

★ ટેબલ ટેનિસ ★

ઓલિમ્પિક્સ ખેલકૂદના અધિકૃત ખાસ (વિશિષ્ટ) નિયમો ખાસ ઓલિમ્પિક્સ ટેબલ ટેનિસ સ્પર્ધાને લાગુ પડશે. ખાસ (વિશિષ્ટ) ઓલિમ્પિક્સ દ્વારા આંતરરાષ્ટ્રીય ટેબલ ટેનિસ સંઘ અને રાષ્ટ્રીય વ્યવસ્થાપક મંડળ (ગવર્નીંગ બોડી) ના ટેબલ ટેનિસ સ્પર્ધા માટેના નિયમોના આધાર પર એક આંતરરાષ્ટ્રીય ખેલકૂદ કાર્યક્રમ તરીકે નિયમો બનાવ્યા છે. આંતરરાષ્ટ્રીય ટેબલ ટેનિસ સંઘ કે રાષ્ટ્રીય વ્યવસ્થાપક મંડળના નિયમો જો તેઓ અધિકૃત ખાસ ઓલિમ્પિક્સ ખેલકૂદના નિયમો સાથે સંઘર્ષ (વિરોધ) માં નહીં હોય તો લાગુ પડશે. આવા કિસ્સામાં અધિકૃત ખાસ ઓલિમ્પિક્સ ખેલકૂદના નિયમો લાગુ પડશે.

વિભાગ-એ- ઓફિસિયલ ઈવેન્ટ

- (૧) સિંગલ્સ
- (૨) ડબલ્સ
- (૩) મિક્ષ ડબલ્સ
- (૪) વ્હીલચેર સ્પર્ધાઓ
- (૫) વ્યક્તિગત કૌશલ્ય સ્પર્ધા
- (૬) એકરૂપ ખેલકૂદ ડબલ્સ
- (૭) એકરૂપ ખેલકૂદ મિક્ષ ડબલ્સ

ઓછી ક્ષમતાવાળા વ્યાયામવીરો માટે નીચેની ઈવેન્ટો અર્થપૂર્ણ સ્પર્ધા પૂરી પાડે છે.

- (૮) લક્ષ્ય સર્વ (ટાર્ગેટ સાઈટ)
- (૯) રેકેટ બાઉન્સ
- (૧૦) રીટર્ન (વળતો) શોટ.

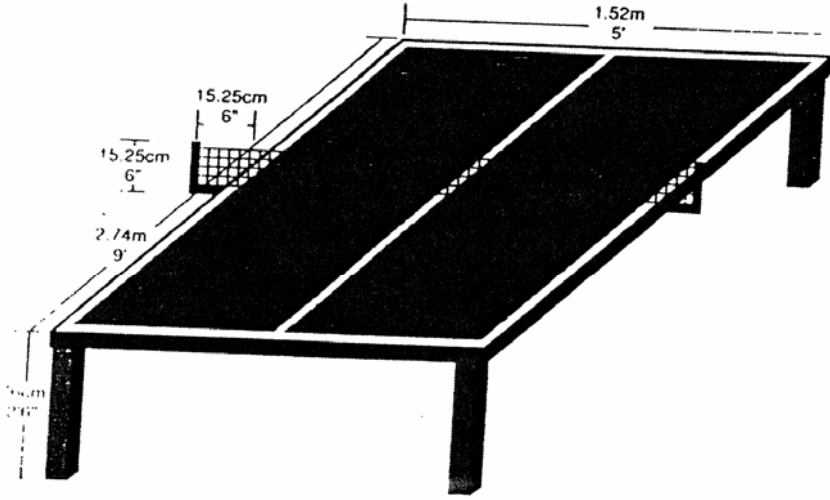
વિભાગ - બી - સુવિધાઓ અને સંસાધનો

(૧) ટેબલ

- ❖ ટેબલ સપાટીમાં લંચઓરસ હશે. ૨.૭૪ મી. (નવફૂટ) લાંબુ અને ૧.૫૨૫ મી (પાંચ ફુટ) પહોળું હશે, તેને ટેકા(પાયા) એવા હશે કે તેની ઉપરની સપાટી જેને પ્લેઈંગ સર્ફેસ કહે છે તે ક્ષિતિજને સમાંતર (આડી) ૭૬ સે.મી.(૧૨'૬") જમીનથી ઉંચી હશે.
- ❖ તે ગમે તે પદાર્થ (સામગ્રી) માંથી બનેલ હશે અને તેનો ઉછાળ (બાઉન્સ) બધે સરખો ૨૨ સેમી. (૮, ૩/૪) થી ઓછો નહીં અને ૨૫ સેમી. (૯, ૩/૪) થી વધુ નહીં તેવો હશે. એ ત્યારે કે જ્યારે એક સ્ટાન્ડર્ડ બોલ (પ્રમાણભૂત દડો) તેની સપાટી ઉપરથી ૩૦.૫ સેમી (૧૨

ફૂટ) ની ઉંચાઈએથી પછાડવામાં આવે ટેબલની સપાટીની ધારેધારે ૨ સેમી. (૩, ૪") ની સફેદ બોર્ડર હશે છેડાની (અંતની) રેખાઓને અંતિમ રેખા કહેવામાં આવે છે અને બાજુઓ પરની રેખાઓને સાઈડલાઈન (બાજુની રેખા) કહેવામાં આવે છે.

