

Теннис

Теннисные корты предназначены только для игры в теннис. Максимальное количество игроков на теннисном корте, включая тренера, не должно превышать 4-х человек (кроме групповых занятий по расписанию).

На теннисных кортах запрещено принимать пищу, за исключением воды и напитков.

Форма для игры в теннис

Одежда для тренировок должна быть чистой и приемлемой для игры в теннис.

Обувь игрока должна подпадать под понятие "обувь для игры в теннис". Обувь не должна портить поверхность корта. Под порчей поверхности корта понимается видимое изменение формы покрытия или поверхности корта, оставляемое обувью игрока, в том числе и чрезмерные следы, оставляемые обувью.

Правила игры в теннис

1. Игроки (пары) должны располагаться на противоположных сторонах от сетки. Игрок, который вводит мяч в игру при розыгрыше первого очка, называется подающим. Игрок, который готов принимать мяч, вводимый подающим, называется принимающим;

2. Игроки должны меняться сторонами после окончания первого, третьего и каждого последующего нечетного гейма каждого сета. Игроки должны меняться сторонами также по окончании каждого сета, если только суммарное число геймов в этом сете не будет четным, - в этом случае игроки меняются сторонами по окончании первого гейма следующего сета.

В тайм-брейке игроки должны меняться сторонами после розыгрыша каждых шести очков;

3. Мяч находится в игре с момента удара по нему подающим. Мяч остается в игре до тех пор, пока не определится результат розыгрыша очка, если только не будет объявлено об ошибке при подаче или переигрывании;

4. Мяч, коснувшийся линии, считается коснувшимся части корта, ограниченной этой линией;

5. Если мяч, находящийся в игре, после удара одного из игроков сначала приземлится в пределах корта, а затем коснется постоянной принадлежности корта, то этот игрок выигрывает очко. Если мяч, находящийся в игре после удара одного из игроков, коснется постоянной принадлежности корта до приземления мяча, то этот игрок проигрывает очко;

6. После окончания каждого обычного гейма в следующем гейме принимающий становится подающим, а подающий – принимающим;

7. В парной игре той паре, которой следует подавать в первом гейме каждого сета, необходимо решить, кто из партнеров будет подавать в этом гейме. Таким же образом, перед началом второго гейма, паре соперников необходимо решить, кто из них будет подавать в этом гейме. Партнер игрока, подававшего в первом гейме, должен подавать в третьем гейме; партнер игрока, подававшего во втором гейме, должен подавать в четвертом гейме. Такая очередность должна сохраняться до окончания сета;

8. Паре, которой следует принимать подачу в первом гейме каждого сета, необходимо решить, кто из партнеров будет принимать при розыгрыше первого очка в этом гейме. Таким же образом, перед началом второго гейма, паре соперников необходимо решить, кто из них будет принимать подачу при розыгрыше первого очка в этом гейме. Игрок, который был партнером принимающего при розыгрыше первого очка в этом гейме, должен принимать при розыгрыше второго очка, и такая очередность должна сохраняться до окончания этого гейма и этого сета. После того, как принимающий отбил мяч, ударить по мячу может любой из игроков пары соперников;

9. Непосредственно перед началом движения подачи подающий должен занять исходную позицию - встать обеими ногами за задней линией корта в пределах воображаемых продолжений средней метки и соответствующей боковой линии; Затем подающий должен выпустить мяч из руки в любом направлении и ударить по нему ракеткой, прежде чем тот коснется поверхности площадки. Движение подачи считается завершенным в момент соприкосновения ракетки с мячом

10. При выполнении подачи в обычном гейме подающий должен поочередно занимать исходную позицию за правой и левой половиной корта, начиная с правой, в каждом гейме.

В тайм-брейке подачу следует выполнять поочередно с правой и левой половиной корта, начиная с правой.

Поданный мяч должен пролететь над сеткой и коснуться поля подачи, расположенного по диагонали на противоположной стороне корта, прежде чем его отобьет принимающий.

11. Во время выполнения подачи подающий не имеет права:

- изменять исходную позицию ходьбой или бегом, хотя при этом разрешаются незначительные движения ног;
- касаться любой ногой задней линии или поверхности корта;
- касаться любой ногой поверхности площадки, находящейся за воображаемым продолжением боковой линии;
- касаться любой ногой воображаемого продолжения средней метки. Если подающий нарушает это правило, то это считается зашагом.

