



TREPETLIKA

Društvo bolnikov s parkinsonizmom in
drugimi ekstrapiramidnimi motnjami
Parkinson's Disease Society of Slovenia

ENOTA KRANJ GORENJSKA

prireja

**DRŽAVNO PRVENSTVO V NAMIZNEM TENISU
OSEB S PARKINSONOVOVO BOLEZNIJO**

17. MARCA 2024

Vsem skupaj lep pozdrav in nasvidenje 17. marca 2024.

Organizatorja

Georg Pollak in Jože Kristan

V Kranju, dne 4.februarja 2024

Priloge: prospekt in povabilo, obrazci, pravila igranja in prilagoditev igranja

15 PRVA POMOČ: Prisotni trenerji jamčijo, da so igralci fizično pripravljani.

16 ZAVAROVANJE: Vsak udeleženec zagotovi zdravstveno in drugo zavarovanje sam

17 ODGOVORNOST: Organizator ne jamči za materialno in imaterialno škodo.

OBRAZEC/FORMULAR

Obrazec/formular je listina o razvrstitvi posameznega udeleženca, odvisno od njegovega zdravstvenega stanja in predhodnega igranja/znanja namiznega tenisa

Ime in priimek:

PINGPONGPARKINSON - RAZVRSTITEV

Prosimo izpolnite prazna polja.

Prvi del: **Vrednotenje**

Vprašanje 1: starost igralca:

leto rojstva:

Vprašanje 2: leto obolenosti

leto diagnoze:

Vprašanje 3: stanje Parkins. simptomov:

začetno: napredovano:

Vsak igralec predstavi svojo oceno. Sam izbere eno od kategorij

Kategorija A

- o odsotnost tremorja
- o odsotnost zamrznjenja in okorelosti, normalna hoja
- o uravnoteženost normalna

Kategorija B

- o rahel tremor
- o zamrznjenje občasno prisotno; blaga rigidnost
- o hoja z blago podaljšano ali skrajšanim korakom
- o drži rahlo omejena, stabilna

Kategorija C

- o prisoten tremor
- o pogoste zamrznitve med hojo.
- o pogosta okorelost
- o

Vprašanje: znanje namiznega tenisa

Vsak igralec se sam oceni. Sam izbere eno od kategorij, ki najbolj odraža njegovo znanje igranja namiznega tenisa. Prosim označite pripadajoče vam lastnosti in podajte oceno na koncu tega vprašanja.

Kategorija A

- o Igralec z več kot 10 leti kontinuiranega igranja pingponga na srednji ali višji stopnji
- o Aktivni ali pretekli igralec namiznega tenisa na regionalni ali nacionalni ravni
- o Doseženo treniranje tekmovalno orientiranega namiznega tenisa

Kategorija B

- o Igralec z do 10 leti kontinuiranega igranja pingponga na nižji ali srednji stopnji
- o dolgo časa igral v društvu ali klubu in priložnostno tekmoval
- o udeleženec PPP svetovnega prvenstva, če je dosegel uspeh na višjem nivoju posamično.

Kategorija C

- o: Ni bil nikoli aktivni ali občasni regionalni tekmovalec namiznega tenisa
- o Igra namizni tenis za hobi, če je mogoče v skupinah v klubu/društvu
- o udeleženec parkinsonovega WC PPP, če je bil uspešen v nižjih kategorijah.

Kategorija D

- o Napredujoči začetnik brez kakršnekoli tekmovalne izkušnje
- o Igralec z ne več kot 5 leti izkušenj.
- o Sicer igra namizni tenis vendar še ni sposoben ustvarjati strukture gibanja.
- o igra namizni tenis za hobi, včasih tudi v skupini.

Kategorija F

- o začetnik z nikakršnimi tekmovalnimi izkušnjami
- o težko ohrani žogico v igri
- o je namizni tenis igral le za hobi maksimalno eno leto

NAJPOMEMBNEJŠA PRAVILA IGRANJA NAMIZNEGA TENISA IN NJIHOVA PRILAGODITEV PRI PARKINSONOVEM PINGPONGU

Set

- Set dobi tisti, ki prvi doseže 11 točk.
- Če oba igralca dosežeta 10 točk, se igra podaljšek. Igralec, ki povede za 2 točki je zmagovalec seta.
- Po vsakem setu igralca zamenjata strani igranja. V odločujočem setu, igralca zamenjata strani ko prvi igralec doseže 5 točk.

