

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
«ХАРКІВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ»

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИХ  
ТЕХНОЛОГІЙ

КАФЕДРА «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

«Визначення рівня технічної підготовленості гравця в теніс. Розрахунок  
стабільності виконання базових технічних прийомів»

Методичні вказівки

до практичної роботи для студентів НТУ ХПІ» денної форми навчання усіх  
спеціальностей

з дисципліни «Фізичне виховання»

спеціалізація з виду спорту «Теніс»

Харків

НТУ «ХПІ»

2022

Методичні вказівки для студентів НТУ «ХП» до практичної роботи «Визначення рівня технічної підготовленості гравця в теніс. Розрахунок стабільності виконання базових технічних прийомів» з дисципліни «Фізичне виховання» спеціалізація з виду спорту «Теніс» / Розр.: Євтифієва І.І., Донець Ю.Г., Євтифієв А.С. – Харків: НТУ «ХП», 2022. – 23 с.

Розробники: Євтифієва І.І., доцент, д. філ. з фіз. вих. та спорту  
Донець Ю.Г., старший викладач  
Євтифієв А.С., старший викладач

*Рецензент:* Тіняков А.О., доцент, канд. пед. наук, НТУ «ХП»

Методичні вказівки розглянуті та схвалені на засіданні кафедри «Фізичне виховання» НТУ «ХП»

Протокол № 8 від «26 січня» 2022 р.

© НТУ «ХП», 2022  
© Євтифієва І.І., 2022  
© Донець Ю.Г., 2022  
© Євтифієв А.С., 2022

Методичні вказівки підготовлені для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей НТУ «ХП» (основна медична група, спеціалізація з виду спорту «Теніс») при переведенні навчального процесу у дистанційну форму навчання.

Запропоновано студентам організацію контролю за показниками технічної підготовленості гравців в теніс під час матчу, збагачення теоретичних знань у системі технічної підготовки тенісистів, вмінню проводити аналіз показників за визначеними критеріями та робити висновки на основі отриманих результатів.

Встановлено критерії оцінки виконання практичної роботи «Визначення рівня технічної підготовленості гравця в теніс. Розрахунок стабільності виконання базових технічних прийомів»

Надано зразок структури практичної роботи.

## ЗМІСТ

Вступ.....	4
1 Теоретичні основи системи технічної підготовки гравців в теніс.....	5
2 Порядок виконання практичної роботи.....	7
3 Вимоги до оформлення звіту практичної роботи.....	10
4 Критерії оцінки результатів практичної роботи.....	12
Список джерел інформації.....	13
Додаток А.....	14
Додаток Б.....	17

## ВСТУП

Дана практична робота укладена для студентів 1-3 курсів денної форми навчання усіх спеціальностей НТУ «ХП» (основна медична група, спеціалізація з виду спорту «Теніс») і надає можливість забезпечити проведення навчального процесу з дисципліни «Фізичне виховання» у дистанційній формі.

При виконанні практичної роботи студенти самостійно зможуть:

- отримати поглиблені знання у правилах гри в теніс, а саме, облаштування майданчика, система ведення рахунку, процедура розіграшу м'яча, поведінка гравців, суддів і глядачів на тенісному корті під час матчу;
- ознайомитись з грою спортсменів високого класу - провідних тенісистів світу;
- ознайомитись з інформацією на офіційному саєті міжнародної федерації тенісу (ITF) і офіційному саєті федерації тенісу України (ФТУ);
- отримати базові знання з організації системи технічної підготовки тенісистів;
- вивчити та застосувати на практиці методику оцінки показників технічної підготовленості гравців в теніс;
- надавати рекомендації гравцям в теніс для вдосконалення технічних дій спираючись на отримані експериментальні дані;
- застосовувати отримані знання для самовдосконалення власної гри.

У процесі виконання практичної роботи студенти вивчать правила гри та систему технічної підготовки гравців в теніс, переглянуть відеозаписи матчів провідних тенісистів світу, методом аналізу технічних дій отримують широкий спектр показників, розрахують стабільність виконання базових технічних прийомів, нададуть на основі отриманих даних рекомендації гравцям та власні висновки з отриманих знань і умінь.

# 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СИСТЕМИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГРАВЦІВ В ТЕНІС

Під спортивною технікою слід розуміти сукупність узгоджених прийомів і дій, які забезпечують найбільш ефективне рішення рухових завдань, обумовлених особливостями виду спорту.

Технічний прийом – це цілеспрямована дія для рішення певних рухових завдань, що використовується в процесі змагань і тренувань.

Техніка гравця (в тенісі) – це широкий комплекс раціональних рухових дій, що складаються з ударів і пересувань.

Базовими технічними прийомами у грі теніс є:

- удари з відскоку закритою і відкритою площиною ракетки;
- удари з льоту відкритою і закритою площиною ракетки;
- удари над головою відкритою і закритою площиною ракетки;
- подачі.

