



## TENNIS STOŁOWY

### 1. PRZEPISY REGULUJĄCE

Wszystkie zawody tenisa stołowego Olimpiad Specjalnych odbywają się zgodnie z Oficjalnymi Przepisami Sportowymi Olimpiad Specjalnych. W związku z międzynarodowym charakterem Olimpiad Specjalnych przepisy te zostały oparte na zasadach ustalonych przez Międzynarodową Federację Tenisa Stołowego (ITTF) i narodowymi związkami tenisa stołowego. Przepisy Międzynarodowego Paraolimpijskiego Komitetu Tenisa Stołowego (IPTTC) będą obowiązujące dla konkurencji rozgrywanych na wózkach, przepisy ITTF lub narodowych związków tenisa stołowego obowiązują we wszystkich przypadkach, gdy nie są sprzeczne z Oficjalnymi Przepisami Sportowymi Olimpiad Specjalnych lub z Artykułem I. W przypadku sprzeczności obowiązują przepisy Olimpiad Specjalnych.

### 2. KONKURENCJE OFICJALNE

Zakres tych konkurencji został pomyślany tak, aby mogli w nich startować zawodnicy z każdego poziomu sprawności. Program oferuje opis konkurencji oraz, jeśli to potrzebne, wskazówki do prawidłowego przeprowadzania treningów. Trenerzy są zobowiązani do doboru odpowiedniego poziomu sprawności dla każdego zawodnika adekwatnie do jego zaangażowania i zainteresowania.

Poniżej znajduje się lista oficjalnych konkurencji tenisa stołowego rozgrywanych w Olimpiadach Specjalnych.

- 2.1. Indywidualny konkurs sprawności
- 2.2. Gra pojedyncza
- 2.3. Gra podwójna
- 2.4. Gra podwójna mieszana
- 2.5. Konkurencje na wózkach
- 2.6. Gra zunifikowana podwójna
- 2.7. Gra zunifikowana podwójna mieszana

