

ಟೇಬಲ್ ಟೆನ್ನಿಸ್ ಆಟದ ನಿಯಮಗಳು

TABLE TENNIS GAME RULES



ಡಾ|| ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಜಿ.ಎಂ.

MA, CPED, BPED, MPED, MPHIL,
NIS (KHOKHO) MSC (YOGA) YTTC, PHD

ವೈಷ್ಣವಿ ಪ್ರಕಾಶನ

ಬಂಗಾರಪೇಟೆ, ಕೋಲಾರ ಜಿಲ್ಲೆ.



Dr. SREENIVASA G.M.
Author



Dr. ANTONY SAJEETH.S
Founder
Needuva Hrudhaya Foundation
Heart of Giving



SMT. SABITHA ANTONY
Co-Founder
Needuva Hrudhaya Foundation
Heart of Giving

ನೀಡುವ ಹೃದಯ ಫೌಂಡೇಷನ್ ಬೆಂಗಳೂರು ಇದರ ಸಂಸ್ಥಾಪಕ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಶ್ರೀಯುತ ಡಾ. ಅಂಟೋನಿ ಸಜೇತ್ ಎಸ್.ರವರು 8 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕ್ರೀಡೋಪಕರಣಗಳು, ಕ್ರೀಡಾಸಮವಸ್ತ್ರ, ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಸ್.ಸಿ. ಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅಂಕಗಳಿಸಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ 1ಲಕ್ಷ ಕ್ಯಾಶ್ ಪ್ರೈಸ್ ನೀಡಿ ಸನ್ಮಾನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಸುಮಾರು 25 ಜನ ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಥ್ರೋಬಾಲ್ ಆಟವನ್ನು ಆಡಿ ಪ್ರಥಮ, ದ್ವಿತೀಯ, ತೃತೀಯಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅವರಿಗೆ ಬೇಕಾದ ನೆರವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನೀಡುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಕೋಲಾರ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲನೆಯ ಬಾರಿಗೆ ಮದನಹಳ್ಳಿ ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಪಿಂಕ್ ರೂಂ ಅನ್ನು ಉದ್ಘಾಟಿಸಿದ್ದಾರೆ. 2ನೇದಾಗಿ ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ ಕುರುಗಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 5 ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳ ಅಂದಾಜು ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಪಿಂಕ್ ರೂಂ ಅನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದ್ದಾರೆ. 3ನೇದಾಗಿ ಸುಮಾರು 5 ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಶಾಲೆ ಕ್ಯಾಲನೂರು ಇಲ್ಲಿ ಪಿಂಕ್ ರೂಂ ಅನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲಿದ್ದಾರೆ.

ಐಎಎಸ್, ಐಐಎಸ್, ಓದುವ ಬಡ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿವೇತನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಕ್ರೀಡೆಗಳು ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಡ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉರುಗೋಲಾಗಿ ನಿಂತಿದ್ದಾರೆ. ಇವರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಬಡವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಸಾಧನೆಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಗುರಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಲೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಇವರು ಹಾಗೂ ಇವರ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ನೀಡುವ ಹೃದಯ ಫೌಂಡೇಷನ್ ರವರು ಮತ್ತಷ್ಟು ಮಗದಷ್ಟು ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸೇವೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಲಿ ಎಂದು ಶುಭ ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತಿದ್ದು, ಟೇಬಲ್ ಟೆನ್ನಿಸ್ ಆಟಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಆಟಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಮೂಲ ಸೌಕರ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿ, ಆಟವನ್ನು ಆಡುವ ಆಟಗಾರರ ಮನೋಸ್ಥೈರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು. ಧಾನಿಗಳು ಟೇಬಲ್ ಟೆನ್ನಿಸ್ ಆಟಕ್ಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಆಟಗಾರರು ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಆಟವನ್ನು ಆಡಬೇಕು. ಕ್ರೀಡಾಧಿಕಾರಿಗಳು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ನಿಷ್ಪಕ್ಷಪಾತವಾಗಿ ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಆಟ ಆಡುವ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ನ್ಯಾಯ ಸಿಕ್ಕಿದಹಾಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರುವ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕ್ರೀಡಾಧಿಕಾರವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕ ಎಲ್ಲಾ ಟೇಬಲ್ ಟೆನ್ನಿಸ್ ಆಟದ ಪ್ರೇಮಿಗಳ ಕೈ ಸೇರಲಿ ಎಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ. ಲೇಖಕರಾದ ಡಾ. ಶ್ರೀನಿವಾಸ್ ಜಿ. ಎಂ. ರವರು ತಮ್ಮ ಬರವಣಿಗೆಯಿಂದ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಅಪಾರವಾದ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಲಿ ಎಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.



