

# Règles du jeu

- **Un principe simple** : le vainqueur du point est le dernier joueur à renvoyer la balle avec sa raquette sur la table au-delà du filet
- La table est le territoire de la balle
- **Le sol est le territoire du joueur**, de la ligne imaginaire qui prolonge le filet, jusqu'aux limites du terrain (murs, séparations )
- La table ne peut être touchée par le corps (s'équilibre sur ces appuis et pas en s'appuyant sur la table)
- *En revanche pour marquer des points je peux toucher mon adversaire au corps avec la balle à l'aide de ma raquette et par un rebond dans son camp*
- *Je peux également pousser mon adversaire à la faute l'obligeant à toucher la table (jeu court, amorti)*
- *La balle en jeu sert me sert à marquer des points, mais elle sert également l'adversaire*

# Règles du jeu

- **Quelques points d'arbitrage**
  - Une partie se joue en 3 ou 4 manches gagnantes (donc au meilleur des 5 ou 7 manches). **Une manche est gagnée lorsqu'un joueur a 11 points** avec 2 points d'écart. (une manche = un set ; une partie = un match)
  - Tous les deux points, il y a changement de service.
  - A 10/10, il y a changement de service tous les points jusqu'à ce qu'il y ait 2 points d'écart.
- **Le service**
  - Au service, il faut respecter les points suivants :
  - balle en arrière et au-dessus du niveau de la table ;
  - lancer la balle verticalement d'au moins 16 cm (la hauteur du filet environ) ;
  - frapper la balle dans sa phase descendante ;
  - durant toute l'exécution du service, la balle ne peut être cachée du relanceur par aucune partie du corps.
- **Balle à remettre au service**
  - Si la balle, qui a bien touché le camp adverse, a aussi touché le filet ou les poteaux.

# Règles du jeu



- **Points perdus**
- **Un point est perdu si :**
  - la balle ne rebondit pas sur la demi - table adverse,
  - il y a obstruction (arrêt de la balle avec le corps ou la raquette quand on empêche la balle de toucher la surface de jeu, soit pendant que la balle se déplace vers la table, soit au-dessus de la table avant qu'elle n'ait touché son camp);
  - je pose la main libre (celle qui ne tient pas la raquette) sur la table en cours de l'échange ;
  - je déplace la table au cours de l'échange.
  - Je laisse rebondir la balle une deuxième fois dans mon camp
- **Arrêts autorisés (« les temps en or! » )**
  - tous les 6 points j'ai le droit de m'éponger (et de réfléchir...);
  - Une minute de pause entre chaque manche de 11 points
  - Un « temps mort » tactique de 1 minute peut-être demandé par le joueur ou l'entraîneur, une fois par rencontre

# Règles du jeu

- **Les avertissements**
- **Si je fais une faute de comportement :**
  - s'appuyer sur la table,
  - discuter la décision de l'arbitre,
  - taper la raquette sur la table,
  - manifestations verbales...**l'arbitre peut me donner un avertissement oral, mais il peut aussi me sanctionner directement.**
- Si je continue, il y a des sanctions qui augmentent.
- 1ère faute = **carton jaune** ;
- 2ème faute = carton jaune + carton rouge ⇒ 1 point perdu (donné à mon adversaire) ;
- 3ème faute = carton jaune + carton rouge ⇒ 2 points perdus ;
- 4ème faute = **carton rouge** et appel du juge-arbitre  
⇒ disqualification du joueur
- Attention, si je fais une faute très grave l'arbitre peut appeler directement le **juge-arbitre**. Cela peut aller jusqu'à la disqualification immédiate