Підготовка тенісиста носить комплексний характер і включає в себе чотири основних напрямки: психологічна, тактична, технічна і фізична підготовка. Всі ці напрямки тісно взаємопов'язані між собою. Психологія матчу визначає тактику ведення гри, яка, в свою чергу, базується на технічній підготовці гравця, а фізична підготовка є спільною основою.

Технічна підготовка гравця – це процес формування рухових вмінь і навичок із застосуванням спеціальних методів і засобів.

Технічна підготовка гравця складається з трьох основних етапів:

- етап початкового навчання;
- етап поглибленого вивчення;
- етап технічного вдосконалення.

Показниками ефективності технічної підготовленості гравця є варіативність, мінімальна тактична інформативність, економічність, точність рухових дій, швидкість виконання і стабільність.

Показник «Стабільність» при виконанні технічного прийому

характеризує співвідношення кількості влучань у площину поля суперника до загальної кількості виконання певного технічного прийому за період гри.

Стабільність виконання базового технічного прийому розраховується за формулою (1.1).

$$S = \frac{R_i}{N} \cdot 100\% , \quad (1.1)$$

де  $S$  – стабільність виконання базового технічного прийому, %;

$R_i$  – кількість влучань у площину поля суперника за матч при виконанні технічного прийому;

$N$  – загальна кількість виконаного технічного прийому за матч.

Визначення рівня технічної підготовленості гравця в теніс за розрахованими показниками стабільності виконання базових технічних прийомів наведено у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1 – Визначення рівня технічної підготовленості гравця

№	Діапазон значень стабільності виконання базових технічних прийомів, %	Рівень технічної підготовленості гравця	Рекомендації гравцю
1	81 - 100	Високий	Системно підтримувати рівень підготовленості
2	61 - 80	Середній	Застосовувати у навчально-тренувальному процесі засоби, що стимулюють концентрацію уваги при виконанні технічних прийомів
3	41 - 60	Низький	Застосовувати у навчально-тренувальному процесі засоби з навчання та вдосконалення певних технічних дій, підвищувати рівень фізичної підготовленості.
4	0 - 40	Не задовільний	

## 2 ПОРЯДОК ВИКОНАННЯ ПРАКТИЧНОЇ РОБОТИ

Виконання практичної роботи «Визначення рівня технічної підготовленості гравця в теніс. Розрахунок стабільності виконання базових технічних прийомів» здійснюється у сім етапів.

Перший етап. Ретельно вивчити теоретичні основи системи технічної підготовки гравців в теніс (див. Розділ 1) і правила гри (див. Додаток Б).

Другий етап. Ознайомитись з інформацією на офіційному саєті федерації тенісу України ([www.ftu.org.ua](http://www.ftu.org.ua)) та офіційному саєті міжнародної федерації тенісу ([www.itftennis.com](http://www.itftennis.com)). Корисною для виконання практичної роботи буде інформація про систему змагань (календар і Регламенти турнірів), результати проведених змагань, рейтинг гравців та їх спортивні результати.

Третій етап. Здійснити пошук у мережі Internet відеозаписів матчів провідних спортсменів, інформація про яких була отримана з офіційних саєтів федерацій.

Рекомендовано: приймати до розгляду тільки відеозаписи матчів у одиночному чоловічому і одиночному жіночому розряді; тривалість матчів повинна дорівнювати від 60 хвилин і більше; у підсумковому спортивному результаті матчів не повинно бути рахунків «6/0»; у назві під відеозаписом матчу бажано мати фразу «Full Match».

Четвертий етап. Обрати для розгляду певний матч і спортсмена для оцінки його технічних дій.

Зробити попередній перегляд обраного відеозапису і заповнити відповідний протокол матчу у звіті про виконання практичної роботи.

Приклад заповнення протоколу матчу наведено у таблиці 2.1

П'ятий етап. Зробити основний перегляд обраного відеозапису.

Рекомендовано при перегляді зупиняти відеозапис після кожного розіграшу і фіксувати показники технічних дій гравця, які зазначені у другій таблиці звіту про виконання практичної роботи (див. Додаток А).

