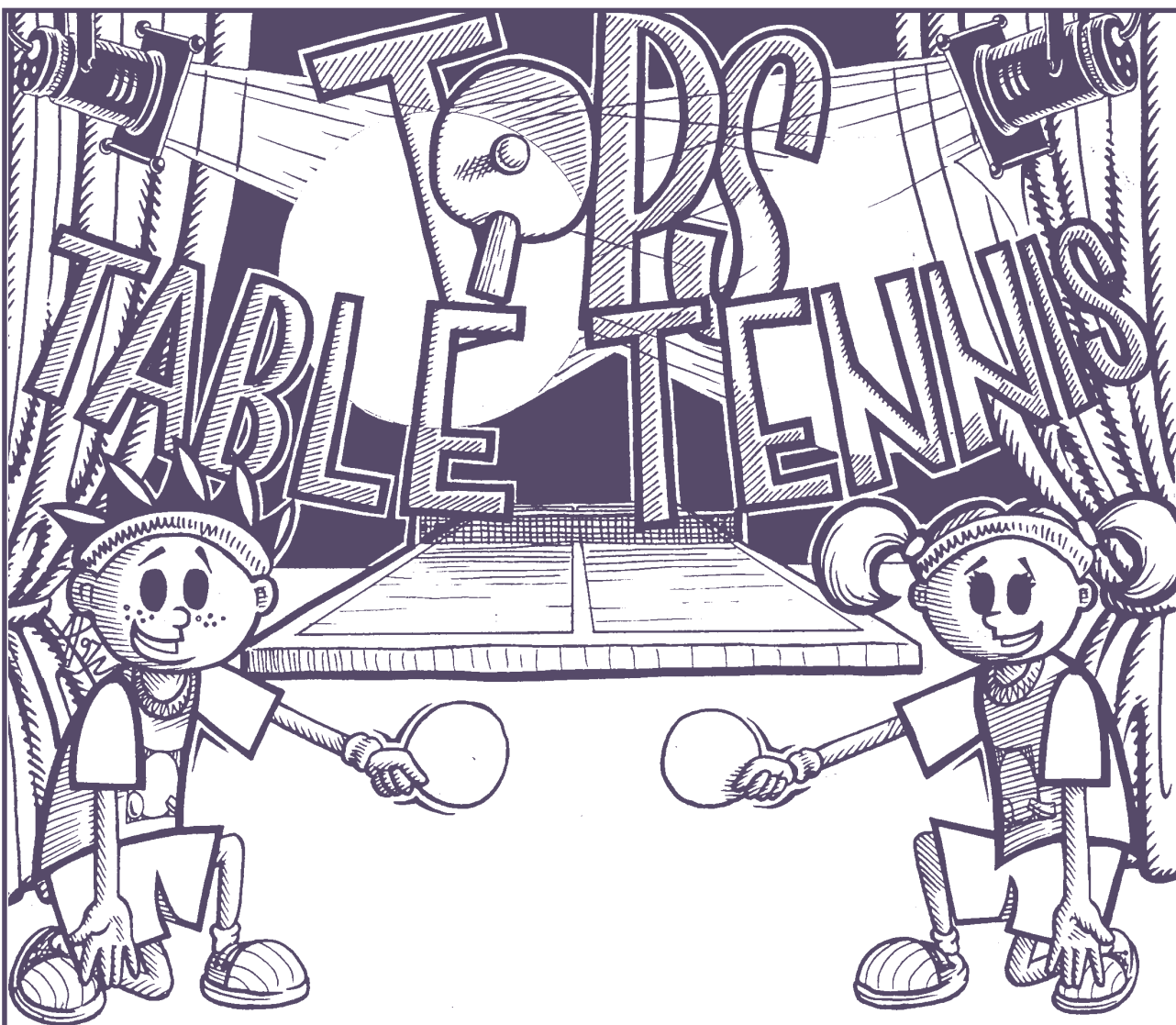
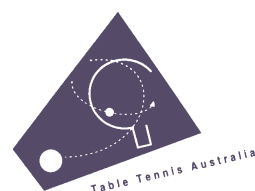




# "TENIS DE MESA EN PROGRAMAS ESCOLARES"



Australian Sports  
Commission



Tops Table Tennis es un programa fundado conjuntamente por:  
Sport and Recreation Victoria, Table Tennis Australia y Table Tennis Victoria.

© Table Tennis Victoria / Table Tennis Australia

ISBN: 0646345508

AUTORES:

Glenn Tepper - ITTF Development Program Manager

Alois Rosario - State Development Officer, Table Tennis Victoria

Wilhelmina Pruyn - National Development Officer, Table Tennis Australia

ILUSTRADOR:

Anthony Pike

DISEÑO Y TIPEADO:

Claire Lockwood-Brown

Cheryl Mitting

IMPRESION:

Waterwheel Press, North Melbourne, Victoria, Australia.

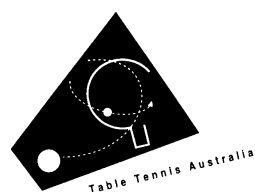
ACTUALIZACION:

Actualizado y revisado por los autores, Febrero 2002

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en algún medio de recuperación, o transmitida en alguna forma electrónica, mecánica, fotocopiada, grabada o de alguna otra forma, sin el consentimiento de Table Tennis Victoria / Table Tennis Australia por escrito.



Australian Sports  
Commission



# Tops Table Tennis - Un juego para todos

Table Tennis Australia y sus afiliadas estatales y territoriales son convocadas para el desarrollo del tenis de mesa para jóvenes. Table Tennis Australia ha desarrollado un amplio programa de Tenis de Mesa en las escuelas para facilitar el crecimiento del deporte en Australia. El programa de Tenis de Mesa en las escuelas ofrece muchas oportunidades para incrementar la cantidad de jóvenes practicando Tenis de Mesa de alto nivel en Escuelas y Clubes. Esto animará la participación en el Tenis de Mesa de la gente involucrada en el programa, durante toda su vida.

**TOPS TABLE TENNIS** - es la base del *Programa de Tenis de Mesa en las Escuelas*.

**TOPS TABLE TENNIS** - es un Programa que permite la inclusión del Tenis de Mesa para jóvenes *en Escuelas Primarias y Secundarias* a través de un recorrido progresivo con entrenamientos, actividades y lecciones innovadoras relacionadas con el Tenis de Mesa.

**TOPS TABLE TENNIS** - está diseñado para satisfacer los requerimientos de todos los Maestros sin importar su formación deportiva o de Tenis de Mesa. La *planificación de las clases, fichas con los golpes básicos, fichas de actividades, circuitos de habilidades y formatos de competencias* garantizan que cada alumno pueda asimilar la clase de Top Table Tennis.

**TOPS TABLE TENNIS** - es fácil de organizar y está diseñado para el desarrollo de las *habilidades y conocimiento* del Tenis de Mesa de los estudiantes participantes, dentro de un agradable contexto.

**TOPS TABLE TENNIS** - ha sido desarrollado de acuerdo con el Plan de Estudios Nacional abarcando *el juego, el desarrollo de las habilidades y la diversión* para asegurar el completo desarrollo del estudiante en el Tenis de Mesa.

**TOPS TABLE TENNIS** - puede ser implementado en cualquier lugar disponible. Ya sea en un aula, un gimnasio, o incluso al aire libre, hay *actividades fácilmente adaptables* para cada uno de los ambientes.

**TOPS TABLE TENNIS** - tiene una serie de *equipamiento adaptado y de tamaño normal* que puede ser usado en conjunto con los recursos, incluyendo paletas, mesas y pelotas.

**TOPS TABLE TENNIS** - es un amplio programa que ofrece a los maestros y entrenadores una oportunidad de aprender y enseñar el divertido y dinámico deporte del Tenis de Mesa.

# ¿Qué hay en esta publicación?

---

## Sección 1: Introducción

|                                                        |         |
|--------------------------------------------------------|---------|
| • ¿ Para quién es esta publicación?.....               | Pag. 2  |
| • ¿ Por qué las modificaciones?.....                   | Pag. 4  |
| • Equipamiento.....                                    | Pag. 6  |
| • Consejos para Instructores Nuevos .....              | Pag. 7  |
| • Tops Table Tennis - El Juego .....                   | Pag. 13 |
| • Solicitando Equipamiento - Formulario de pedido..... | Pag. 15 |

## Sección 2: Planificación de las clases

|                                                 |         |
|-------------------------------------------------|---------|
| • Nivel 1(5-8 años) Principiantes 5 Clases..... | Pag. 17 |
| • Nivel 2(9-16 años) Intermedios 10 Clases..... | Pag. 36 |
| • Nivel 3(9-16 años) Extensión 5 Clases.....    | Pag. 63 |

## Sección 3: Fichas de los Golpes Básicos

|                                                         |         |
|---------------------------------------------------------|---------|
| • Golpe de Drive.....                                   | Pag. 74 |
| • Golpe de Revés.....                                   | Pag. 75 |
| • Saque Básico - Efecto hacia arriba y hacia abajo..... | Pag. 76 |
| • Corte de Drive .....                                  | Pag. 77 |
| • Corte de Revés .....                                  | Pag. 78 |
| • Topspin de Drive .....                                | Pag. 79 |
| • Topspin de Revés .....                                | Pag. 80 |
| • Remate .....                                          | Pag. 81 |

## Sección 4: Fichas de Actividades

|                                   |          |
|-----------------------------------|----------|
| • Postas de Tenis de Mesa.....    | Pag. 83  |
| • Pelota Rodante.....             | Pag. 85  |
| • Tenis de Mesa con la Pared..... | Pag. 87  |
| • Rebotes.....                    | Pag. 89  |
| • Tenis de Mesa con Banco.....    | Pag. 91  |
| • La Rana.....                    | Pag. 93  |
| • Rodedar la Mesa.....            | Pag. 95  |
| • Eliminación con Aro.....        | Pag. 97  |
| • Mesa Superior.....              | Pag. 99  |
| • Juego de Saque al Blanco.....   | Pag. 101 |

## Sección 4: Fichas de Actividades (Cont.)

|                                         |          |
|-----------------------------------------|----------|
| • Vencer al Campeón.....                | Pag. 103 |
| • Llevar la Pelota.....                 | Pag. 105 |
| • Cricket de Mesa.....                  | Pag. 107 |
| • Dobles de Tenis de Mesa.....          | Pag. 109 |
| • Trabajos de Piernas en el espejo..... | Pag. 111 |
| • Tenis de Mesa - Bowling.....          | Pag. 113 |

## Sección 5: Circuitos de Habilidades

|                            |          |
|----------------------------|----------|
| • Nivel 1 (5-8 años).....  | Pag. 116 |
| • Nivel 2 (9-16 años)..... | Pag. 129 |

## Sección 6: Formatos de Competencias

|                                        |          |
|----------------------------------------|----------|
| • Descripción.....                     | Pag. 142 |
| • Liga de Tenis de Mesa Escolar.....   | Pag. 144 |
| • Formato de Partidos por Equipos..... | Pag. 147 |
| • Llave de Simple Eliminación.....     | Pag. 149 |
| • Llave Circular.....                  | Pag. 150 |
| • Llave de Eliminación Continua.....   | Pag. 151 |
| • Sistema Round Robin .....            | Pag. 152 |
| • Round Robin para 6 jugadores.....    | Pag. 153 |
| • Torneo en Escalera.....              | Pag. 154 |
| • Torneo en Pirámide.....              | Pag. 155 |
| • Torneo con Handicap .....            | Pag. 156 |

## Sección 7: Evaluación

|                                                |          |
|------------------------------------------------|----------|
| • Evaluación - Progreso.....                   | Pag. 158 |
| • Tenis de Mesa Australia - Premios de Niveles |          |
| - Explicación .....                            | Pag. 160 |
| - Premio de Bronce.....                        | Pag. 162 |
| - Premio de Plata.....                         | Pag. 166 |
| - Premio de Oro.....                           | Pag. 171 |

## Sección 8: Reglamento

|                                                       |          |
|-------------------------------------------------------|----------|
| • Las Reglas del Tenis de Mesa - Edición Escolar..... | Pag. 176 |
| • Cuestionario.....                                   | Pag. 180 |

# SECCION 1: Introducción

## Introducción

---

|                                                      |         |
|------------------------------------------------------|---------|
| ¿Para quién es esta publicación?.....                | Pag. 2  |
| ¿Por qué las modificaciones?.....                    | Pag. 4  |
| Equipamiento.....                                    | Pag. 6  |
| Consejos para Instructores Nuevos.....               | Pag. 7  |
| Tops Table Tennis - El Juego.....                    | Pag. 13 |
| Solicitando Equipamiento - Formulario de Pedido..... | Pag. 15 |

## ¿PARA QUIEN ES ESTA PUBLICACION?

Esta es una publicación para Entrenadores, Profesores de Educación Física, Maestros de Deportes, Padres y cualquier persona que esté interesada en organizar un Programa de Tenis de Mesa.

Conocimientos previos de Tenis de Mesa son ventajosos, sin embargo no es un requisito ya que las lecciones van paso a paso con explicaciones muy detalladas y completas.

Esta publicación está diseñada con el siguiente formato:

### Sección 1: Introducción

### Sección 2: Planificación de las Clases

Deberán seguirse directamente, prestando atención al equipamiento requerido y las descripciones para todas las habilidades y actividades.

Los Golpes Básicos, Fichas de Actividades, Formatos de Competencias, Evaluaciones y Reglamentos son usados en conjunción con las clases y mencionados en dichas clases.

Todas las Clases están basadas en 50 minutos.

### Sección 3: Fichas con los Golpes Básicos

Pueden colocarse en el gimnasio como referencia para los principales golpes.

### Sección 4: Fichas de Actividades

Proporcionan una serie de juegos, calentamientos y actividades específicas para Tenis de Mesa. Tienen un lado para el alumno con un dibujo y una explicación simple, y en el reverso información para el maestro/entrenador acerca del equipamiento, cuidados y métodos de modificar la actividad para hacerla más fácil o difícil.

### Sección 5: Circuitos de Habilidades

No deberán incluirse en las clases, pero pueden ser útiles como una clase adicional, o como reemplazo de alguna de las clases propuestas. Los Circuitos de Habilidades son excelentes para un gran número de alumnos y poco equipamiento.

## Sección 6: Formatos de las Competencias

Proporciona una gama de posibilidades para competencias como Simple Eliminación, Eventos por Equipos, Round Robin, torneos con Handicap y torneos en Escalera.

## Sección 7: Evaluación

Consta de dos partes.

La primera es subjetiva y puede ser continua.

La segunda son los premios de habilidades de Tenis de Mesa Australia, pueden ser evaluadas al finalizar el curso de 5 o 10 semanas o cuando sea necesario.

## Sección 8: Las Reglas del Tenis de Mesa: Edición Escolar

Proporciona las reglas básicas necesarias para este nivel.



## ¿Por qué las Modificaciones?

El deporte modificado permite a los niños desarrollar rápidamente las habilidades que necesitan para practicar el deporte de los adultos. Se utilizan la diversión y el entretenimiento junto con actividades diseñadas para alcanzar las capacidades competitivas del niño maduro.

