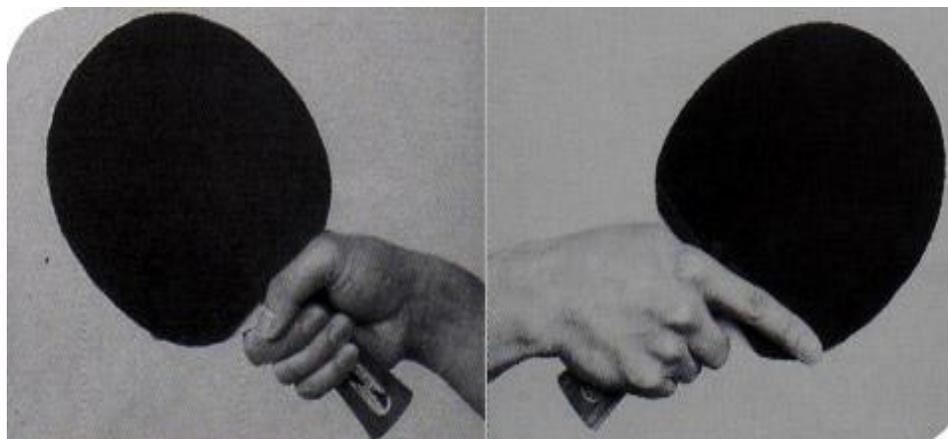
TIPOS DE EMPUNHADURA

Ainda em círculo o professor irá explicar e demonstrar para os alunos quais são os dois tipos de empunhadura, as maneiras como eles irão segurar a raquete para jogar. São duas maneiras: Clássico e Caneta

- *Estilo Clássico*

No estilo clássico, o cabo da raquete é segurado na palma da mão, o dedo polegar e o dedo indicador ficam aproximadamente paralelos e apoiados na extremidade da borracha próxima do cabo. O cabo é envolto pelos outros três dedos para dar estabilidade, este modo é muito semelhante ao modo de segurar a raquete de tênis. Conforme demonstra a figura 1.

Figura 1. Estilo clássico

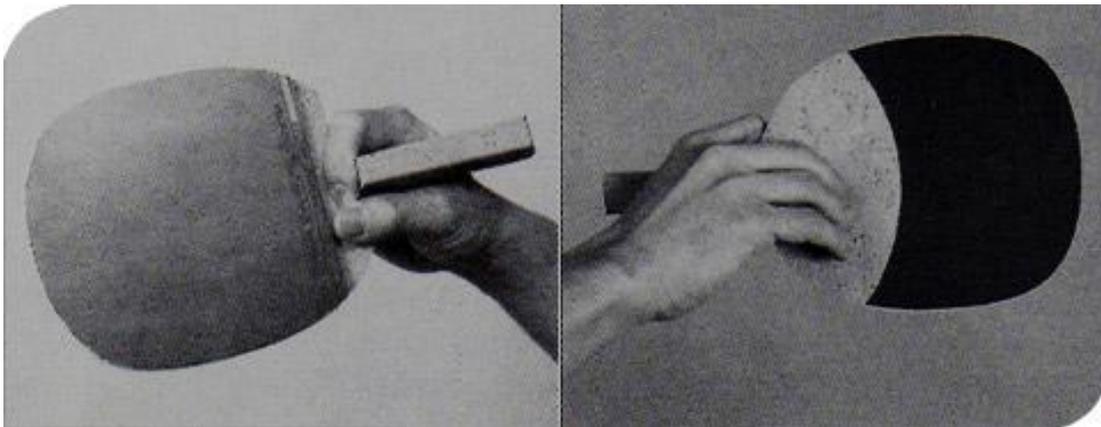


Fonte: <http://itt.com.br/v1/area-aluno/empunhaduras>

- **Estilo Caneta**

No estilo caneta o dedo polegar e indicador segura o cabo da raquete e os dedos restantes dobram ou esparramam na parte de trás da raquete ficando muito parecido com a maneira de segurar a caneta de escrever. A figura 2 demonstra a empunhadura caneta.

