



# FÖRSTA REGELHJÄLPEN

# SYFTE/MÅLGRUPP



Nya matchfunktionärer får regelkännedom för att kunna hjälpa till att döma matcher på klubbens tävling  
Du som "bara" vill veta mer om bordtennisregler

# INNEHÅLL



- Var hittar jag reglerna?
- Före match
- Set och match
- Vilka pauser är tillåtna?
- Serve
- Retur och slag därefter
- Bollen går om
- Poäng
- Olämpligt uppträdande
  - Exempel
  - Hantering
- Dubbelspel
- Efter match
- Bonusmaterial - Case
- Fortsättning/Frågor?

# VAR HITTAR JAG REGLERNA?



- Regler för bordtennis finns på Svenska Bordtennisförbundets hemsida; Spelregler, se kapitel 2 och 3.
- En kort beskrivning av reglerna finns direkt på hemsidan under ”Spela och tävla”/”Spela pingis”/”Regler”.

# FÖRE MATCH



- Ta med boll, penna, matchprotokoll och lottningsbricka
- Är rätt spelare i hagen? Kolla mot matchprotokoll.
- Hälsa på spelarna
- Spelare har rätt att se motståndares racket
- Lotta med lottningsbricka eller mynt
- Vinnare av lotten väljer att börja serva, börja returnera eller välja sida
- Återstående val tillfaller motståndaren
- Inslagning i max 2 minuter innan matchstart

# SET OCH MATCH



- Bäst av udda antal set, vanligast bäst av 5 set.
- Setvinst vid först till 11 poäng, minst 2 poängs marginal
- Två servar var innan servebyte, varannan serve från 10-10
- Sidbyte efter varje set
- Sidbyte i avgörande set när första spelaren når 5 poäng
- Uppdatera ställning på räkneverket efter varje poäng

# PAUS – SETPAUS OCH TIMEOUT



- Paus upp till 1 minut mellan set
- Time out får begäras en gång per spelare/par per match, upp till 1 minut
- Time out är slut när spelare, som begärt time out, kommer tillbaka
- Racketarna på bordet under setpaus och time out
- OBS! Handdukstorkning är tillåtet = kortare paus, var sjätte boll
- OBS! Vid skada eller blod i hagen: bryt spel och tillkalla överdomaren

# SERVE



- Bollen kastas rakt upp - eller nästan rakt upp - minst 16 cm från öppen handflata
- Bollen slås på väg ned efter högsta punkten
- Bollen måste, från start av serve tills bollen slås, vara ovanför spelytan
- Bollen måste slås bakom kortlinjen
- Mottagaren måste kunna se bollen
- Bollen ska studsas på egen bordshalva och därefter på mottagarens bordshalva



# RETUR OCH SLAG DÄREFTER



- Bollen slås med racketen eller rackethanden nedanför handleden
- Spelaren måste hålla i racketen när bollen slås
- Bollen studsar på motståndarens bordshalva direkt eller efter att ha träffat nätet

# BOLLEN GÅR OM



- Vid nätserve, som går in på bordet
- Om en boll från ett annat bord kommer in i hagen
- Annan störning som påverkar spelet
- Om mottagaren inte är redo

# POÄNG



- Motståndaren missar serve eller retur
- Bollen studsar två gånger
- Motspelaren hindrar bollen innan den studsar på bordet och innan den har passerat förbi bordet
- Motspelaren slår bollen avsiktligt mer än en gång
- Motståndarens fria hand vidrör spelytan
- Motståndaren "rubbar spelytan"

# OLÄMPLIGT UPPTRÄDANDE KAN...



- Skada sportens anseende
- Förolämpa publiken eller andra i tävlingsområdet
- Påverka motståndare på ojust sätt
- Skapa en otrygg miljö för motståndare, matchfunktionärer och andra

Och bedöms av överdomaren om matchfunktionären inte är utbildad distrikts- eller förbundsdomare.

En del förseelser som t.ex. kast av racket och att slå bollen utanför hagen kan bedömas olika från fall till fall beroende på situation.