Para el Tenis de Mesa, la mesa es generalmente muy alta y grande para desarrollar la técnica correcta o para alcanzar la pelota. Además, el nivel de coordinación mano/vista necesaria para jugar al tenis de mesa se consigue generalmente a los 5-8 años de edad, por lo tanto necesitamos modificaciones y ejercicios de desarrollo previos al Tenis de Mesa

El Programa Tops Table Tennis fue desarrollado basándose en la Política Juvenil Deportiva Nacional de la Comisión Deportiva Australiana y el Plan de Estudios Nacional. Su modelo fue adaptado al Tenis de Mesa donde definimos los tres siguientes niveles.

| TENIS DE MESA EN ESCUELAS - CAMINO EVOLUTIVO |           |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ETAPA DE DESARROLLO                          | EDAD      | EXPERIENCIAS DE DESARROLLO                                                                                                                                         | PROGRAMAS ESCOLARES                                                                                                                                                                                                                                                | POSIBILIDADES DE COMPETENCIAS                                                                                                                                                                                            |
| PRIMERA                                      | 5-8 años  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Habilidades Coordinativas</li> <li>Juego y movimiento natural</li> <li>Juegos Informales</li> <li>Juegos Menores</li> </ul> | TOPS TABLE TENNIS <ul style="list-style-type: none"> <li>5 clases de 1 hora</li> <li>Fichas de Habilidades</li> <li>Circuitos de Habilidades (Modificados)</li> </ul>                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Liga Escolar Juvenil División 1</li> </ul>                                                                                                                                        |
| SEGUNDA                                      | 9-16 años | <ul style="list-style-type: none"> <li>Habilidades Coordinativas</li> <li>Desarrollo de Habilidades Generales</li> <li>Deporte Modificado</li> </ul>               | TOPS TABLE TENNIS <ul style="list-style-type: none"> <li>10 clases de 1 hora</li> <li>Premios de Habilidades / certificados</li> <li>Fichas de Habilidades</li> <li>Circuitos de Habilidades</li> <li>SEPEP (Progresando del modificado al tamaño real)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Liga Escolar Juvenil División 2</li> <li>-Inter/intra escuela/club</li> <li>-Torneos</li> <li>-Campeonato Estatal Escolar</li> <li>-Campeonato Escolar Australiano</li> </ul>     |
| TERCERA                                      | 9-16 años | <ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrollo Habilidades Específicas</li> <li>Equipos de Talentos</li> <li>Campamentos de Tenis de Mesa</li> </ul>            | TOPS TABLE TENNIS <ul style="list-style-type: none"> <li>5 clases de 1 hora</li> <li>Premios de Habilidades /certificados</li> <li>Fichas de Habilidades</li> <li>Filmar tu juego</li> <li>SEPEP (Tamaño Real)</li> </ul>                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Liga Escolar Juvenil División 3</li> <li>-Inter/intra escuela/club</li> <li>-Torneos</li> <li>-Campeonato Australiano Escolar</li> <li>-Campeonato Juvenil Australiano</li> </ul> |

Tops Table Tennis en el nivel inicial no es costoso, puede ser implementado fácilmente en un aula y motiva la completa participación de los niños. Estos niños aprovecharán para aprender importantes habilidades a una edad temprana, lo que incrementará su gusto por el Tenis de Mesa a lo largo de sus vidas. Los entrenadores de Tenis de Mesa de tamaño normal empezarán a trabajar con los jugadores más habilidosos y entusiastas.

Tops Table Tennis nos ofrece un avance en los juegos actuales a través de un uso intensivo de ejercicios de coordinación mano/vista, los cuales son propiamente juegos. Estableciendo de esta forma una base sólida para el desarrollo de las habilidades y el control de pelota futuros.

## Tops Table Tennis:

- (a) Es un programa completo orientado a las habilidades.
- (b) Comienza a los 5 años y progresa hasta alcanzar el juego a tamaño normal a una edad aproximada de 12-13 años. La progresión se basa puramente en las habilidades y los logros, no en la edad.
- (c) Incluye a todos los niños de diferentes niveles de coordinación. Todos están animados a participar.
- (d) Requiere una formación mínima en Tenis de Mesa para los profesores de los cursos, sin embargo se darán cursos para asegurar la supervisión efectiva.

Los niveles 2 y 3 de este programa se basan en la Educación Deportiva del Programa de Educación Física (**SEPEP**).

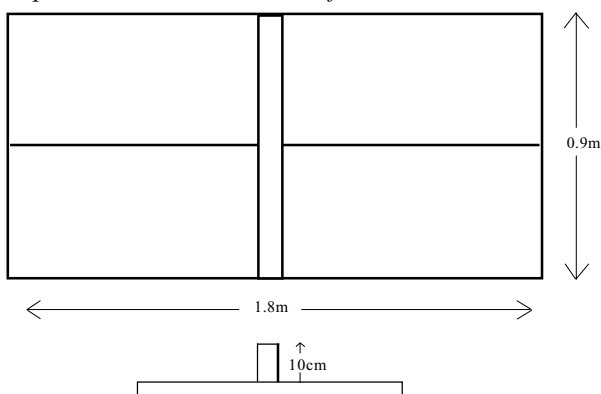
**SEPEP** es en Educación Física una experiencia diferente y motivadora para los alumnos. En el **SEPEP** los maestros desempeñan más un rol de asistente en lugar del rol del maestro tradicional. Ellos ayudan al estudiante a reconocer la planificación e implementación y lo introducen en su competición deportiva como parte del programa de Educación Física.

Los estudiantes del **SEPEP** adquieren mucha responsabilidad para su propio aprendizaje. La naturaleza del **SEPEP** proporciona un ámbito para que los estudiantes desarrollen habilidades administrativas y sociales además de las físicas. En el **SEPEP**, los estudiantes de escuelas primarias y secundarias experimentan la dinámica del trabajo conjunto para alcanzar una meta común y lograr comprender el deporte a través de la planificación, organización, arbitraje, dirección técnica y competición.

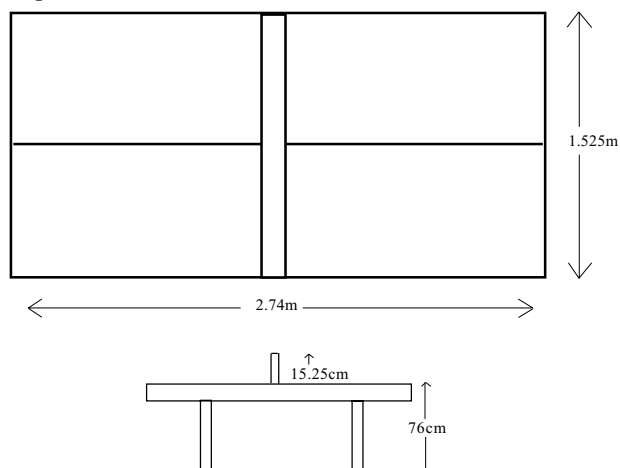
Las reglas del juego son modificadas para permitir a **TODAS LAS ESCUELAS** implementar el programa y que todos los chicos puedan jugar.

# Equipamiento

*Tops Table Tennis - Mesa Modificada*



*Tops Table Tennis - Mesa de Tamaño Normal*



En el Nivel 1 (5-8 años) y en el comienzo del Nivel 2 (9-16 años) se utiliza la mesa modificada. El momento de cambiar a la mesa de tamaño normal dependerá del progreso del alumno. La parte superior de la mesa modificada se coloca sobre mesas existentes o en soportes, es una mesa resistente con una fuerte bisagra en el centro. Si no se consigue la parte superior de la mesa, se puede usar una mesa escolar con libros o algún otro objeto como red, o una mesa de tenis de mesa de tamaño normal.

## Pelotas

- (1) Para la clase inicial del Nivel 1 (5-8 años) se utilizan globos.
- (2) Para todas las demás clases se utilizan pelotas de 40mm.

## Paletas

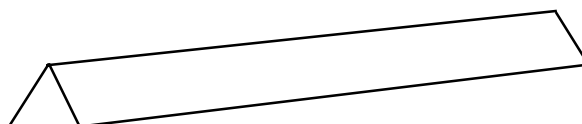
Como las paletas son livianas y se necesita un tamaño razonable para golpear la pelota, no es necesario modificarlas.

## Redes

La red modificada tiene 10cm de altura, la de tamaño real es de 15.25cm. Si no es posible conseguir una red, se pueden usar papel piramidal cuando se usan mesas escolares:

Doblar una hoja tamaño A3 en 3, pegando con cinta la unión.

2-3 hojas de papel A3 deberían alcanzar para cubrir la mesa.



## Consejos para Instructores Nuevos

### ¿Qué se espera de Usted?

---

1. Asistencia puntual a 1 o 2 clases por semana.  
(Dependiendo de su compromiso)
2. Compromiso permanente con el programa de Tenis de Mesa.
3. Preparación cuidadosa y familiarización con la planificación de las clases. Conducir y liderar las clases.
4. Asegurar que se lleven a cabo prácticas seguras.
5. Alentar a los participantes a divertirse que es el objetivo de este programa.
6. Asegurar que le da a todos los alumnos la posibilidad de progresar en sus habilidades.



### Ganarte el Respeto de tu Grupo de Jugadores

---

1. Cuidar de ellos.
2. Tener paciencia y entenderlos.
3. Tener Energía.
4. Tener Entusiasmo.
5. Conocer bien la Planificación de las clases.
6. Tener sentido del humor.



# Conceptos para las Clases

---

## Antes de la Clase...

1. Leer la clase previamente.
2. Conocer las reglas del juego y sus habilidades.
3. Conocer los procedimientos de seguridad.

## Durante la clase...

1. Poner a los niños rápidamente en acción - no tomar mucho tiempo explicando las cosas.
2. Mirar los errores, si muchos niños cometen los mismos, enseñar nuevamente el ejercicio.
3. Mirar a los niños que hacen bien el ejercicio - los puedes usar como ejemplo para los demás.
4. Demostrar lo que quieres que hagan - no lo digas simplemente. Asegúrate que cada niño pueda oírlo y verlo.
5. Verificar que los participantes realicen los ejercicios en un buen nivel.
6. Siempre estar preparado para elogiar un buen desempeño.
7. Proporcionar diversión y placer durante el juego y la práctica.

## Al finalizar la clase...

1. ¿Fue divertida?
2. ¿Aprendieron los participantes o mejoraron sus habilidades?
3. ¿Lo disfruté?
4. ¿Qué puedo hacer para mejorar la clase?



## Cada clase deberá tener...

1. **Actividad Preliminar**  
Consta de actividades recreativas que incluyen parte del juego; además desarrollan la flexibilidad y coordinación del niño.
2. **Desarrollo de las Habilidades**  
Enseñar al niño una nueva habilidad y dejarlo que la practique usando diferentes ejercicios.
3. **Partido**  
Generalmente no es un partido completo, pero incluye lo que se aprendió. De esta forma el niño entenderá para qué aprendió esa habilidad y cómo la puede usar en un partido.

### **NOTA: Vuelta a la Calma**

Aunque la mayoría de las clases de este manual no son extremadamente agotadoras, hay que tener cuidado con la vuelta a la calma de los participantes luego del entrenamiento. Incluyendo estiramientos musculares que permitan la recuperación del cuerpo. Tus coordinadores, entrenadores o profesores de educación física son buenos para esto.

# Comportamiento de los Jugadores

## En el Primer Día

Decirle a los participantes qué esperamos de ellos.

- Comportamiento - no hablar mientras habla el entrenador.
- Participación.
- Esfuerzo - siempre tratar de hacer lo mejor posible.

## Alternativas ante un mal Comportamiento

Llame a los participantes por su nombre al llamarle la atención.

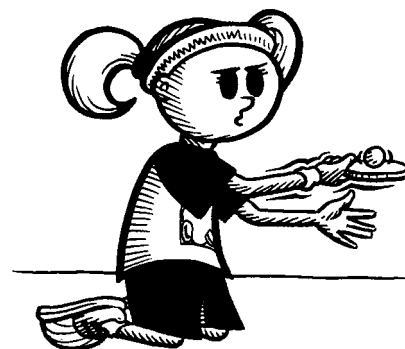
Si continua con el mal comportamiento

sacarlo temporalmente de la actividad.

Si continua aun con el mal comportamiento

informar al coordinador.

*No utilice ejercicios físicos como castigo.*

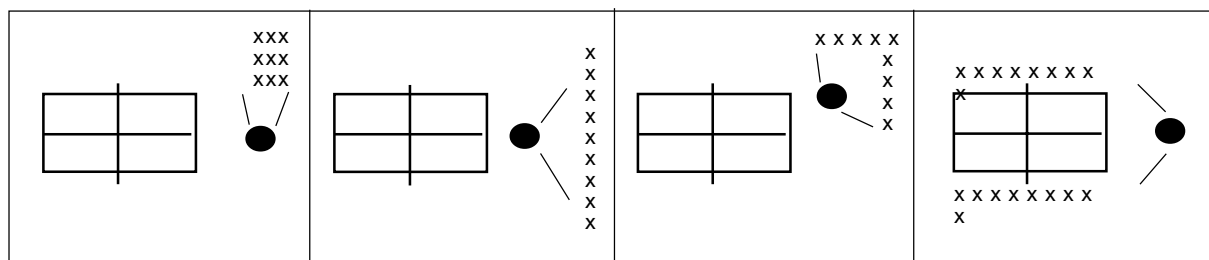


# Organización del Grupo

Cuando le hablas al grupo asegúrate:

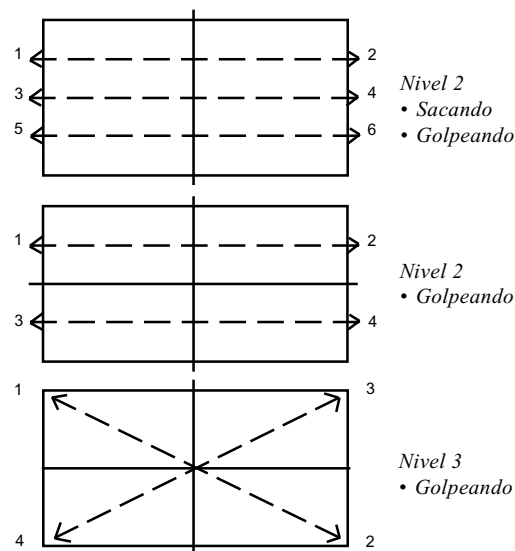
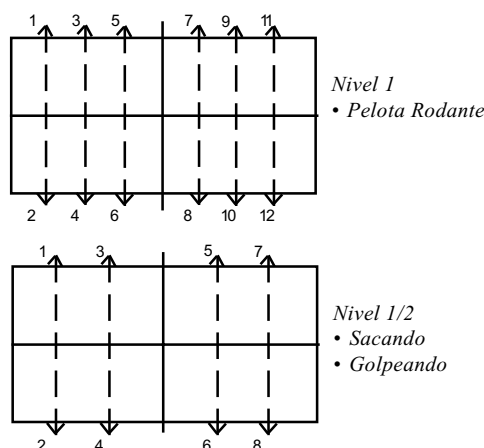
- Los puedes ver a todos.
- Ellos te pueden escuchar.
- Ellos no se distraen con algo que ocurre detrás de tí.
- Ellos no hablan mientras tú lo haces.

*Ejemplos para llevarlo a cabo:*



En una mesa de tamaño normal se pueden usar Varios Jugadores.

Ejemplos:



## Puntos Importantes

### Al dar Indicaciones

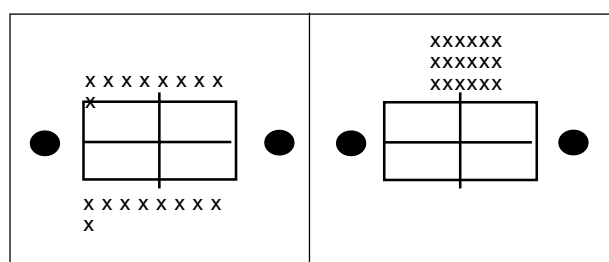
1. Ser Entusiasta.
2. Dar instrucciones claras y simples.
3. Decir lo que tengas que decir, sin demasiada información adicional.
4. Hablar lo suficientemente fuerte para que todos puedan oír.
5. Hablar lento.
6. Hablar claro.
7. Hacer tu voz interesante.