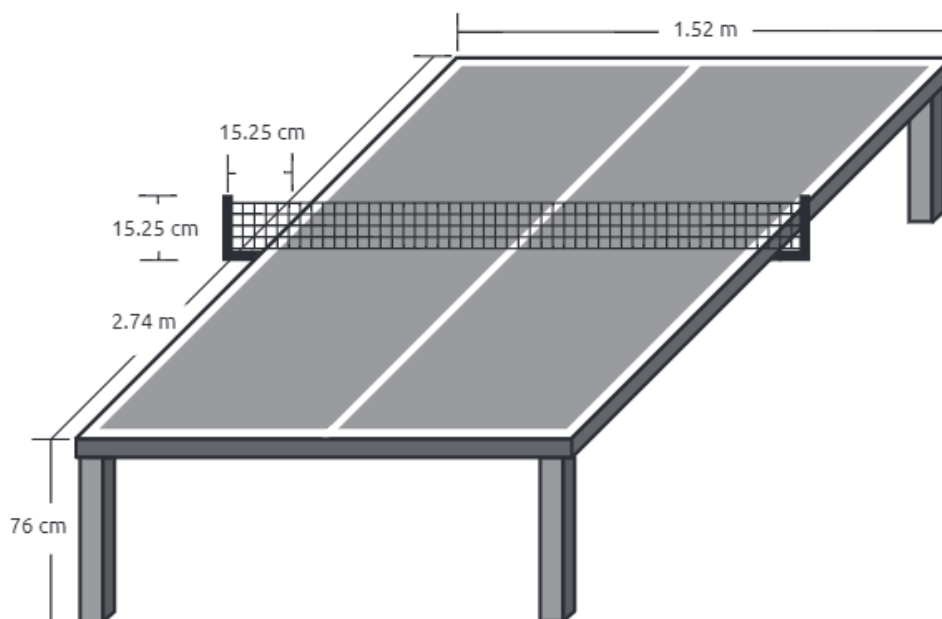


## 3. OBIEKTY I SPRZĘT

### 3.1. Stół

- 3.1.1. Górna płaszczyzna stołu zwana powierzchnią gry powinna być prostokątem o długości 274 cm i szerokości 152,5 cm powinna być usytuowana w pozycji poziomej na wysokości 76 cm powyżej płaszczyzny podłogi.
- 3.1.2. Powierzchnia stołu może być wykonana z dowolnego materiału tak, by zapewniała standardowej piłce opuszczonej z wysokości 30,5 cm jednolite odbicie na wysokość nie mniejszą niż 22 cm i nie większą niż 25 cm. Brzegi powierzchni stołu powinny być obramowane białą linią o szerokości 2 cm. Linie na końcu stołu określane są jako linie końcowe, a linie po obu stronach stołu jako linie boczne.
- 3.1.3. Dla gier podwójnych powierzchnia do gry powinna być przedzielona na połowy linią o szer. 3 mm, równoległą do linii bocznych. Linia środkowa należy do każdego prawego pola gry.
- 3.1.4. Jako powierzchnię do gry uznaje się także górne kanty stołu z wykluczeniem boków i blatu poniżej tych kantów.

### 3.2. Diagram



### 3.3. Siatka

- 3.3.1. Powierzchnia gry podzielona jest na dwie równe części przez prostopadłą siatkę umocowaną równoległe do linii końcowych.
- 3.3.2. Siatka powinna być zawieszona na linie umocowanej do każdego końca pionowego słupka na wysokości 15,25 cm.



3.3.3. Długość siatki razem ze słupkami powinna wynosić 183 cm, a jej górna część na całej długości -15,25 cm powyżej powierzchni gry. Dół całej siatki powinien znajdować się blisko powierzchni stołu, a jej końce blisko słupków.

3.3.4. Zestaw siatki składa się z: siatki, jej zawieszenia i słupków nośnych wraz z zaciskami mocującymi je do stołu.

## 3.4. Piłeczka

3.4.1. Piłeczka powinna mieć kształt kuli o średnicy 40 mm.

3.4.2. Ciężar piłeczki powinien wynosić 2,7 g.

3.4.3. Piłeczka powinna być wykonana z celuloidu lub podobnego plastycznego materiału w kolorze białym lub pomarańczowym i powinna być matowa.

## 3.5. Raketka

3.5.1. Raketka może mieć dowolne wymiary, kształt i ciężar.

3.5.2. Deska winna być wykonana z drewna, o ciągłej równej grubości, być płaska i sztywna.

3.5.3. Co najmniej 85% grubości deski powinna składać się z naturalnego drewna.

3.5.4. Wiążąca warstwa wewnątrz deski może być wzmocniona włóknistym materiałem takim jak włókno węglowe, włókno szklane lub sprasowany papier, ale nie może być grubsza niż 7,5 % całkowitej grubości deski lub 0,35 mm, w zależności, która z tych wielkości jest mniejsza.

3.5.5. Powierzchnia deski używana do uderzania piłki powinna być pokryta zwykłą czopkowaną okładziną z czopkami na zewnątrz, które mają całkowitą grubość (wliczając w to klej) nie większą niż 2 mm lub ułożona warstwowo okładziną (typu sandwich) z czopkami do wewnątrz lub na zewnątrz mającą całkowitą grubość wraz z klejem nie większą niż 4 mm.

3.5.6. Okładzina powinna pokrywać całą powierzchnię deski za wyjątkiem jej części najbliższej uchwytu i obejmowanej palcami, która może pozostać niepokryta lub pokryta dowolnym materiałem.

3.5.7. Deska, warstwy wewnątrz deski i warstwa okładziny oraz klej na stronie, używanej do odbijania piłeczki, powinny być ciągłe i jednakowej grubości.

3.5.8. Przed rozpoczęciem spotkania jak również w przypadku każdej zmiany raketki podczas meczu zawodnik zobowiązany jest pokazać przeciwnikowi i sędziemu raketkę, której zamierza używać i pozwolić na dokładne jej zbadanie.

3.5.9. Powierzchnia okładziny okrywająca deskę lub strona deski pozbawiona okładziny powinna być matowa, jasnoczerwona na jednej stronie, a czarna na drugiej. Brzeg rakiety powinien być matowy i nigdzie nie powinien być biały.



3.5.10. Okładzina rakiетки do tenisa nie powinna być poddawana żadnym fizycznym ani chemicznym działaniom.

3.5.11. Niewielkie odchylenia od ciągłości powierzchni lub jednolitości barwy spowodowane przypadkowym uszkodzeniem, zużyciem lub wypłowieniem mogą być dopuszczone pod warunkiem, że nie zmieniają charakterystyki powierzchni w sposób znaczny.