Таблиця 2.1 – Протокол матчу

№	Параметр	Дані, результат
1	Прізвища, імена суперників (спортсменів, що грають матч)	СТОСУР Саманта / УІЛЬЯМС Серена
2	Назва турніру	US Open
3	Стадія турніру	Фінал
4	Дата проведення матчу	12.09.2011
5	Місце проведення матчу (країна, місто, арена)	США, Нью-Йорк, Артур Еш Арена
6	Тривалість матчу	1 година 13 хвилин
7	Підсумковий результат, переможець матчу	6/2 6/3 СТОСУР Саманта
8	Адреса ресурсу у мережі «Internet» з відеозаписом матчу	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=BiDh-9oRIhM">https://www.youtube.com/watch?v=BiDh-9oRIhM</a>

Приклад фіксації показників технічних дій гравця під час матчу наведено у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 – Показники технічних дій гравця СТОСУР Саманта під час матчу

№	Технічний прийом	Показник	Результат
1	2	3	4
1	Перша подача	Загальна кількість виконаного технічного прийому за матч	46
		Кількість влучань у перше/друге поле подачі суперника за матч	30
2	Друга подача	Загальна кількість виконаного технічного прийому за матч	16
		Кількість влучань у перше/друге поле подачі суперника за матч	15
3	Удар з відскоку відкритою площиною ракетки	Загальна кількість виконаного технічного прийому за матч	204
		Кількість влучань у площину поля суперника за матч	196
4	Удар з відскоку закритою площиною ракетки	Загальна кількість виконаного технічного прийому за матч	306
		Кількість влучань у площину поля суперника за матч	302
5	Удар з льоту відкритою площиною ракетки	Загальна кількість виконаного технічного прийому за матч	10
		Кількість влучань у площину поля суперника за матч	7
6	Удар з льоту закритою площиною ракетки	Загальна кількість виконаного технічного прийому за матч	8
		Кількість влучань у площину поля суперника за матч	6

## Продовження таблиці 2.2

1	2	3	4
7	Удар над головою відкритою площиною ракетки	Загальна кількість виконаного технічного прийому за матч	4
		Кількість влучань у площину поля суперника за матч	3
8	Удар над головою закритою площиною ракетки	Загальна кількість виконаного технічного прийому за матч	0
		Кількість влучань у площину поля суперника за матч	0

Шостий етап. Розрахувати стабільність виконання базових технічних прийомів під час матчу за формулою (1.1), використовуючи дані другої таблиці звіту - показники технічних дій гравця під час матчу.

Отримані результати внести до третьої таблиці звіту про виконання практичної роботи. Приклад внесення результатів розрахунків стабільності виконання базових технічних прийомів наведено у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3 – Стабільність виконання базових технічних прийомів гравцем СТОСУР Саманта під час матчу

№	Технічний прийом	Стабільність, %
1	Перша подача	65
2	Друга подача	94
3	Удар з відскоку відкритою площиною ракетки	96
4	Удар з відскоку закритою площиною ракетки	99
5	Удар з льоту відкритою площиною ракетки	70
6	Удар з льоту закритою площиною ракетки	75
7	Удар над головою відкритою площиною ракетки	75
8	Удар над головою закритою площиною ракетки	-

Сьомий етап. Надати висновки про проведену практичну роботу:

- оцінити рівень технічної підготовленості гравця у кожному з базових технічних прийомів, використовуючи дані, що надані у таблицях 1.1 і 2.3;
- надати рекомендації гравцю з вдосконалення технічної підготовленості;
- підвести підсумок з отриманих Вами знань та вмінь;
- вказати на позитивні та негативні фактори, які мали вплив на виконання практичної роботи.

### 3 ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ ЗВІТУ ПРАКТИЧНОЇ РОБОТИ

Звіт про результати виконання практичної роботи «Визначення рівня технічної підготовленості гравця в теніс. Розрахунок стабільності виконання базових технічних прийомів» може бути представлений для перевірки викладачу у електронному або друкованому вигляді.

Оформлення звіту про результати виконання практичної роботи виконується до загальних вимог:

- текстовий редактор має бути Microsoft Word, файл у форматі «doc» або «docx»;

- шрифт Times New Roman, 14 кеглем (у таблицях 12 кеглем); вирівнювання – «За шириною»; міжрядковий інтервал «Полуторний» - 1,5 Lines (у таблицях – «Одинарний» - 1 Lines); верхнє і нижнє поле сторінки – 2 см., лівє – 3 см., правє – 1,5 см. Абзацний відступ має бути однаковим у всьому тексті і дорівнювати п'яти знакам (1,25 см.);

- мова документу – українська;

- нумерація сторінок має бути наскрізною. Порядковий номер сторінки позначають арабською цифрою і проставляють у правому верхньому куті сторінки без крапки чи рисок;

- титульний аркуш включається до загальної нумерації сторінок письмової роботи, але номер сторінки на титульному аркуші, як правило, не проставляють;

- перенос складів у словах не використовується.

Формат назви файлу електронної версії звіту про результати практичної роботи повинен мати наступну структуру: скорочена назва інституту, номер академічної групи, прізвище та ініціали студента, який виконав роботу, номер практичної роботи, прізвище та ініціали викладача, який перевіряв роботу.

Наприклад: «БЕМ-1021а\_Яковенко\_М\_І\_ПР№5\_Сидоренко\_О\_С.doc».

