

آشنایی با رشته های پارالمپیک

تنیس روی میز



کمیته ملی پارالمپیک

در صورت علاقه مندی به ورزش های پارالمپیک
به هیئت ورزش های جانبازان و معلولین استان خود مراجعه نمایید.

تور در وسط میز قرار گرفته و از طرفین توسط وسیله ای نگهداشته می شود و ارتفاع آن ۱۵/۲۵ سانتیمتر است.

لبه های میز بوسیله خطوط سفید رنگی به عرض دو سانتیمتر مشخص شده اند.



یک خط باریک سفید به عرض سه میلیمتر، میز را از وسط به دو قسمت کرده و برای تعیین منطقه سرویس در بازی دوپل بکار می رود. جنس میز انواع مختلفی دارد که باعث تغییراتی در سطح اصطکاک، انعطاف پذیری و سختی آن می شود. رنگ میز را فدراسیون بین المللی (ITTF) مشخص کرده و باید به رنگ سبز یا آبی تیره باشد.

طول میز ۲۷۴ سانتیمتر

ارتفاع تور ۱۵/۲۵ سانتیمتر

ارتفاع میز ۷۶ سانتیمتر

عرض میز ۱۵۲/۵ سانتیمتر



تنیس روی میز معلولین :

این رشته از ابتدای تأسیس فدراسیون ورزش های جانبازان و معلولین فعال بوده است در این رشته گروه های معلولین فلج مغزی، ضایعات نخاعی و معلولیت های خاص در ۱۱ کلاس ایستاده، نشسته و کم توانان ذهنی به صورت تیمی - انفرادی با هم به رقابت می پردازند. ابعاد میز و تجهیزات و وسایل دیگر نظیر توپ و راکت تنیس روی میز غیر معلولین است. زنان و مردان می توانند با معلولیت های مختلف



به صورت جداگانه در مسابقات این رشته شرکت کنند.

آیا می دانید تنیس روی میز که توسط بسیاری از مردم بازی می شود، در کنار فوتبال، برطرفدارترین ورزش جهان

به حساب می آید؟ محبوبیت تنیس روی میز بخاطر ماهیت هیجان انگیز آن و خصوصیات حفظ سلامتی آن بر روی بدن می باشد.

این بازی به وسایل چندان گرانی نیاز ندارد، هیچگونه محدودیت سنی برای بازیکنان وجود ندارد، و می توان اصول پایه این بازی را در عرض چند روز یاد گرفت، با این وجود برای پیدا کردن مهارت در انجام آن، باید مدتها تمرین نمود.

راکت

در انتخاب یک راکت، همیشه بخاطر داشته باشید که :

- راکت نباید زیاد سنگین باشد. -/ دسته راحتی داشته باشد. -/ دارای دو رنگ سیاه و قرمز باشد.

راکتی با مشخصات فوق که ارزان نیز می باشد برای افراد مبتدی مناسب است.

توپ

توپها از سلولئید یا پلاستیک مشابه ساخته می شوند.

روی توپها علامت کارخانه و درجه کیفیت توپ نوشته شده است.

بهترین توپها بر رویشان علامت سه ستاره نقش بسته است.



وزن توپ ۲/۷ گرم و قطر

آن ۴۰ میلیمتر است. رنگ توپها بصورت سفید مات یا نارنجی می باشد .

ویژگیهای میز

بیش از هشتاد سال است که از عمر طراحی

میز بینگ پنگ می گذرد. طول میز استاندارد

۲۷۴ سانتیمتر، عرض آن ۱۵۲/۵ سانتیمتر

و ارتفاع آن ۷۶ سانتیمتر است.