Figura 2. Estilo Caneta



Fonte: <http://ittt.com.br/v1/area-aluno/empunhaduras>

Objetivo:

- ✓ Desenvolver posição inicial do tênis de mesa.

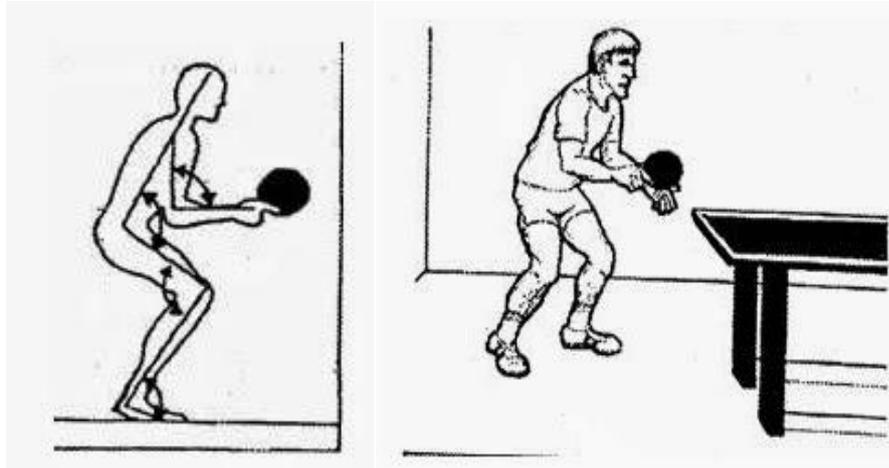
Atividade 01: O professor formará duplas e cada dupla deverá ficar de frente um para o outro. Um será o espelho que deverá fazer movimentos na posição inicial em deslocamento lateral, o outro colega deverá realizar o mesmo movimento que o espelho. Lembrando que pode tentar enganar o colega.

Atividade 02: O professor deverá formar um círculo ao redor da mesa e conforme o código combinado os alunos deverão se deslocar ao redor da mesa na posição inicial. O código pode ser um apito para a direita, dois apitos para a esquerda ou uma palma para a direita duas palmas para a esquerda.

Atividade 03: O professor formará uma ou duas colunas de cada lado da mesa conforme a quantidade de mesa que tem a disposição e os alunos deverão em posição inicial, quicar a bolinha na mesa e rebater para o colega do outro lado que deverá segurar a bolinha com a mão e realizar a mesma atividade. Neste momento

o professor apenas deverá corrigir questões relacionadas com a posição fundamental e empunhadura.

Figura 3. Posições do tênis de mesa



Fonte: <http://tenis-de-mesa-amador.blogspot.com/2013/11/golpes-utilizados-no-tenis-de-mesa.html>

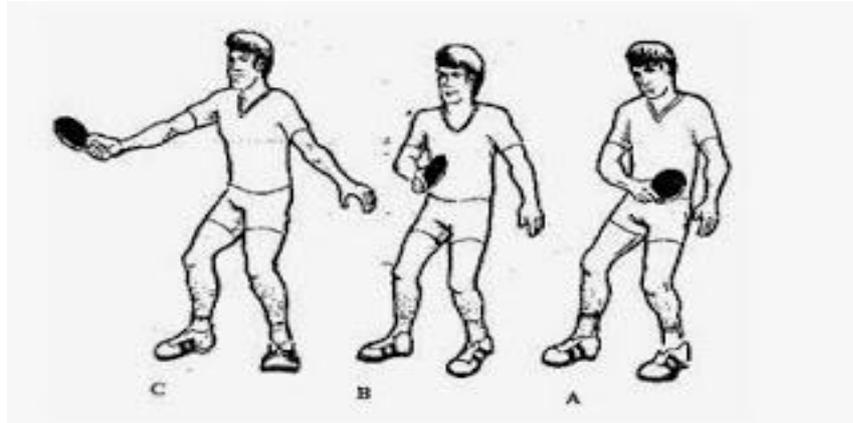
Objetivo:

- ✓ Desenvolver backhand no tênis de mesa (batida de esquerda).