Структура звіту про результати практичної роботи повинна бути

наступною:

- титульний лист;
- протокол матчу (таблиця);
- показники технічних дій гравця під час матчу (таблиця);
- стабільність виконання базових технічних прийомів гравцем під час матчу (таблиця);
- висновки;
- дата виконання.

Форма звіту про результати виконання практичної роботи наведена у додатку А.

Всі порожні графи таблиць у звіті мають бути заповнені даними.

Розділ ВИСНОВКИ у звіті не має обмежень за об'ємом та змістом викладеного матеріалу.

#### 4 КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ РЕЗУЛЬТАТІВ ПРАКТИЧНОЇ РОБОТИ

Викладач оцінює практичну роботу «Визначення рівня технічної підготовленості гравця в теніс. Розрахунок стабільності виконання базових технічних прийомів», що виконана студентом, за встановленими критеріями, які наведені у таблиці 4.1.

Таблиця 4.1 – Критерії оцінки практичної роботи

№	Критерії	Оцінка роботи, бали
1	Робота виконана ретельно у повному обсязі. Експериментальні дані і результати розрахунків є об'єктивними. Присутній аналіз отриманих результатів, висновки чітко сформульовані та відображають власну позицію автора роботи. Звіт про виконання практичної роботи оформлений за встановленими стандартами. Звіт про виконану практичну роботу поданий на перевірку у встановлений термін.	16
2	Виконані критерії, що викладені у пункті 1, окрім: - експериментальні дані і результати розрахунків мають незначні відхилення від об'єктивних.	12
3	Виконані критерії, що викладені у пункті 1, окрім: - відсутні деякі експериментальні дані і результати розрахунків; - висновки сформульовані не коректно і не відображають власну позицію автора роботи.	8
4	Виконані критерії, що викладені у пункті 1, окрім: - робота виконана у неповному обсязі, відсутній аналіз отриманих результатів та відсутні висновки; - звіт про виконання практичної роботи має несуттєві відхилення від встановлених стандартів з оформлення.	4
5	Звіт про виконання практичної роботи не буде оцінений якщо: - робота містить ознаки плагіату; - експериментальні дані і результати розрахунків сфальсифіковані; - порушений строк подання роботи на перевірку; - порушені стандарти з оформлення практичної роботи; - у звіті про виконання практичної роботи не вказана скорочена назва інституту, номер групи, прізвище та ім'я студента, прізвище та ініціали викладача, дата виконання роботи; - назва файлу електронної версії роботи не відповідає встановленому формату.	0

## СПИСОК ДЖЕРЕЛ ІНФОРМАЦІЇ

- 1 Белиц-Гейман С.П. Теннис. Учебник для институтов физической культуры / С.П. Белиц-Гейман - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 224 с.
- 2 Креспо М. Учебник передового тренера / М. Креспо, Д. Миллей - ITF, 1996. - 318 с.
- 3 Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов - К.: Олимпийская литература, 1997. - 584 с.
- 4 Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 288 с.
- 5 Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки / В.Н. Платонов - К.: Вища школа, 1984. – 350 с.
- 6 Райтер П. Теннис мирового класса / П. Райтер, Д. Гроппель - М.: ЭКСМО, 2004. - 304 с.
- 7 Офіційний переклад Правил тенісу 2019 року / Регламенти федерації тенісу України / Документи / Федерація / Головна / Федерація тенісу України // [http://www.ftu.org.ua/libs/spaw2/uploads/docs/Tennis\\_rules.pdf](http://www.ftu.org.ua/libs/spaw2/uploads/docs/Tennis_rules.pdf), 04.01.2022.

## ДОДАТОК А

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут»

Кафедра «Фізичне виховання»

**Практична робота**

«Визначення рівня технічної підготовленості гравця в теніс. Розрахунок

стабільності виконання базових технічних прийомів»

з дисципліни «Фізичне виховання»

спеціалізація з виду спорту «Теніс»

Виконав (-ла) студент (-ка) групи \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(прізвище, ім'я, по-батькові)

Перевірив викладач (ст. викладач / доцент) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(прізвище, ініціали)

Харків 2022

## ПРОТОКОЛ МАТЧУ

№	Параметр	Результат
1	Прізвища, імена суперників (спортсменів, що грають матч)	
2	Назва турніру	
3	Стадія турніру	
4	Дата проведення матчу	
5	Місце проведення матчу (країна, місто, арена)	
6	Тривалість матчу	
7	Підсумковий результат, переможець матчу	
8	Адреса ресурсу у мережі «Internet» з відеозаписом матчу	

## ПОКАЗНИКИ ТЕХНІЧНИХ ДІЙ ГРАВЦЯ \_\_\_\_\_

(прізвище, ім'я)