- ❖ ડબલ્સ માટે પ્લેઈંગ સર્ફેસ (રમત માટેની સપાટી) ને વચ્ચે સફેદ ૩ મી લીટર ૧.૮ ઈંચ પહોળી રેખાથી વિભાજિત કરવામાં આવશે જે બંને બાજુઓને સમાંતર દોરવામાં આવી હશે. વચ્ચેની (કેન્દ્રની) લીટીને દરેક જમણા અર્ધ કોર્ટનો ભાગ ગણવામાં આવશે. પ્લેઈંગ સર્ફેસ (રમવા માટેની સપાટી)માં ટેબલના મથાળાના છેડાઓનો સમાવેશ છે એમ ગણવામાં આવશે. પણ ટેબલના મથાળાની કિનાર નીચેની બાજુઓ (પડખાં) ને તેમાં ગણવામાં આવશે નહીં.



3 The Net

(૨) નેટ

- ❖ રમત માટેની સપાટીને અંતિમ લાઈનોની સમાંતર જતી એક ઉભી નેટથી બે ભાગ (મેદાન) માં વિભાજિત કરવામાં આવશે.
- ❖ ૧૪.૨૫ સેમી (૬ ઈંચ) ઉંચા થાભલાના બંને છેડે બાંધેલ મજબૂત દોરીથી જેમને લટકાવવામાં આવશે.
- ❖ આવી રીતે લટકાવેલી નેટ ૧૮૩ સે.મી. (૬ ફૂટ) લાંબી હશે અને તેની ટોચ સળંગ લંબાઈ ઉપર રમતની સપાટીથી ૧૫.૨૫ સેમી (૬ ઈંચ) ઉંચી હશે. અને નેટના છેડા આધારના સ્તંભને અડોઅડ (તદન નજીક) હશે.
- ❖ નેટના ભાગો (સંપૂર્ણ સેટ) માં નેટ, તેને લટકાવવાની દોરી આધાર આપવાના થાંભલા અને તેમને ટેબલ સાથે જોડવાના કલેમ્પનો સમાવેશ થાય છે.



(૩) બોલ

- ❖ દડો ૪૦ **mm** (૧.૫૭ ઈંચ) વ્યાસનો ગોળાકાર હશે.
- ❖ દડાનું વજન ૨.૭ ગ્રામ હશે.
- ❖ દડો એલ્યુમીનમ કે તેના જેવા પ્લાસ્ટીકની સામગ્રીમાંથી બનાવેલો હશે. અને સફેદ અથવા નારંગી રંગનો અને નિસ્તેજ (ઝાંખો, ચમક વગરનો) હશે.



(૪) રેકેટ

- ❖ રેકેટ ગમેતે કદ, આકાર કે વજનનું હોઈ શકે.
- ❖ તેની બ્લેડ (સપાટી) લાકડાની હોવી જોઈએ અને સતત (ગમે તે સ્થળે, બિન્દુએ) જાડાઈ એક
- ❖ સરખી હેવી જોઈએ. તેમજ સપાટી સપાટ અને કડક (વળે નહી તેવી) હોવી જોઈએ.
- ❖ સપાટીની જાડાઈનો ઓછામાં ઓછો ૮૫ ટકા હિસ્સો પ્રાકૃતિક લાકડાનો હોવો જોઈએ.

- ❖ સપાટીની અંદર રહે તે રીતે ચોંટી જાય તેવું પડ (થર, સ્તર) રેસાવાળા પદાર્થથી મજબૂત રીતે ચોંટાડવું જોઈએ, જેમકે કાર્બન ફાઈબર, ગ્લેસ ફાઈબર અથવા દબાવેલ પેકાગળ (પટ્ટું) પણ તે સંપૂર્ણ જાડાઈના ૭.૫ ટકા અથવા ૩૫ એમ એમ બેમાંથી જે ઓછું હોય તેથી વધારે ન હોવું જોઈએ.
- ❖ દડાની ફટકારવાની સપાટીની એક બાજુ કાંતો સાધારણ ફોલ્લી ઉપસેલ ૧ ટપકાવાળા રબરથી ઢંકાયેલી હોવી જોઈએ. ફોલ્લીવાળા ભાગ ઉપર રહેવો જોઈએ અને ચોંટાડેલા પડ સહિત તેની કુલ જાડાઈ ૨ મીમી. (૧/૧૬) થી વધુ ન હોવી જોઈએ. અથવા સેન્ડવીચ રબરથી ઢંકાઈ હોવી જોઈએ. જેમાં ફોલ્લી (ટપકાં) અંદરની બાજુએ કે બહારની બાજુએ હોવી જોઈએ પણ તેની ચોંટાડેલા પડ સહિતની કુલ જાડાઈ ૪ મીમી. થી વધુ ન હોવી જોઈએ.



- ❖ આવરણ (આચ્છાદન) ની સામગ્રી સપાટી સુધી વિસ્તરેલ હોવી જોઈએ પણ સપાટીની બહાર નીકળેલી ન હોવી જોઈએ. સિવાય કે હેંડલનો તદ્દન નજીકનો ભાગ અને આંગળીઓથી પકડાતો ભાગ ઢંકાયા વગરનો (ઉઘાડો) પણ હોય અથવા ગમે તે સામગ્રીથી ઢંકાયેલો હોય અને હેંડલનો ભાગ ગણાતો હોય.
- ❖ મેચની શરૂઆતમાં અથવા મેચ દરમિયાન જ્યારે ખેલાડી રેકેટ બદલે ત્યારે તેણે જે રેકેટ વાપરવું હોય તે સામેના ખેલાડી અને અમ્પાયરને બતાવવું જોઈએ. અને તેમને તે તપાસવા દેવું જોઈએ.
- ❖ સપાટીની બાજુ સપાટીની એક બાજુ ઢાંક્યા વગરની હોય તો તેને ઢાંકવાની સામગ્રી ઝાંખી (ચમક વગરની) અને એક બાજુ તેજસ્વી રાતા રંગની અને એક બાજુ કાળા રંગની હોવી જોઈએ સપાટીની કિનારી આજુ બાજુ સફાઈ (પોલીશ) કરવામાં આવી હોય તો તે ઝાંખી હોવી જોઈએ અને તેનો કોઈપણ ભાગ સફેદ ન હોવો જોઈએ. આકસ્મિક ફેરફાર ઘસારો કે રંગ ઊડી જવાના કારણે સપાટીના સાતત્યમાં કે રંગની એક સૂત્રતામાં મામુલી વિચલ ન

(ફેરફારો) થયા હોય તો તે ચલ ાવી લેવામાં આવશે પણ એ શરતે કે તેઓ સપાટીની લાક્ષણિકતામાં મહત્વના ફેરફાર ન કરતા હોવા જોઈએ.