**ಜಿಲ್ಲಾ ಉತ್ತಮ ಶಿಕ್ಷಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಚಿನ್ನಯ ಜ್ಞಾನಿ ಉತ್ತಮ ಶಿಕ್ಷಕ ರಾಜ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ
ಸುವರ್ಣಶ್ರೀ ರಾಜ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪುರಸ್ಕೃತರು**

ಟೀಬಿಲ್ ಟೆನ್ನಿಸ್ ಆಟದ ನಿಯಮಗಳು

ಡಾ. ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಜಿ.ಎಂ.

MA, CPED, BPED, MPED, MPHIL, NIS (KHOKHO),
MSC (YOGA), YTTC, PHD.

ಕರ್ನಾಟಕ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಶಾಲೆ ಕ್ಯಾಲನೂರು. ಕೋಲಾರ

ವೈಷ್ಣವಿ ಪ್ರಕಾಶನ

ಬಂಗಾರಪೇಟೆ, ಕೋಲಾರ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಟೇಬಲ್ ಟೆನ್ನಿಸ್ ಆಟದ ನಿಯಮಗಳು

Written by : **Dr. Sreenivasa. G. M.**
Mob : 9141798415.

Published : By Vaishnavi Prakashana.
Bangarpet. Kolar T and D

ಹಕ್ಕುಗಳು : ಲೇಖಕರದ್ದು

ಪುಟಗಳು :

ಬೆಲೆ :

ಮೊದಲನೆ ಮುದ್ರಣ : 2023

ಪ್ರತಿಗಳು : 500

ಪ್ರಕಾಶಕರು : ಶ್ರೀಮತಿ ಲಿಂಗಮ್ಮ ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ಮುನಿವೆಂಕಟಪ್ಪ.
ವೈಷ್ಣವಿ ಪ್ರಕಾಶನ,
ಬಂಗಾರಪೇಟೆ. ಕೋಲಾರ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಅಕ್ಷರ ಜೋಡಣೆ : ಗಣೇಶ್ ಕುಮಾರ್. ಎಸ್.ಕೆ., ವಿಜಯಪುರ.
ಮೊ : 9739430743.

ಮುಖಪುಟ : ರೂಪ

ಕಲೆ : ನಾಗೇಂದ್ರ ಎಂ., ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಎಂ., ಮಂಜುಳ ಎಂ., ಅನು

ಮುದ್ರಣ : ಲೇಖಕರ ಪೂರ್ವಾನುಮತಿ ಇಲ್ಲದೆ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾದ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ಯಾವುದೇ ಭಾಗವನ್ನು ಯಾವುದೇ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಉದ್ಧೃತಗೊಳಿಸಿ ನಕಲು/ ಬಳಸತಕ್ಕದ್ದಿಲ್ಲ.

ಸಮರ್ಪಣೆ

ಪೂಜ್ಯ ತಂದೆ ತಾಯಿ

ದಿವಂಗತ ಶ್ರೀ ದೊಡ್ಡಮುನಿಯಪ್ಪ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಮತಿ ಪಿಳ್ಳಮ್ಮ
ಗೊರಮಡಗು, ಕೊತ್ತನೂರು ಅಂಚೆ, ಶಿಡ್ಲಘಟ್ಟ ತಾಲ್ಲೂಕು, ಚಿಕ್ಕಬಳ್ಳಾಪುರ ಜಿಲ್ಲೆ

ದಿವಂಗತ ಡಾ. ಆರ್. ಶ್ರೀನಿವಾಸ. ಪ್ರೊಫೆಸರ್
ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಜ್ಞಾನ ಭಾರತಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಡಾ.ಪಿ.ಸಿ.ಕೃಷ್ಣಸ್ವಾಮಿ. ಪ್ರೊಫೆಸರ್.
ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಜ್ಞಾನ ಭಾರತಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಡಾ. ಪಿ. ಜಾನ್ಸನ್.ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು
ನಾಗಾರ್ಜುನ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ,
ಗುಂಟೂರು. ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ.

ಶ್ರೀ ಎಸ್.ಪಿ.ಕಾಗಲೆ. ನಿವೃತ್ತಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು
ಸರ್ಕಾರಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಾಲೇಜು. ಅಗಲಗುರ್ಕಿ. ಚಿಕ್ಕಬಳ್ಳಾಪುರ

ಶ್ರೀ ಕೆ.ವಿ.ವೆಂಕಟೇಶ್. ನಿವೃತ್ತಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು
ಸರ್ಕಾರಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಾಲೇಜು. ಅಗಲಗುರ್ಕಿ. ಚಿಕ್ಕಬಳ್ಳಾಪುರ

ಪ್ರೊ. ಎಲ್. ಆರ್.ವೈದ್ಯನಾಥನ್. ನಿವೃತ್ತಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು
ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಜ್ಞಾನ ಭಾರತಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಶ್ರೀ. ಬಸವರಾಜ್ ಹೊರಟ್ಟಿ ಸಭಾಪತಿಗಳು
ಎಲ್ಲಾ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು ಹಾಗೂ ಗುರುವೃಂದದವರಿಗೆ.

ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸಾಕ್ಷರತಾ ಇಲಾಖೆ. ಕೋಲಾರ

ಮುನ್ನುಡಿ



ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರೊ.ಎಲ್.ಆರ್.ವೈದನಾಥನ್ ಸಮಿತಿಯು ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ವರದಿಯನ್ನು ನೀಡಿದ ಮೇಲೆ 6.7.8.9.10ನೇ ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಪ್ರಕಟಗೊಂಡು ಎಲ್ಲಾ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಾಠ ಪ್ರವಚನಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಿದೇಶೀಯ ಆಟಗಳಿಗೆ ಭಾರತದ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಮರೆಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶೀಯ ಆಟಗಳಾದಂತಹ ಹಾಕಿ, ಕಬಡ್ಡಿ, ಖೋ ಖೋ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡುವಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ, ಕಾಲೇಜು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ, ಆಟಗಾರರಿಗೆ ತೀರ್ಪುಗಾರರಿಗೆ, ತರಬೇತುದಾರರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಕಣಜವನ್ನು ತಯಾರುಮಾಡಿ ಅವರ ಜ್ಞಾನದಾಹವನ್ನು ತೀರಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಟೇಬಲ್ ಟೆನ್ನಿಸ್ ಆಟದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿರುವ “ಟೇಬಲ್ ಟೆನ್ನಿಸ್ ಆಟದ ನಿಯಮಗಳು” ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಜ್ಞಾನಬುತ್ತಿಯಾಗಲಿ, ಅತಿ ಬೇಗ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಕೈ ಸೇರಲಿ ಎಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.

ಡಾ. ಶ್ರೀನಿವಾಸ. ಜಿ. ಎಂ. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು ಕರ್ನಾಟಕ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಶಾಲೆ, ಕ್ಯಾಲನೂರು, ಕೋಲಾರ. ಇವರು ಮತ್ತಷ್ಟು ಮಗದಷ್ಟು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹೊರತರಲಿ ಎಂದು ಶುಭಕೋರುತ್ತೇನೆ.

ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ
ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರು

ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸಾಕ್ಷರತಾ ಇಲಾಖೆ ಕೋಲಾರ

ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸಾಕ್ಷರತಾ ಇಲಾಖೆ. ಕೋಲಾರ

ಸಂದೇಶ



ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ತುಂಬಾ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯವಾದದ್ದು, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಗುವಿನ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆಗ ಮತ್ತೆ ದೇಶದ ಬೆನ್ನಲುಬುಗಳಾದ ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳು ಸದೃಢವಾದ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆಟಗಳಿಂದ , ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ವೇಗ, ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ, ಸಹಕಾರ, ಪ್ರೀತಿ, ತಾಳ್ಮೆ, ಚಪಲತೆ, ಶಕ್ತಿ, ನರ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂತಹ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಹಾಗೂ ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾದ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಡಾ. ಶ್ರೀನಿವಾಸ. ಜಿ. ಎಂ. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಶಾಲೆ ಕ್ಯಾಲನೂರು. ಕೋಲಾರ ಇವರು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹೊರ ತರುತ್ತಿರುವುದು ಹೆಮ್ಮೆಯ ವಿಷಯವೇ ಸರಿ.

ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಟೇಬಲ್ ಟೆನ್ನಿಸ್ ಆಟದ ಓದುಗರಿಗೆ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ, ಪ್ರಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ, ಶಾಲೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೂ ಉತ್ತಮವಾದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡುವುದು ಈ ಕೃತಿ ಎಂದರೆ ಉತ್ತೇಜ್ಜೆಯಾಗಲಾರದು, ಎಲ್ಲರು ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಟೇಬಲ್ ಟೆನ್ನಿಸ್ ಆಟದ ಎಳೆಗೆಗಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸಲಿ ಎಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ .

