



# Regolamento Tecnico PADEL US AcLi Milano

## 2023/2024

### Introduzione e note generali

La partecipazione ai tornei e campionati di PADEL US ACLI MILANO richiede obbligatoriamente il tesseramento del giocatore ed il possesso da parte dello stesso di adeguata CERTIFICAZIONE MEDICA

Il tesseramento dovrà essere richiesto tramite l'invio dei propri dati all'indirizzo [tesseramento@usaclimilano.it](mailto:tesseramento@usaclimilano.it).

Copia del certificato medico dovrà essere trasmesso allo stesso indirizzo.

È sufficiente il Certificato Medico per Attività Sportiva non Agonistica.

NB: il certificato per attività non agonistica può essere emesso dal Medico di Base (solo per i propri assistiti), dai Centri di Medicina Sportiva e dai medici FMSI.

### MODALITA' - REGOLE DI GIOCO

Facendo riferimento alle regole del padel, la palla può essere colpita in qualsiasi zona del campo, al volo o dopo un solo rimbalzo per terra

### 1. I TEMPI DI GIOCO

- a. Il palleggio di riscaldamento dura cinque minuti ed è obbligatorio.
- b. Tra un punto ed il successivo l'intervallo massimo consentito è di venti secondi.
- c. Di regola, il gioco deve essere continuo, dal momento in cui inizia l'incontro (quando si effettua la prima battuta) fino a quando termina e non deve mai essere sospeso o rinviato allo scopo di permettere che un giocatore possa recuperare le forze o ricevere istruzioni o consigli.
- d. Quando i giocatori cambiano lato del campo al termine di un game, è consentito un intervallo massimo di novanta secondi. Dopo il primo game di ogni partita e durante il tie-break il gioco è continuo ed i giocatori cambiano lato del campo senza intervallo.
- e. Al termine di ciascun set è consentito un intervallo massimo di 120 secondi.
- f. Il tempo di tali intervalli inizia nel momento in cui si assegna un punto e termina quando si effettua la battuta per il punto seguente.
- g. Se per circostanze indipendenti dalla volontà del giocatore, il suo abbigliamento, le sue calzature o la sua attrezzatura debbono essere sostituiti, è concesso al

- giocatore un tempo supplementare **ragionevole (tempo max 10 min)** per risolvere il problema.
- h. Se notificato prima dell'incontro, può essere consentito un numero limitato di intervalli per andare in bagno o per cambiare abbigliamento.
  - i. Sono concessi venti secondi per il cambio di lato del campo durante il tie-break.
  - j. Se un incontro deve essere sospeso per pioggia, oscurità, incidente, ecc., alla ripresa dell'incontro e coppie hanno diritto ad un palleggio preliminare come segue:
    - 1) fino a cinque minuti di sospensione, nessun palleggio preliminare
    - 2) da cinque a venti minuti di sospensione, tre minuti di palleggio preliminare
    - 3) oltre venti minuti di sospensione, cinque minuti di palleggio preliminare.
  - k. L'incontro deve riprendere esattamente dal punto in cui è stato interrotto, cioè con lo stesso game e punteggio, con lo stesso giocatore alla battuta, con la stessa disposizione in campo e con la stessa sequenza delle battute e delle ribattute.
  - l. Se la sospensione è dovuta all'oscurità, si deve interrompere l'incontro quando la somma dei game nella partita in corso sia pari, cosicché alla ripresa entrambe le coppie siano disposte nello stesso lato di quando è avvenuta l'interruzione.
  - m. Se un giocatore si infortuna o è affetto da una condizione medica trattabile, gli sono concessi tre minuti di sospensione per il trattamento, che può essere ripetuto nei due successivi cambi di lato del campo, ma sempre nel tempo massimo regolamentare. Se la sospensione avviene durante un cambio di lato del campo, il giocatore può ricevere l'assistenza medica entro tale sospensione che può durare tre minuti, potendo essere ripetuta nei due successivi cambi di lato del campo, ma sempre nel tempo massimo regolamentare.
  - n. L'assistenza medica può essere fornita solo una volta per ogni giocatore e tale diritto non può essere ceduto al compagno.
  - o. In caso di incidente che non sia conseguenza diretta del gioco e che colpisca uno dei giocatori, il Giudice arbitro (**solo in caso di partite con arbitraggio ufficiale**), a suo giudizio, può concedere un tempo per l'assistenza, che non ecceda in alcun caso quindici minuti.
  - p. Se un giocatore ha una ferita sanguinante, non può continuare la partita.