(પ) વ્યાખ્યાઓ

- ❖ રેલી એટલે દડો રમતમાં હોય તે દરમિયાનનો સમયગાળો
- ❖ લેટ એટલે એવી રેલી જેનું પરિણામ નોંધવામાં આવતું નથી.
- ❖ પોઈન્ટ એટલે એવી રેલી કે જેનું પરિણામ નોંધવામાં આવે છે.
- ❖ રેકેટ હસ્ત (હાથ) એટલે રેકેટ ઉપાડેલો હાથ
- ❖ મુક્ત હાથ એટલે જેમાં રેકેટ ન ઉપાડ્યું હોય તે હાથ
- ❖ જો ખેલાડી દડાને પોતાના હાથમાં પકડેલા રેકેટથી કે રેકેટ ઉપાડેલા હાથમાં
- ❖ કાંડા નીચેના ભાગથી સ્પર્શ કરે તો તેણે દડાને ફટકાર્યા કહેવાય.



- ❖ જો ખેલાડી પોતે કે તેણે પહેરેલી કે ઉચકેલી કોઈપણ વસ્તુ દડાને ત્યારે સ્પર્શ કરે કે જ્યારે તે રમતની સપાટી કે પોતાની એ રેખાને પસાર કરી ગયો ન હોય અને તેની સામેના ખેલાડીએ છેલ્લે દડાને ફટકાર્યો હોય ત્યાર પછી તેના કોર્ટ (મેદાન-ભાગ) ને સ્પર્શ કર્યો ન હોય તો તેણે દડાને અવરોધ કર્યો કહેવાય.
- ❖ સર્વિસ કરનાર (સર્વર) રેલીમાં પહેલો દડો ફટકારે તેથી તે ખેલાડી ગણાય છે.
- ❖ રિસિવ કરનાર રેલીમાં બીજો (બીજો ક્રમે) ફટકો મારે તેથી (ત્યારે) ખેલાડી ગણાય છે.
- ❖ અમ્પાયર એટલે મેચનું નિયંત્રણ કરવા માટે નિમાયેલ વ્યક્તિ.
- ❖ ખેલાડી જે કંઈ પહેરે કે સાથે ઉચકે તેમાં તે જે કંઈ પહેરતો કે ઉચકતો હતો તેનો સમાવેશ થઈ જાય છે.
- ❖ જો દડો નેટ ઉપરથી, અંદરથી કે ટેબલની બહાર નેટનાં સાધનો (સેટ) ના પ્રોજેક્ટાઈલ ક્ષેત્રની બહારથી પસાર થઈ જાય અથવા પાછા ફરતા તેને નેટ ઉપરથી કે આજુ બાજુથી પાછો ઉછળ્યા પછી ફટકારવામાં આવે તો દડાને નેટનાં સાધનોની ઉપરથી કે આજુ બાજુથી પસાર થયેલો ગણવામાં આવશે.
- ❖ અંતિમ રેખા બંને દિશામાં અચોક્કસ રીતે વિસ્તરેલી ગણવામાં આવશે.

વિભાગ - સી સ્પર્ધાના નિયમો

(૧) સિંગલ્સ અને ડબલ્સના સામાન્ય નિયમો

(એ) રમત

- ❖ જે ખેલાડી કે ખેલાડીની જોડી પહેલાં ૧૧ પોઈન્ટ મેળવીલે તે વિજેતા ગણાશે, સિવાય કે બંને ખેલાડીઓ અથવા બંને જોડી ૧૦, ૧૦ પોઈન્ટ મેળવી લે આવા કિસ્સામાં જે ખેલાડી કે જોડી સામેના ખેલાડી કે જોડી કરતાં બે પોઈન્ટ વધુ મેળવી લે તે વિજેતા ગણાશે.

(બી) મેચ

- ❖ મેચમાં રમતોની કોઈ પણ એકી સંખ્યામાં જે ઉત્તમ હોય તેનો સમાવેશ થાય છે.

(સી) છેડા અને સર્વિસની પસંદગી

- ❖ છેડાની પસંદગી અને પહેલા સર્વિસ કરવાની કે રીસિવ કરવાની પસંદગીનો હક સિક્કો ઉછાળીને (ટોસ જીતીને) નક્કી કરવામાં આવશે.
- ❖ ટોસ જીતનારને નીચેનામાંથી એક કરવાનો વિકલ્પ મળશે.
(એ) પહેલ i સર્વિસ કરવા કે રીસિવ કરવાનો વિકલ્પ અને ગુમાવનારને છેડો પસંદ કરવાનો

વિકલ્પ મળશે.

(બી) છેડો પસંદ કરવાનો વિકલ્પ અને ગુમાવનારને પહેલ િ સર્વિસ કરવા કે રીસિવ કરવાનો વિકલ્પ મળશે.

(સી) ડબલ્સમાં જે જોડીને રમતમાં પહેલી સર્વિસ કરવાનો હક હશે તે બેમાંથી કયો જોડીદાર સર્વિસ કરે તે નક્કી કરશે.