## Demostraciones

Realiza lo que quieres que hagan los niños, usando un alumno capaz para demostrarlo o por medio de un video de tenis de mesa.

1. Puedes demostrarlo cuando:
  - Muestras una nueva habilidad.
  - Mejoras una habilidad ya adquirida.
  - Muestras un nuevo ejercicio.
2. Primero muéstralo lentamente.
3. Explicar como se utilizan en el juego las habilidades que estás demostrando.
4. No dar demasiada información al mismo tiempo. (2-3 puntos son suficientes)
5. Asegurar que todos puedan ver tu demostración.

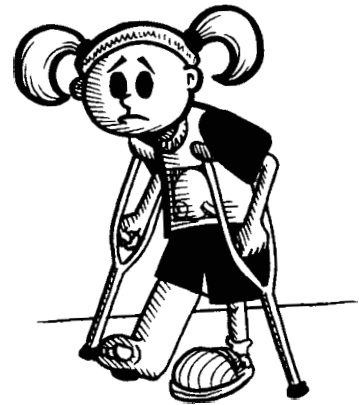
Ejemplo para la demostración:



# Prevenir Lesiones

---

1. Escoge una superficie lisa y segura para trabajar.
2. Recoge el material que no se usa y colócalo en algún lugar que no moleste.
3. Permite beber a los niños si hace mucho calor.
4. Asegúrate que todos los materiales son seguros, especialmente las mesas y separadores. Verifica que las patas sean estables.



## Si ocurre una lesión - mantén la calma.

Si ocurre una lesión, manda a los demás participantes con el coordinador. Quédate con el lesionado y tranquilízalo.

# Aclaración

---

Algunos niños solamente quieren divertirse y no entrenar. No debes cometer el error de no enseñar. No estás para entretener a los niños, pero si puedes enseñarles de una forma divertida.

### **Recuerda:**

1. Utiliza diferentes ejercicios e incorpora juegos en las clases de habilidades.
2. Haz que la práctica de las habilidades sea importante para jugar tenis de mesa.
3. Repite las habilidades para asegurarte que los niños progresen.  
El juego sin práctica puede hacerlos *mejores en hacer las cosas mal*.
4. Utiliza minijuegos cuando enseñas habilidades.



# Entrada en Calor y Vuelta a la Calma

---

## La entrada en calor deberá

- Incrementar la temperatura corporal.
- Incrementar las pulsaciones entre 10 y 30 por minuto sobre el pulso en reposo.
- Incluir ejercicios de baja intensidad que permitan movimientos completos.
- Ser de bajo impacto.
- Ser rítmica y continua.
- Ir de grupos musculares generales a específicos.
- Incluir estiramientos de los grupos musculares que se usarán en la clase.
- Durar aproximadamente 10 minutos.

## ¿Por Qué?

- Ayuda a prevenir lesiones aumentando la temperatura muscular y aumentando la circulación en las articulaciones.
- Aumenta el suministro de oxígeno a los músculos para que esté disponible en la fuerte actividad.
- Facilita al músculo la contracción más rápida y fuerte.
- Mejora la coordinación.



## La Vuelta a la Calma deberá

- Disminuir la temperatura corporal y el pulso.
- Incluye ejercicios de baja intensidad que permitan movimientos completos.
- Ser de bajo impacto.
- Ser rítmica y continua.
- Incluir estiramientos de los músculos utilizados en la clase.
- Incluir actividades relajantes.
- Durar aproximadamente 10 minutos.

## ¿Por Qué?

- La temperatura corporal y el pulso disminuyen lentamente.
- Ayuda a eliminar el ácido láctico de los músculos (el ácido láctico contribuye a los dolores musculares).
- Los músculos necesitan estirarse luego de contraerse continuamente durante la clase.
- Ayuda para aflojar los músculos.

# Tops Table Tennis - El Juego

## • El Juego

Tops Table Tennis se puede jugar en singles o dobles y cada juego es a 11 puntos. Un partido es al mejor de un número impar de juegos (generalmente 3,5 o 7), dependiendo del tiempo disponible. Un juego también es aceptable y cuando no contamos con tiempo suficiente en la escuela de tenis de mesa.

Otra opción es jugar con límite de tiempo (ej 5 minutos) y el jugador que vaya ganando al terminar el tiempo es el ganador. Si van empatados el juego lo gana el jugador que obtenga 2 puntos de ventaja, sacando alternadamente una vez cada uno.

## • Comenzando el Juego

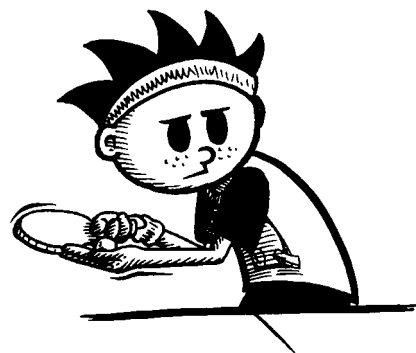
El juego comienza de dos maneras posibles para ver quien saca primero:

(a) se arroja una moneda o (b) un jugador (o el árbitro) esconden la pelota en una mano debajo de la mesa, el otro jugador deberá escoger una mano para adivinar si tiene la pelota.

## • Saque

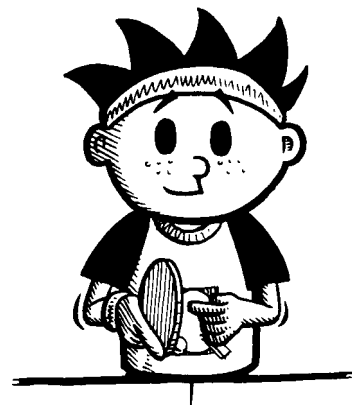
Los jugadores sacan desde detrás de la mesa hacia el oponente de forma que la pelota toque primero en su mitad de mesa y luego en la mitad de mesa del oponente. Si el saque toca la red y en todo lo demás es correcto, se lo denomina saque "let" y el sacador saca nuevamente.

Los saques se alternan cada dos puntos.



## • Devolución del Saque

La pelota debe golpearse luego de que toque la mitad de mesa del receptor. La devolución deberá ser directa por sobre la red, (la pelota no debe tocar ambas mitades de la mesa, solamente la mitad de mesa del oponente).



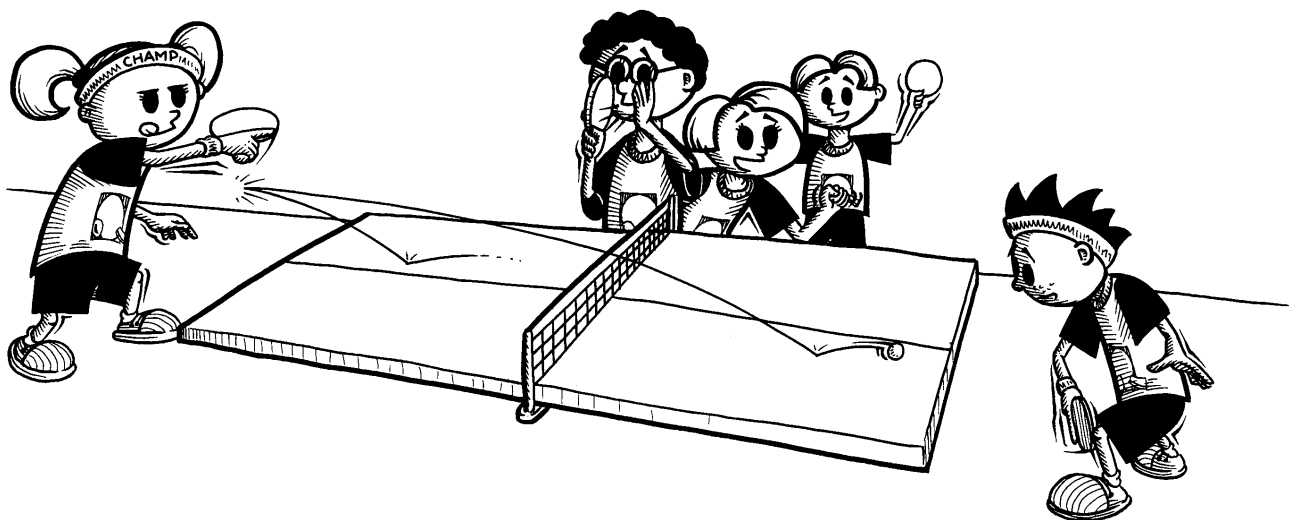
- **Secuencia**

El receptor debe devolver el saque golpeando la pelota luego de que haya rebotado en la mesa. Cada jugador golpea la pelota alternativamente por sobre la red hasta que alguno falla la devolución. La pelota se golpea antes de que rebote dos veces en la mesa. La secuencia termina si la pelota no toca la mesa, si el jugador no toca la pelota, o si un jugador toca la pelota antes de que rebote en la mesa.

- **Tanteo**

Se anota un tanto cada vez que se gana una secuencia. Un juego es ganado cuando un jugador alcanza los 11 puntos. Si ambos jugadores alcanzan los 10 puntos, gana el que obtenga dos puntos más que el otro sacando alternativamente. Un partido es ganado por el jugador que gane 1 juego en el caso de que se juegue a 1 juego. En partidos más largos el ganador es el que gane el mayor número posible de juegos (2 de 3, 3 de 5, 4 de 7). Si se juega con límite de tiempo, se aplica la misma regla, el que tiene más puntos al alcanzar el tiempo límite es el ganador. Si están empatados, sacan alternativamente hasta que uno obtenga dos puntos más que el otro.

*Nota: Al decir el Tanteo, el puntaje del sacador se dice primero.*



# Solicitando Equipamiento - Formulario de Pedido

## FORMULARIO DE PEDIDO TOPS TABLE TENNIS

Para todos los pedidos incluyendo manuales o para más información sobre Tops Table Tennis, contactar con:

AUSTRALIA WIDE  
Table Tennis Australia  
PO Box 174  
North Strathfield, NSW 2137  
AUSTRALIA

Ph: + 61 2 9763 5507  
Fax: + 61 2 9763 5443  
Email: tta@nswscd.com.au

VICTORIA  
Table Tennis Victoria  
Box 5, MSAC, Aughtie Drive  
Albert Park VIC 3206  
AUSTRALIA

Ph: + 61 3 9682 2011  
Fax: + 61 3 9682 2088  
Email: email@ttv.com.au

*Consultar sobre los precios*

| EQUIPAMIENTO INDIVIDUAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | CANTIDAD |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1 Manual Tops Table Tennis<br>Mesa y red adaptadas (1800mm x 900mm + red 100mm)<br>2 Paletas con puntos hacia afuera<br>1 Paletas con gomas con esponja<br>12 Pelotas (Tamaño Normal - 40mm)<br>Mesa y red Tamaño Normal STIGA<br>- Basic Roller<br>- Hecha en Alemania<br>- Precios exentos de impuestos para Escuelas |          |
| SETS COMPLETOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |
| 2 Sets Completos   - 2 Mesas/Redes Adaptadas<br>- 10 Paletas con puntos hacia afuera<br>- 24 Pelotas Normales<br>- Publicación Tops Table Tennis                                                                                                                                                                        |          |
| 4 Sets Completos   - 4 Mesas/Redes Adaptadas<br>- 20 Paletas con puntos hacia afuera<br>- 48 Pelotas Normales<br>- Publicación Tops Table Tennis                                                                                                                                                                        |          |
| 6 Sets Completos   - 6 Mesas/Redes Adaptadas<br>- 30 Paletas con puntos hacia afuera<br>- 72 Pelotas Normales<br>- Publicación Tops Table Tennis                                                                                                                                                                        |          |

## SECCION 2: Planificación

### Nivel 1 (5-8 Años): Principiantes

---

|          |                                                   |         |
|----------|---------------------------------------------------|---------|
| CLASE 1: | Tenis de Mesa con Globos.....                     | Pag. 18 |
| CLASE 2: | Tenis de Mesa Rodando.....                        | Pag. 23 |
| CLASE 3: | Tenis de Mesa con Bancos.....                     | Pag. 26 |
| CLASE 4: | La Rana.....                                      | Pag. 29 |
| CLASE 5: | Premios de Habilidades - Test para el Bronce..... | Pag. 33 |

### Nivel 2 (9-16 Años): Intermedios

---

|           |                                                                            |         |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------|---------|
| CLASE 1:  | Habilidades Básicas.....                                                   | Pag. 39 |
| CLASE 2:  | Drive y revés.....                                                         | Pag. 44 |
| CLASE 3:  | Dobles y Partido de Práctica - Liga<br>Escolar de Tenis de Mesa.....       | Pag. 49 |
| CLASE 4:  | Corte de drive y revés - Liga<br>Escolar de Tenis de Mesa - Jornada 1..... | Pag. 51 |
| CLASE 5:  | Trabajo de Piernas - Liga<br>Escolar de Tenis de Mesa - Jornada 2.....     | Pag. 54 |
| CLASE 6:  | Topspin - Liga<br>Escolar de Tenis de Mesa - Jornada 3.....                | Pag. 56 |
| CLASE 7:  | Habilidades y Estrategias.....                                             | Pag. 58 |
| CLASE 8:  | Torneos de Singles.....                                                    | Pag. 60 |
| CLASE 9:  | Premios de Habilidades - Test para la Plata.....                           | Pag. 61 |
| CLASE 10: | Liga Escolar de Tenis de Mesa - Gran Final<br>y Eliminatorias.....         | Pag. 62 |

### Nivel 3 (9-16 Años): Extensión

---

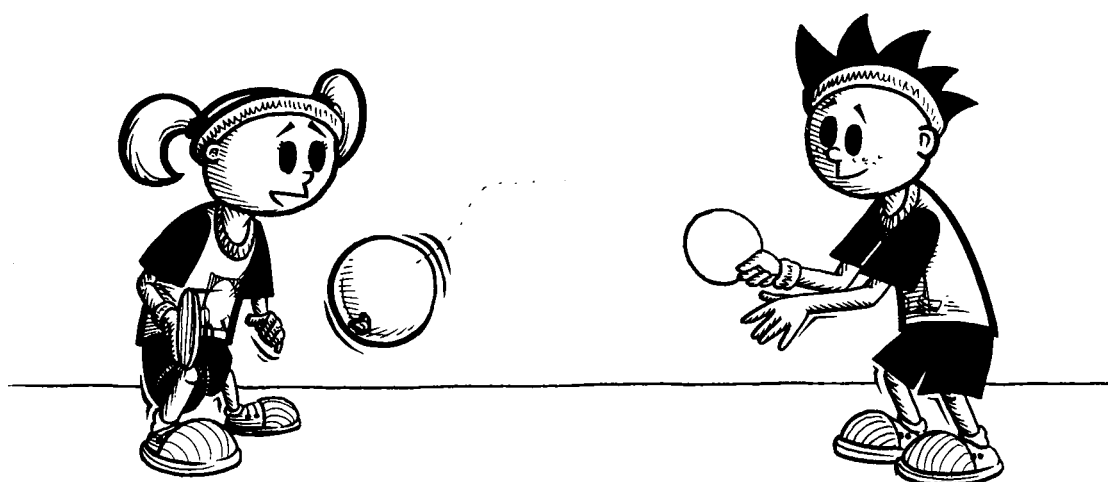
|           |                                  |         |
|-----------|----------------------------------|---------|
| CLASE 11: | Trabajo de Piernas.....          | Pag. 64 |
| CLASE 12: | Topspin contra Corte .....       | Pag. 66 |
| CLASE 13: | Remate y Globo.....              | Pag. 68 |
| CLASE 14: | Entrenando como Los Mejores..... | Pag. 70 |
| CLASE 15: | Torneos de Dobles.....           | Pag. 72 |