## 2. POSIZIONE DEI GIOCATORI

- a) Ogni coppia di giocatori si dispone in una delle due metà campo, poste ai due lati della rete. Il giocatore che mette la palla in gioco è il battitore e quello che la respinge, stando diagonalmente dall'altro lato della rete, è il ribattitore.

- b) Il ribattitore si può disporre in qualunque parte del suo lato del campo, così come il suo compagno ed il compagno del battitore.

### **3. SCELTA DEL LATO DEL CAMPO E DELLA BATTUTA**

- a) La scelta del lato del campo e del diritto di essere battitore o ribattitore nel primo game è fatta per sorteggio.
- b) La coppia che vince il sorteggio può scegliere:
  - 1) di battere o di ribattere nel primo game, nel qual caso l'altra coppia sceglie il lato del campo
  - 2) il lato del campo dove stare nel primo game, nel qual caso l'altra coppia sceglie di battere o di ribattere
  - 3) di lasciare la prima scelta agli avversari.

### **4. CAMBIO DEL LATO DEL CAMPO**

- a) Le coppie cambiano lato del campo quando la somma dei game disputati in ogni partita è dispari.
- b) Nel tie-break i giocatori cambiano lato del campo ogni sei punti.
- c) Se si commette un errore e non si cambia di lato, i giocatori lo correggono appena scoperto, proseguendo con la sequenza corretta. Tutti i punti fatti prima della scoperta dell'errore sono validi. Se l'errore è scoperto quando si è fatto solo un fallo di battuta, si ha diritto solo alla seconda battuta.

### **5. LA BATTUTA**

Tutti i punti iniziano con la battuta. Se la prima battuta è fallo, si ha una seconda possibilità. La battuta si effettua nel modo seguente:

- a) il battitore, all'inizio della battuta, deve stare con entrambi i piedi dietro la linea di battuta, tra il prolungamento immaginario della linea centrale di battuta e la parete laterale (area di battuta) e deve mantenere questa posizione fino a quando la palla è colpita;
- b) il battitore, per effettuare la battuta, deve far rimbalzare la palla sul terreno dell'area di battuta in cui si trova;
- c) il battitore non deve toccare con i piedi la linea di battuta o il prolungamento immaginario della linea centrale di battuta;
- d) al momento di colpire la palla per la battuta, questa deve stare all'altezza della cintura o più in basso ed il giocatore deve tenere almeno un piede a contatto con il terreno;
- e) il battitore deve lanciare la palla facendola passare sopra la rete, nel riquadro di battuta opposto diagonalmente nell'altro lato del campo, in modo che il primo rimbalzo avvenga entro le linee che lo delimitano; la prima battuta è fatta dal lato

destra verso il riquadro alla sua sinistra e, terminato il punto, la seguente è fatta dal lato sinistro verso il riquadro a destra, proseguendo poi alternativamente dai due lati;

- f) il battitore, nell'eseguire il colpo, non può camminare, correre o saltare; si ritiene che il giocatore non abbia cambiato posizione se ha fatto piccoli movimenti con i piedi che non abbiano mutato la posizione iniziale;
- g) nel momento dell'impatto con la palla o del tentativo fallito di colpirla, la battuta si considera effettuata
- h) se la battuta è effettuata per errore dal lato sbagliato del campo, l'errore di posizione deve essere immediatamente corretto; tutti i punti fatti sono validi, così come conta un fallo di battuta commesso prima della scoperta dell'errore;
- i) la coppia che ha il diritto di battere nel primo game di ciascuna partita sceglie quale dei due compagni inizia a battere; stabilito l'ordine di battuta, questo non può essere modificato fino all'inizio della partita successiva;
- j) se un giocatore batte fuori turno, chi doveva battere deve farlo appena scoperto l'errore; tutti i punti fatti prima di scoprire l'errore sono validi, ma se c'è stato un solo fallo di battuta prima di scoprire l'errore, questo non conta; se si è concluso il game, l'ordine di battuta resta così alterato, fino al termine della partita;
- k) il battitore non deve effettuare la battuta se il ribattitore non è pronto. Tuttavia, il ribattitore deve adeguarsi al ragionevole ritmo del battitore e deve essere pronto a ribattere quando il battitore è pronto per battere;
- l) non si può reclamare di non essere stato pronto per ribattere se si è cercato di farlo, ma, se si dimostra che il ribattitore non era pronto, non può essere chiamato il fallo di battuta.