➤ મેચની પહેલી રમતમાં વિરુદ્ધ (સામેની) જોડી ત્યાર પછી બેમાંથી કયો ખેલ ાડી પહીલ િ રિસિવ કરે તે નક્કી કરશે.

➤ મેચની પછીની રમતોમાં સર્વિસ કરનાર જોડી બેમાંથી કોણ પહેલી સર્વિસ કરે તે નક્કી કરશે. અને પછી પહેલ િ સર્વિસ કરનારનો પહેલો રીસિવર કોણ હશે તે આપોઆપ જ નક્કી થઈ જશે.

(ડી) છેડામાં ફેરફાર

❖ રમતમાં એક છેડેથી શરૂ કરનાર ખેલાડી કે જોડી મેચની બીજી રમતનાં બીજાં છેડેથી શરૂઆત કરશે. શક્ય એવી મેચની છેલ્લી રમતમાં ખેલાડીઓ કે જોડીઓ જ્યારે પહેલાં કોઈ ખેલાડી કે જોડી પાંચ પોઈન્ટ મેળવી લે ત્યારે ખેલાડી કે જોડીઓ છેડા બદલશે.

(ઈ) રમતનો ક્રમ

❖ સિંગલ્સમાં સર્વિસ કરનાર એક સારી સર્વિસ કરશે રીસિવર સારી રીતે તેને રિટર્ન (રીસિવ) કરશે અને ત્યાર પછી સર્વિસ કરનાર વારાફરતી સારી રીતે રીટર્ન કરશે.

❖ ડબલ્સમાં સર્વિસ કરનાર પહેલો સારી સર્વિસ કરશે પછી રીસિવર સારી રીતે દડો રીટર્ન કરશે ત્યાર પછી સર્વિસ કરનારનો જોડીદાર સારી રીતે દડો રિટર્ન કરશે અને ત્યાર પછી દરેક ખેલાડી વારાફરતી તે જ ક્રમમાં સારી રીતે દડો રીટર્ન કરતો રહેશે.

(એફ) સર્વિસમાં ફેરફાર

❖ દરેક બે પોઈન્ટ નોંધાઈ જાય ત્યાર બાદ રિસિવ કરનાર ખેલ ાડી કે જોડી સર્વિસ કરનાર ખેલ ાડી કે જોડી બની જશે અને રમતના અંત સુધી એમ જ ચાલુ રહેશે. સિવાય કે બંને ખેલ ાડીઓ કે બંને જોડીઓ ૧૦, ૧૦ પોઈન્ટ મેળવી લે અથવા ત્વરિત પધ્ધતિનો અમલ ચાલુ હોય આવું થાય ત્યારે સર્વિસ રીસિવ કરવાનો ક્રમ તો એનો એ જ રહેશે પણ બદલ ામાં દરેક ખેલ ાડી માત્ર ૧ પોઈન્ટ માટે સર્વિસ કરી શકશે.

સિંગલ્સ



❖ ડબલ્સ

- પહેલી પાંચ સર્વિસ જે જોડીને સર્વિસ કરવાનો હક હોય તેમાંથી પસંદ કરેલ જોડીદાર નાંખશે અને તેની સર્વિસ સામાપક્ષમાંથી તેને યોગ્ય જોડીદાર હશે તે રીસિવ કરશે.
- બીજી પાંચ સર્વિસ પહેલી પાંચ સર્વિસ જેણે રીસિવ કરી હોય તે નાંખશે અને તેની સર્વિસ પહેલી સર્વિસ નાંખનારનો જોડીદાર રીસિવ કરશે.
- ત્રીજી પાંચ સર્વિસ પહેલી પાંચ સર્વિસ નાંખનારનો ભાગીદાર (જોડીદાર, ભેડૂ) નાંખશે અને તેની સર્વિસ પહેલી સર્વિસ રીસિવ કરનારનો ભાગીદાર રીસિવ કરશે.
- ચોથી પાંચ સર્વિસ પહેલી સર્વિસ રીસિવ કરનારનો ભાગીદાર નાંખશે અને પહેલી સર્વિસ નાંખનાર તે રીસિવ કરશે.
- પાંચમી પાંચ સર્વિસ પાંચ સર્વિસની માફક જ નાખવામાં તેમજ રીસિવ કરવામાં આવશે અને આમને આમ રમતના અંત સુધી અથવા જો સ્કોર ૨૦, ૨૦ સુધી પહોંચી જાય ત્યાં સુધી ચાલુ રહેશે.
- ડબલ્સ મેચમાં દરેક રમતમાં રીસિવ કરવાનો પ્રારંભિક ક્રમ તેની તરત જ પહેલાની રમત કરતાં ઉલટો રહેશે.

ડબલ્સ



- ❖ ૧૦-૧૦ ના સ્કોરથી સર્વિસ કરવાનો અને રીસિવ કરવાનો ક્રમ એનો એ જ રહેશે પણ રમતના અંત સુધી દરેક ખેલાડી માત્ર એક સર્વિસ નાંખશે.
- ❖ રમતમાં જે ખેલાડીકે જોડી પહેલા સર્વિસ નાંખે તે ત્યારપછી તુરંતની રમતમાં રીસિવ કરશે. અને આ ક્રમ મેચના અંત સુધી ચાલુ રહેશે.