## ПІД ЧАС МАТЧУ

№	Технічний прийом	Показник	Результат
1	Перша подача	Загальна кількість виконаного технічного прийому за матч	
		Кількість влучань у перше/друге поле подачі суперника за матч	
2	Друга подача	Загальна кількість виконаного технічного прийому за матч	
		Кількість влучань у перше/друге поле подачі суперника за матч	
3	Удар з відскоку відкритою площиною ракетки	Загальна кількість виконаного технічного прийому за матч	
		Кількість влучань у площину поля суперника за матч	
4	Удар з відскоку закритою площиною ракетки	Загальна кількість виконаного технічного прийому за матч	
		Кількість влучань у площину поля суперника за матч	
5	Удар з льоту відкритою площиною ракетки	Загальна кількість виконаного технічного прийому за матч	
		Кількість влучань у площину поля суперника за матч	
6	Удар з льоту закритою площиною ракетки	Загальна кількість виконаного технічного прийому за матч	
		Кількість влучань у площину поля суперника за матч	
7	Удар над головою відкритою площиною ракетки	Загальна кількість виконаного технічного прийому за матч	
		Кількість влучань у площину поля суперника за матч	
8	Удар над головою закритою площиною ракетки	Загальна кількість виконаного технічного прийому за матч	
		Кількість влучань у площину поля суперника за матч	

## СТАБІЛЬНІСТЬ ВИКОНАННЯ БАЗОВИХ ТЕХНІЧНИХ ПРИЙОМІВ

ГРАВЦЕМ \_\_\_\_\_ ПІД ЧАС МАТЧУ

(прізвище, ім'я)

№	Технічний прийом	Стабільність, %
1	Перша подача	
2	Друга подача	
3	Удар з відскоку відкритою площиною ракетки	
4	Удар з відскоку закритою площиною ракетки	
5	Удар з льоту відкритою площиною ракетки	
6	Удар з льоту закритою площиною ракетки	
7	Удар над головою відкритою площиною ракетки	
8	Удар над головою закритою площиною ракетки	

ВИСНОВКИ: \_\_\_\_\_

---



---



---



---

ДАТА ВИКОНАННЯ РОБОТИ: \_\_\_\_\_

## ДОДАТОК Б

## ОФІЦІЙНИЙ ПЕРЕКЛАД ПРАВИЛ ТЕНІСУ 2019 РОКУ

## 1. Корт.

Корт повинен бути прямокутним, довжиною 23,77 метри (78 футів) для одиночних матчів, 8,23 метри (27 футів) в ширину.

Для парних матчів, корт повинен становити 10,97 метри (36 футів) в ширину.

Корт повинен бути розділений по середині сіткою, закріпленою на дроті, або металевому тросі, закріпленому двома стовпами на висоті 1,07 метри (3,5 футів).

Сітка повинна бути повністю витягнута так, щоб заповнити простір між двох стовпів і мати гнізда такої величини, щоб гарантувати, що м'яч не зможе пролетіти крізь них.

Сітка повинна бути щільно підтиснута ременем в центрі на висоті 0,914 метри (3 фути).

Тканинна смуга повинна охоплювати дріт шнура або металу у верхній частині сітки.

Ремінь і смуга повинні бути повністю білими.

Максимальний діаметр дроту шнура або металу повинен бути 0,8 сантиметри (одна третина дюйма). Максимальна ширина ременя повинна бути 5 сантиметрів (2 дюйми).

Завширшки смуга тканини повинна бути в межах 5-6,35 сантиметрів (2-2,5 дюймів) з кожної сторони.

Для парних матчів центри стовпів кріплення сітки повинні бути на відстані 0,914 метри (3 футів) із зовнішньої сторони кожної бічної лінії парного корту.

Для одиночних матчів, якщо використовується одиночка сітка, центри стовпів кріплення сітки повинні знаходитись на відстані 0,914 метри (3 футів) за межами одиночного корту з кожної сторони.

Якщо використовується сітка для парної гри, вона повинна підтримуватись стійками заввишки 1,07 метри (3,5 фути), центри яких мають бути розташовані на відстані 0,914 метри (3 футів) із зовнішньої сторони кожної бічної лінії одиночного корту.

Лінії в торцях корту називаються задніми лініями, а лінії з боків корту називаються бічні лінії.

Дві лінії повинні бути накреслені між одиночними лініями на відстані 6,4 метри (21 фут) по обидві сторони від сітки, паралельно їй. Ці лінії називаються лініями подачі.

Центральна лінія подачі повинна бути накреслена паралельно одиночним бічним лініям і посередині між ними.

Кожна задня лінія повинна бути розділена навпіл центральною міткою, 10 сантиметрів (4 дюйма) в довжину, яка повинна бути накреслена у середині

корту і паралельно з бічними лініями.