## **6. LA BATTUTA È FALLO SE:**

- a) il battitore viola il disposto della Regola 6 – La battuta, lettere da a) ad f);
- b) il battitore manca completamente la palla nel tentativo di colpirla;
- c) la palla battuta cade fuori dell'area di battuta del ribattitore, che comprende anche le linee che la delimitano (le linee sono parte dell'area che delimitano);
- d) la palla battuta colpisce il battitore, il suo compagno o qualunque oggetto che indossino o portino;
- e) la palla battuta rimbalza nell'area di battuta del ribattitore e colpisce la rete metallica che delimita il campo prima del secondo rimbalzo;
- f) la palla battuta rimbalza nell'area di battuta del ribattitore ed esce direttamente dalla porta in un campo privo di zona di sicurezza e per il gioco all'esterno.

## **7. LA RIBATTUTA**

- a) Il ribattitore deve attendere che la palla cada nella sua area di battuta e deve ribatterla prima del secondo rimbalzo.

- b) La coppia che ribatte nel primo game di ogni partita decide quale dei due giocatori inizia a ribattere e tale giocatore continua a ribattere la prima battuta di ciascun game in cui la coppia è ribattitrice, sino al termine della partita.
- c) Ogni giocatore ribatte alternativamente durante il game e l'ordine scelto non può essere cambiato durante la partita o il tie-break, ma solo all'inizio della partita seguente.
- d) Se durante un game o il tie-break, l'ordine di ribattuta è alterato per la coppia che ribatte, si deve continuare in questo modo fino al termine del game o del tie-break in cui si è commesso l'errore; nei game seguenti della partita, la coppia ribattitrice riprende la posizione scelta all'inizio della stessa.
- e) Se il ribattitore o il suo compagno colpiscono la palla o la toccano con la racchetta prima del rimbalzo, il punto è assegnato al battitore.

## **8. RIPETIZIONE DELLA BATTUTA O BATTUTA NULLA**

La battuta si ripete se

- a) la palla tocca la rete o i pali che la sostengono (se sono all'interno del campo) e poi cade nell'area di battuta del ribattitore, sempreché non tocchi la rete metallica prima del secondo rimbalzo;
- b) la palla, dopo aver toccato la rete o i pali (se posti dentro l'area di gioco), colpisce uno degli avversari o qualunque cosa indossi o porti;
- c) è effettuata quando il ribattitore non era pronto
- d) Se la prima battuta è nulla, questa deve essere ripetuta; se è nulla la seconda battuta, il battitore ha diritto di ripetere solo questa seconda battuta.

## **9. RIPETIZIONE DI UN PUNTO O COLPO NULLO**

Un colpo si considera nullo (e si ripete) se:

- a) la palla si rompe durante la partita;
- b) un elemento estraneo all'incontro in corso invade il campo;
- c) in generale, il game è interrotto da qualsiasi situazione imprevista al di fuori del controllo dei giocatori.
- d) Il giocatore che durante il game ritiene che si sia verificata una situazione che le regole considerano "colpo nullo", deve notificarlo immediatamente all'arbitro nel caso fosse presente, sennò dovrà essere una decisione comune tra i giocatori, e non deve continuare il game, altrimenti perde il diritto di richiederlo successivamente.
- e) Fatta la richiesta del "colpo nullo", spetta all'arbitro stabilire se è corretta, in caso contrario il richiedente perde il punto.