Igra

- Igra se konča, ko prvi igralec dobi 3 sete.
- Igra traja maksimalno 5 setov. V primeru, da je rezultat 2:2, je peti set zmagovalni.

Serviranje

- Prvi servis, vračilo in izbiro začetne strani se določi z žrebom. Zmagovalec izbere servis, vračilo ali začetno stran igranja.
- Servira se z žogico, ki leži prosta na odprti dlani. Žogico je treba vreči vertikalno pred mizo v igralčevo polovico igralnega prostora, najmanj 16 cm visoko.
- Server mora žogico udariti z loparjem tako, da najprej pade na njegovo stran mize, nato pa na nasprotnikovo stran.
- Če se žogica dotakne mreže, je »nez serve«, zato se servis ponovi.
- Če igralec ne izvede serve kot je opisano, se šteje za izgubljeno točko.
- Pri igri posameznikov se server sam odloči ali bo serviral forehand ali backhand in iz katere strani bo serviral. Ni pravila, ki bi določalo iz katere strani lahko pride žogica na nasprotnikovo stran.
- Igralec, ki servira, mora počakati, da se nasprotni igralec pripravi za vračilo serve. V nasprotnem se mora servis ponoviti.
- Vsak igralec servira dvakrat, nato preide pravica servirati na nasprotnega igralca.
- Izjema velja, če igralca dosežeta rezultat 10:10. Takrat servirata izmenjaje.
- Nasprotni igralec lahko ugovarja pravilnost serviranja, če gre za fizično napako. Če ne ugovarja takoj, izgubi to pravico, četudi je servis napačen.

Potek igre

- Razen pri servi mora biti žogica poslana direktno na nasprotnikovo stran.
- Pred nadaljevanjem igre lahko žogica pade le enkrat na nasprotnikovo stran. Ni dovoljeno udariti žogico v zraku, ne da bi padla prej na igralčevo polovico mize.
- Preden pade žogica na nasprotnikovo polovico mize, lahko zadane mrežico ali nosilec mrežice. Če žogica zadane drug objekt, kot je oblačilo, tla, steno, je to šteti za napako.
- Točka je dosežena, če žogica pade na nasprotnikovo polovico mize. V nasprotnem gre za napako.
- Igralec se lahko dotakne mize s prosto roko ali da s prosto roko zagotovi ravnotežje. Igralec ne sme uporabiti mize kot dodatno pomoč, da bi dosegel žogico.

Posebnosti igre dvojic

- Dvojica, ki servira, odloči kdo od njiju bo serviral. Nato je določen returner.
- Pri vsaki menjavi serve se zamenjata tudi sprejemnika serve.
- V naslednjem setu, prejšnja sprejemalca serve odločita kdo bo serviral. Return igralec je nato tisti, k je v prejšnjem setu serviral.
- Po servi se mora žogica najprej dotakniti desne polovice serverjevega dela mize, in nato diagonalnega dela sprejemalčevega dela mize.
- Pri dvojicah so igralca vedno servirata izmenjaje. Točka je dosežena s strani nasprotnega igralca, če »pravilo ni spoštovano«.
- Če je potrebno igrati odločilni set, se strani menjajo takoj, ko eden od dvojice soigralcev doseže točko. v tem primeru se »backstroke« order« vedno menja.
- Če pride pri menjavi do napake in ta ni javljena, se dobljena točka vseeno šteje.

Break in prekinitve

- Po pravilu se igra igra brez prekinitev. Seveda ima vsak igralec pravico za prekinitve ne več kot 1 minute po uspešnem setu.
- Igralca se lahko dogovorita za krajšo prekinitve po vsakih 6 točkah od začetka vsakega seta in ob menjavi strani ter odločilnem setu.
- Igralec ali par lahko zahtevata time out ne več kot za 1 minuto na igro.
- Pristojni lahko odredi prekinitve igre za najkrajši mogoči čas, vendar ne več kot 3 minute, če igralec iz zdravstvenih razlogov začasno ne more igrati.
- Če želi igralec prekinitve daljšo od 10 minut, se to lahko zgodi le enkrat. Pristojni lahko odredi še enkrat maksimalno 10minutno prekinitve.

Že standardno pravilo pri igranju namiznega tenisa Parkinsonovih bolnikov je, da ni udeleženih profesionalnih ali uradnih sodnikov. Igralci sodimo sami, ko ne igramo, pomoč pa nudijo tudi spremljevalci, skrbniki. Igralca/ci se sama/i dogovorita/jo kdo jima/jim sodi. Č se ne zedinita, pozoveta organizatorja, da določi sodnika.