Центральна мітка й центральна лінія подачі повинні бути завширшки 2 дюйми (5 сантиметрів). Ширина інших ліній корту повинна бути в діапазоні від 1 дюйма (2,5 сантиметрів) до 2 дюймів (5 сантиметрів), за винятком задніх ліній, вони можуть бути до 4 дюймів (10 сантиметрів) в ширину.

Всі вимірювання корту повинні бути зроблені до зовнішнього краю лінії. Всі лінії корту повинні бути однакового кольору, контрастного з кольором покриття. Жодна реклама на корті, сітці, ремені, смужці, стовпах кріплення сітки або одиночних стійках не дозволяється.

## 2. Постійне обладнання.

Постійне обладнання корту містить у собі огороження за й збоку від корту, глядачів, трибуни й сидіння для глядачів, а також усі інші пристосування навколо й над кортом, суддю на вищій, лінійних суддів, суддю на сітці і дітей, що подають м'ячі, визначених для них правилами. Коли одиночний матч грається з парною сіткою й одиночними стійками, стовпи кріплення сітки й частина сітки між одиночною стійкою й стовпом є постійним обладнанням, і не розглядаються в якості ігрової частини сітки або стовпами.

## 3. М'яч.

М'ячі, придатні для гри у відповідності з Правилами тенісу, повинні відповідати технічним вимогам. Міжнародна федерація тенісу виносить рішення з питань відповідності або невідповідності м'ячів для гри. Таке рішення може бути прийнято за власною ініціативою, або за клопотанням зацікавленої сторони, в тому числі будь-якого гравця, виробника обладнання або членів Національної асоціації. Такі постанови і заяви повинні бути прийняті відповідно до застосовуваної процедури перевірки й слухання Міжнародної федерації тенісу.

Організатори турніру повинні повідомити заздалегідь про:

- кількість м'ячів у грі (2, 3, 4 або 6);
- порядок зміни м'ячів у грі, якщо така передбачена.

## 4. Ракетка.

Ракетки, що затверджені для гри у відповідності з Правилами тенісу, повинні відповідати технічним вимогам. Міжнародна федерація тенісу виносить рішення з питань відповідності будь-якої ракетки або її прототипу. Таке рішення може бути здійснено за своєю власною ініціативою або за клопотанням будь-якої зацікавленої сторони, включаючи будь-якого гравця, виробника обладнання, Національної асоціації або їх членів.

## 5. Рахунок у грі.

### А. Стандартний гейм.

В стандартному геймі рахунок гравця, що подає, повідомляють першим:

- немає очка – «0»;
- перше очко – «15»;
- друге очко – «30»;
- третє очко – «40»;

- четверте очко – «Гейм», за винятком коли кожен з гравців виграв по три очки - рахунок «Рівно». Після «Рівно», рахунок стає «Більше» для гравця, котрий виграє наступний розіграш. Якщо той же гравець виграє наступне очко, цей гравець виграє «Гейм», якщо ж наступне очко виграє суперник, рахунок знову «Рівно». Після рахунку «Рівно» гравець повинен виграти два очка поспіль, щоб виграти «Гейм».

#### Б. Тай-брейк гейм.

Під час тай-брейка рахунок ведеться в такій спосіб: «0», «1», «2», «3» і так далі. Гравець/пара, що перші набирають сім очок з перевагою не менше двох очок над противником виграє «Гейм» і «Сет». При необхідності, тай-брейк гейм триває, поки перевага у два очка не буде досягнута. Гравець, чия черга подавати, подаватиме перший у тай-брейку. Наступні два розіграші подає противник (у парному матчі, гравці подають у відповідності з черговістю подач у парі). Після цього кожен гравець/пара повинні подавати по черзі по два розіграшу до кінця тай-брейку (у парному матчі, черговість всередині кожної команди повинна продовжуватись в тому ж порядку, що і під час сету). Гравець/пара, чия подача була першою на тай-брейку, повинен приймати в першому геймі наступного сету.

#### 6. Рахунок у сеті.

Існують різні методи рахунку в сеті. Два основних способи є «Повний сет» і «Тай-брейк сет». Будь-який метод може бути використаний за умови, якщо рішення оголошено заздалегідь до початку турніру. Якщо використовується метод «Тай-брейк сету», необхідне уточнення, який формат вирішального сету, «Тай-брейк сет» або «Повний сет».

#### А. «Повний сет».

Гравець/пара, що перші набирають шість геймів з перевагою не менше двох геймів над противником виграє «Сет». При необхідності, гра триває, поки перевага у два гейми не буде досягнута.

#### Б. «Тай-брейк сет».

Гравець/пара, що перші набирають шість геймів з перевагою не менше двох геймів над противником виграє «Сет». Якщо рахунок досягає «по шести», грається тай-брейк.

#### 7. Рахунок у матчі.

Матч може бути зіграний з 3 сетів (гравець / пара повинні виграти 2 сету, щоб виграти матч) або з 5 сетів (гравець / пара повинні виграти 3 сету, щоб виграти матч).