ಶ್ರೀ ಎಸ್.ಎನ್. ಕನ್ಯಯ್ಯ
ಕ್ಷೇತ್ರ ಶಿಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿಗಳು
ಕೋಲಾರ ತಾಲ್ಲೂಕು ಮತ್ತು ಜಿಲ್ಲೆ

ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸಾಕ್ಷರತಾ ಇಲಾಖೆ. ಬೆಂಗಳೂರು

ಆಶಯನುಡಿ

ಮಗು ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಿಂದಲೇ ದೈಹಿಕ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ತನ್ನ ಜೀವನ ಅಂತ್ಯದ ಕೊನೆಯ ಕ್ಷಣಗಳ ವರೆಗೂ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಿಂದಲೇ ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಿಲ್ಲುವುದು, ನಡೆಯುವುದು, ಓಡುವುದು, ಜಿಗಿಯುವುದು, ಎಸೆಯುವುದು, ಆಟ ಆಡುವುದು ಈ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಪರಿವು ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ “India needs play grounds, not Bhagawat Gita” ಆಟದ ಮೈದಾನವಿಲ್ಲದ ಶಾಲೆ ಆತ್ಮವಿಲ್ಲದ ಶರೀರದಂತೆ ಅವರು ಆಟದ ಬಯಲಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ನನಗೆ ನೂರು ಜನ ಕಬ್ಬಿಣದಂತಹ ಸ್ನಾಯುಗಳ, ಉಕ್ಕಿನಂತಹ ನರಮಂಡಲ ವಿದ್ಯುತ್ ಶಕ್ತಿಯಂತಹ ಇಚ್ಛಾ ಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರಬಲ, ಸದೃಢ ಯುವಕರನ್ನು ನೀಡಿದರೆ ನಾನು ದೇಶದ ಇತಿಹಾಸವನ್ನೆ ಬದಲಿಸುತ್ತೇನೆ” ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಮಗು ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಆಟ ಆಡಿ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಸದೃಢತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ದೇಶದ ಬೆನ್ನೆಲೆಯ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಇದನ್ನು ಸಹ ಪಡೆಯುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ದೈಹಿಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಹ ಪಡೆದು, ತಾಳ್ಮೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ, ಆತ್ಮೀಯತೆ, ಸಹಕಾರವನ್ನು ಸೋಲು ಗೆಲುವಿನ ಸಮಾನ ಮನೋಭಾವ, ಸ್ಪರ್ಧಾಮನೋಭಾವ, ಕ್ರೀಡಾಮನೋಭಾವ ರಾಷ್ಟ್ರಭಕ್ತಿ ಬೆಳೆಸುವಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ ಲೇಖಕರಾದ ಡಾ. ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಜಿ.ಎಂ. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು ಕರ್ನಾಟಕ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಶಾಲೆ ಕ್ಯಾಲನೂರು, ಕೋಲಾರ ಇವರು “ಟೇಬಲ್ ಟೆನ್ನಿಸ್ ಆಟದ ನಿಯಮಗಳು” ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಹೊರತರುತ್ತಿರುವುದು ಹರ್ಷದಾಯಕ. ಲೇಖಕರು ಇನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತಮವಾದ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ ಓದುಗರ ಕೈ ಸೇರುವಂತೆ ಮಾಡಲಿ ಎಂದು ತುಂಬು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.

ಶ್ರೀ ಎಸ್.ಎನ್. ರಮೇಶ್
ಸಹನಿರ್ದೇಶಕರು,
ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಕರ್ನಾಟಕ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಶಾಲೆ, ಕ್ಯಾಲನೂರು, ಕೋಲಾರ

ಸದಾಭಿಪ್ರಾಯ



ಮಗುವಿನ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗಬೇಕಾದರೇ ಮಗು ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆ. ಕ್ರೀಡಾಮನೋಭಾವ, ಸ್ಪೂರ್ತಿ, ದೈಹಿಕಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ, ಶಕ್ತಿ, ವೇಗ, ಚಪಲತೆ, ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ, ಮೈಮಣಿತ, ಗೆಲುವು, ಸೋಲಿನ ಸಾಕಾರ ಮನೋಭಾವ, ಏನನ್ನಾದರೂ ದೈರ್ಯದಿಂದ ಎದುರಿಸುವ ದಿಟ್ಟತನ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಸದೃಢವಾದ ದೇಹ ಮತ್ತು ಸದೃಢವಾದ ಮನಸ್ಸು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಗೆಲುವಿನ ಕಡೆ ಮುನ್ನಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಚೆಸ್ ಆಟವನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ ಬೆಳೆಸುವಲ್ಲಿ ಸರ್ವರೂ ಸಮಪಾಲು ವಹಿಸಬೇಕು.

