

## REGLAMENT

El tennis de taula, sovint conegut com ping pong, és un esport d'interior ràpid que es juga amb petites pales i una pilota lleugera sobre una taula rectangular.

Objectiu: l'objectiu del tennis taula és sumar punts colpejant la pilota per sobre de la xarxa i al costat de la taula del teu oponent de manera que no la puguin retornar amb èxit.

Jugadors: El tennis taula es pot jugar com a joc individual (un jugador contra un jugador) o en joc de dobles (dos jugadors per banda).

Equipament: Taula: taula rectangular dividida per una xarxa al mig. La taula té normalment 2,74 metres (9 peus) de llarg, 1,525 metres (5 peus) d'amplada i 76 centímetres (30 polzades) d'alçada.

Pilota: bola lleugera, buida, de cel·luloide o de plàstic amb un diàmetre de 40 mil·límetres.

Pales (raquetes): els jugadors utilitzen pales amb una superfície recoberta de goma en un o ambdós costats.

Joc: El joc comença amb un servei. El jugador que serveix la pilota es troba darrere del seu extrem de la taula i serveix en diagonal al costat de l'adversari.

La pilota s'ha de colpejar de manera que reboti una vegada al costat del servidor de la taula i almenys una vegada al costat del receptor.

Aleshores l'adversari torna la pilota colpejant-la per sobre de la xarxa. El joc continua amb cada jugador fent torns per colpejar la pilota.

La pilota ha de netejar la xarxa i aterrar al costat contrari de la taula.

El punt continua fins que un jugador no torna la pilota correctament, permetent al seu oponent anotar un punt.

Es puntua un punt quan: La pilota aterra fora del costat contrari de la taula.

La pilota toca la xarxa i no passa per sobre (es crida un "let" i es torna a jugar el punt).

La pilota no es retorna correctament segons les regles (per exemple, no netejar la xarxa, colpejar la pilota dues vegades).

Normalment, un joc es juga a 11 punts, però els jugadors han de guanyar per almenys dos punts. Si el marcador arriba a 10-10, el joc continua fins que un jugador avança per dos punts.

Un partit normalment consta del millor de tres o cinc jocs, depenent de les regles de la competició.

Normes de servei: La pilota s'ha de llançar almenys 16 centímetres (6 polzades) a l'aire abans de servir.

El servidor s'ha de posar darrere de l'extrem de la taula i servir en diagonal al costat de l'oponent.

El servidor fa dos punts seguits, i després l'oponent fa dos punts. Això continua fins al final del joc.

En dobles, l'equip de servei alterna serveis.

Variacions: hi ha variacions de les regles del tennis de taula, com ara les regles de "ping-pong" jugades de manera casual als patis del darrere i entorns recreatius. Aquestes regles poden ser més relaxades i flexibles, però el tennis de taula competitiu i professional segueix les regles descrites anteriorment.

El tennis de taula és conegut pels seus reflexos ràpids, l'agilitat i la precisió, el que el converteix en un esport divertit i desafiant per a jugadors de totes les edats i nivells d'habilitat.