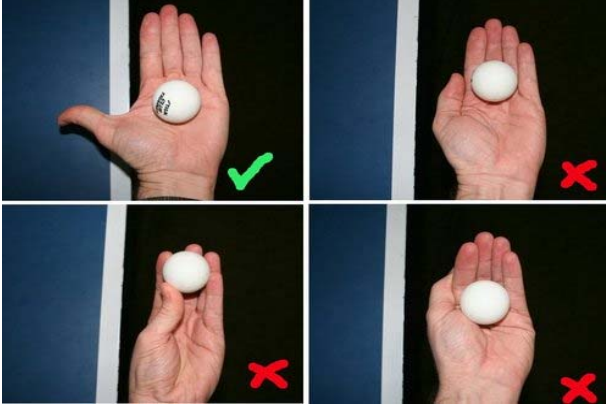
(જી) ક્રમ વિરુદ્ધ સર્વિસ-રીસિવ અથવા અંત

- ❖ જો ભૂલ ભૂલમાં જ્યારે સામ સામા છેડા બદલવા જોઈએ ત્યારે ખેલાડીઓએ છેડા બદલ્યા ન હોય તો જ્યારે ભૂલ શોધાય ત્યારે તરત જ રમત રોકી દેવી જોઈએ અને ખેલાડીઓએ છેડા બદલી લેવા જોઈએ.
- ❖ જો ભૂલ ભૂલમાં કોઈ ખેલાડી પોતાનો વારો ન હોય ત્યારે સર્વિસ નાંખે કે રીસિવ કરે તો રમત અટકાવી દેવી જોઈએ અને મેચ શરૂ કરતી વખતે સ્થપાયેલા (નિર્ધારિત થયેલા) ક્રમ મુજબ તે વખતે જે સ્કોર થયો હોય ત્યારે જે ખેલાડીનો સર્વિસ કરવાનો કે રીસિવ કરવાનો અનુક્રમે વારો આવતો હોય તો ખેલાડીથી રમત આગળ શરૂ કરવી જોઈએ.
- ❖ તમામ સંજોગોમાં ગમે તેમ થાય તો પણ ભૂલ શોધાયા પહેલા જેટલા પોઈન્ટ (સ્કોર) જમા થયા હોય તે આધારભુત (અધિકૃત) ગણાવા જોઈએ.

(એચ) એક સારી સર્વિસ

- ❖ મુક્ત હાથની હથેળી ઉપર બોલ રાખીને સર્વિસ શરૂ કરવી જોઈએ. તે હાથ સ્થિર, ખુલ્લો અને સપાટ હોવો જોઈએ અને તે આંગળીઓ બધી એક સાથે અને અંગુઠો જુદો (છુટ્ટો) હોવો જોઈએ.
- ❖ બોલ મુક્ત હાથની હથેળીમાં સ્થિર હોય ત્યાંથી બોલને સર્વિસ માટે ફટકારવામાં આવે તે પહેલાની છેલ્લી ક્ષણ સુધી મુક્ત હાથ અને રેકેટ રમતની સપાટીના લેવલ કરતાં ઉંચા (ઉપર) હોવા જોઈએ.
- ❖ પછી સર્વિસ કરનાર માત્ર હાથથી ઉછાળ આપ્યા વિના દડાને આગળ ઉંચે લાવશે કે જેથી દડો હાથની હથેળીમાંથી નજીક ઉર્ધ્વબાજુએ ઉંચો થશે કે જેથી મુક્ત હાથની હથેળી છોડ્યા પછી ઓછામાં ઓછો ૧૬ સે.મી. (૬ ઈંચ) ઉંચો થાય.
- ❖ જ્યારે દડો પછી પોતાની આકાશી (હવાઈ) માર્ગની ઉંચાઈ ઉપરથી નીચે ઉતરતો હોય ત્યારે સર્વિસ કરનાર તેને ફટકો મારશે કે જેથી દડો પહેલા તેના પોતાના કોર્ટને સ્પર્શશે અને પછી સીધો નેટ કે તેના આધાર સ્તંભો (સપોર્ટસે) ઉપરથી પાસર થઈને છેવટે રીસિવ કરનાર કોર્ટને સ્પર્શશે.
- ❖ ડબલ્સમાં રમતની સપાટીના બોલ (દડા) ના સંપર્ક (સ્પર્શ) બિંદુ વારાફરતી સર્વિસ કરનાર અને રીસિવ કરનારના જમણા અર્ધા કોર્ટને સ્પર્શશે.





- ❖ જો સર્વિસ કરવાનો પ્રયત્ન કરતા જ્યારે દડો રમતમાં હોય ત્યારે તેને ફટકારવામાં નિષ્ફળ જશે તો તે એકપોઈન્ટ ગુમાવશે.
- ❖ જ્યારે સર્વિસમાં દડાને ફટકારવામાં આવે ત્યારે સર્વિસ કરનારની અંતિમ રેખા (સીમા રેખા) પાછળ અથવા તેના કોઈ કાલ્પનિક વિસ્તરણની પાછળ હોવો જોઈએ પણ સર્વિસ કરનારના શરીરની બહુ જ દૂર પાછળ ન હોવો જોઈએ જે તે / તેણી ના હાથ, મસ્તક કે પગ જે નેટથી વધુમાં વધુ દૂર હોય તેના કરતા અન્ય હોય.
- ❖ જ્યારે સારી સર્વિસ માટેની આવશ્યક જરૂરિયાતો સાથે સુસંગત થવામાં યોગ્ય નિષ્ફળતા દેખાતી હોય ત્યારે કોઈ ચેતવણી આપવામાં નહીં આવે અને સર્વિસ કરનારની વિરુદ્ધ એક પોઈન્ટ આપી દેવામાં આવશે.
 - જ્યારે મદદનીશ એમ્પાયર નિમાયો હોય તે સિવાય (જ્યારે એમ્પાયર એકલો જ હોય ત્યારે, એમ્પાયરને મેચમાં પહેલા પ્રસંગે જ્યારે સર્વિસ સાચી (બરાબર) છે કે કેમ તે વિષે શંકા હોય ત્યારે તે રમત રોકી ખેલાડીને પોઈન્ટ આપ્યા સિવાય ચેતવણી આપી શકે. તેજ મેચમાં તેજ ખેલાડીની સર્વિસ સાચી હોવાનું શંકાસ્પદ હોય તેવા પછીના (બીજા) પ્રસંગ તે જે કારણ માટે કે કોઈ અન્ય કારણ માટે ખેલાડીને શંકાનો લાભ આપી શકાય. નહીં અને તેણે પોઈન્ટ ગુમાવવો પડે.
 - જો શારિરિક સક્ષમતા (વિકલાંગતા, ખોડ) ના કારણે સુસંગતતામાં અવરોધ આવ્યો હોય તો નિર્ધારિત ધારા ધોરણના કડક પાલનનો આગ્રહ જ્યારે રમત શરૂ થયા પહેલા એમ્પાયર (નિર્ણાયક) અધિકૃત થયો હોય ત્યારે જતો કરી શકાય.