# OLÄMPLIGT UPPTRÄDANDE – EXEMPEL



- Olämpligt språk som kränkande ord eller svordomar
- Skada på material; som t.ex. att med flit slå sönder bollen, sparka i bord eller barriär
- Racketkast
- Hot eller våld
- Rasistiska eller sexuella påhopp riktade mot en person
- Uppträdande som skadar eller riskerar att skada personer

# OLÄMPLIGT UPPTRÄDANDE – HANTERING



OBS! Säg till spelaren att upphöra med beteendet, för att få spelaren att lugna ner sig

Kalla på överdomaren som kan ge gult/rött kort, beroende på förseelse

# DUBBELSPEL



- Efter lottning väljer servande par vem som ska serva först, därefter väljer mottagande par vem som ska vara mottagare först
- Vid servebyte blir föregående servares partner mottagare
- Första serve sker från högra bordshalvan diagonalt till högra bordshalvan

# DUBBELSPEL



- Under bollen slår spelarna i dubbelparet vartannat slag (undantag: när en eller flera spelare sitter i rullstol)
- Man servar mot samma spelare hela setet
- När ett nytt set börjar väljer det servande paret servare
- Mottagare blir den spelare som servade mot servaren i föregående set
- Vid sidbyte i avgörande set byter det mottagande paret mottagare



# EFTER MATCH



- Se till att protokollet är korrekt ifyllt
- Tacka spelarna
- Vinnarens och din underskrift på protokollet
- Blanka räkneverket (så att inga siffror syns)
- Ta hand om matchbollen

The image features a dark blue background with several decorative circles of varying sizes and colors. In the top-left corner, there is a small white circle, a medium-sized light blue circle, and a large blue circle. In the top-center, there is a medium-sized orange circle. In the bottom-right corner, there is a small white circle, a medium-sized light blue circle, and a large blue circle. The text "BONUSMATERIAL" is centered in the middle of the image in a bold, white, sans-serif font.

**BONUSMATERIAL**

# BONUSMATERIAL: CASE FÖR REFLEKTION - 1



På skylten för "Här pågår barnidrott" står bland annat: "Domaren är mänsklig".

- 1. Vad betyder det för dig?*
- 2. Vilka risker för konfrontation finns det – även om det är barn som spelar mot varandra?*
- 3. Det finns fall inom idrotten – och pingisen – där unga domare fått nedvärderande kommentarer, utskällningar och annat från vuxna personer som haft synpunkter på domsluten. Hur kommer vi tillrätta med det?*
- 4. Vad kan vi göra tillsammans för att skapa schysst stämning mellan alla aktörer i samband med en pingismatch?*

# BONUSMATERIAL: CASE FÖR REFLEKTION 2



Bordtennisreglerna är lika för alla oavsett ålder, kön eller kompetens/spelförmåga.

- 1. Hur kan du som matchfunktionär visa fingertoppskänsla? Behövs det? Kan/ska det ske? När i så fall?*

# BONUSMATERIAL: CASE FÖR REFLEKTION 3



Som matchfunktionär kan du bordtennisregler och ska döma/leda matchen som spelas. Vad är viktigast för dig i samband med match? Motivera!

1. Visa min makt för spelarna och coacherna och visa att det är jag som bestämmer
2. Vara mänsklig (hur då iså fall, ge exempel)
3. Vara osynlig och bara vända blad på räkneverket
4. Vara tydlig och bestämd

# BONUSMATERIAL: CASE FÖR REFLEKTION 4



I samband med en klubb tävling, dit även andra närliggande föreningar kommer med sina spelare, ska du som nyutbildad matchfunktionär döma matcher.

1. Vad är viktigt för att du på bästa sätt ska kunna leda de matcher som du ska döma?
2. Hur kan du förbereda dig?

# BONUSMATERIAL: CASE FÖR REFLEKTION 5



En pingismatch pågår där du är matchfunktionär.

1. Lotten vanns av spelare A, som valde att bli mottagare. Spelare B börjar serva i första set. Du kommer på när tredje set ska börja att samma person, B, börjat serva i båda de två seten som spelats. Vem ska serva i tredje set? Varför?
2. Mottagaren av en serve signalerar "nätserve" och avbryter spelet. Vad såg du? Hur agerar du om servaren håller med om att det var nätserve? Hur agerar du om servaren inte håller med om att det var nätserve?
3. En boll touchar kanten på bordet på motsatt sida från där du sitter. Diskussioner uppstår mellan spelarna (som tycker olika) och dig. Hur ska du hantera situationen?

The background is a solid dark blue color. It is decorated with several circles of varying sizes and colors. In the top-left area, there is a small light blue circle and a small white circle. Below them, there is a medium-sized orange circle and a large blue circle on the far left edge. In the bottom-right area, there is a large orange circle, a large blue circle on the far right edge, a small white circle, and a small light blue circle.

**FORTSÄTTNING/FRÅGOR**



# FORTSÄTTNING/FRÅGOR



- Om du har frågor/funderingar – vänd dig till någon distrikts- eller förbundsdomare i närheten
- Domaransvarig i distriktet kan guida dig vidare
- Tycker du att det är roligt att döma matcher?
- Det finns en lättillgänglig distriktsdomarutbildning som du kan fortsätta med. Ta kontakt med en utbildad domare som kan visa dig.
- Frågor?
- Lycka till som matchfunktionär!