#### 8. Гравець, що падає та гравець, що приймає.

Суперники повинні перебувати на протилежних сторонах сітки. Гравець, що подає – гравець, що вводить м'яч у гру для розіграшу першого очка в геймі. Гравець, що приймає – гравець, що готовий відбити м'яч, поданий гравцем, що подає.

#### 9. Вибір сторони та подачі.

Право вибору сторони корту або черговості подачі в першому геймі вирішується жеребом перед початком розминки. Гравець / пара, яка виграє жереб може вибрати:

- подавати або приймати в першому геймі матчу, і в цьому випадку суперник(и) повинен обрати сторону корту для першого гейму матчу;
- сторону корту для першого гейму матчу, і в цьому випадку суперник(и) повинен обрати, подавати або приймати в першому геймі матчу;
- зобов'язати суперника вибирати першим.

#### 10. Зміна сторін.

Гравці повинні змінити сторони корту в кінці першого, третього і кожної наступної непарної кількості геймів. Також гравці повинні змінити сторони корту в кінці кожного сету, якщо загальна кількість геймів в цьому сеті непарна. Якщо ж сума геймів, зіграних у сеті, парна, зміна сторін відбудеться після першого гейму наступного сету. Під час тай-брейку гравці повинні мінятися сторонами після кожних шести очок.

#### 11. М'яч у грі.

Якщо не зафіксовано помилку при подачі і не оголошено перегравання, м'яч перебуває в грі з моменту його введення, до моменту закінчення розіграшу.

#### 12. М'яч торкається лінії.

Якщо м'яч торкається лінії, це вважається дотиком частини корту, обмеженою цією лінією.

#### 13. М'яч торкається постійного обладнання.

Якщо м'яч в грі зачіпає постійне обладнання після правильного попадання в корт, гравець, який зробив цей удар, виграє очко. Якщо м'яч в грі зачіпає постійне обладнання, перш ніж він торкнеться землі, гравець, який зробив цей удар програє очко.

#### 14. Порядок виконання подачі.

В кінці кожного стандартного гейму, гравець, що приймав повинен стати гравцем, що подає, а гравець, що подавав повинен стати гравцем, що приймає у наступному геймі. У парному матчі гравці пари, які подають, повинні вирішити, хто подає в першому геймі. Перед другим геймом те ж саме повинні вирішити їх суперники. Партнер гравця, що подавав у першому геймі, повинен подавати в третьому, а партнер гравця, що подавав у другому геймі, повинен подавати у четвертому. Ця послідовність повинна зберігатися до кінця сету.

#### 15. Порядок прийому подачі.

Пара, яка буде приймати в першому геймі сету повинна вирішити, який гравець прийматиме перше очко. Відповідно, його партнер буде приймати друге очко. Суперники, також, повинні вирішити, кому приймати перше очко другого гейму, а кому друге. Ця послідовність повинна зберігатися до закінчення сету. Після того як гравець, що приймає, відбив м'яч, кожен партнер може завдати удар.

#### 16. подача.

Безпосередньо перед початком руху подачі, гравець, що подає, повинен стояти обома ногами за задньою лінією (задня лінія повинна знаходитись між гравцем і сіткою) і в межах уявного продовження центральної мітки та бічної лінії. Гравець, що подає, повинен підкинути м'яч рукою в будь-якому

напрямку і вдарити по м'ячу ракеткою, перш ніж м'яч впаде на землю. Рух подачі завершується в момент удару або промаху по м'ячу. Гравець, в якого тільки одна робоча рука, може використовувати ракетку для підкидання м'яча.

#### 17. Процедура подачі.

Процедура подачі в стандартному геймі наступна: гравець, що подає, по черзі займає положення за межами різних половин своєї сторони корту, в кожному геймі починаючи з правої половини. Під час тай-брейку, гравець, що подає, по черзі займає положення за межами різних половин своєї сторони корту, починаючи з правої сторони. М'яч після подачі повинен перелетіти через сітку і торкнутися квадрату подачі, розташованого по діагоналі навпроти, до того, як гравець, що приймає, відіб'є його.

#### 18. Заступ.

Під час руху подачі, гравець не повинен:

- змінювати своє положення за допомогою ходьби або бігу, хоча невеликі рухи ніг дозволені;
- торкатися задньої лінії або корту ногою;
- торкатися ногою за межами уявного продовженням бічної лінії;
- торкатися ногою за межами уявного продовженням центральної мітки.

Якщо, гравець, що подає, порушує це правило, оголошується «Заступ».