ಯುವ ಪ್ರತಿಭಾವಂತ ಬರಹಗಾರರಾದ ಲೇಖಕರು ಡಾ. ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಜಿ.ಎಂ. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು. ಕರ್ನಾಟಕ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಶಾಲೆ, ಕ್ಯಾಲನೂರು, ಕೋಲಾರ. ಇವರು “ಟೇಬಲ್ ಟೆನ್ನಿಸ್ ಆಟದ ನಿಯಮಗಳು” ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತೆರೆದಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಸಮಸ್ತ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಬಂದುಗಳು ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಿ ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಶ್ರೀ ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ .ಓ
ಪ್ರಭಾರಿ ಮುಖ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕರು
ಕರ್ನಾಟಕ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಶಾಲೆ, ಕ್ಯಾಲನೂರು
ಕೋಲಾರ

ಪರಿವಿಡಿ

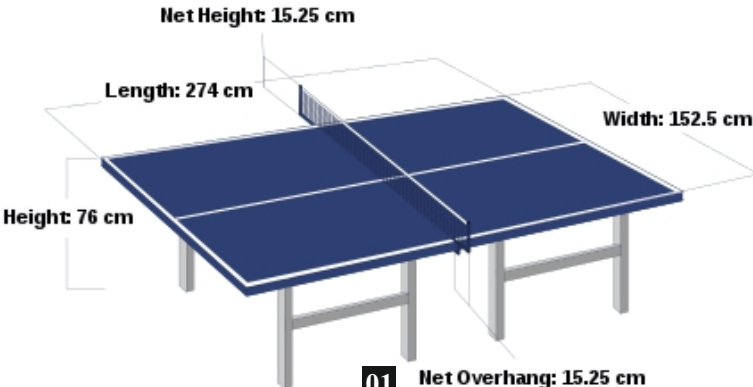
ಕ್ರ.ಸಂ.	ವಿಷಯ	ಪುಟಸಂಖ್ಯೆ
01	ಟೇಬಲ್ ಟೆನ್ನಿಸ್	01
02	ನಿಯಮಗಳು	03
03	ಅಕ್ರಮಗಳು	04

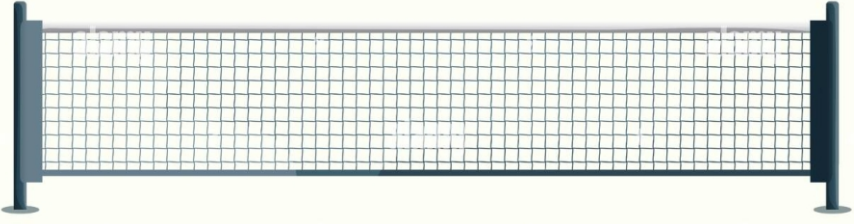
ಟೇಬಲ್ ಟೆನ್ನಿಸ್

ಯೂರೋಪಿಯನ್ನರು ಹಾಗೂ ಹಂಗೇರಿಯವರು ಈ ಆಟವನ್ನು ಆಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಟೇಬಲ್ ಟೆನ್ನಿಸ್ ಆಟವನ್ನು ಮೊದಲು ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಮೇಲ್ವರ್ಗದವರು ಮಾತ್ರ ವಿರಾಮದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಆಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಪಿಂಗ್ ಪಾಂಗ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. 1922ರಲ್ಲಿ ಈ ಆಟಕ್ಕೆ ಟೇಬಲ್ ಟೆನ್ನಿಸ್ ಎಂದು ಮರುನಾಮಕರಣಮಾಡಿದರು. 1950ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಏಷ್ಯಾಖಂಡದಾದ್ಯಂತ ಪ್ರಖ್ಯಾತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಿತು. ಮೊದಲ ವಿಶ್ವಕಪ್‌ನ್ನು ಚೀನಾ ನಡೆಸಿತು. 1988ರ ಸಿಯೋಲ್ ಬೇಸಿಗೆ ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಈ ಆಟವನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಯಿತು. 4 ವರ್ಷಗಳಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಈ ಆಟವನ್ನು ಆಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಟೇಬಲ್ ಟೆನ್ನಿಸ್ ಆಟವನ್ನು ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಪುರುಷರಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಆಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. 2008ರ ಬೀಜಿಂಗ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಟವನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಲಾಯಿತು. ಲೇಖನಿ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಬೇನಿಯರು ಪರಿಚಯಿಸಿದರು. ಅಂತರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಟೇಬಲ್ ಟೆನ್ನಿಸ್ ಫೆಡರೇಷನ್ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ಜರ್ಮನಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದರು. ವಿಶ್ವ ಟೇಬಲ್ ಟೆನ್ನಿಸ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ ಷಿಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾರತ ಮೊದಲಿಗೆ 1939ರಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿತು. 2 ವರ್ಷಗಳಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ ವಿಶ್ವ ಟೇಬಲ್ ಟೆನ್ನಿಸ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ ಷಿಪ್‌ಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಭಾರತದ ಉತ್ತಮ ಚಂದ್ರನಾ ರವರನ್ನು ಭಾರತೀಯ ಟೇಬಲ್ ಟೆನ್ನಿಸ್ ಆಟದ ಪಿತಾಮಹ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. 1927ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ವಿಶ್ವ ಟೇಬಲ್ ಟೆನ್ನಿಸ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ ಷಿಪ್‌ ನಡೆಯಿತು.