## SECCION 2: Planificación de las Clases

### Nivel 1 (5-8 Años): Principiantes

---

|          |                                                   |        |
|----------|---------------------------------------------------|--------|
| CLASE 1: | Tenis de Mesa con Globos.....                     | Pag 18 |
| CLASE 2: | Tenis de Mesa Rodando.....                        | Pag 23 |
| CLASE 3: | Tenis de Mesa con Bancos.....                     | Pag 26 |
| CLASE 4: | La Rana.....                                      | Pag 29 |
| CLASE 5: | Premios de Habilidades - Test para el Bronce..... | Pag 33 |



# Clase 1: Tenis de Mesa con Globos

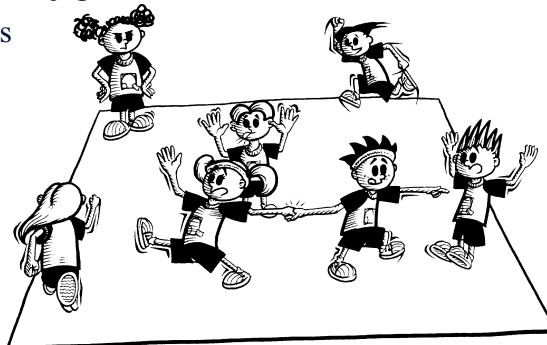
### Equipamiento

- 1 paleta de tenis de mesa por jugador
- 1 globo por jugador (tener en cuenta las posibles roturas de los globos)

### Actividad Introdutoria

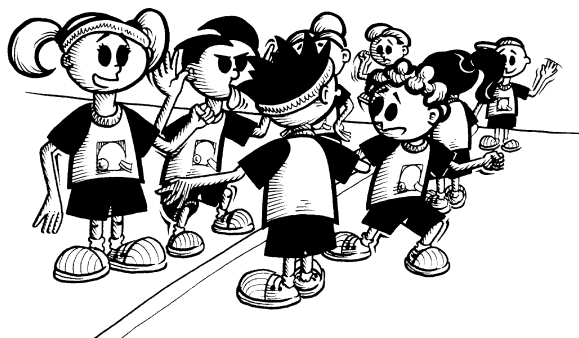
#### *Mancha en Cadena - 5 minutos*

- El juego se desarrolla dentro de un área designada.
- El profesor escoge a un jugador que será "mancha".
- El jugador que es "mancha" deberá tocar a otro jugador.
- Estos dos jugadores se toman de la mano para tocar a los demás.
- Este proceso continua hasta que todos los jugadores están incluidos en la cadena.
- Sólo los dos jugadores en los extremos de la cadena pueden tocar a otro.



#### *Ratas y Conejos - 5 minutos*

- Dividir el grupo en 2 equipos, enfrentados a cada lado de una línea.
- Un equipo son las "Ratas", y el otro los "Conejos".
- El entrenador puede decir "Ratas" o "Conejos".
- Si dice "Ratas" deberán correr hacia atrás de la línea del equipo antes de ser tocados por los "Conejos".
- Si los tocan, cambian los roles.
- Luego de varios intentos, el equipo con la línea mayor gana.



# Agarre

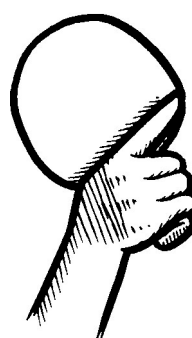
(2 minutos)

## Agarre Europeo

1. La paleta es sostenida en la palma de la mano.
2. El pulgar y el índice se apoyan paralelamente al extremo recto de la goma.
3. Los tres dedos restantes se cierran suavemente alrededor del mango para tener estabilidad.



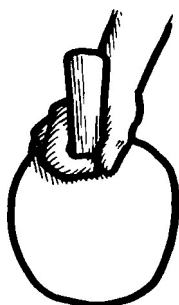
*Agarre Europeo  
Drive*



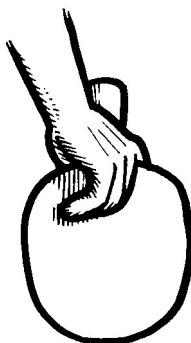
*Agarre Europeo  
Revés*

## Agarre Lapicero

1. El pulgar y el índice rodean el mango.
2. Los dedos restantes se colocan en el lado de atrás en forma recta o semicircular.



*Agarre Lapicero  
Vista de Frente*



*Agarre Lapicero  
Vista de atrás  
Estilo Chino*



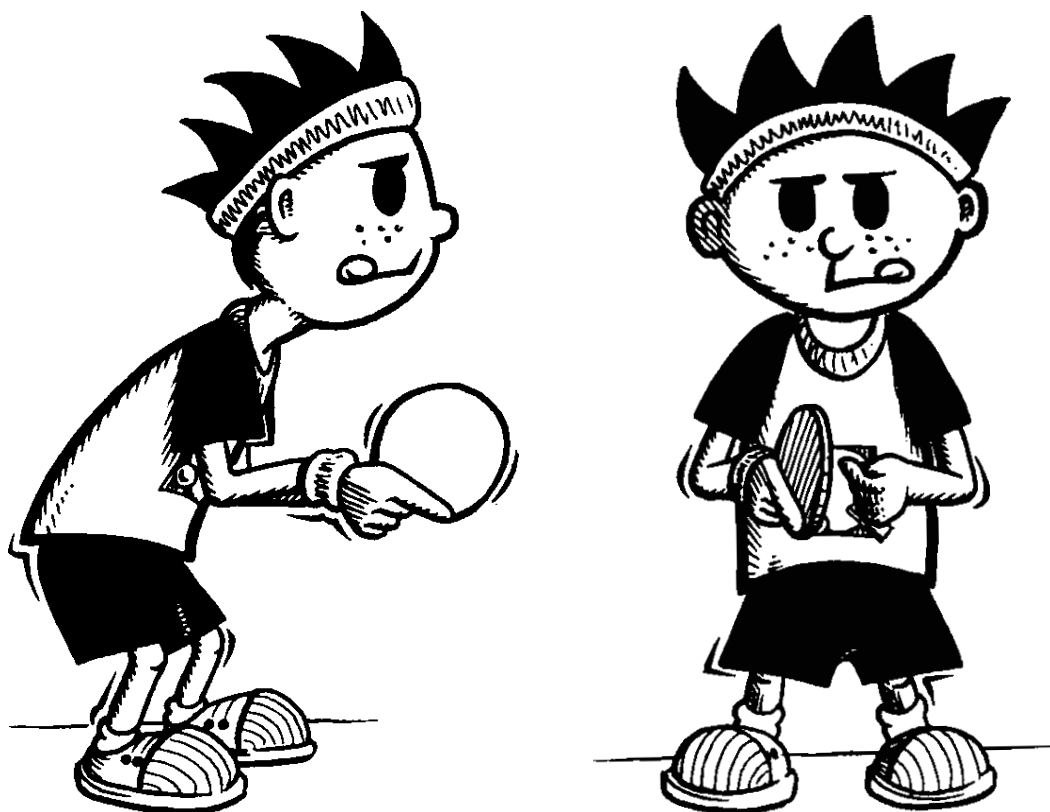
*Agarre Lapicero  
Vista de atrás  
Estilo Coreano/Japonés*



# Posición Inicial

(3 minutos)

- Mostrar la posición inicial y hacer que todos los jugadores se coloquen de esta forma.
- Rodillas flexionadas y ligeramente inclinado hacia adelante.
- Los pies separados el ancho de los hombros.
- La paleta deberá estar a la altura de la mesa y delante del cuerpo (para un cambio fácil entre el drive y el revés).



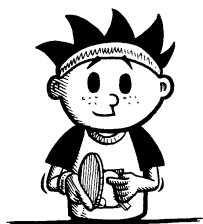
# Drive y Revés con Globos

(5 minutos)

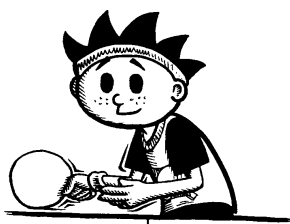
- Usando el agarre correcto hacer rebotar el globo en el lado del drive.
- Contar cuántos rebotes puede hacer sin que se caiga.
- Repetir usando el lado del revés.

# Drive

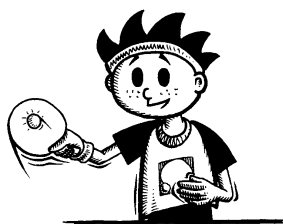
(10 minutos)



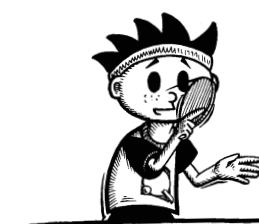
*Posición Inicial*



*Movimiento hacia atrás*



*Movimiento hacia adelante*

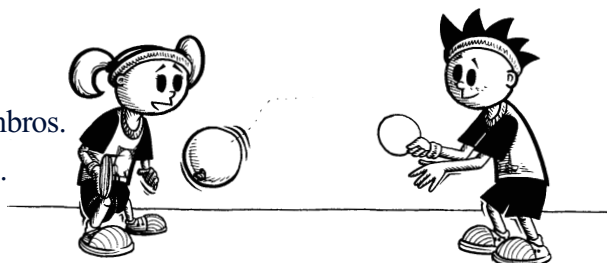


*Terminación*

- Juntarlos de a dos, un globo para cada pareja.
- Golpear el globo hacia el otro usando el drive.
- Contar cuántos golpes de drive pueden hacer sin que se les caiga el globo al suelo.

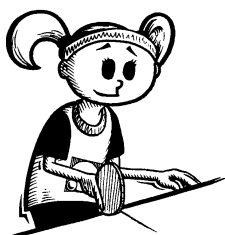
*Ver Fichas de Golpes 1 - Pag 74*

- Los pies separados el ancho de los hombros.
- Los pies oblicuos hacia el compañero.  
(Diestros - pie izquierdo adelantado)  
(Zurdos - pie derecho adelantado)
- La terminación hacia la cabeza como saludando.



# Revés

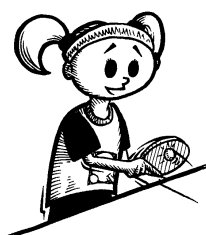
(10 minutos)



*Posición Inicial*



*Movimiento hacia atrás*



*Movimiento hacia adelante*



*Terminación*

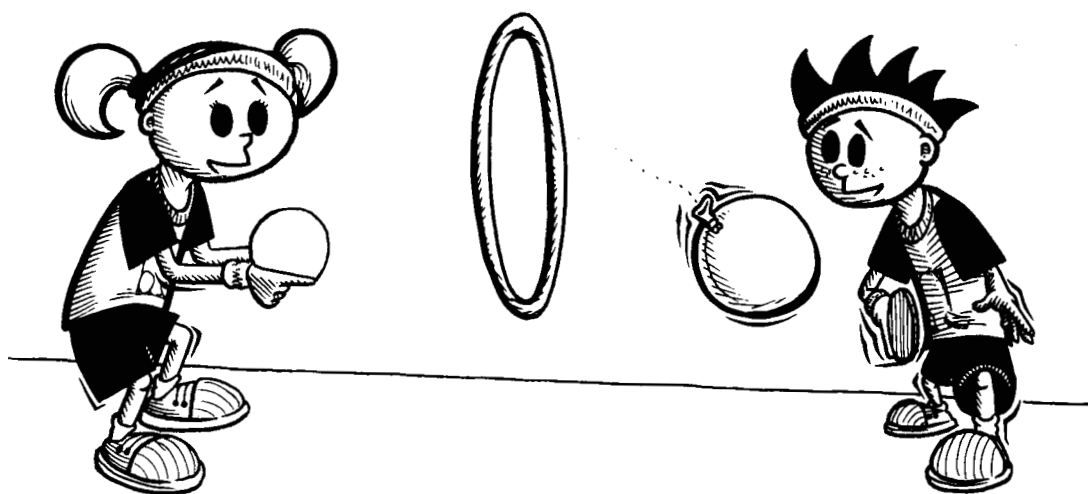
- Como en el Drive.
- Contar cuántos reveses pueden hacer sin que se les caiga el globo al suelo.
- Los pies separados el ancho de los hombros y perpendiculares a la mesa.
- La paleta comienza delante del estómago.
- La terminación hacia adelante y arriba como si tirara un disco.

*Ver Fichas de Golpes 2 - Pag 75*

# Juego de Aro y Globo

(10 minutos)

- Colocar o colgar un aro del mismo tamaño que la parte superior del cuerpo de los jugadores o que un tercer jugador lo sostenga.
- De a dos, hacer un juego donde los jugadores deben golpear el globo a través del aro obteniendo un punto, con cada tiro correcto.
- Sacar alternativamente, una vez cada uno.
- Un juego de 11 puntos.



# Clase 2: Tenis de Mesa Rodando

### Equipamiento

- 1 paleta de tenis de mesa por jugador.
- 1 pelota por jugador.

### Actividad Int roduct oria

#### *Equilibrio de Pelota - 5 minutos*

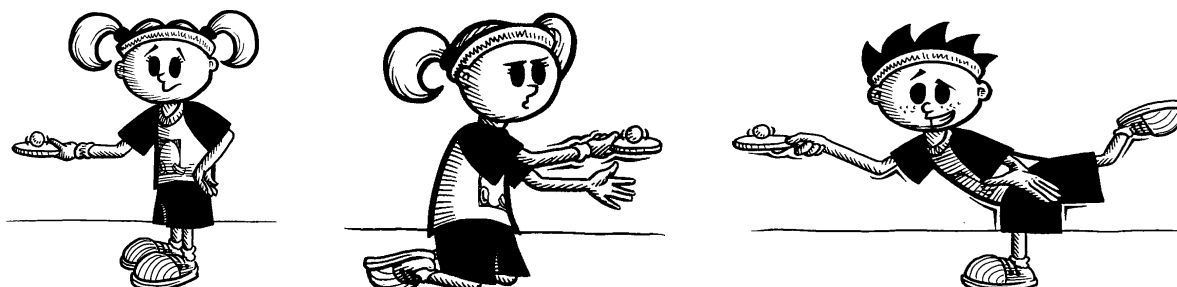
- Cada jugador está de pie con la pelota sobre la paleta (la palma de la mano hacia arriba)
- El "jefe" da las instrucciones

Ej: "cambio de mano"

"levantar la pierna derecha"

"arrodillarse / sentarse"

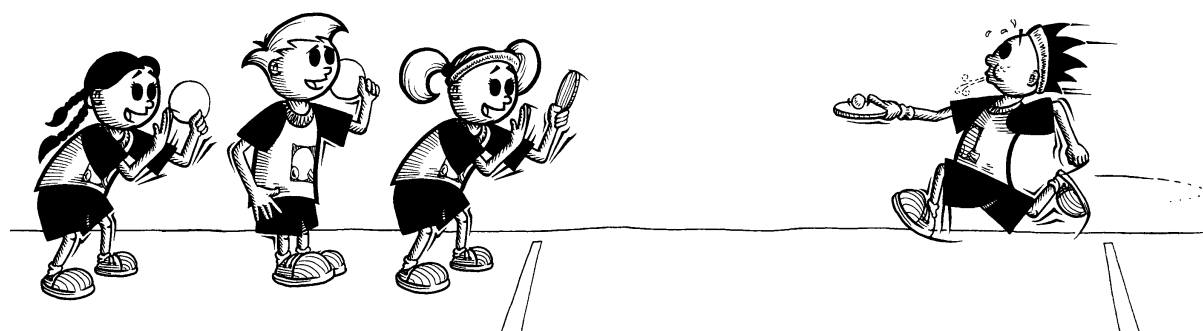
"caminar hacia adelante / atrás"



#### *Posta de Equilibrio con la Pelota - 5 minutos*

- La pelota deberá estar en equilibrio sobre la paleta.
- La transferencia se hace paleta con paleta.