## 4. Słownik Pojęć

### 4.1. Wymiana

4.1.1. Wymianą określa się czas, w którym piłka jest w grze.

### 4.2. Wymiana bez punktu (powtórzenie)

4.2.1. Wymiana jest bez punktu, gdy jej rezultat nie został zaliczony do wyniku gry.

### 4.3. Wymiana z zaliczonym punktem

4.3.1. Wymiana jest punktowana, gdy jej rezultat został zaliczony do wyniku gry.

### 4.4. Grająca ręka

4.4.1. Ręka grająca, to ręka trzymająca rakiетkę.

### 4.5. Wolna ręka

4.5.1. Ręka wolna to ręka, która nie trzyma rakiетki.

### 4.6. Uderzenie piłeczki

4.6.1. Zawodnik uderza piłeczkę, jeśli dotknie jej rakiетką trzymaną w ręce lub ręką grającą poniżej nadgarstka.

### 4.7. Zatrzymanie piłeczki

4.7.1. Zawodnik zatrzymuje piłeczkę, jeśli swoim ciałem lub elementem stroju dotknie jej w grze, zanim piłka przeleci nad polem gry lub linią końcową nie dotykając pola gry przeciwnika po jego ostatnim uderzeniu.

### 4.8. Podający

4.8.1. Podającym jest zawodnik, który jako pierwszy uderza piłkę w wymianie.

### 4.9. Odbierający

4.9.1. Odbierającym jest zawodnik, który jako drugi uderza piłkę w wymianie

### 4.10. Sędzia

4.10.1. Sędzią jest osobą wyznaczoną do kontrolowania przebiegu meczu pod kątem zgodności z przepisami.

### 4.11. Ubranie i przedmioty

4.11.1. Cokolwiek zawodnik miał na sobie lub trzymał w ręku na początku wymiany jest zobowiązany mieć podczas całej wymiany.

### 4.12. Przelot piłeczki

4.12.1. Piłeczka powinna być uznana za przelatującą nad lub obok zestawu siatki, jeśli przeleci nad lub pod lub na zewnątrz słupków siatki, z boku stołu lub, jeśli przy odbiorze po uderzeniu odbije się z powrotem nad lub obok siatki.



## 4.13. Linia końcowa

4.13.1. Za linię końcową uważa się krawędź stołu jak również jej przedłużenie w obu kierunkach.

## 5. ZASADY WSPÓLZAWODNICTWA

### 5.1. Podstawowe przepisy gier pojedynczych i podwójnych

#### 5.1.1. Set

5.1.1.1. Seta wygrywa zawodnik lub para zawodników, która jako pierwsza zdobędzie 11 pkt., z wyjątkiem sytuacji, gdy obydwaj zawodnicy lub pary zdobyły po 10 pkt. W takim przypadku zwycięża zawodnik lub para, która pierwsza zdobyła o 2 pkt więcej niż przeciwnik /przeciwnicy.

#### 5.1.2. Mecz

5.1.2.1. Zwycięzcą meczu zostaje zawodnik lub para, którzy pierwsi wygrają niezbędną do zwycięstwa liczbę setów w pojedynku, składającym się z nieparzystej liczby setów.

#### 5.1.3. Wybór stron i podania

5.1.3.1. Prawo wyboru strony i podania lub odbioru ustalane jest na podstawie rzutu monetą.

5.1.3.2. Zwycięzca rzutu monetą może:

5.1.3.2.1.1. wybrać podanie lub odbiór, a przeciwnik wtedy może wybrać stronę.

5.1.3.2.1.2. wybrać stronę; a przeciwnik podanie lub odbiór.

5.1.3.2.1.3. w grze podwójnej para, która podaje jako pierwsza, ma prawo wyboru zawodnika podającego w parze.

5.1.3.2.1.4. W pierwszym secie meczu para odbierająca ma prawo decyzji, który zawodnik odbiera podanie jako pierwszy.

5.1.3.2.1.5. W następnych setach para podająca wybiera osobę serwującą, a zawodnik odbierający zostaje wtedy automatycznie ustalony w zależności od osoby podającej.

#### 5.1.4. Zmiana stron

5.1.4.1.1. Zawodnik lub para rozpoczynający grę po jednej stronie stołu, w następnym secie rozpoczyna grę po drugiej stronie stołu. W ostatnim z możliwych setów meczu zawodnicy lub pary zawodników zmieniają strony, gdy pierwszy zawodnik lub para uzyska 5 pkt.