(આઈ)એક સારો રીટર્ન (રીસિવ-પ્રતિભાગ-પ્રતિકાર-પ્રતિનિવર્તન)

- ❖ રમતમાં સર્વિસ કર્યા પછી કે સામો જવાબ (રીટર્ન) આપ્યા પછી દડો એવી રીતે ફટકારવામાં આવે કે તે નેટના સેટ (સામગ્રી) ની ઉપરથી કે આજુ બાજુથી પસાર થાય અને સીધે સીધો અથવા નેટ સામગ્રીને સ્પર્શે પછી સામા ખેલાડીના કોર્ટને સ્પર્શે.
- ❖ જો સર્વિસ કર્યા પછી કે રીટર્ન કર્યા પછી રમતમાં દડો તેના પોતાના વેગ (ધક્કા) થી નેટ ઉપરથી પાછો ફરે તો તેને એવી રીતે ફટકારવો જોઈએ કે તે સીધે સીધો સામા ખેલાડીના કોર્ટ ને સ્પર્શે.

(જે) રમત (ગતિ)માં દડો

- ❖ સર્વિસમાં પ્રક્ષેપણ થયા પૂર્વની છેલ્લી પણથી માંડીને તે રમતની સપાટી સિવાય કોઈપણ અન્ય વસ્તુ નેટ સેટ, હાથમાં પકડેલ રેકેટ, અથવા તો કાંડાની નીચેનો રેકેટ હાથ અથવા તો રેલીને અન્ય રીતે લેટ કે પોઈટ ગણવાનું નક્કી થયું હોય તો તે દડો રમતમાં ગણાશે.



(કે) લેટ

❖ નીચેના પ્રસંગોમાં રેલી નેટ ગણાશે.

- સર્વિસ કર્યા બાદ દડો જો નેટ ઉપરથી કે આજુ બાજુથી પસાર થતાં નેટને કે તેના સેટના કોઈપણ ભાગને સ્પર્શે તો(લેટ) ગણાશે, સિવાય કે સર્વિસ અન્યથા સારી હોય અથવા તો રીસિવ કરનાર કે તેના જોડીદારે તેને અવરોધ કર્યો હોય.
- જો એમ્પાયરના મતે રીસિવ કરનાર ખેલાડી કે જોડી તૈયાર (સાવધ) ન હોય ત્યારે સર્વિસ કરવામાં આવી હોય તો લેટ ગણાશે સિવાય કે રીસિવ કરનાર કે તેના જોડીદાર બંનેમાંથી કોઈએ પણ દડો રીસિવ કર્યો ન હોય.
- જો એમ્પાયરના મતે સારી સર્વિસ કરવામાં અથવા તેનો સારી રીતે પ્રતિકાર (વળતો પ્રહાર) કરવામાં નિષ્ફળતા મળી હોય અથવા અન્યથા નિયમો સાથે સુસંગતતા જળવાઈ ન હોય તેવું ખેલાડીના કાબુ બહારના વિઘ્નના કારણે બન્યું હોય તો (રેલી લેટ ગણાશે.)
- રમતના ક્રમાંકે અંતે (છેડા) માં ભૂલ સુધારવા માટે તેને રોકવામાં આવી હોય તો (રેલી લેટ ગણાશે)
- જો સર્વિસના સાચાપણા વિષે શંકા હોય તે માટે ખેલાડીને ચેતવણી આપવામાં તેને અવરોધવામાં (રોકવામાં) આવી હોય તો
- એમ્પાયરના મત મુજબ જો રમતની શરતો (પરિસ્થિતિઓ) ને એવી રીતે ખલેલ પહોંચાડવામાં આવી હોય કે રેલીના પરિણામને અસર કરે તેવો સંભવ હોય.

(એલ) પોઈન્ટનું નુકસાન (પોઈન્ટ ગુમાવવો)

❖ જો રેલી લેટ નહીં હોય તો નીચેના સંજોગોમાં ખેલાડી પોઈન્ટ ગુમાવશે.