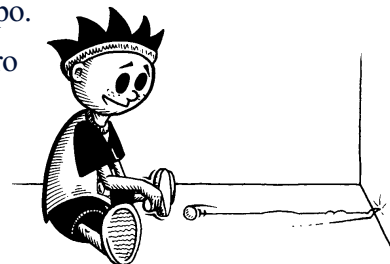
*Ver Ficha de Actividades 1 - Pag. 83*



# Pelota Rodante

(10 minutos)

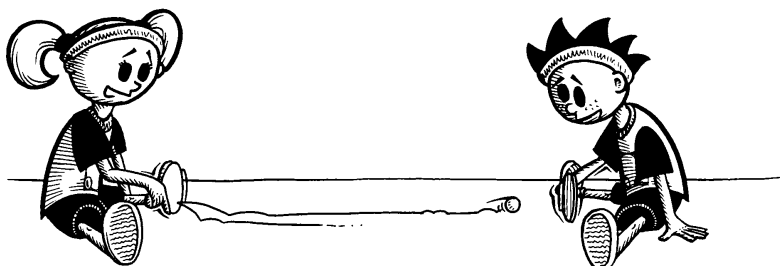
- 1 paleta y pelota por jugador.
- Sentarse en el suelo con las piernas estiradas y abiertas y los pies tocando la pared.
- Usando el revés de la paleta, hacer rodar la pelota hacia la pared, manteniendo la pelota rodando todo el tiempo.
- Luego haciendo picar la pelota de manera que primero toque la pared y después el suelo entre las piernas.
- Gradualmente alejarse de la pared



### Variación

- Dos jugadores enfrentados.

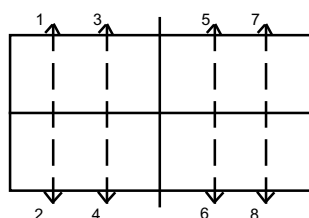
Ver Ficha de Actividades 2 - Pag. 85



# Pelota Rodando sobre La Mesa

(10 minutos)

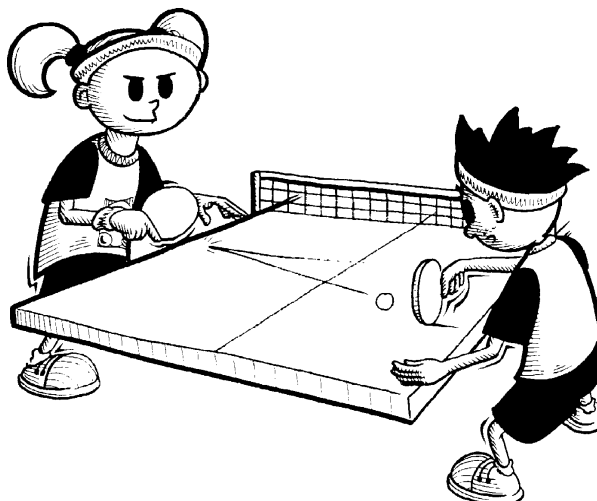
- 1 paleta por jugador. 1 pelota por pareja.
- Los jugadores usan los lados de una mesa normal o una mesa adaptada completa.
- Los jugadores ruedan la pelota hacia el otro.
- Los mejores jugadores juegan en la parte exterior de la mesa, posiciones 1/2 y 7/8.
- Prestar atención
  - Paleta plana.
  - No raspar la mesa.
  - Rodar la pelota haciendo el menor ruido posible.



# Desafío de la Pelota Rodante

(10 minutos)

- Los jugadores juegan un partido a 11 puntos.
- Se marca un punto si la pelota pasa por la línea final del oponente sin que éste la devuelva o si se va la pelota por alguno de los lados.
- Alternar las parejas.

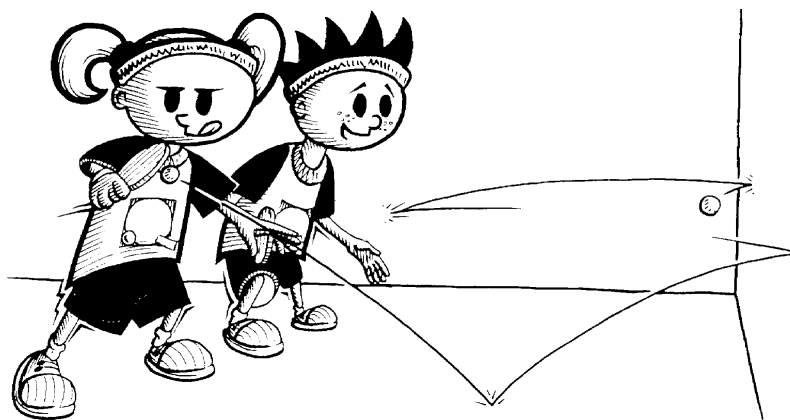


# Tenis de Mesa con la Pared

(10 minutos)

- Los jugadores golpean la pelota contra la pared, dejando que pique una vez antes de golpearla contra la pared nuevamente.
- El juego comienza haciendo rebotar la pelota en el suelo y golpeándola hacia la pared.
- Probar con una línea en la pared simulando una red y con un área delimitada.

*Ver Ficha de Actividades 3 - Pag. 87*



# Clase 3: Tenis de Mesa con Bancos

## Equipamiento

- 1 paleta de tenis de mesa por jugador.
- 1 pelota por jugador.
- Varios bancos.

## Actividad Introductoria

### *Rebotes - 15 minutos*

- Se le da una pelota a cada jugador y tiene que contar cuántos rebotes puede realizar en 30 segundos para cada uno de los siguientes ejercicios:

| CUADRO DE ACTIVIDADES - REBOTES 30 SEGUNDOS                                | Fecha / Puntaje |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------|--|--|--|
|                                                                            |                 |  |  |  |
| 1. Rebotar la pelota con el drive                                          |                 |  |  |  |
| 2. Rebotar la pelota con el revés                                          |                 |  |  |  |
| 3. Rebotar la pelota alternativamente con el drive y el revés              |                 |  |  |  |
| 4. Rebotar la pelota alternativamente con el borde de la paleta y el drive |                 |  |  |  |
| 5. Rebotar en el suelo usando el drive                                     |                 |  |  |  |
| 6. Rebotar en el suelo usando el revés                                     |                 |  |  |  |
| 7. Rebotar en el suelo usando alternativamente el drive y el revés         |                 |  |  |  |
| 8. Rebotar contra la pared usando el drive                                 |                 |  |  |  |
| 9. Rebotar contra la pared usando el revés                                 |                 |  |  |  |
| 10. Rebotar contra la pared usando alternativamente el drive y el revés    |                 |  |  |  |
| 11. Volear contra la pared usando el drive                                 |                 |  |  |  |
| 12. Volear contra la pared usando el revés                                 |                 |  |  |  |
| 13. Volear contra la pared usando alternativamente el drive y el revés     |                 |  |  |  |

- Cada 30 segundos, preguntar a los alumnos la cantidad que hicieron.
- Usar "Ya" y "Stop" o usar un silbato para indicar el comienzo y el final, y mantener a los jugadores sentados sin las paletas y las pelotas entre los ejercicios.
- Los jugadores deben anotar sus puntajes en el cuadro de rebotes.

*Ver Ficha de Actividades 4 - Pag. 89*



### Posta de Rebotes en la Paleta

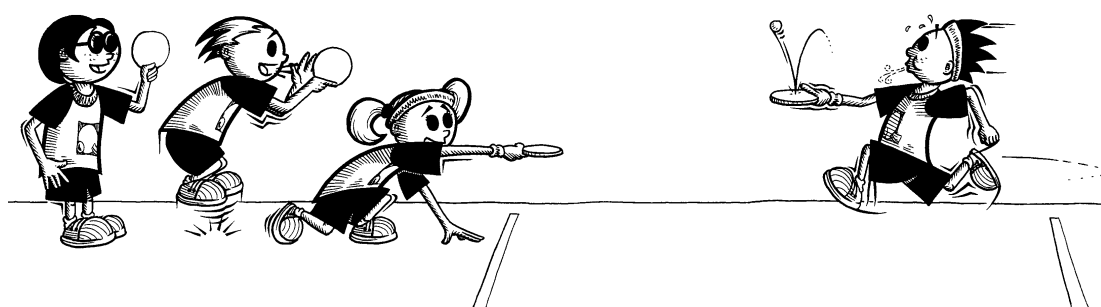
(10 minutos)

- 1 paleta por equipo.
- 1 pelota por equipo.
- Los jugadores hacen rebotar la pelota en el drive de la paleta sin que la pelota toque el suelo.

#### *Variaciones*

- Revés.
- Alternativamente Drive/Revés.

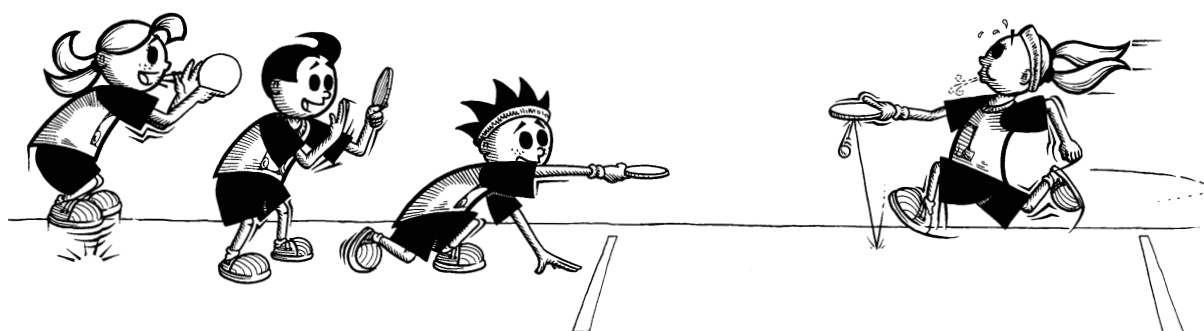
*Ver Ficha de Actividades 1 - Pag. 83*



### Posta de Rebotes en el Suelo

(10 minutos)

- Los jugadores rebotan la pelota en el suelo usando solamente el drive.



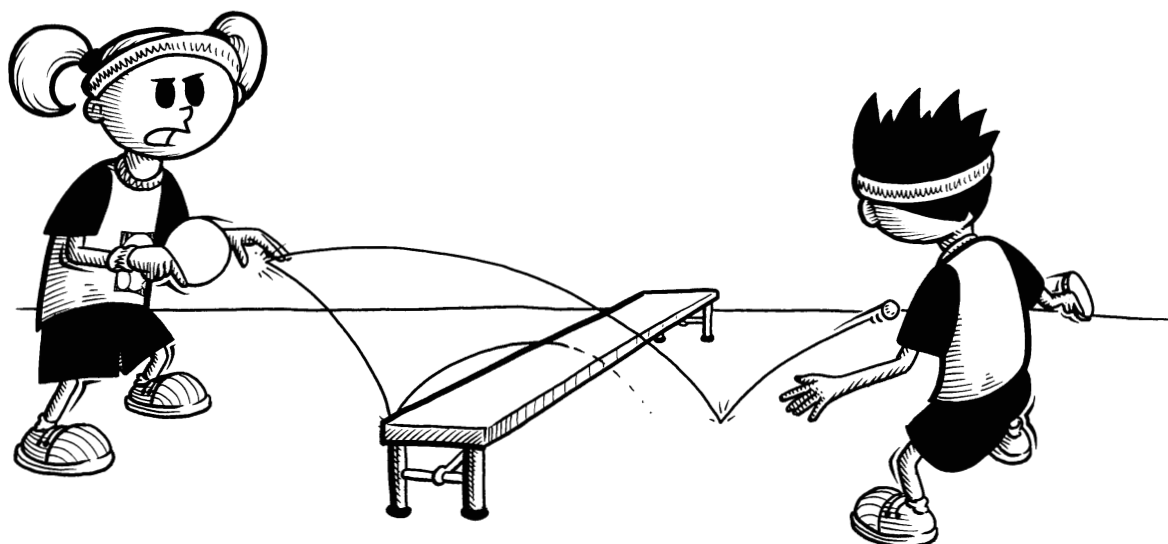


# Tenis de Mesa con Banco

(15 minutos)

- Colocar un banco o algo similar entre 2 - 4 jugadores.
- Para comenzar, los jugadores hacen pique la pelota en el suelo y la envían por encima del banco.
- El oponente devuelve la pelota y así continúa la secuencia.
- Cada pareja compite contra las demás para ver cual consigue la mayor cantidad de golpes consecutivos sin que la pelota pique dos veces.

*Ver Ficha de Actividades 5 - Pag. 91*



# Clase 4: La Rana

### Equipamiento

- 1 paleta de tenis de mesa por jugador
- 1 pelota por jugador.
- Hojas de papel tamaño A3 (color verde) - Blancos
- 5 aros o recipientes.
- 7 pelotas.

### Actividad Introdutoria

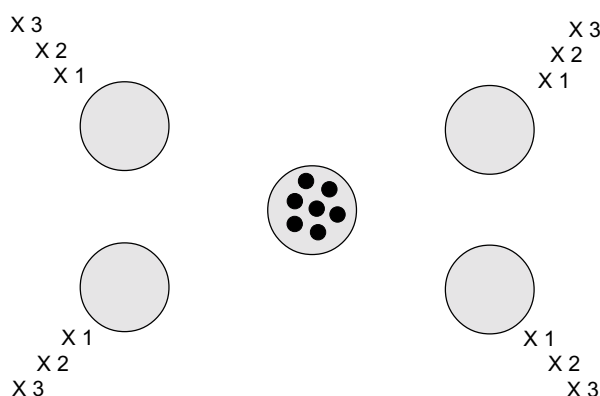
#### ***Robar ElNido - 10 minutos***

- Colocar las pelotas y los aros como se indica.
- Los jugadores se dividen en 4 equipos numerados del 1 al 4.
- El entrenador dice un número.
- Los jugadores correspondientes corren hasta el centro y toman 1 pelota por vez, y vuelven a su "Nido".
- Ellos pueden robar de los "Nidos" de otros equipos, o del centro nuevamente, de a uno por vez.
- Gana el primer equipo que obtiene 3 pelotas en su "Nido".
- Repetir para los demás números.

*Nota: Los jugadores no pueden proteger sus nidos.*

*Los jugadores que no son llamados, deben esperar detrás de los nidos.*

*Una pelota por vez. Para hacerlo más difícil se puede reducir el número de pelotas a 6 o 5.*

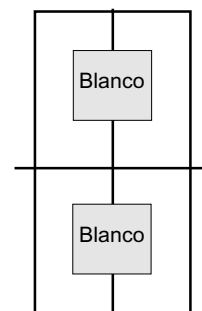


### La Rana

(5 minutos)

- Los blancos (hojas A3 verdes) se colocan en la mesa como se indica.
- El objetivo del jugador es lanzar la pelota (rana) de manera que rebote de un blanco al otro.
- Se obtiene un punto con cada blanco acertado.
- Ver cuántos puntos puede acertar cada jugador.
- ¿Quién consiguió el mayor puntaje?