#### 5.1.5. Kolejność odbić

5.1.5.1. W grach pojedynczych po prawidłowym podaniu, odbierający wykonuje prawidłowe odbicie, po czym obydwaj zawodnicy na zmianę odbijają piłeczkę.



- 5.1.5.2. W grach podwójnych, po prawidłowym podaniu, odbierający wykonuje prawidłowe odbicie, a następnie piłeczka zostaje odbita przez partnera zawodnika serwującego i przyjęta przez partnera zawodnika, który odbierał podanie. Dalsza wymiana odbywa się przy tej samej kolejności zawodników.
- 5.1.6. Zmiana zawodnika podającego
- 5.1.6.1. Po każdym 2 punktach, które zostały zaliczone, zawodnik lub para odbierająca powinna stać się zawodnikiem lub parą podającą i tak aż do końca seta chyba, że obaj zawodnicy lub pary uzyskały po 10 punktów, lub jeśli jest stosowany przyspieszony system, wtedy kolejność zmiany podania jest taka sama, ale każdy zawodnik powinien na zmianę podawać i odbierać tylko co 1 punkt.
- 5.1.6.2. Gry podwójne
- 5.1.6.2.1. Pierwsze 2 podania zostają wykonane przez wybranego zawodnika pary mającej prawo do podania i odebranych przez odpowiedniego zawodnika pary przeciwnej.
- 5.1.6.2.2. Następne 2 podania zostają wykonane przez zawodnika, który poprzednio przyjmował podania, a odbiera je partner pierwszego zawodnika podającego.
- 5.1.6.2.3. Trzecie 2 podania zostają wykonane przez partnera zawodnika, który podawał jako pierwszy w secie i odebrane przez partnera zawodnika, który przyjmował pierwsze 2 podania.
- 5.1.6.2.4. Czwarte 2 podania zostają wykonane przez partnera zawodnika, który odbierał pierwsze 2 podania i przyjmowane przez zawodnika, który podawał jako pierwszy.
- 5.1.6.2.5. Piąte 2 podania zostają wykonane tak jak pierwsze 2, a następne odbywają się w kolejności określonej powyżej aż do końca seta lub do momentu osiągnięcia stanu 20:20. Od momentu osiągnięcia stanu 20:20 kolejność podań i odbiorów jest taka sama, przy czym każdy zawodnik wykonuje kolejno tylko jedno podanie aż do końca seta.
- 5.1.6.2.6. W każdym secie gry podwójnej początkowa kolejność odbierania powinna być odwrotna w stosunku do seta poprzedniego.
- 5.1.6.3. Jeśli rezultat dojdzie do remisu 10:10 kolejność podań i odbiorów jest taka sama, przy czym każdy zawodnik wykonuje kolejno tylko jedno podanie aż do końca seta.
- 5.1.6.4. Zawodnik lub para podająca jako pierwsza w secie, w następnym secie jako pierwsza odbiera podania. itd. aż do końca meczu.
- 5.1.7. Pomyłki w kolejności serwowania, odbierania lub zmiany stron