## 10. COLPO DISTURBATO

- a) Si considera colpo disturbato quando un giocatore commette un atto, deliberatamente o involontariamente, che disturba un avversario nell'esecuzione di un colpo; l'arbitro
- b) nel primo caso, assegna il punto all'avversario e nel secondo caso, ordina la ripetizione del punto (colpo nullo), se il giocatore che ha disturbato lo ha vinto.
  - a. Nel caso non fosse presente l'arbitro sarà una decisione tra i giocatori

## 11. PALLA IN GIOCO

- a) La palla è colpita alternativamente da ciascuna delle due coppie avversarie.
- b) La palla è in gioco dal momento in cui è effettuata una battuta valida e rimane in gioco finché è chiamato un "colpo nullo" o il punto è assegnato.
- c) Se la palla in gioco colpisce qualunque elemento del campo dopo aver rimbalzato sul terreno di gioco corretto, rimane in gioco e deve essere rimandata prima che tocchi il terreno per la seconda volta

## 12. PUNTO PERSO

### Una coppia perde un punto

Se, mentre la palla è in gioco, un componente della coppia, la sua racchetta o qualunque cosa indossi o porti toccano qualsiasi parte della rete, compresi i pali che la sostengono, o il terreno del campo avversario, compresa la rete metallica;

**Gioco autorizzato all'esterno.** Oltre i m 0,92 dal suolo e solo nel caso che sia autorizzato il gioco all'esterno, il palo verticale mediano tra le porte è ritenuto zona neutrale, per cui i quattro giocatori possono toccarlo o aggrapparvisi;

- a) se la palla rimbalza per la seconda volta prima di essere respinta;
- b) se la palla, dopo aver rimbalzato correttamente sul terreno, esca dal campo (fondo o laterali) al di sopra dei limiti superiori (perimetro esterno) o dalla porta;

### **Gioco autorizzato all'esterno.**

Quando la palla, dopo aver rimbalzato correttamente nel terreno, esce dal limite superiore della parete di fondo. Se esce dal limite superiore della parete laterale o dalla porta, si perde il punto quando rimbalza sul suolo per la seconda volta o tocca un elemento esterno estraneo al campo;

- a) se rimanda la palla di volo prima che abbia oltrepassato la rete;
- b) se un giocatore rimanda la palla, sia direttamente o colpendo prima le pareti della sua metà del campo in modo da colpire, senza farla prima rimbalzare, una parete del campo avversario, la rete metallica o qualsiasi oggetto estraneo al campo che si trovi sul campo avversario;
- c) se un giocatore rimanda la palla, sia direttamente o colpendo prima le pareti della sua metà del campo in modo da colpire la rete o i pali di sostegno e poi direttamente una parete del campo avversario o la rete metallica o qualsiasi oggetto estraneo al campo che non si trovi nel campo avversario;
- d) se un giocatore colpisce due volte consecutive la palla (doppio colpo);
- e) se, dopo che uno dei componenti della coppia ha colpito la palla, questa tocca il giocatore che l'ha colpita o il suo compagno o qualunque cosa essi indossino o portino;
- f) se la palla tocca uno dei componenti della coppia o il suo equipaggiamento, eccetto la racchetta, dopo essere stata colpita da uno degli avversari;
- g) se un giocatore colpisce la palla e questa tocca la rete metallica od il terreno nella sua metà campo o qualsiasi oggetto estraneo al campo sito nel proprio terreno di gioco;
- h) se colpisce la palla lanciandole contro la racchetta;
- i) se salta sopra la rete mentre la palla è in gioco;
- j) se entrambi i giocatori della coppia, o simultaneamente o consecutivamente, colpiscono la palla, perdono il punto; solo un giocatore per volta può colpire la palla per respingerla;
- k) se il giocatore colpisce la palla nel campo stando con uno o i due piedi fuori del terreno di gioco, salvo che sia autorizzato il "gioco all'esterno".
- l) il giocatore commette fallo nella seconda battuta.

### **13. RISPOSTA BUONA**

La risposta è buona:

- a) se la palla, dopo essere stata colpita, è colpita al volo da uno dei giocatori della coppia avversaria o tocca il suo corpo e qualunque parte dell'abbigliamento o nella propria racchetta;