#### 19. Помилка при подачі.

Подача вважається помилкою, якщо:

- гравець, що подає, порушує Правила 16, 17 або 18;
- гравець, що подає, пропускає м'яч під час спроби вдарити його;
- м'яч, після виконання подачі, до моменту його приземлення, торкається постійного обладнання, одиночної стійки або стовпа кріплення сітки;
- м'яч, після виконання подачі торкається гравця, що подає, або його партнера, або їх одягу.

#### 20. Друга подача.

Якщо перша подача потрапила в аут, гравець, що подає, повинен виконувати другу подачу без затримки, з тієї ж половини корту, що й перша, за винятком, коли перша подача була виконана з неправильної сторони.

#### 21. Порядок подачі та прийому.

Гравець, що подає, не може подавати до тих пір, поки гравець, що приймає, не буде готовий. Проте, гравець, що приймає, повинен грати в розумному темпі гравця, що подає, і бути готовим до прийому протягом розумного періоду часу, коли гравець, що подає, готовий розпочинати наступний розіграш. Якщо гравець, що приймає, зробив спробу відбити м'яч на прийомі, він вважається готовим до прийому. Якщо буде доведено, що гравець, що приймає, не був готовий до прийому, помилка при виконанні цієї подачі, не зараховується.

#### 22. Перегравання при подачі.

Подачу слід переграти, якщо:

- м'яч після подачі торкається сітки, ременя або металевого троса й потрапляє в правильний квадрат подачі; або, після дотику до сітки, ременя або металевого троса, торкається гравця, що приймає або його партнера, або предметів, які перебувають у них в руках;

- м'яч був поданий, в момент коли гравець, що приймає, не готовий до розіграшу.

У разі перегравання подачі, виконана подача не зараховується, а гравець, що подавав, буде подавати ще раз, але попередня помилка не скасовується.

### 23. Перегривання.

Щоразу, коли призначається перегривання, переграється повністю очко, за винятком, коли призначено перегривання подачі після виконання другої подачі.

### 24. Гравець програє очко.

Очко вважається проганим, якщо:

- гравець виконує дві послідовні помилки при подачі;  
 - гравець не зміг відбити м'яч, що перебуває в грі, перш ніж м'яч відскочить другий раз;

- гравець відбиває м'яч, що перебуває в грі, посилаючи його за межі корту або в об'єкти, що перебувають поза межами корту суперника;

- гравець відбиває м'яч, так що, перш ніж торкнутися землі, він потрапляє в постійне обладнання;

- гравець, що приймає, відбиває м'яч перш ніж він доторкнеться землі вперше;

- гравець навмисно ловить м'яч в грі на ракетку, або навмисно двічі поспіль завдає удар по м'ячу;

- якщо гравець, ракетка, будь то в руці гравця чи ні, або одяг гравця, або предмети, що перебувають в руках гравця, торкаються сітки, стовпів кріплення сітки/одиначної стійки, проводу або металевого тросу, смужки або ременя сітки, або корту суперника в будь-який момент, коли м'яч перебуває в грі;

- гравець відбиває м'яч, перш ніж той перетне сітку;

- м'яч, перебуваючи у грі, торкається гравця, його одягу або те, що він носить, крім ракетки;

- м'яч, перебуваючи у грі, торкається ракетки, в момент коли гравець не тримає її;

- гравець навмисно і суттєво змінює форму ракетки коли м'яч знаходиться у грі;

- у парному матчі, обидва гравці торкаються м'яча при відбиванні його.

### 25. Правильно відбитий м'яч.

М'яч вважається правильно відбитим, якщо:

- м'яч торкається сітки, стовпа, кріплення одиначної стійки, троса, смужки або ременя, перелітає зверху та потрапляє в межі корту, за винятком випадків, передбачених Правилами 2 і 24 (г);

- після того, як м'яч під час гри, вдарився в межах правильної половини

корту гравця, і до удару у відповідь, повертається на сторону суперника, гравець наздоганяє його на чужій стороні і відбиває м'яч в межі корту, за умови, що гравець не порушує Правило 24;

- м'яч, пролітаючи поза межами сітки, вище або нижче рівня верхньої частини сітки, навіть якщо торкається стовпів кріплення сітки, попадає в корт, за винятком випадків, передбачених в Правилах 2 і 24 (г);

- м'яч пролітає під тросом сітки між одиночною стійкою і стовпом кріплення сітки, не зачіпаючи її, попадає в корт, не порушуючи Правил 2 і 24 (г);

- ракетка гравця перелітає через сітку, після правильно виконаного удару гравцем на своїй стороні, і м'яч потрапляє в корт суперника;

- гравець відбиває м'яч, який влучив в інший м'яч, що лежав у межах корту.

#### 26. Перешкода.

Гравець виграє очко, якщо навмисна дія суперника стала перешкодою для нього під час розіграшу. Проте, розіграш повинен бути переграний, якщо перешкода була викликана ненавмисною дією суперника, або чимось незалежним від контролю гравця (не включаючи постійне обладнання).