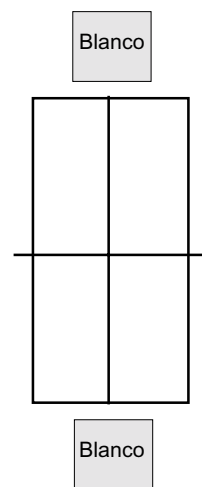
*Ver Ficha de Actividades 6 - Pag. 93*



### La Rana - Lanzando la Pelota

(5 minutos)

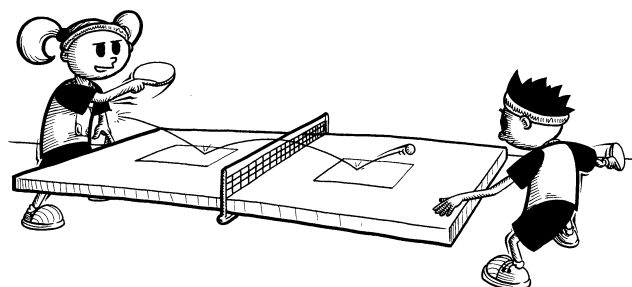
- Incorporando el lanzamiento de la pelota, como en el saque (desde la palma extendida y lanzándola recta hacia arriba).
- Colocar el blanco detrás del final de la mesa.
- Practicar empezando con tu mano sobre el blanco.
- Lanzar la pelota hacia arriba y ver si acierta en el blanco en el suelo.
- Realizarlo 10 veces y ver cuántas veces se acertó.



### La Rana - "Salto"

(5 minutos)

- Colocar los blancos nuevamente en la mesa.
- El objetivo del "Salto" es sacar, (golpeando la pelota con la paleta) de manera que la pelota pique en los dos blancos.
- Ganas un punto por cada blanco acertado.
- Ver cuántos puntos obtiene cada jugador.
- ¿Quién obtuvo más puntos?

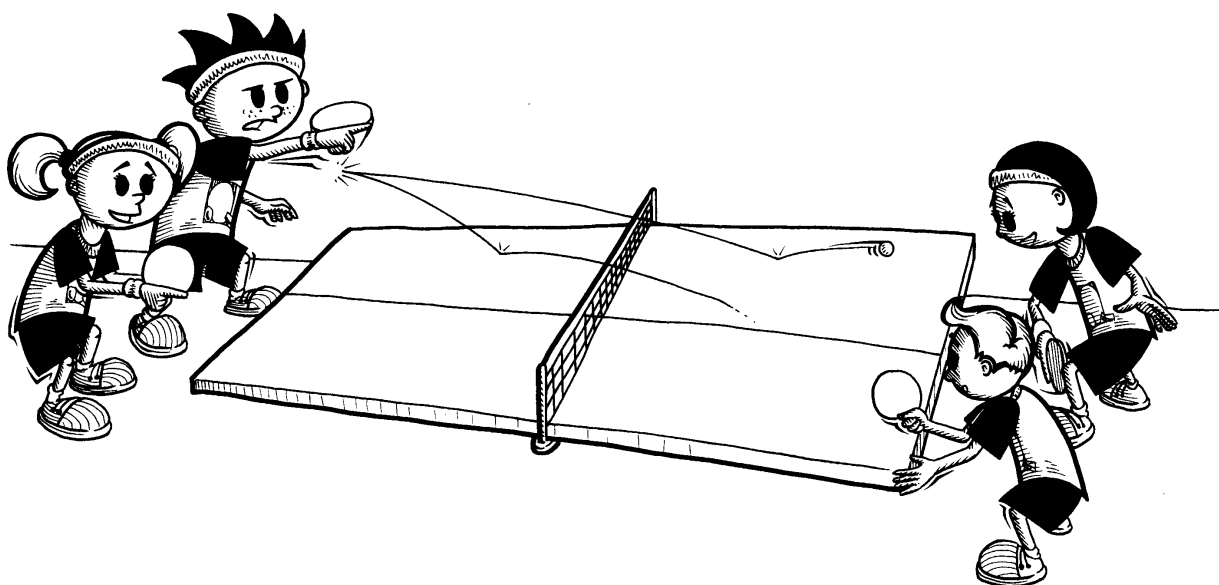


# Golpe Básico

(10 minutos)

- En parejas, los alumnos golpean la pelota uno hacia el otro sobre la mesa de tenis de mesa o sobre la mesa escolar.
- Luego de golpear la pelota deberá tocar el lado de la mesa del compañero.
- Dejar picar la pelota una vez y luego golpearla hacia el lado del compañero nuevamente. Prestar atención en golpear hacia ARRIBA y SUAVEMENTE.
- La pareja trata de hacer la mayor cantidad de golpes posibles manteniendo la pelota sobre la mesa como indica el ejercicio.
- El objetivo es enseñar el control de la pelota, sin prestar atención a la técnica. Explicar el juego básico del tenis de mesa.
- Sacar como en el "Salto de La Rana" y luego golpear la pelota hacia el otro lado como en el golpe básico.

*Ver las Reglas del Tenis de Mesa - Pag. 175*

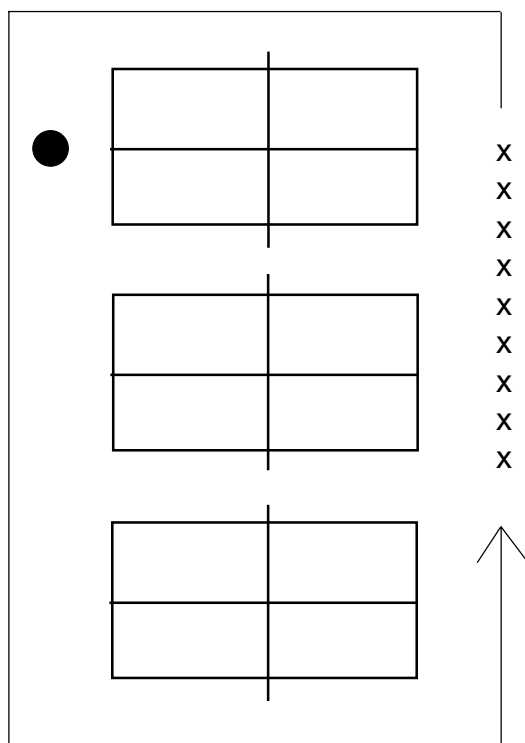


# Alrededor de la Mesa

(15 minutos)

- Los jugadores golpean de drive y corren alrededor de las mesas.
- La cantidad de mesas a rodear será de una mesa cada cuatro jugadores.
- Luego de varias vueltas, los jugadores que cometan errores se irán eliminando sentándose en el suelo.
- Como se reduce la cantidad de jugadores, también hay que reducir la cantidad de mesas (una mesa cada cuatro jugadores).
- Cuando quedan 2 jugadores se colocan uno al lado del otro. Golpean la pelota una vez cada uno alternativamente y luego corren hacia atrás a tocar la pared y vuelven.
- Repetir.

*Ver Ficha de Actividades 7 - Pag. 95*



## NIVEL 1: Tops Table Tennis

# Clase 5: Premios de Habilidades Test para el Bronce

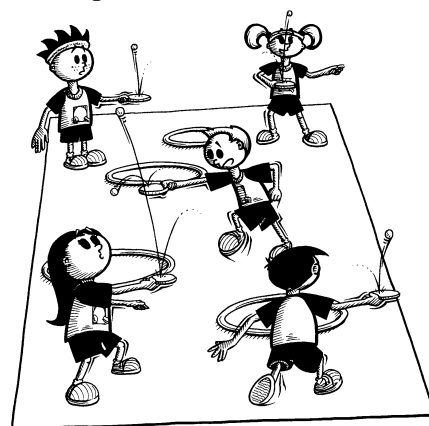
### Equipamiento

- 1 paleta de tenis de mesa por jugador.
- 1 pelota por jugador.
- Aros.

### Actividad Introductoria

#### *Eliminación con Aros - 5 minutos*

- 1 aro menos que la cantidad de jugadores.
- 1 paleta y 1 pelota por jugador.
- Cada jugador se mueve dentro de un área rebotando la pelota continuamente.
- A una señal, deberán frenar dentro de un aro, sin parar de rebotar la pelota hacia arriba.
- Los jugadores que no alcancen un aro o que se les cae la pelota, son eliminados.
- Los jugadores no pueden tocar los aros mientras se encuentran afuera.
- Cada vuelta se eliminan algunos aros dejando menos aros que jugadores.

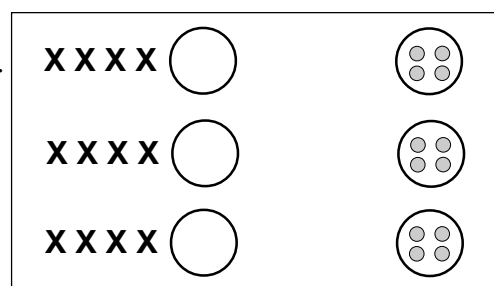


#### *Huevos en La Canasta - 5 minutos*

- Dividir en grupos de 3 o 4 alumnos, cada grupo de pie detrás del aro.
- Colocar en un aro la misma cantidad de pelotas que el número de integrantes del equipo, del otro lado del salón.
- El primer jugador corre hasta la "canasta", coloca un "huevo" sobre la paleta, corre de vuelta y coloca la pelota en la "canasta" en frente del equipo.
- Continuando para cada jugador.
- El primer equipo con todos los "huevos en la canasta" gana.

#### *Variaciones*

- Cambiar el sentido de la transferencia de pelotas
- Picar o rebotar la pelota en el camino.



## Certificate of Achievement

BRONZE  
Award

This certifies that

\_\_\_\_\_

has successfully completed the  
TABLE TENNIS AUSTRALIA  
SKILLS AWARDS SCHEME

Signature Award Assessor Date

Name Award Assessor Partitions

Signature National Coaching Director Prize Name



# Mesa Superior

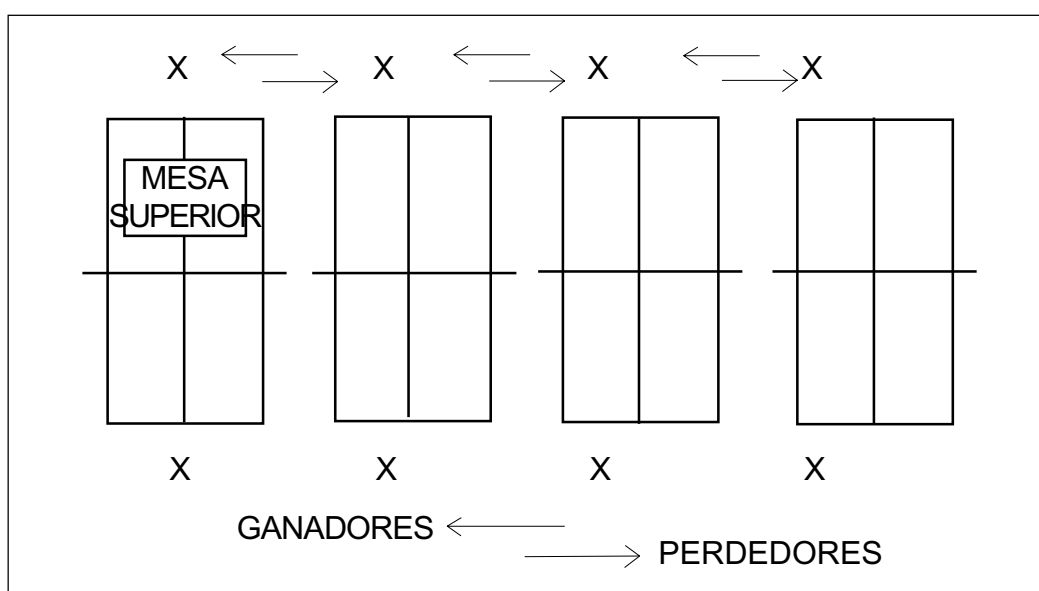
(10 minutos)

- Designar una mesa como "Mesa Superior" y ordenar a los alumnos a jugar un partido.
- A los 3-4 minutos decir "STOP" o el jugador que termina primero dice "STOP".
- El jugador que está ganando avanza una mesa hacia la "Mesa Superior", el que está perdiendo se aleja una mesa de la "Mesa Superior". Repetir.

Nota: El ganador de la "Mesa Superior" y el perdedor de la última mesa no cambian.

*Ver Ficha de Actividades 9 - Pag. 99 y Reglas del Tenis de Mesa - Pag. 175.*

*Para más Formatos de Competencias ver la Pag. 141.*





## SECCION 2: Planificación de las Clases

### Nivel 2 (9-16 Años) : Intermedios

|                                                                                  |        |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------|
| COMISIONES DE ESTUDIANTES.....                                                   | Pag 37 |
| CLASE 1: Habilidades Básicas.....                                                | Pag 39 |
| CLASE 2: Drive y Revés.....                                                      | Pag 44 |
| CLASE 3: Dobles y Partido de Práctica - Liga Escolar de Tenis de Mesa.....       | Pag 49 |
| CLASE 4: Corte de Drive y Revés - Liga Escolar de Tenis de Mesa - Jornada 1..... | Pag 51 |
| CLASE 5: Trabajo de Piernas - Liga Escolar de Tenis de Mesa - Jornada 2.....     | Pag 54 |
| CLASE 6: Topspin - Liga Escolar de Tenis de Mesa - Jornada 3.....                | Pag 56 |
| CLASE 7: Habilidades y Estrategias.....                                          | Pag 58 |
| CLASE 8: Torneo de Singles.....                                                  | Pag 60 |
| CLASE 9: Premios de Habilidades - Test para la Plata.....                        | Pag 61 |
| CLASE 10: Liga Escolar de Tenis de Mesa - Gran Final y Eliminatorias.....        | Pag 62 |

Los estudiantes pueden desarrollar un papel activo en todas las áreas del Tenis de Mesa del Nivel 2. Las Comisiones pueden ser nombradas para hacerse responsables de las siguientes tareas:

### 1. Capitán de Equipo

- Una persona por cada equipo.
- Para establecer alguna regla antes de que la competencia comience.
- Realizar cualquier cambio de reglas cuando sea requerido.
- Para escuchar cualquier discusión y apelar cuando ocurra.
- Para comprobar cualquier regla del Tenis de Mesa.

### 2. Publicidad

- Publicar los resultados en el boletín escolar.
- Informar a la administración del colegio para que ponga los resultados en las publicaciones.
- Contactar con el periódico local para redactar una historia sobre el programa de tenis de mesa.
- Colaborar con la comisión de eventos mediante la publicación de las eliminatorias, partidos de maestros vs alumnos y torneos de singles.

### 3. Estadísticas / Clasificación

- A cargo de registrar los resultados de cada sesión.
- Llevar a cabo la Clasificación.
- Publicar la Clasificación en la cartelera de noticias.
- Mantener un registro sobre los jugadores líderes.
- Contestar cualquier pregunta acerca de la Clasificación o los Resultados.

### 4. Seleccionadores

- Tiene 2 niños y 2 niñas con buena relación entre ellos.
- Clasificar los jugadores de cada equipo del 1 al 4.
- Los equipos se deciden al finalizar la Clase 2.  
Se puede hacer una selección tentativa luego de la Clase 1.
- Observar a los jugadores cuando juegan "Vencer al Campeón" y durante los Ejercicios de los Golpes para conocer el nivel de cada uno.
- Los equipos se pueden modificar luego de la Clase 3 - partidos de práctica.

## 5. Eventos Principales

- Planificar el Día de las Eliminatorias
  - mandar invitaciones a invitados especiales y a la prensa local.
- Decidir y organizar el evento para las eliminatorias.
- Organizar un partido Maestros vs Alumnos durante el tiempo del almuerzo (opcional).

## 6. Entrenadores

Entrenador del Equipo - cada equipo lo elige luego de la selección de los equipos.