- 5.1.7.1. Jeżeli w wyniku pomyłki zawodnicy nie zmienili w odpowiednim momencie stron, grę należy przerwać w momencie odkrycia błędu i zawodnicy powinni zmienić strony.
- 5.1.7.2. Jeżeli przez przeoczenie zawodnik podaje lub odbiera niezgodnie z prawidłową kolejnością, grę należy przerwać i kontynuować przy układzie zawodników podających i odbierających, który zgodnie z kolejnością ustaloną na początku meczu obowiązywałby przy danym wyniku.
- 5.1.7.3. W każdych okolicznościach wszystkie punkty uzyskane przed odkryciem pomyłki uznawane są za ważne.
- 5.1.8. Dobre podanie
  - 5.1.8.1. Przed wykonaniem podania należy położyć piłeczkę na nieruchomej i otwartej na płask wolnej dłoni z palcami razem i odwiedzionym kciukiem.
  - 5.1.8.2. Wolna ręka i raketka powinny znajdować się powyżej powierzchni gry od momentu, kiedy piłeczka znajduje się na nieruchomej dłoni przed podrzutem aż do uderzenia jej przez raketkę.
  - 5.1.8.3. Podający podrzuca piłeczkę z wolnej ręki, pionowo w górę bez nadawania jej rotacji, aby wzniosła się co najmniej 16 cm.
  - 5.1.8.4. W momencie opadania piłeczki podający uderza ją w taki sposób, by najpierw odbiła się od jego połowy stołu, a potem bezpośrednio przeszła nad siatką lub jej podporami, a następnie dotknęła pola przeciwnika.
  - 5.1.8.5. W grze podwójnej piłeczka powinna dotknąć prawego pola gry podającego i odbierającego.
  - 5.1.8.6. Jeżeli przy próbie wykonania podania zawodnik źle odbije piłeczkę będącą w grze to traci punkt.
  - 5.1.8.7. W trakcie serwisu piłeczka powinna zostać uderzona za linią końcową pola serwującego lub jej przedłużeniem, ale nie dalej z tyłu niż część ciała podającego inna niż ramię, głowa lub noga, która jest najdalej od linii końcowej.
  - 5.1.8.8. W przypadku wyraźnego przekroczenia wymagań dla prawidłowego podania sędzia bez ostrzeżenia przyznaje punkt stronie przeciwnej.
    - 5.1.8.8.1. Jeżeli nie ma sędziego bocznego, sędzia może w przypadku pierwszej wątpliwości, co do poprawności podania przerwać mecz i ostrzec zawodnika bez przyznawania punktu. W każdej następnej sytuacji, w której sędzia ma wątpliwości, co do poprawności serwisu tego samego zawodnika z podobnego lub innego powodu, zawodnik nie może skorzystać z prawa do wątpliwości i traci punkt.
    - 5.1.8.8.2. Wymóg ścisłego przestrzegania zasad serwowania może zostać uchylony, jeżeli przed rozpoczęciem spotkania sędzia zostanie powiadomiony o fizycznej niemożności zawodnika do zastosowania się do wymogu.



## 5.1.9. Prawidłowe odbicie

5.1.9.1. Piłeczka, która została podana lub odebrana w grze powinna być uderzona tak, aby przeleciała nad lub obok zestawu siatki i dotknęła pola gry przeciwnika bezpośrednio lub po dotknięciu zestawu siatki.

5.1.9.2. Jeżeli po serwisie lub odbiciu piłeczki w trakcie, gdy sama powróci ona przez siatkę, może zostać uderzona tak, by bezpośrednio dotknęła pola przeciwnika.

## 5.1.10. Piłka w grze

5.1.10.1. Piłeczka jest w grze od momentu, w którym leży nieruchomo na dłoni wolnej ręki przed wyrzuceniem do podania, aż dotknie czegokolwiek innego niż powierzchnia gry, zestaw siatki, rakiетки trzymane w grającej ręce lub ręka grająca poniżej nadgarstka albo do momentu aż wymiana zostanie w inny sposób rozstrzygnięta jako „z punktem lub bez punktu”.

## 5.1.11. Powtórzenie, wymiana bez punktu:

5.1.11.1. Wymiana jest bez punktu i następuje jej powtórzenie w następujących przypadkach:

5.1.11.1.1. Jeżeli piłeczka podczas podania przelatując nad lub obok zestawu siatki dotknie go, pod warunkiem, że podanie jest pod pozostałymi względami prawidłowe, lub gdy zostanie zatrzymana przez odbierającego lub jego partnera.

5.1.11.1.2. Jeżeli serwis wykonano, a w opinii sędziego zawodnik lub para odbierająca nie była gotowa do odbioru, pod warunkiem, że odbierający ani jego partner nie próbowali uderzyć piłeczki.

5.1.11.1.3. Jeżeli sędzia uzna, że błąd wykonania prawidłowego podania lub odbioru lub inne niezastosowanie się do przepisów było spowodowane przez czynniki niezależne od zawodnika.

5.1.11.1.4. Jeżeli wymiana jest przerwana w celu naprawienia błędu w ustalonym porządku podań i przyjęć lub zmian stron.

5.1.11.1.5. Jeżeli wymiana jest przerwana przez sędziego w celu ostrzeżenia zawodnika w przypadku niepoprawności podania.