- જો તે / તેણી સારી સર્વિસ ન કરી શકે તો
- જો તે / તેણી સારી રીતે રીટર્ન (વખતે જવાબ) ન આપી શકે તો
- જો તે / તેણી દડાને અવરોધે તો
- જો તે / તેણી ગેરકાયદેસર હોય તેવી રેકેટની સપાટીની બાજુથી દડાને ફટકારે તો
- જો તે / તેણી કે જો તેણે / તેણીએ પહેરેલી કે ઉચકેલી કોઈપણ વસ્તુ દડો જ્યારે રમતમાં હોય ત્યારે રમતની સપાટીને ખસેડે તો.
- જો દડો જ્યારે રમતમાં હોય ત્યારે તેનો / તેણીનો મુક્ત હાથ રમતની સપાટીને સ્પર્શે તો.
- જો તે / તેણી કે તેણે / તેણીઓ પહેરેલી કે ઉચકેલી કોઈપણ વસ્તુ દડો જ્યારે રમતનો હોય ત્યારે નેટ સામગ્રી સેટને સ્પર્શી જાય તો.
- ડબલ્સમાં - રમતના ક્રમમાં સાચી રીતે (ઈરાદા વગર) ભૂલ થઈ હોય તે સિવાય જો તે / તેણી દડાને ક્રમ વિરુદ્ધ ફટકારે તો

(૨) વ્હીલચેર સ્પર્ધા માટે સુધારા

- ❖ તમામ સ્પર્ધકો વ્હીલચેરમાં સ્પર્ધા કરશે.
 - કોઈપણ કદ કે બનાવટનું ફોમ રબરના કોઈપણ સંયોજન (જોડાણ)નું કુશન વાપરવું.
 - વ્હીલચેરમાં પાછળ પીઠના ટેકાની જરૂર નથી.
- ❖ ટેબલમાં એવું કોઈ ભૌતિક બંધન (અડચણ) ન હોવું જોઈએ કે કોઈપણ રીતે સ્પર્ધકની વ્હીલચેરનાં સ્વાભાવિક અને અધિકૃત (કાયદેસરના) હલન ચલનને અવરોધે.
- ❖ સર્વિસમાં રીસિવર સારી રીતે રીટર્ન (પ્રતિકાર) કરે તે જરૂરી છે. છતાં જો રીસિવ કરનાર દડો બાજુની રેખા પસાર કરી જાય તે પહેલા તેને ફટકારે અથવા રમતની સપાટી ઉપર તેની પોતાની બાજુએ બીજી વાર ઉછળે સર્વિસ સારી ગણાશે અને લેટ ગણવામાં નહીં આવે.
 - સર્વિસમાં વર્ગ-૧ અને ૨ ના ખેલાડીઓએ મુક્ત હાથની હથેળીમાંથી દડાને ઉપરની બાજુ ઉછાળવાની જરૂર નથી. આ વર્ગના ખેલાડીઓ દડાને પકડશે. ગમે તે રીતે ઉપરની બાજુએ ઉછાળી શકે મેથડ (પધ્ધતિ) ને લક્ષમાં લીધા સિવાય દડાને કોઈ સ્પીન (ગોળ ટૂળાવવું) કરવામાં નહીં આવે. હજુ પણ સર્વિસ કરનારને શિરે એવી રીતે સર્વિસ કરવાની જવાબદારી છે કે એમ્પાયર સર્વિસની કાયદેસર ના ચકાસી શકે.
- ❖ વ્હીલ ચેર ખેલાડીઓ મુક્ત હાથથી રમત દરમિયાન પોઈન્ટ ગુમાવ્યા વગર રમતની સપાટીને સ્પર્શી શકે જોકે (છતાં) દડાને ફટકારતી વખતે તેઓ ટેકા માટે ટેબલ ઉપર મુક્ત હાથનો ઉપયોગ કરી શકે નહીં એ શરતે કે રમતની સપાટી ખસવી ન જોઈએ.
- ❖ સ્પર્ધકના પગ કે પગના ટેકણિયા રમત દરમિયાન જમીનને સ્પર્શવા ન જોઈએ.
- ❖ રમત દરમિયાન સ્પર્ધકો પોતાના કુશન ઉપરથી નોંધ લેવાય એટલી હદે ઉભા થઈ શકે નહીં.
- ❖ ડબલ્સ સર્વિસમાં દડો રીસિવ કરનારના જમણી બાજુના અર્ધા કોર્ટની બાજુની રેખા (સાઈડ લાઈન) પાસેથી રવાના થઈ શકે. સર્વિસી કરનાર પ્રથમ સારી સર્વિસ કરશે. અને રીસિવ કરનાર સામો સારો પ્રતિકાર કરશે. અને પછી જોડીમાંનો ગમે તે ખેલાડી દડાને પાછો મોકલશે. ખેલાડીની વ્હીલચેર ટેબલની મધ્યસ્થ રેખાના કાલ્પનિક વિસ્તરણની બહાર નીકળશે. (મર્યાદા ઓળંગશે) નહીં. જો એવું થશે તો અમ્પાયર વિરુધ્ધની સામેની જોડીને ૧ પોઈન્ટ આપશે.

વ્હીલ ચેર સ્પર્ધા



૩. વ્યક્તિગત કૌશલ્યોની સ્પર્ધા

❖ હેન્ડ બાઉન્સ

- ખેલાડી બોલ હાથમાં રાખી ટેબલ પર બાઉન્સ કરશે અને હાથમાં લેશે આ ક્રિયા તેણે સતત ૩૦ સેકન્ડ કરવાની રહેશે. જેટલા બાઉન્સ થશે તેટલા પોઈન્ટ મળશે (એક બાઉન્સનો એક પોઈન્ટ) જો ખેલાડીનો આ ક્રિયા દરમિયાન બોલ પડી જાય તો કોચ તરત જ બીજો બોલ આપશે અને પોઈન્ટની ગણતરી કન્ટ્રીબ્યુટ (સતત) ચાલુ રાખશે.