- Enseña a los jugadores durante las clases de habilidades.
- Ayuda a los jugadores con dificultad para aprender las habilidades.
- Ayuda a los jugadores en los partidos si tienen problemas.
- Motiva a los jugadores para mejorar sus niveles de habilidades.

## 7. Equipo de Servicio

- Cada semana un equipo diferente es asignado como el equipo de servicio.
- Asegurarse de que hay suficientes artículos para primeros auxilios.
- Asegurarse que haya alguien que lleve el contador en cada partido.
- Asegurarse que el equipo esté organizado antes de cada clase.

Paletas y pelotas - necesarias para cada clase.

Mesas - colocadas correctamente.

- Asignar las mesas para cada partido y para el entrenamiento de cada equipo.
- Asegurarse que haya alguien que reciba las estadísticas de cada partido.

Si hace falta se pueden nombrar más comisiones.

# Clase 1: Habilidades Básicas

## Equipamiento

- 1 hoja de papel A4 como blanco.
- 1 paleta por alumno.
- 1 pelota cada 2 alumnos.
- 1 mesa de tenis de mesa cada 4 alumnos.

O

1 mesa escolar por alumno.

(Para mesas escolares, ordenarlas una a continuación de otra para los trabajos de habilidades. Para improvisar una red se pueden usar libros o una hoja de papel tamaño A3 doblada en forma de triángulo.

*Ver Equipamiento - Pag. 6*

MESAS ESCOLARES



Trabajo de Habilidad

O



Juegos

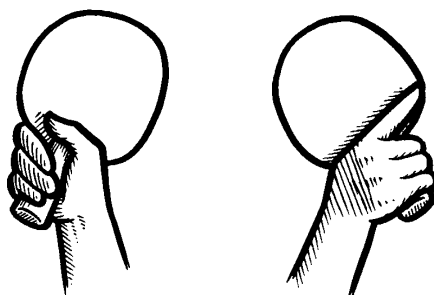
## Actividad Introductoria

**AGARRE** - Demostrar los agarres correctos

(1 minuto)

### *Agarre Clásico*

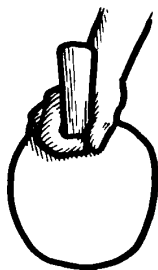
1. La paleta se toma en la palma de la mano.
2. Los dedos pulgar e índice se colocan prácticamente paralelos al borde de la goma.
3. Los tres dedos restantes rodean suavemente el mango dando estabilidad.



*Agarre Clásico*

## ***Agarre Lapicero***

1. Los dedos pulgar e índice rodean el mango.
2. Los dedos restantes se apoyan en el lado de atrás.  
Generalmente se utiliza sólo el lado de adelante de la paleta con este agarre.



*Agarre Lapicero  
Vista de Frente*



*Agarre Lapicero  
Vista de Atrás  
Estilo Chino*



*Agarre Lapicero  
Vista de Atrás  
Estilo Japonés/Coreano*

## ***Rebote de Drive***

(3 minutos)

- Pedir a los alumnos que hagan rebotar la pelota en su paleta usando el lado del drive.
- Contar el número máximo de golpes sin que se le caiga la pelota.

## ***Rebote de Revés***

(3 minutos)

- Pedir a los alumnos que hagan rebotar la pelota en su paleta usando solamente el lado del revés.
- Contar el número máximo de golpes sin que se le caiga la pelota.

## ***Rebote Combinado***

(3 minutos)

- Pedir a los alumnos que hagan rebotar la pelota en su paleta alternando drive y revés.
- Contar el número máximo de golpes sin que se le caiga la pelota.

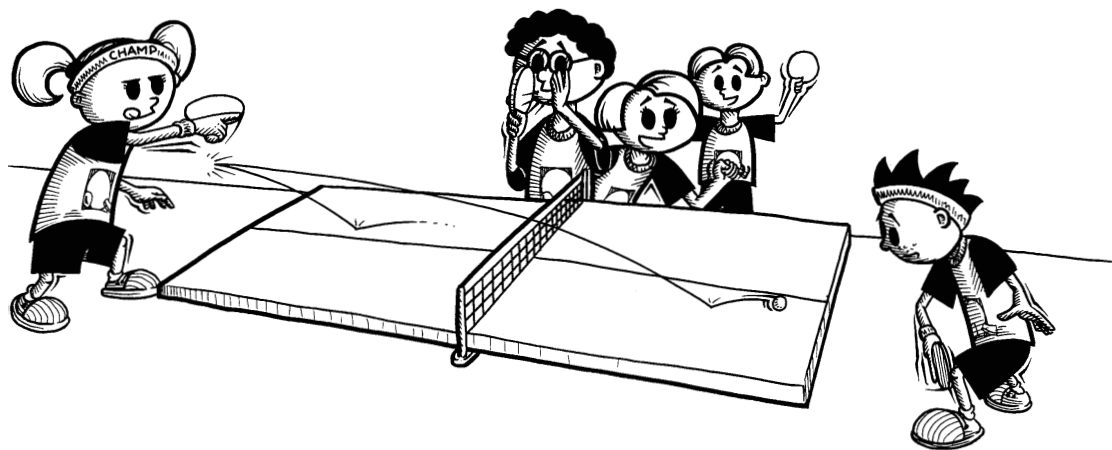
*Ver Ficha de Actividades 4 - Pag. 89*



# Golpe Básico

(10 minutos)

- De a dos alumnos golpear la pelota el uno hacia el otro en la mesa de tenis de mesa o en la mesa escolar.
- La pelota deberá tocar el lado de la mesa del compañero luego de ser golpeada.
- Luego de dejar picar la pelota una vez golpearla hacia el lado del compañero nuevamente. Recalcar pegarle a la pelota suavemente y hacia arriba.
- Cada pareja trata de alcanzar la mayor cantidad de golpes seguidos manteniendo la pelota en la mesa.
- Lo importante es enseñar el control de la pelota. No se le da importancia a la técnica.



# Saque Básico

(15 minutos)

## *Técnica - Explicación*

- Sacar desde atrás de la línea final de la mesa.
- Golpear la pelota de manera que rebote primero en su lado, y luego en el otro lado de la mesa.
- Recalcar golpear hacia abajo.
- Sacar desde la palma abierta de la mano y lanzando la pelota hacia arriba.
- Puedes usar mesas escolares o mesas de tenis de mesa.

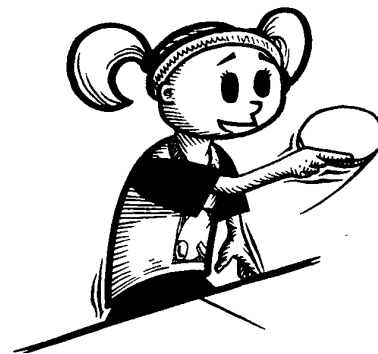
*Ver Ficha de Golpes 3 - Pag. 76 y Reglas del Tenis de Mesa - Pag. 175*



*Movimiento hacia atrás*



*Movimiento hacia adelante*



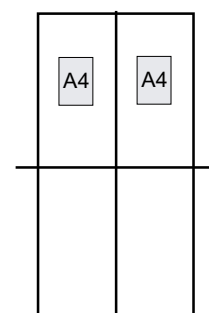
*Terminación*

## *Saque al Blanco*

(10 minutos)

- Sacar 20 veces, contar cuántas veces acierta a las dos hojas de papel A4.
- Se obtiene un punto cada vez que se acierta una hoja de papel.

*Ver Ficha de Actividades 10. Para actividades adicionales - Pag. 101*



## *Reglas Básicas*

(5 minutos)

Explicar las reglas básicas del tenis de mesa.

- Sacar como en el saque básico y luego golpear la pelota hacia el otro lado, como en los golpes básicos.

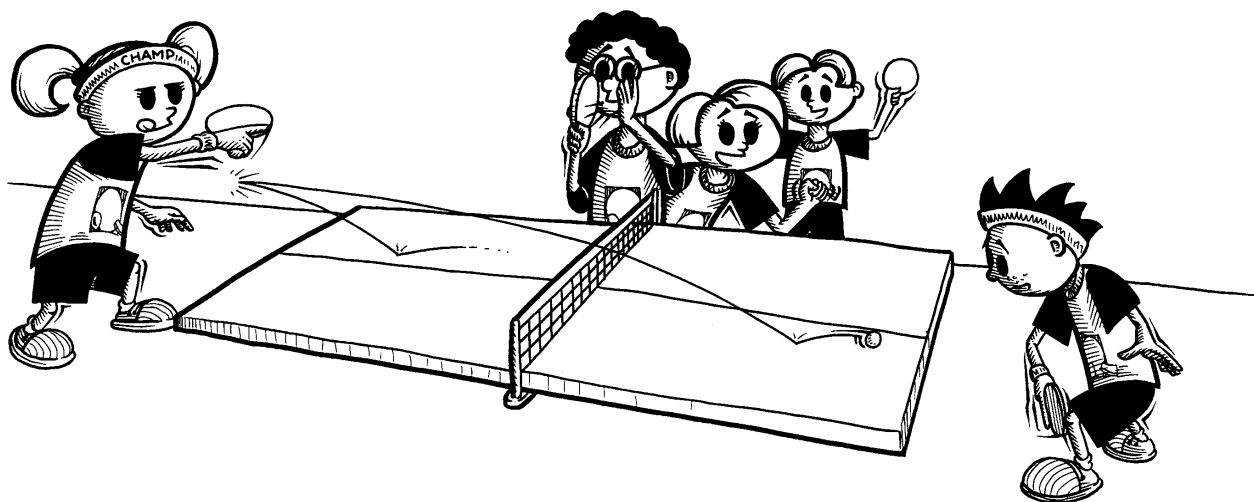
*Ver Reglas del Tenis de Mesa - Pag. 175*

# Vencer al Campeón

(15 minutos)

- Un jugador se coloca de cada lado de la mesa, se designa un lado como "El Campeón".
- El retador juega un punto contra "El Campeón".
- El ganador se queda y va al lado de "El Campeón".
- El perdedor se pone en la fila de los próximos retadores.
- Siempre saca el Retador.

*Ver Ficha de Actividades 11 - Pag. 103*





## NIVEL 2: Tops Table Tennis

# Clase 2: Drive & Revés

### Equipamiento

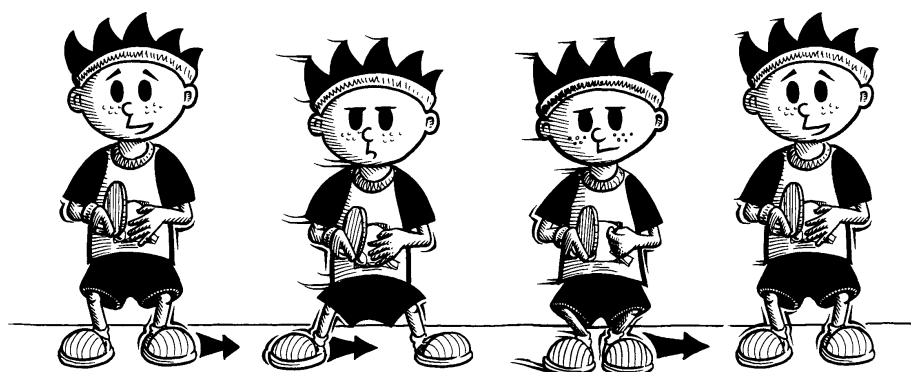
- 1 paleta por alumno
  - 1 pelota cada 2 alumnos
  - 1 mesa de tenis de mesa cada 4 alumnos
- O
- 1 mesa escolar por alumno

### Actividad Introductoria

#### *Desplazamiento de Tres Pasos*

(5 minutos)

- Empezar con las rodillas ligeramente flexionadas.
- Para moverse hacia la izquierda, dar un pequeño paso hacia la izquierda con el pie izquierdo, juntar los pies moviendo el pie derecho, y luego mover el pie izquierdo hacia la izquierda nuevamente para conseguir una posición equilibrada.
- Practicar movimientos usando el desplazamiento de tres pasos.



#### *Posta con movimientos de piernas*

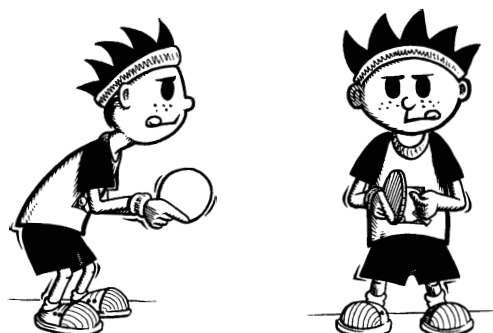
(5 minutos)

- Dividir a los alumnos en equipos.
- Organizar la posta donde los alumnos solamente pueden moverse usando los movimientos de piernas del tenis de mesa. por ej. Desplazamiento de tres pasos
- Usar las paletas de tenis de mesa como batutas.

# Posición Inicial

---

- Rodillas flexionadas y ligeramente inclinado hacia adelante.
- Los pies separados el ancho de los hombros.
- La paleta deberá estar a la altura de la mesa y delante del cuerpo.
- Demostrar la Posición Inicial correcta.
- Hacer que los alumnos muestren la posición juntos.



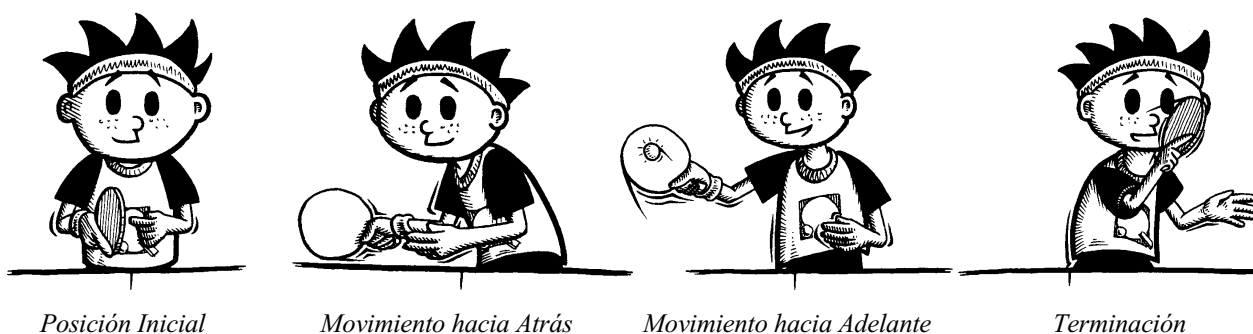
# Drive

---

## *Técnica*

- Colocar los pies en posición oblicua a la mesa (45°).
- Comenzar con la paleta al lado tuyo y a la altura de la cadera.
- Tocar la pelota con un movimiento suave.
- Terminar hacia adelante y arriba.