- b) se la palla, dopo essere stata colpita, rimbalza direttamente nel campo avversario o colpisce prima una delle pareti del proprio campo e in seguito rimbalza direttamente nel campo avversario
- c) se la palla rimbalza nel campo avversario e poi tocca la rete metallica o una delle pareti
- d) se, in conseguenza della direzione e della forza del colpo, la palla rimbalza nel campo avversario e poi esce dai limiti del campo o colpisce il soffitto o le luci dell'illuminazione o qualsiasi oggetto o arredo del campo;
- e) se la palla tocca la rete o i pali di sostegno e poi rimbalza nel campo avversario;
- f) se la palla in gioco colpisce qualsiasi oggetto estraneo al gioco (ad esempio, un'altra palla) sito nel campo avversario;
- g) se la palla, dopo il rimbalzo nel campo corretto, ritorna nel campo di chi l'ha colpita ed è colpita nel campo avversario, sempre ch  il giocatore o qualunque parte del suo abbigliamento o la racchetta non abbiano toccato la rete, i pali di sostegno o il campo avversario e la palla   conforme a quanto indicato ai punti da a) ad f) precedenti;
- h) se la palla   trattenuta o accompagnata, la risposta   buona se il giocatore non ha colpito la palla due volte, il colpo   effettuato con un unico movimento e non sia variata sostanzialmente la traiettoria naturale della palla;
- i) se la palla rimandata rimbalza nel campo avversario nell'angolo formato da una delle pareti e dal terreno, la risposta   buona; (la palla chiamata comunemente "uovo"   buona);
- j) "Gioco autorizzato all'esterno" - se la palla   colpita fuori del campo, la risposta   buona se   conforme a quanto indicato nei punti precedenti di questa Regola.

## **14. CAMBIO DELLE PALLE**

- a) Gli organizzatori della manifestazione devono comunicare anticipatamente:
  - 1) la marca ed il modello delle palle da usare;
  - 2) il numero delle palle da usare nel gioco
  - 3) il cambio delle palle, se previsto.
- b) Il cambio delle palle, se previsto, si pu  fare adottando una delle seguenti modalit  in ciascun incontro:
  - 1) dopo un determinato numero dispari di game. Il palleggio preliminare conta come due game e il tie-break come uno, al fine del cambio delle palle; il cambio delle palle non pu  essere fatto all'inizio del tie-break; in tal caso, il cambio delle palle   rinviato all'inizio del secondo game della partita successiva;
  - 2) all'inizio della partita.



- a) Nei casi in cui le palle devono cambiarsi dopo un numero determinato di game e ciò non avvenga nella giusta sequenza, l'errore è corretto quando deve battere nuovamente la coppia che doveva farlo con le palle nuove, prima che si verificasse l'errore.
- b) Dopo ciò, le palle sono cambiate in modo che il numero dei game per il cambio delle palle sia quello originariamente previsto.
- c) Quando una palla si perde, si rompe o, per qualsiasi altra circostanza, si deteriora in modo da essere diversa dalle altre, l'arbitro dispone che sia sostituita da un'altra di analoghe condizioni delle altre rimaste in gioco. Se non è possibile, tutte le palle debbono essere cambiate.
- d) Per poter iniziare il punto, è necessario disporre di almeno due palline.

## **ISCRIZIONI**

- a) Per una divisione in gironi potrebbe essere utilizzato il sistema FITP di ranking
- b) È necessario aver compiuto 18 anni per partecipare ai tornei.

## **PRESENTARSI ALLA PARTITA**

- a) Invitiamo ogni coppia a presentarsi all'incontro con un set di palline in buone condizioni. Le coppie poi decideranno quale set usare. In caso sia necessario acquistarle, consigliamo di dividere il prezzo del barattolo tra le due coppie.
- b) E' necessario indossare calzature ed abbigliamento idoneo al padel.
- c) Il costo del campo va sempre diviso tra le due coppie, a meno che non ci siano accordi diversi tra le due coppie.

## **PUNTEGGI**

- a) Il padel utilizza lo stesso sistema di punteggio del tennis. Il punteggio di una partita è identico a quello del tennis: 15/0, 30/0, 40/0, pari. Il primo punto è 15, il secondo è 30 e il 40 è il terzo, il quarto punto equivale ad avere un game.
- b) Viene assegnato un punto per ogni set vinto. Una vittoria equivale quindi a due punti.
- c) Le partite si giocano in 3 set. Se una coppia vince i primi due set la partita si considera terminata.
- d) Sono accettati i seguenti punteggi: 3 set da 6 games; 2 (in caso di 6-6 proseguire con un tie-break al 7) e terzo set giocato con tie-break al 10.
- e) Nel tie-break inizia a battere il giocatore che avrebbe avuto comunque il diritto di battere, secondo la sequenza stabilita nella partita; batte dal lato destro del campo, una sola volta; poi, rispettando sempre la sequenza anzidetta, la coppia

avversaria batte due punti consecutivi, iniziando dal lato sinistro, e così di seguito i giocatori battono due punti consecutivi ciascuno, fino al termine del tie-break, sempre rispettando la sequenza anzidetta.