❖ રેકેટ બાઉન્સ

- ખેલાડી બેટ હાથમાં રાખી બોલને હવામાં ઉછાળશે પાછા આવેલા બોલને ફરીથી રેકેટથી બાઉન્સ કરશે (બેટ થી બોલને સતત હવામાં બાઉન્સ કરવો) આ ક્રિયા સતત ૩૦ સેકન્ડ કરવાની રહેશે. જો બોલ પડી જાય તો કોચ તરત જ બીજો બોલ આપશે અને ગણતરી સતત (કન્ટ્રીબ્યુટ) ચાલુ રાખશે. જેટલા બાઉન્સ કરશે તેટલા પોઈન્ટ ખેલાડી મેળવશે. (એક બાઉન્સનો એક પોઈન્ટ)

❖ ફોર હેન્ડ વોલી

- કોચ ખેલાડીની ફોર હેન્ડ સાઈડ બોલ મોકલશે.
- લીડર (કોચ) ખેલાડીની સામે તેના વિરુદ્ધનાં સર્વિસ બોક્સમાંથી સર્વિસ કરશે. ખેલાડી બેટથી તે બોલ સામે મોકલવાનો રહેશે. જો તે કોચ જ્યાં ઉભા છે તે સાઈડ સર્વિસ બોક્સમાં મોકલશે તો એક પોઈન્ટ અને જો તે ખાલી સાઈડ સર્વિસ બોક્સમાં મોકલશે તો પાંચ (૫) પોઈન્ટ મેળવશે. પાંચ તક આપવામાં આવશે.

❖ બેક હેન્ડ વોલી

- ફોર હેન્ડ વોલી ટેસ્ટ પ્રમાણે કોચ ખેલાડીની બેક હેન્ડ સાઈડ બોલ મોકલશે ખેલાડી બેક હેન્ડથી સર્વિસ બોક્સમાં બોલ મોકલશે. કોચ ઉભા હોય તે બાજુના સર્વિસ બોક્સમાં મોકલશે તો એક પોઈન્ટ અને ખાલી સાઈડ સર્વિસ બોક્સમાં મોકલશે તો પાંચ (૫) પોઈન્ટ મળશે.

❖ સર્વિસ:

- ખેલાડી પાંચ સર્વિસ ટેબલની ડાબી બાજુથી કરશે અને પાંચ સર્વિસ ટેબલની જમણી બાજુથી કરશે. ખેલાડી સાચા સર્વિસ બોક્સમાં સર્વિસ કરે તો તેનો એક પોઈન્ટ મળે (જેટલી સાચી સર્વિસ તેટલા પોઈન્ટ)

(૪) સ્પોર્ટ્સ ડબલ્સ અને મિક્સ ડબલ્સનું એકાકીકરણ

- ❖ દરેક સંયોગીકૃત સ્પોર્ટ્સ ડબલ્સ ટુકડીઓ એક એથલેટ (વ્યાયામવીર) અને એક જોડીદાર રહેશે.
 - ❖ દરેક ટુકડી પોત પોતાની સર્વિસનો ક્રમ નક્કી કરશે.
- નીચેના પ્રસંગો ઓછી ક્ષમતાવાળા વ્યાયામવીરો માટે સાર્થક સ્પર્ધા પૂરી પાડે છે.

(૫) લક્ષ્ય સર્વિસ

- ❖ વ્યાયામવીર ટેબલની જમણી બાજુથી પાંચ દડા અને ટેબલની ડાબી બાજુથી પાંચ દડાની સર્વિસ કરશે. જે દડો સાચા સર્વિસના ખાનામાં પડશે તેનો ૧ પોઈન્ટ ગણાશે.

(૬) રેકેટ બાઉન્સ

- ❖ રેકેટનો ઉપયોગ કરીને વ્યાયામવીર ૩૦ સેકન્ડની સમય મર્યાદામાં શક્ય તેટલી વધુ વખત દડાને અધ્ધર હવામાં ફટકારવા (ઉછાળવા) પ્રયત્ન કરશે.
- ❖ જો વ્યાયામવીર દડા ઉપર પોતાનો કાબુ ગુમાવે તો અધિકારી તેને / તેણીને બીજો દડો આપશે અને ગણતરી ચાલુ રાખશે.
- ❖ વ્યાયામવીરને ૩૦, ૩૦ સેકન્ડના બે રાઉન્ડ આપવામાં આવશે અને બેમાંથી જે રાઉન્ડનો સ્કોર ઉંચામાં ઉંચો હશે તે નોંધવામાં આવશે.

(૭) વળતો પ્રહાર (ફટકો)

- ❖ વ્યાયામવીર ટેબલની એક બાજુ એક અધિકારી સાથે ઉભો રહેશે જે સામેની બાજુ એ રહેલા ફીડર તરીકે કામ કરશે.
- ❖ ફીડર દડાને વ્યાયામવીરના આગળના હાથ બાજુ દડાને ઉછાળે છે.
- ❖ જો વ્યાયામવીર ટેબલની ફીડરની બાજુ તરફ સફળતા મુજબ પાછો મોકલે તો તેને ૧ પોઈન્ટ આપવામાં આવશે. ૧ પોઈન્ટ ગણાવા માટે દડો ટેબલ સાથે અથડાવો જોઈએ. જો દડો નેટ સાથે અથડાય અને ટેબલ ઉપર વ્યાયામવીરની બાજુએ પાછો પડે તો કોઈ પોઈન્ટ આપવામાં નહીં આવે.
- ❖ વ્યાયામવીર બે માંથી ગમે તે સર્વિસ બોક્સ (ખાના) માં પાછો મોકલે તો તેને પાંચ પોઈન્ટ આપવામાં આવે છે. આ બાબતમાં સામાન્ય રીતે ટેબલની ફીડરની બાજુએ જ્યારે દડો અથડાય ત્યારે ૧ પોઈન્ટ આપવામાં આવે છે તે વધારાનો પોઈન્ટ તેને આપવામાં નહીં આવે.
- ❖ વ્યાયામવીરે કુલ પાંચ દડાને વળતા પ્રહાર કરવાના હોય છે.
- ❖ વધુમાં વધુ ૨૫ પોઈન્ટનો સ્કોર મેળવી શકાય છે.