12. Ошибкой при подаче считается, если:

- подающий нарушит п.п. 9, 10, 11, или:
- подающий промахнется, пытаясь ударить по мячу; или
- поданный мяч до приземления коснется постоянных принадлежностей корта, подпорки или сеточного столба; или
- поданный мяч коснется подающего (или его партнера) либо того, во что подающий (или его партнер) одет или имеет при себе.

13. Если первая подача была ошибочной, подающий должен подавать без задержки снова с той же исходной позиции, откуда была произведена эта ошибочная подача, если только эта подача не была произведена с неправильной позиции.

14. подача переигрывается, если:

- поданный мяч коснется сетки, тесьмы или ремня и приземлится в соответствующем поле подачи или после касания сетки, тесьмы или ремня до своего приземления заденет принимающего (или его партнера) либо то, во что он (или они) одет(ы) (спортивную одежду либо обувь) или имеет (имеют) при себе (ракетку, часы, очки и т.п.); или
- подача выполнена в тот момент, когда принимающий не готов к приему.

В случае переигрывания подачи эта отдельная подача не засчитывается и подающий должен подавать снова, но переигрывание второй подачи не отменяет ошибку при первой.

15. Во всех случаях, когда объявлено переигрывание, переигрывается очко целиком, за исключением того, когда переигрывание подачи объявлено при выполнении второй подачи.

16. Очко считается проигранным, если:

- игрок выполнит две ошибочные подачи подряд; или
- игрок не сумеет перебить через сетку мяч, находящийся в игре, до второго подряд отскока; или
- игрок отобьет находящийся в игре мяч таким образом, что тот коснется поверхности площадки (или, до отскока, предмета) за пределами корта; или
- игрок отобьет находящийся в игре мяч таким образом, что он до отскока коснется постоянных принадлежностей корта; или
- принимающий примет подачу до отскока мяча; или
- игрок умышленно задержит либо поймает ракеткой находящийся в игре мяч или умышленно коснется его ракеткой более одного раза; или
- игрок или его ракетка (находящаяся в руке или нет) либо то, во что он одет или имеет при себе, коснется сетки, сеточных столбов, подпорок, троса, тесьмы либо ремня или поверхности корта на стороне противника во время нахождения мяча в игре; или
- игрок ударит по мячу с лета прежде, чем тот перелетит через сетку; или
- находящийся в игре мяч коснется игрока либо того, во что он одет или имеет при себе, за исключением ракетки; или
- находящийся в игре мяч коснется ракетки в тот момент, когда игрок не держит ее в руке; или
- игрок умышленно и существенным образом изменит форму своей ракетки во время нахождения мяча в игре; или
- в парной игре оба игрока коснутся мяча при ударе;

17. Удар считается правильным, если:

- мяч коснется сетки, сеточных столбов или подпорок, троса, тесьмы или ремня и, пролетев над ними, приземлится в пределах корта; или
- находящийся в игре мяч приземлится в надлежащих пределах корта и отскочит обратно через сетку на сторону соперника вследствие вращения или под действием ветра, а игрок протянет над сеткой руку и ударит по мячу так, что тот попадет в пределы корта, не нарушив при этом правила, или
- мяч после удара пролетит с внешней стороны столба выше либо ниже верхнего уровня сетки, даже задев сеточный столб, и приземлится в пределах корта, за исключением случаев, предусмотренных правилами, или
- мяч пролетит под тросом между столбом и соседней подпоркой, не задев при этом ни троса, ни столба, ни подпорки, и приземлится в пределах корта; или
- игрок перенесет через сетку ракетку на сторону соперника после выполненного на своей стороне удара, в результате которого мяч приземлился в пределах корта; или
- игрок ударит по находящемуся в игре мячу, который попадет в другой мяч, лежащий в пределах корта;

18. Если во время розыгрыша очка игроку помешает какое-либо умышленное действие соперника (соперников), то этот игрок выигрывает очко. Однако если во время розыгрыша очка игроку помешают какие-либо неумышленные действия соперника (соперников) или не зависящие от него обстоятельства (кроме постоянных принадлежностей корта) очко должно быть переиграно.