Atividade 04: Em uma mesa o professor formará quatro filas nas laterais da mesa, duas de cada lado da mesa. Os alunos da frente deverão rebater a bolinha rasteira sobre a mesa um para o outro, utilizando a batida de *backhand*. O professor delimita um tempo para cada dupla ou quantidade de vezes que cada dupla deverá rebater após isso o aluno passa a raquete para o colega de trás e vai para o final da fila.

Atividade 05: Nesta atividade o professor deverá colocar sobre a mesa uma bacia ou qualquer objeto que possa ser o alvo, após isso deverá formar uma ou duas filas na frente das mesas. O primeiro da fila deverá quicar a bolinha na mesa e bater na bolinha de *backhand* tentando acertar o alvo. Neste momento o professor deve orientar o aluno a deixar a raquete reta para frente na altura do umbigo. O movimento deve ser realizado de baixo para cima em forma de um semicírculo

Figura 4. Movimentos do tênis de mesa



Fonte: <http://tenis-de-mesa-amador.blogspot.com/2013/11/golpes-utilizados-no-tenis-de-mesa.html>

Atividade 06: O professor deverá formar uma ou duas filas na frente das mesas. O primeiro da fila deverá quicar a bolinha na mesa e bater na bolinha de *backhand* o colega deverá rebater a bolinha após quicar em sua mesa e assim sucessivamente até alguém errar, neste momento a dupla vai para o final da fila e os próximos realizam a mesma atividade.

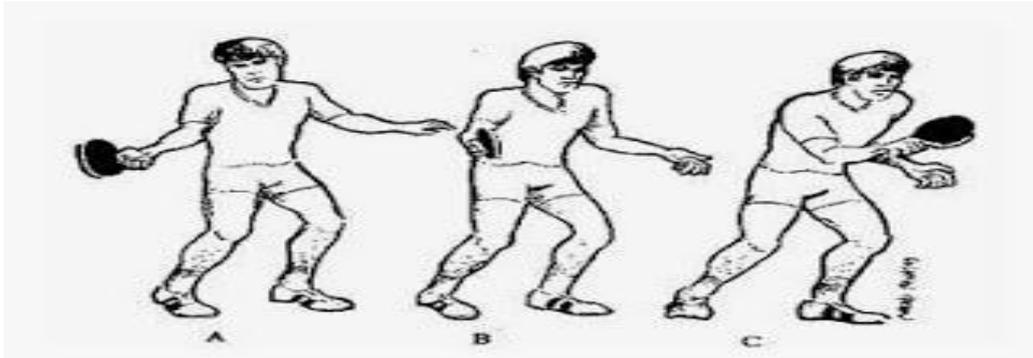
Objetivo:

- ✓ Desenvolver o *forehand* no tênis de mesa (batida de direita).

Atividade 07: Em uma mesa o professor formará quatro filas nas laterais da mesa, duas de cada lado da mesa. Os alunos da frente deverão rebater a bolinha rasteira sobre a mesa um para o outro, utilizando a batida de *forehand*, O professor delimita um tempo para cada dupla ou quantidade de vezes que cada dupla deverá rebater após isso o aluno passa a raquete para o colega de trás e vai para o final da fila.

Atividade 08: Nesta atividade o professor deverá colocar sobre a mesa uma bacia ou qualquer objeto que possa ser o alvo, após isso deverá formar uma ou duas filas na frente das mesas. O primeiro da fila deverá quicar a bolinha na mesa e bater na bolinha de *forehand* tentando acertar o alvo. Neste momento o professor deve orientar o aluno a deixar a raquete direcionada para a mesa ao lado do corpo.