ಟೇಬಲ್

ಟೇಬಲ್ ಟೆನ್ನಿಸ್ ಟೇಬಲ್‌ನ ಉದ್ದ 9 ಅಡಿ (274 ಸೆಂ.ಮೀ) ಇರುತ್ತದೆ. ಅಗಲ 5 ಅಡಿ (152.5 ಸೆಂ.ಮೀ) ಇರುತ್ತದೆ. ಟೇಬಲ್ ನೆಲದಿಂದ 2.6 ಅಡಿ (76 ಸೆಂ.ಮೀ) ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಟೇಬಲ್‌ನ ಮೇಲ್ಮೈ ಬಣ್ಣ ಹಸಿರಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಟೇಬಲ್ಲಿನ ಸುತ್ತಲು 3 ಮಿ.ಮೀ ಅಗಲದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿರುತ್ತಾರೆ. ಟೇಬಲ್ಲಿನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಗೇರೆಯಿದ್ದು ಇದು 2 ಅಂಕಣಗಳಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯಗೇರೆಯ ಅಗಲ 3 ಮಿ.ಮೀ ಇರುತ್ತದೆ.





ಟೇಬಲ್ ಟೆನ್ನಿಸ್ ನೆಟ್

ಟೇಬಲ್ ಟೆನ್ನಿಸ್ ನೆಟ್ಟಿನ ಉದ್ದ 6 ಅಡಿ (1.82ಸೆಂ.ಮೀ) ಇರುತ್ತದೆ. ನೆಟ್ಟಿನ ಎತ್ತರ 6 ಇಂಚು (15.25 ಸೆಂ.ಮೀ) ಇರುತ್ತದೆ.



ಟೇಬಲ್ ಟೆನ್ನಿಸ್ ಬಾಲ್

ಬಾಲನ್ನು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಅಥವಾ ಸೆಲ್ಯೂಲಾಯ್ಡಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಬಾಲಿನ ತೂಕ 2.40 ಗ್ರಾಂ ನಿಂದ 2.50 ಗ್ರಾಂ ಇರುತ್ತದೆ. ಬಾಲಿನ ಬಣ್ಣ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಿಳಿ ಅಥವಾ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಬಾಲಿನ ಸುತ್ತಳತೆ 37.2 ಮಿ.ಮೀ ಇರುತ್ತದೆ.

ಟೇಬಲ್ ಟೆನ್ನಿಸ್ ಬ್ಯಾಟ್

ಬ್ಯಾಟನ್ನು ಮರ ಅಥವಾ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಬ್ಯಾಟಿನ ಹೊರಭಾಗಕ್ಕೆ ಕಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿರುತ್ತಾರೆ. ಬ್ಯಾಟಿಗೆ ರಬ್ಬರ್ ಹೊದಿಕೆಯನ್ನು ಹಾಕಿರಬೇಕು. ಬ್ಯಾಟಿನ ಹೊರತುದಿಗೆ ರಬ್ಬರನ್ನು ಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.



ಟೇಬಲ್ ಟೆನ್ನಿಸ್ ಕೋರಡಿ

ಟೇಬಲ್ ಟೆನ್ನಿಸ್ ಕೋರಡಿಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬೇಕು. ಟೇಬಲ್ಲಿನ ಎಡಬದಿ ಹಾಗೂ ಬಲಬದಿಯಲ್ಲಿ 10 ಅಡಿ ಸ್ಥಳಾವಕಾಶ ಇರಬೇಕು. ಟೇಬಲ್ಲಿನ ಹಿಂದೆ 15 ಅಡಿಗಳಷ್ಟು ಸ್ಥಳಾವಕಾಶ ವಿರಬೇಕು. ಕೋರಡಿಯಲ್ಲಿ 8 ಅಡಿ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿರಬೇಕು. ಟೇಬಲ್ ಹಾಗೂ ಅದರ ಸುತ್ತಲೂ ಬೆಳಕು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಿಳವಂತೆ ಲೈಟ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿರಬೇಕು. ಕೋರಡಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗವಣಿಯ ಎತ್ತರ 12 ಅಡಿ ಇರಬೇಕು. ಕೋರಡಿಯ ಉದ್ದ 40 ಅಡಿ ಇರಬೇಕು ಅಗಲ 25 ಅಡಿ ಇರಬೇಕು.

ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳು

1. ಸ್ಪಿನ್ ಸರ್ವಿಸ್
2. ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಪಿನ್ ಸರ್ವಿಸ್
3. ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸರ್ವಿಸ್
4. ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸರ್ವಿಸ್
5. ಟಾಪ್ ಸ್ಪಿನ್ ಸರ್ವಿಸ್
6. ಸೈಡ್ ಸ್ಪಿನ್ ಸರ್ವಿಸ್
7. ಪುಶ್ ಸರ್ವಿಸ್
8. ಲೂಪ್ ಸರ್ವಿಸ್
9. ಹೈ ಟಾಪ್ ಸರ್ವಿಸ್
10. ಲೋ ಟಾಪ್ ಸರ್ವಿಸ್

ಬ್ಯಾಟಿನ ಹಿಡಿತ / ಗ್ರಿಪ್

1. ಲೇಖನಿ ಹಿಡಿತ /ಪೆನ್ ಗ್ರಿಪ್
2. ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಗ್ರಿಪ್
3. ಶೇಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಗ್ರಿಪ್

ಟೇಬಲ್ ಟೆನ್ನಿಸ್‌ಗೆ ನೀಡುವ ಕಪ್ ಗಳು

1. ಕ್ಯಾಬಿಲಿಯನ್ ಕಪ್
2. ಎಷ್ಯಾ ಕಪ್
3. ವಿಶ್ವಕಪ್
4. ತ್ರಾವಂಕೂರ್ ಕಪ್
5. ಕೋರ್ ಬಿಲ್ಲಿಯನ್ ಕಪ್
6. ಜಯಲಕ್ಷ್ಮೀ ಕಪ್
7. ಸ್ಟೇಡಿಯಂ ಕಪ್
8. ಬೆರ್ಮಾ ಬೆಲ್ಲಾಕ್ ಕಪ್
9. ಮಹಾರಾಜ್ ಫಿಥಾಪುರಂಕಪ್
10. ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾ ಗೋಲ್ಡ್ ಕಪ್
11. ಯು.ಥಾನ್ ಕಪ್
12. ಕಮಲಾ ರಾಮಾನುಜಮ್ ಕಪ್

ಕ್ರೀಡಾಧಿಕಾರಿಗಳು

1. ನಿರ್ಗಾಯಕರು 1
2. ಗುಣಲೇಖಕ 1

ನಿಯಮಗಳು

1. ಟಾಪ್ ಗೆದ್ದ ಆಟಗಾರ ಅಂಕಣ ಅಥವಾ ಸರ್ವಿಸ್ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
2. ಒಂದು ತಂಡಕ್ಕೆ 2 ಸರ್ವಿಸ್ ನೀಡಲಾಗುವುದು.
3. ಬಾಲ್ ಟಾಪ್ ಮಾಡಿ ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡಬೇಕು.
4. 11 ಅಂಕಗಳಿಗೆ ಆಟವನ್ನು ಆಡಿಸುತ್ತಾರೆ.
5. ಆಟಗಾರ ಯಾವುದೇ ತಪ್ಪನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಎದುರಾಳಿಗೆ ಅಂಕವನ್ನು ನೀಡುವರು.
6. ಆಟ ಬೆಸ್ಪ್ ಅಪ್ 3, 5 ಸೆಟ್‌ಗಳಿಗೆ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ.
7. ಬೆಸ್ಪ್ ಅಪ್ 3 ಸೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ 2 ಸೆಟ್ ಗೆದ್ದವರು ಗೆಲ್ಲುತ್ತಾರೆ.
8. ಬೆಸ್ಪ್ ಅಪ್ 5 ಸೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ 3 ಸೆಟ್ ಗೆದ್ದವರು ಗೆಲ್ಲುತ್ತಾರೆ.
9. ನಿರ್ಣಾಯಕ ಪಂದ್ಯದಲ್ಲಿ 5 ಅಂಕಗಳಿಗೆ ಅಂಕಣವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು.
10. 2 ತಂಡ 10-10 ಅಂಕಗಳು ಸಮವಾಗಿ ಪಡೆದುಕೊಂಡರೆ 2 ಅಂಕಗಳು ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುವವರೆಗೂ ಆಟ ಆಡಿಸಬೇಕು.
11. ಒಬ್ಬನೇ ಆಟಗಾರ ಆಟವಾಡುವಾಗ ಎಡಬದಿ ಅಂಕಣ ಅಥವಾ ಬಲಬದಿ ಅಂಕಣ ಯಾವುದರಿಂದ ಆದರೂ ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡಬಹುದು.
12. ಇಬ್ಬರು ಆಟಗಾರರು ಆಟವಾಡುವಾಗ ಸರ್ವಿಸ್ ಬಲಗಡೆ ಅಂಕಣದಿಂದನೇ ಸರ್ವಿಸ್ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಬೇಕು.