Во время занятий теннисом запрещено:

1. Игроки не должны нецензурно выражаться.
Под понятием "нецензурная брань" понимается использование слов, общеизвестных и понимаемых как бранные, произнесенных достаточно громко и внятно для того, чтобы быть услышанными окружающими.
2. Игроки не должны использовать какие-либо непристойные жесты.
Под понятием "непристойные жесты" понимается показ игроком с помощью рук и/или ракетки или мячей знаков, которые имеют общеизвестное неприличное или непристойное значение.
3. Игроки никогда не должны прямо или косвенно словесно оскорблять окружающих.
Под понятием "словесное оскорбление" понимается высказывание об окружающих, которое подразумевает обвинение в нечестности или является унижительным, оскорбительным или каким-либо образом обидным;
4. Игроки никогда не должны физически оскорблять окружающих.
Под понятием "физическое оскорбление" понимается недозволенное касание или попытка недозволенного касания судей, соперников, зрителей или других лиц, в том числе мячом или ракеткой.
5. Игроки не должны сильно, опасно или со злостью бить, пинать или швырять теннисный мяч, кроме разумных попыток отбить мяч во время матча или разминки.
Под понятием "швыряние мяча" понимается намеренное выбивание мяча за пределы корта, опасный или опрометчивый удар по мячу в пределах корта, либо удар по мячу с игнорированием возможных последствий данного удара.

Также помните, что теннисный мяч летит с ОЧЕНЬ большой скоростью и может причинить ущерб Вашему здоровью. Вы должны беречь себя от ударов теннисным мячом и учитывать риск попадания под мяч в случае, если потеряете концентрацию внимания хотя бы на секунду.

6. Игроки не должны агрессивно или со злостью бить, пинать или швырять ракетку или оборудование корта.
7. Игроки не должны портить имущество Клуба и окружающих лиц, допускать иные проявления недисциплинированного поведения.

Принимая решение об участии в занятиях теннисом, просим Вас осознанно подойти, в том числе, к нижеуказанной информации о возможных травмах при занятиях теннисом:

Разрыв ахиллова сухожилия.

Из-за быстрых передвижений по корту, игроки стремящиеся догнать мяч, часто подвергаются риску разрыва пяточного сухожилия. Такая травма происходит по причине резкого сокращения икроножной мышцы, которая дёргает сухожилие настолько, что вызывает частичное повреждение или даже разрыв. Обычно при разрыве игрок чувствует внезапную боль, как будто кто-то ударяет сзади по ноге палкой. Иногда в момент разрыва спортсмен может услышать звук самого разрыва, похожий на сухой треск или хруст. Недостаточная разминка может также увеличить риск получения подобной травмы.

"Теннисный" локоть.

Теннисный локоть – это хроническое заболевание, которое развивается вследствие чрезмерных нагрузок на сухожилия и мускулы руки и предплечья и вызывает болезненные ощущения в области локтя. Данное заболевание, действительно, встречается у игроков в большой теннис и связано с большими нагрузками на сухожилия и мышцы, расположенные в области локтевого сустава, во время выполнения определенных ударов ракеткой по мячу. Теннисный локоть встречается почти у половины теннисистов и у 1 – 4% всего населения. Был замечен интересный факт – женщин это заболевание поражает значительно реже, чем мужчин.

Растяжение лодыжки (связок голеностопного сустава)

Часто такая травма происходит в результате падения, внезапного поворота или резких движений. Растяжение связок голеностопа отличается от других растяжений тем, что здесь повреждаются только связки, но никогда не происходит разрывов мышц. Оказание первой мед.помощи - повязка на голеностопе и пакетик со льдом. Также голеностоп должен быть приподнят, чтобы уменьшить отечность и боль.

Стрессовый (усталостный) перелом.

Такая травма особенно часто встречается среди молодых теннисистов. И вообще – это одна из самых распространенных спортивных травм. Стрессовый перелом представляет собой травму от перегрузки. Он возникает при перенапряжении мышц, которые не в состоянии более поглощать нагрузку на кости. В конечном итоге, чрезмерная нагрузка переходит на костную ткань, что сопровождается появлением трещин в кости, то есть стрессового перелома. Исследования показывают, что стрессовые переломы чаще всего возникают у теннисистов, бегунов, гимнастов и при занятиях легкоатлетическими видами спорта. В данных ситуациях травма возникает на фоне постоянных нагрузок на стопу при ее соударении с грунтом. Риск стрессового перелома у теннисистов особенно велик при отсутствии достаточного отдыха между тренировками или соревнованиями. Самым важным терапевтическим моментом является достаточный отдых.

Травма вращательной манжеты плеча.

Есть много причин, по которым теннисист может ощущать боль в области плеча. Регулярные движения руки над головой, при игре в теннис сужают пространство между головкой плечевой кости и сводом плеча. Происходит сдавливание мышц вращательной манжеты плеча, отчего возникают микротравмы и местное воспаление с отеком, болью, нарушением функций и ослаблением манжеты. К счастью, восстановление от такой травмы происходит достаточно быстро.

Попадание под летящий мяч во время тренировки.

Может произойти в любую секунду занятия, если занимающийся потеряет концентрацию внимания.