5.1.11.1.6. Jeżeli warunki gry zostają zakłócone w stopniu uznanym przez sędziego za mogący wpłynąć na wynik wymiany.

## 5.1.12. Strata punktu

5.1.12.1. Z wyjątkiem przypadku powtórzenia wymiany, zawodnik traci punkt w następujących przypadkach:

5.1.12.1.1. jeżeli popełni błąd przy podaniu,

5.1.12.1.2. jeżeli nie wykona prawidłowego przyjęcia,

5.1.12.1.3. jeżeli zatrzyma piłeczkę nad powierzchnią gry,

5.1.12.1.4. jeżeli uderzy piłeczkę stroną rakiетки, której powierzchnia jest niedopuszczona do gry,





- 5.1.12.1.5. jeżeli zawodnik lub jakakolwiek część jego stroju lub sprzętu poruszy powierzchnię do gry w trakcie wymiany piłek,
  - 5.1.12.1.6. jeżeli zawodnik wolną ręką dotknie powierzchni do gry w czasie, kiedy piłka znajduje się w grze,
  - 5.1.12.1.7. jeżeli zawodnik lub jakakolwiek część jego stroju lub sprzętu dotknie siatki lub jej podpór w czasie, kiedy piłka znajduje się w grze,
  - 5.1.12.1.8. W grze podwójnej jeżeli któryś zawodnik zaszerwuje w nieodpowiedniej kolejności, chyba że ten błąd został popełniony nieświadomie.
- 5.2. Modyfikacje dla konkurencji na wózkach
- 5.2.1. Wszyscy zawodnicy startują na wózkach
    - 5.2.1.1. Można używać dowolnego rozmiaru poduszek z kombinacji pianki gąbczastej.
    - 5.2.1.2. Wózek nie musi posiadać bocznych ochron (tzw. boczków).
  - 5.2.2. Stół nie może mieć żadnych fizycznych przeszkód, które przeszkadzałyby w normalnym poruszaniu się zawodnika na wózku.
  - 5.2.3. Podczas serwisu, odbierający jest zobowiązany wykonać prawidłowy odbiór, jeśli odbierający odbije piłkę przed przekroczeniem przez nią linii bocznej lub odbije się ona drugi raz na jego połowie stołu, serwis powinien być uznany za dobry i nie powinien być powtórzony.
    - 5.2.3.1. Podczas serwisu, zawodnicy grający na wózku nie mają obowiązku wyrzucać piłeczki z otwartej, wyprostowanej dłoni wolnej ręki. Zawodnicy z tych klas mogą trzymać piłeczkę i wyrzucać ją w górę w dowolny sposób. Bez względu na sposób wyrzutu, nie wolno nadawać piłeczce rotacji. Odpowiedzialność za poprawnie wykonany serwis spoczywa na serwującym, a sędzia czuwa nad zgodnością serwisu z przepisami.
  - 5.2.4. Zawodnicy na wózku mogą podczas gry dotknąć wolną ręką powierzchni stołu bez straty punktu; jednak nie mogą używać wolnej ręki do pomocy (podpierania się) o stół uderzając piłeczkę; podczas gry płaszczyzna stołu nie może być przesunięta.
  - 5.2.5. Nogi zawodnika ani podnóżek wózka nie mogą dotykać podłoża podczas gry.
  - 5.2.6. Zawodnicy nie mogą w sposób widoczny podnosić się z poduszki wózka.
  - 5.2.7. W grze podwójnej, podanie może wyjść poza linię boczną prawej połowy stołu odbierających. Podający musi poprawnie wykonać serwis, a odbierający poprawnie odebrać podanie poczym którykolwiek zawodnik z pary powinien odbić piłkę. Wózek zawodnika nie może przekraczać przedłużenia linii środkowej stołu. Jeśli tak się stanie, sędzia powinien przyznać punkt parze przeciwnej.