Figura 5. Posicionamento da raquete



Fonte: <http://tenis-de-mesa-amador.blogspot.com/2013/11/golpes-utilizados-no-tenis-de-mesa.html>

Atividade 09: O professor deverá formar uma ou duas filas na frente das mesas. O primeiro da fila deverá quicar a bolinha na mesa e bater na bolinha de *forehand* o colega deverá rebater a bolinha após quicar em sua mesa e assim sucessivamente até alguém errar, neste momento a dupla vai para o final da fila e os próximos realizam a mesma atividade.

Objetivo:

- ✓ Desenvolver mini jogo de tênis de mesa

Atividade 10: A atividade se chama “Rei do Jogo”, o professor formará uma fila na lateral da mesa. Um lado da mesa será o lugar do rei (vencedor), do outro lado será o lugar de quem quer ser o rei. A bola sempre inicia com o rei que deverá realizar o saque e disputar o ponto até o tempo que o professor delimitar ou até a pontuação previamente estabelecida. Quem perder volta para o final da fila, quem vencer vira o rei e o primeiro da fila entra para tentar vencer o rei. Se o professor dispuser de mais de uma mesa pode dividir o mesmo número de alunos em cada mesa.

Objetivo:

- ✓ Desenvolver o saque e a recepção no tênis de mesa

Atividade 11: O professor formará uma fila em cada lado da mesa, um lado será os sacadores e o outro lado os receptores. O lado dos sacadores deverá realizar o saque durante um tempo pré-estabelecido pelo professor, enquanto o outro lado faz

a recepção, após esse tempo quem estava sacando passa a recepcionar e quem estava recepcionando deverá sacar.

O saque é ser realizado no início de cada ponto e deve ser executado de forma que a bolinha toque na raquete do sacador, depois na mesa do sacador passando sobre a rede e toque a mesa do adversário.

Existem vários tipos de saque: com efeito por baixo, com efeito lateral direito, com efeito lateral esquerdo e com efeito por cima. Pode ser combinado também: lateral por baixo ou lateral por cima. O professor pode demonstrar cada variedade e deixar a critério de cada aluno qual efeito irá realizar normalmente no início é realizado apenas o saque por cima.

A melhor forma para o aluno executar o saque é ficando de lado para a mesa, desta forma ele pode utilizar o próprio corpo para realizar o movimento. Neste primeiro momento o professor vai solicitar para que o pé direito fique atrás e o pé esquerdo próximo da mesa (caso o lado dominante do aluno seja esquerdo, ele deve usar o outro lado da mesa para sacar, invertendo a posição dos pés), é necessário flexionar levemente os joelhos antes de jogar a bolinha para cima e golpear-la conforme a figura a seguir.

Figura 5. Posicionamento de saque



Fonte: https://www.google.com/search?q=saque+tenis+de+mesa&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjG2tmm49XgAhUBErkGHXrGDkEQ_AUIECgD&biw=1366&bih=608#imgrc=X6dhyRWItlacsM

O professor deve orientar os alunos a sacar baixo e curto, ou seja, fazendo com que a bolinha passe o mais próximo da rede e toque na mesa do adversário o mais próximo da rede, dificultando assim a recepção.

Por sua vez a recepção deve ser feita na posição fundamental, o aluno deverá após a bolinha quicar na sua mesa, golpear para a mesa do adversário. Uma dica que o professor pode passar é quando a bolinha for curta o aluno pode dar um passo à frente com o lado dominante para bater na bolinha antes dela quicar duas vezes na sua mesa.

As regras para a execução do saque são as seguintes:

- a) Execução: a bolinha deve ser lançada da palma da mão no mínimo 16 cm para cima para depois ser golpeada com a raquete. Durante esse gesto a bolinha deve sempre estar no campo de visão do adversário, ou seja, nenhuma parte do corpo ou objeto pode esconder a bolinha.
- b) Após a bolinha sair da mão está valendo o saque, ou seja, caso o sacador errar a bolinha e ela cair no chão será marcado ponto para o adversário.
- c) Se a bolinha não tocar a mesa do sacador ou a mesa do adversário será marcado ponto para o adversário.
- d) Não tem limite máximo para a “queima”, ou seja, todas as vezes que a bolinha tocar na rede antes de tocar a mesa do adversário o saque deve ser repetido. Caso a bolinha tocar na rede e não passar para a mesa do adversário ou tocar na rede e ir fora da mesa será marcado ponto para o adversário.