13. ಸಿಂಗಲ್ಸ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರನಿಗೆ 2 ಸರ್ವಿಸ್ ನೀಡುವರು.
14. ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡುವಾಗ ಬಾಲ್ ತನ್ನ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಪುಟಿದು ನೆಟ್ಟಿಗೆ ಟಚ್ ಆಗಿ ತನ್ನ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿಯೇ ಬಿದ್ದರೆ ಎದುರಾಳಿಗೆ 1 ಅಂಕ ನೀಡುವರು.
15. ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡುವಾಗ ಬಾಲ್ ತನ್ನ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಪುಟಿದು ನೆಟ್ ಟಚ್ ಆಗಿ ಎದುರಾಳಿ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಬೀಳಬಹುದು.
16. ಆಟಗಾರ ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡಿದ ಚೆಂಡು ತನ್ನ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ನಂತರ ಎದುರಾಳಿ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಬೀಳಬೇಕು.
17. ಸರ್ವಿಸ್ ಬಾಲನ್ನು ಹೊರತು ಪಡಿಸಿ ಎಲ್ಲಾ ಬಾಲುಗಳನ್ನು ಆಟಗಾರ ಎದುರಾಳಿ ಅಂಕಣಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಹೊಡೆಯಬಹುದು.
18. ಆಟಗಾರನ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಾರಿ ಬಾಲ್ ಪುಟಿದರೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಎದುರಾಳಿ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಬಾಲ್ ಪುಟಿಯಬೇಕು.
19. ಡಬಲ್ಸ್ ಆಟ ಆಡುವಾಗ ಸರದಿಯಂತೆ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಸರ್ವಿಸನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
20. ಸಿಂಗಲ್ಸ್ ಮತ್ತು ಡಬಲ್ಸ್ ಆಟವನ್ನು ಆಡುತ್ತಾರೆ.
21. ಆಟಗಾರನು ಆಟ ಆಡುವಾಗ ಮತ್ತೊಂದು ಕೈಯನ್ನು ಟೇಬಲ್ ನ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟರೆ ಎದುರಾಳಿಗೆ ಒಂದು ಅಂಕವನ್ನು ನೀಡುವರು.
22. ಟೈಮ್ ಔಟ್ ನ ಅವಧಿ 60 ಸೆಕೆಂಡ್.
23. ಒಂದು ಸೆಟ್ ಗೆ ಒಂದು ಟೈಮ್ ಔಟ್ ಇರುತ್ತದೆ.
24. 2 ಸೆಟ್ ಗಳ ಮಧ್ಯೆ 1 ನಿಮಿಷ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಇರುತ್ತದೆ.
25. ತನ್ನ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ 2 ಸಾರಿ ಪುಟಿದ ಬಾಲನ್ನು ಆಟಗಾರ ಆಡಿದರೆ ಎದುರಾಳಿಗೆ 1 ಅಂಕವನ್ನು ನೀಡುವರು
26. ತನ್ನ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ 1 ಸಾರಿ ಬಾಲ್ ಪುಟಿದ ಮೇಲೆ 2 ನೇ ಸಾರಿ ಬಾಲ್ ಪುಟಿಯುವ ಮುನ್ನ ಬಾಲನ್ನು ಆಟಗಾರ ಆಡಬೇಕು.
27. ಆಟಗಾರನು ಹೊಡೆದ ಚೆಂಡು ಟೇಬಲನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಗೆ ಬಿದ್ದರೆ ಎದುರಾಳಿಗೆ 1 ಅಂಕ ನೀಡುವರು.

ಅಕ್ರಮಗಳು

1. ಆಟಗಾರನು ನೆಟ್ಟನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಫೌಲ್.
2. ಎದುರಾಳಿ ಆಟಗಾರನ ಅಂಕಣವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಫೌಲ್
3. ಆಟಗಾರನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡಿದರೆ ಫೌಲ್
4. ಮತ್ತೊಂದು ಕೈನಿಂದ ಟೇಬಲನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಫೌಲ್
5. ಆಟಗಾರ ಹೊಡೆದ ಚೆಂಡು ಟೇಬಲ್ ಗೆ ತಾಗದೆ ಹೊರಗೆ ಬಿದ್ದರೆ ಫೌಲ್
6. ಆಟಗಾರ 2 ಸಾರಿ ಪುಟಿದ ಬಾಲನ್ನು ಆಡಿದರೆ ಫೌಲ್
7. ಆಟಗಾರನು ಆಡಿದ ಬಾಲ್ ನೆಟ್ಟಿಗೆ ತಾಗಿ ತನ್ನ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿಯೇ ಬಿದ್ದರೆ ಫೌಲ್.