- 5.3. Konkurencje zunifikowane: zunifikowana gra podwójna i zunifikowana gra podwójna mieszana.
  - 5.3.1. Każdy zunifikowany debel powinien składać się z jednego zawodnika i jednego partnera.
  - 5.3.2. Każda drużyna powinna określić swoją własną kolejność wykonywania podania.
  - 5.3.3. Celność podania
    - 5.3.3.1. Zawodnik serwuje 5 piłeczek z prawej i 5 piłeczek z lewej strony stołu. Zawodnik otrzymuje 1 punkt za każdą piłkę, która odbiła się na prawidłowej połowie stołu.
  - 5.3.4. Podbijanie raketką
    - 5.3.4.1. Używając raketki, zawodnik próbuje uderzać piłeczkę w górę jak najwięcej razy w czasie 30 sekund
    - 5.3.4.2. Jeśli zawodnik straci kontrolę nad piłką należy podać mu następną i kontynuować liczenie.
    - 5.3.4.3. Zawodnik wykonuje 2 próby, po 30 sekund każda. Wyższy wynik z dwóch prób jest wynikiem końcowym.
  - 5.3.5. Odbicie piłeczki na drugą stronę
    - 5.3.5.1. Zawodnik stoi po jednej stronie stołu, sędzia, osoba nagrywająca piłkę stoi po stronie przeciwnej.
    - 5.3.5.2. Podający nagrywa piłki na stronę forhendową zawodnika.
    - 5.3.5.3. Zawodnik uzyskuje jeden punkt za odbicie piłeczki na stronę nagrywającego. Aby został zaliczony punkt, piłeczka musi dotknąć stołu. Jeśli piłeczka uderzy w siatkę i spadnie z powrotem na stronę zawodnika, nie należy przyznawać punktu.
    - 5.3.5.4. Zawodnik otrzymuje 5 punktów za odbicie piłeczki na wskazaną przez siebie część stołu osoby nagrywającej. W tym przypadku zawodnik nie otrzymuje 1 punktu za odbicie piłeczki na dowolną stronę nagrywającego.
    - 5.3.5.5. Zawodnik wykonuje 5 prób odbicia piłki.
    - 5.3.5.6. Zawodnik może maksymalnie uzyskać 25 punktów.
- 5.4. Indywidualny konkurs sprawności
  - 5.4.1. Podrzut piłeczki ręką
    - 5.4.1.1. Zawodnik używa jednej lub obu rąk do podrzucania piłeczki w górę, w ciągu 30 sekund.
    - 5.4.1.2. Zawodnik może łapać lub podbijać piłeczkę i nagradzany jest 1 punktem za każde odbicie piłeczki ręką.



- 5.4.1.3. Jeśli zawodnik straci kontrolę nad piłeczką (upuści ją), należy podać mu następną i kontynuować liczenie.
- 5.4.2. Odbijanie piłeczki rakiетką
  - 5.4.2.1. Zawodnik uzyskuje jeden punkt za każdym razem, gdy odbije piłeczkę w górę rakiетką w ciągu 30 sek.
  - 5.4.2.2. Jeżeli zawodnik straci kontrolę nad piłką należy podać mu następną i kontynuować liczenie.
- 5.4.3. Uderzenie z forhendu
  - 5.4.3.1. Zawodnikowi stoi po jednej stronie stołu wraz z osobą stojącą po stronie przeciwnej (Fedder)
  - 5.4.3.2. Fedder podaje kolejno pięć piłek rzucając je na stronę forhendową zawodnika.
  - 5.4.3.3. Zawodnik uzyskuje jeden punkt za odbicie piłeczki na stronę podającego.
  - 5.4.3.4. Piłeczka musi dotknąć stołu po stronie podającego. Zawodnik dostaje 5 punktów za trefienie w wyznaczony obszar stołu (patrz diagram A)
- 5.4.4. Uderzenie z bekhendu
  - 5.4.4.1. Jak w uderzeniu z forhendu, z tym, że podający rzuca piłeczkę na bekhendową stronę zawodnika.
- 5.4.5. Serwis
  - 5.4.5.1. Zawodnik serwuje 5 piłeczek, każda w poniżej podanym kierunku:
    - 5.4.5.1.1. Z prawej strony stołu na prawą stronę stołu
    - 5.4.5.1.2. Z prawej strony stołu na lewą stronę stołu
    - 5.4.5.1.3. Z lewej strony stołu na lewą stronę stołu
    - 5.4.5.1.4. Z lewej strony stołu na prawą stronę stołu
  - 5.4.5.2. Zawodnik otrzymuje 2 punkty za każdą piłkę, która odbiła się na prawidłowej połowie stołu
  - 5.4.5.3. Zawodnik otrzymuje 1 punkt za każdą piłkę, która odbiła się na nie prawidłowej połowie stołu
- 5.4.6. Wynik końcowy
  - 5.4.6.1. Wynik końcowy zawodnika ustalany jest przez zsumowanie wyników uzyskanych w każdej z pięciu części Indywidualnego Konkursu Sprawności.
- 5.4.7. Zawodnik próbuje odbić w sumie 5 piłek
- 5.4.8. Maksymalny możliwy do osiągnięcia wynik to 25 punktów



Diagram A