- f) In caso di "40-40" pari Killer point
- g) Nella partita seguente, inizia a battere un giocatore della coppia che ha iniziato a ribattere nel tie-break.

## **VITTORIA A TAVOLINO**

- a) In caso di ritardo superiore ai 15 minuti, la vittoria verrà assegnata a tavolino agli avversari
- b) Ritiro di una coppia. Ogni coppia è libera di ritirarsi dal torneo quando preferisce, anche se il ritiro deve essere visto come una misura estrema.
- c) L'organizzazione invita una coppia ad accettare un invito a giocare o di proporre almeno un'altra data e la coppia in questione non fa alcuna di queste due cose. Qualora una coppia rifiuta 3 inviti di gioco (documentati per messaggio) e non propone nessun'altra data alternativa, l'organizzazione può dare la partita vinta a tavolino alla coppia che ha provato ad organizzare. Tutta la messaggistica sarà valutata dall'organizzazione che a sua discrezione può assegnare la partita a tavolino, sentendosi prima con entrambe le parti. Sarà l'organizzazione a proporre una data nel caso in cui nessuna coppia ha avanzato proposte; in caso di rifiuto da parte di una delle due coppie, l'organizzazione darà partita vinta a tavolino alla coppia che ha accettato l'invito a giocare.

## **SOSTITUZIONE DI UN GIOCATORE**

- a) È possibile effettuare la sostituzione di un giocatore della coppia, qualora un giocatore non possa continuare per motivi di salute, infortunio, lavoro, ecc.
- b) Il giocatore che subentra deve essere di un livello simile a quello uscente per evitare squilibri
- c) Gli organizzatori possono rifiutare il trasferimento se temono che il livello del giocatore che subentra non sia simile all'uscente.
- d) Le sostituzioni non possono essere effettuate quando mancano meno di 5 giorni alla fine del torneo. La comunicazione della coppia per la sostituzione deve avvenire quindi prima di 5 giorni al termine del torneo.
- e) Nel solo caso della coppia variabile si provvederà a cambiare compagno di squadra ogni partita

## **RIMBORSO DELLA QUOTA D'ISCRIZIONE**

- a) La quota di iscrizione viene sempre restituita in toto qualora il torneo non dovesse partire o se non è garantito il numero minimo di partecipanti.
- b) La quota di iscrizione non è più rimborsabile dopo la creazione dei gruppi e l'invio della mail che ufficializza l'inizio del torneo.

## **INFORTUNI E RESPONSABILITA'**

Si ricorda che per partecipare al torneo bisogna tesserarsi, in modo tale da essere coperti sugli infortuni e varie responsabilità

## **CODICE DI COMPORTAMENTO**

- a) Le partite seppur competitive, devono sempre basarsi su comportamenti rispettosi e sportivi da parte di tutti i giocatori, pertanto qualsiasi comportamento volto ad offendere, denigrare, discriminare gli avversari non passerà inosservato.
- b) Il codice di buon comportamento non va mantenuto soltanto in campo ma in tutte le interazioni con gli altri giocatori (nella chat generale, chat privata, via email, ecc.)
- c) I numeri di telefono degli altri giocatori sono dati personali, pertanto l'utilizzo dei contatti deve essere strettamente limitato all'organizzazione delle partite e non per altri scopi senza previo consenso degli interessati.

## **ETICHETTA**

- a) È compito della coppia che riceve durante lo scambio di chiamare una palla dentro o fuori. La coppia che ha colpito la pallina per ultima non può interferire nella decisione visto che il rimbalzo non è avvenuto nel loro lato del campo. Qualora la coppia ricevente è indecisa, il punto va assegnato all'altra coppia.
- b) Non imprecare ad alta voce dato che questo potrebbe creare imbarazzo e disagio ai vostri avversari.
- c) Se avete ospiti che vi vengono a vedere, in nessun modo gli ospiti possono interferire con le chiamate dentro/fuori o con il conteggio del punteggio.