CONHECENDO AS REGRAS DO TÊNIS DE MESA

A partida

Constitui-se de sets de 11 (onze) pontos. Pode ser jogada em qualquer número de sets ímpares (um, três, cinco, sete, nove...). No caso de empate em 10 pontos, o vencedor será o que fizer 2 pontos consecutivos primeiro.

O atleta que atua o 1º set num lado é obrigado a atuar no lado contrário no set seguinte.

Na partida quando houver "negra" (1 a 1), (2 a 2) ou (3 a 3), os atletas devem mudar de lado logo que o atleta consiga 05 pontos.

O Saque

A bola deve ser lançada para cima (16 cm no mínimo), da palma da mão livre na vertical e, na descida, deve ser batida de forma que ela toque primeiro no campo do sacador, passe sobre a rede sem tocá-la e toque no campo do recebedor.

O saque deve ser dado atrás da linha de fundo ou numa extensão imaginária desta.

Cada atleta tem direito a 2 (dois) saques, mudando sempre quando a soma dos pontos seja 2 (dois) ou seus múltiplos. Ex.: 2 a 2 = 4 = 6 a 6 = 12

Com o placar 10-10, a sequência de sacar e receber deve ser a mesma, mas cada atleta deve produzir somente um saque até o final do jogo.

O direito de sacar ou receber primeiro ou escolher o lado deve ser decidido por sorteio (ficha de duas cores), sendo que o atleta que começou a sacar no 1º set começará recebendo no 2º set e assim sucessivamente.

O sacador deverá sacar e retirar o braço da mão livre da frente da bola de modo que nada esteja entre a bola e o adversário a não ser a rede e suportes.

Uma obstrução (não vale ponto)

A partida deve ser interrompida quando:

- 1 - O saque "queimar" a rede.
- 2 - O adversário não estiver preparado para receber o saque (e desde que não tenha tentado rebater a bola).
- 3 - Houver um erro na ordem do saque, recebimento ou lado.
- 4 - As condições de jogo forem perturbadas (barulho, etc).

Um ponto

Um atleta perde um ponto quando:

- 1 - Errar o saque.
- 2 - Errar a resposta.
- 3 - Tocar na bola duas vezes consecutivas.
- 4 - A bola tocar em seu campo duas vezes consecutivas.
- 5 - Bater com o lado de madeira da raquete.
- 6 - Movimentar a mesa de jogo.
- 7 - Ele ou a raquete tocar a rede ou seus suportes.
- 8 - Sua mão livre (que não está segurando a raquete) tocar a superfície da mesa durante a sequência.
- 9 - Caso o jogador A bater a bolinha para fora da mesa e a bolinha tocar na raquete ou no corpo do adversário (jogador B) o ponto deve ser marcado para o jogador B, pois quem errou a mesa foi o jogador A.
- 10- Quando a bolinha tocar no cantinho da mesa, a chamada casquinha, o adversário deve tentar devolver a bola, se a bolinha cair no chão é ponto do jogador que acertou a casquinha.

Correção da ordem de sacar, receber ou lado

Se um atleta der um ou mais saques além dos dois de direito, a ordem será restabelecida assim que for notado, tendo o adversário que completar o múltiplo de dois. Se no último set possível, os atletas não trocarem de lado quando deveriam fazê-lo, deve trocar, imediatamente, assim que se percebe o erro. A contagem será aquela mesma de quando a sequência foi interrompida.

Em hipótese alguma haverá volta de pontos. Todos os pontos contados antes da descoberta do erro deverão ser confirmados.

Vestimenta

Camisa, shorts e saias podem ser de qualquer cor ou cores exceto que, quando uma bola branca está em uso somente gola e as mangas da camisa podem ser brancas, e, quando uma bola laranja está em uso, somente àquelas partes podem ser de cor laranja.