*Ver Ficha de Golpes 1 - Pag. 74*



*Posición Inicial*

*Movimiento hacia Atrás*

*Movimiento hacia Adelante*

*Terminación*

### ***Cricket de Mesa - Drive***

(10 minutos)

Usando las técnicas de Posición Inicial y Drive:

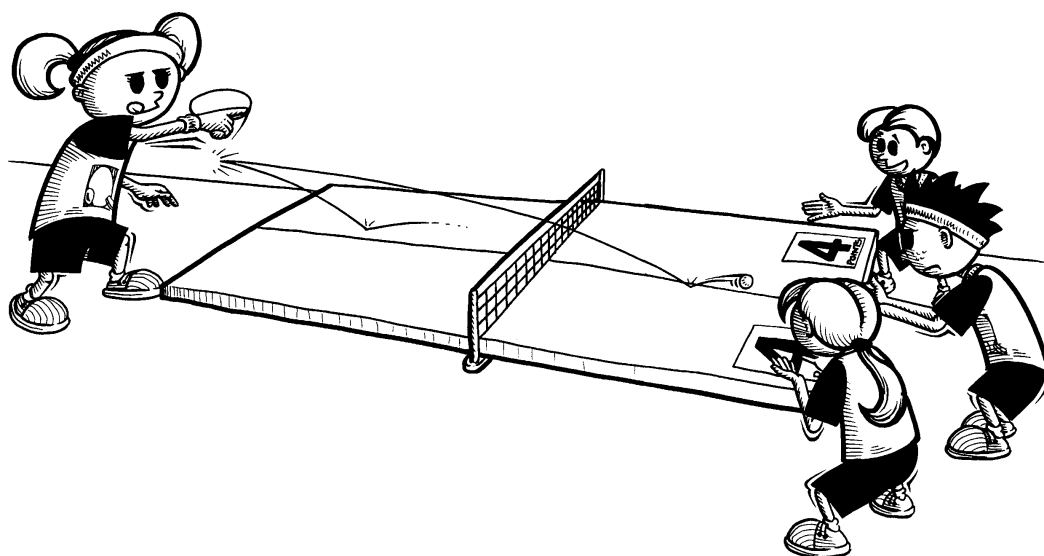
- Un jugador es el "bateador" y los otros los jardineros.
- Un "lanzador" tira la pelota de manera que rebote en ambos lados de la mesa y llegue al lado del drive del "bateador".
- El "bateador" golpea la pelota hacia el lado del "lanzador" usando el Drive.
- Poner hojas de papel A4 en la mesa como blancos.

#### ***Puntaje***

#### ***Puntos***

- |                                               |   |
|-----------------------------------------------|---|
| • Dar en el blanco                            | 4 |
| • Dar en la mesa, pero no en el blanco        | 1 |
| • Dar en la mesa y capturada por el jardinero | 0 |
| • Cada "bateador" tiene 5 intentos            |   |

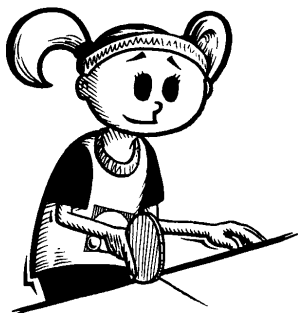
*Ver Ficha de Actividades 13 - Pag.107*



# Revés

## *Técnica*

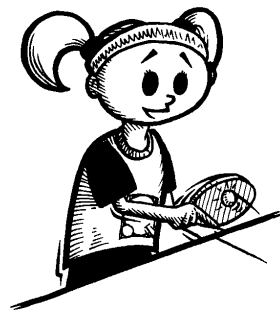
- Los pies separados el ancho de los hombros y perpendiculares a la mesa.
- Comenzar con la paleta en frente del estómago.
- Terminación hacia adelante y arriba, cerca de la altura de la cabeza.
- Tocar la pelota con un movimiento suave y ascendente.



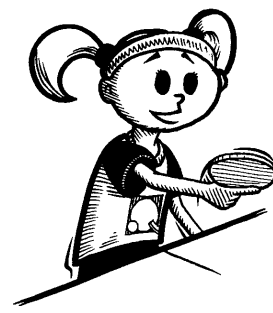
*Posición Inicial*



*Movimiento hacia Atrás*



*Movimiento hacia Adelante*



*Terminación*

## *Cricket de Mesa - Revés*

(10 minutos)

- Similar al Drive, pero el "lanzador" lanza la pelota al lado del revés del "bateador".

# Golpes Continuos

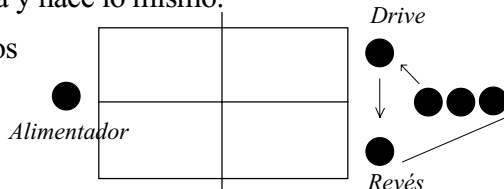
(5 minutos)

- Los jugadores de a dos, golpean continuamente utilizando el golpe de drive. Cada pareja trata de hacer la mayor cantidad de golpes continuos posible.
- Luego se repite lo mismo utilizando el golpe de revés.

# Golpes y Piernas Combinadas

(5 minutos)

- El "alimentador" lanza una pelota al lado del drive, agarra la devolución y la lanza hacia el lado del revés y así sucesivamente.
- El "golpeador" realiza un golpe de drive, luego se mueve usando el desplazamiento de tres pasos hacia el lado del revés, golpea de revés y se coloca al final de la fila.
- El "golpeador" siguiente se acerca a la mesa y hace lo mismo.
- Cuando se completa una vuelta con todos los "golpeadores", se cambia el "alimentador".



# Rodear la Mesa

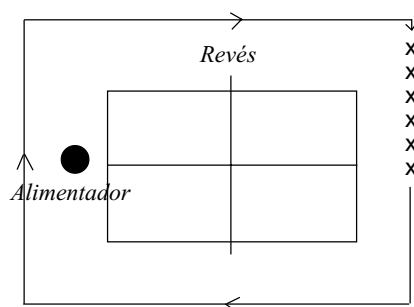
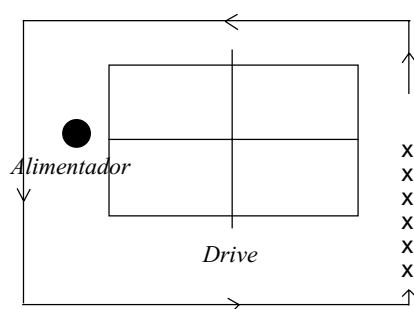
(10 minutos)

- El profesor y los mejores alumnos pueden ser alimentadores.
- Los alumnos se forman en una fila, golpean la pelota una vez y corren alrededor de la mesa hasta alcanzar el final de la fila.  
El alimentador mantiene continuamente la pelota en juego.
- Para grupos grandes, incrementar el área en la cual se corre.
- Se puede hacer un juego en cada mesa.

### Variaciones

1. Los alumnos pueden usar solamente el drive.
2. Los alumnos pueden usar solamente el revés.  
(los alumnos se forman en el lado opuesto).
3. Los alumnos tienen que realizar un golpe de drive, uno de revés y luego correr alrededor de la mesa.
4. Los alumnos corren alrededor de la mesa utilizando desplazamientos específicos.

*Ver Ficha de Actividades 7 - Pag 95*



## NIVEL 2: Tops Table Tennis

# Clase 3: Dobles & Partido de Práctica

### PARTIDO DE PRACTICA - LIGA ESCOLAR DE TENIS DE MESA

## Equipamiento

- Hoja y cuadro de puntajes del *Formato de Competencias 1 - Pag 144* para cada partido.
  - 1 pelota por mesa.
  - 1 mesa de tenis de mesa cada 4 alumnos.
- O
- 1 mesa escolar por alumno.

## Actividad Introductoria

(5 minutos)

- Variaciones de rodear la mesa.

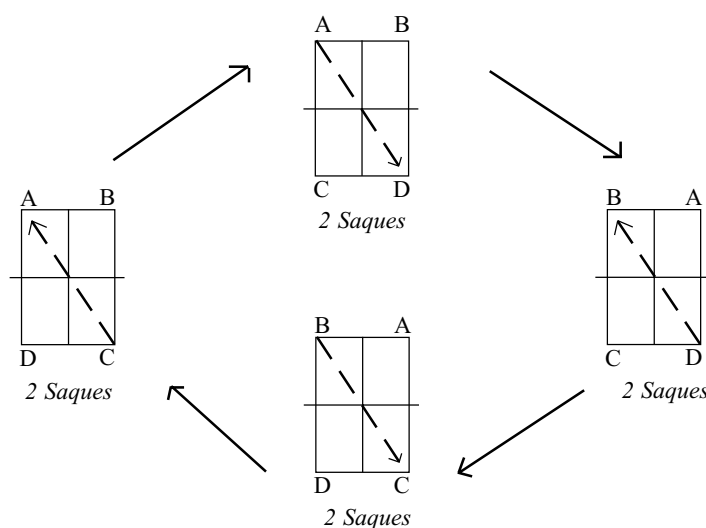
*Ver Ficha de Actividades 7 - Pag 95*

## Desarrollo de las Habilidades

### *Reglamento de Dobles - Explicación*

(5 minutos)

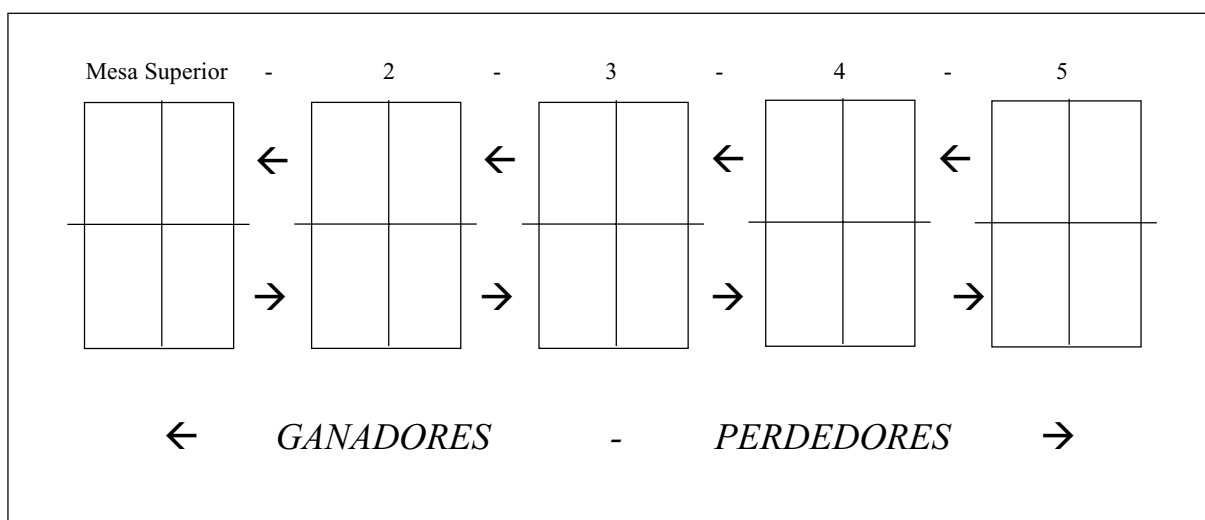
- Los jugadores golpean la pelota alternativamente.
- Siempre se saca del lado derecho al lado derecho.
- Se saca dos veces al mismo lado y a la misma persona.
- Luego del saque de tu equipo, cambias de lado con tu compañero.



# Mesa Superior - Dobles

(10 minutos)

- Pares de dobles comienzan los partidos. Terminan cuando el profesor dice "STOP".
- La pareja ganadora avanza una mesa hacia la mesa superior.
- La pareja perdedora retrocede una mesa.
- Si están empatados, gana la pareja que obtenga dos puntos más que la otra, sacando alternativamente.
- Los ganadores de la mesa superior y los perdedores de la inferior, no cambian.



## Juego

### ***Partido de Práctica - Liga Escolar de Tenis de Mesa***

(30 minutos)

- Ver "*Liga Escolar de Tenis de Mesa - Reglas Básicas*",

*Hoja y cuadro de puntajes del Formato de Competencias 1 - Pag 144*

Partidos: Equipos A vs E  
Equipos B vs F  
Equipos C vs G  
Equipos D vs H

Los equipos pueden cambiarse luego de la ronda de práctica para hacerlos más parejos

# Clase 4: Corte de Drive & Revés

### LIGA ESCOLAR DE TENIS DE MESA - ROUND 1

#### Equipamiento

- 1 paleta por alumno.
- 2 pelotas por equipo.
- 1 mesa de tenis de mesa por equipo.
- O
- 4 mesas escolares por equipo.
- Planilla de Formato de Competencias 1, para cada partido de equipos - Pag 144

#### Actividad Introductoria

(5 minutos)

El Entrenador de Equipo organiza la entrada en calor basada en la Ficha de Actividades 1- Postas de Tenis de Mesa - Pag 83

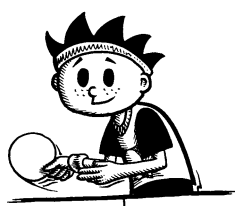
#### Desarrollo de las Habilidades

## Corte de Drive

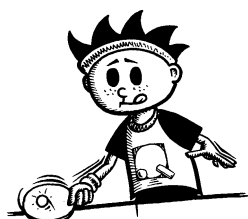
### *Técnica*

- Los pies oblicuos a la mesa en un ángulo de 45° aproximadamente.
- La paleta comienza al lado del cuerpo, a la altura de la cadera.
- Mover la paleta hacia adelante y abajo, tocando en lado inferior de la pelota.
- Terminar con la paleta cerca de la mesa y la palma de la mano hacia arriba.

*Ver Ficha de Golpes 4 - Pag 77*



Movimiento hacia Atrás



Movimiento hacia Adelante



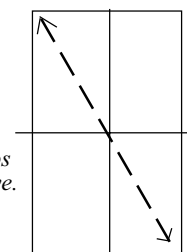
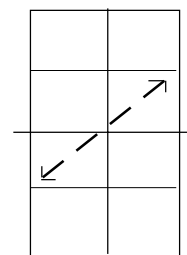
Terminación



### ***Práctica de Corte***

(5 minutos)

- El técnico de cada equipo maneja la práctica del corte de drive.
- Contar cuántos cortes de drive completa cada equipo sin cometer errores.
- Inicialmente jugar cruzado para desarrollar la sensibilidad y progresar al recorrido completo.
- Ver cuál equipo consigue el mayor puntaje.



*Nota: Diagrama para jugadores diestros realizando corte de drive.*

## **Corte de Revés**

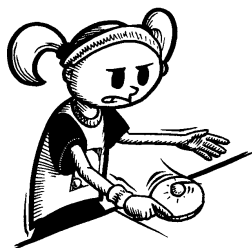
### ***Técnica***

- Los pies separados el ancho de los hombros y perpendiculares a la mesa.
- Comenzar con la paleta en frente del estómago.
- Mover la paleta hacia adelante y abajo tocando la parte inferior de la pelota.
- La paleta termina cerca de la mesa y con la palma de la mano hacia abajo.

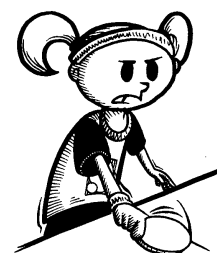
*Ver Ficha de Golpes 5 - Pag 78*



*Movimiento hacia Atrás*



*Movimiento hacia Adelante*

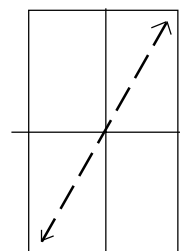
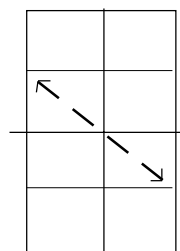


*Terminación*

### ***Práctica de Corte***

(5 minutos)

- El técnico de cada equipo maneja la práctica del corte de revés.
- Contar cuántos cortes de revés completa cada equipo sin cometer errores.
- Inicialmente jugar cruzado para desarrollar la sensibilidad y progresar al recorrido completo.
- Ver cuál equipo consigue el mayor puntaje.



### ***Partido de Corte***

(5 minutos)

- Cortar usando toda la mesa por 5 minutos.
- Ver quién consigue más puntos.

*Nota: Diagrama para jugadores diestros realizando corte de revés*

## *Liga Escolar de Tenis de Mesa - Round 1*

Los Equipos se dividen en dos grupos, Rojo y Azul.

| ROJO     | AZUL     |
|----------|----------|
| Equipo A | Equipo E |
| Equipo B | Equipo F |
| Equipo C | Equipo G |
| Equipo D | Equipo H |

*Cada equipo puede elegir su nombre.*

### **Round 1**

GRUPO ROJO

Equipos A vs B

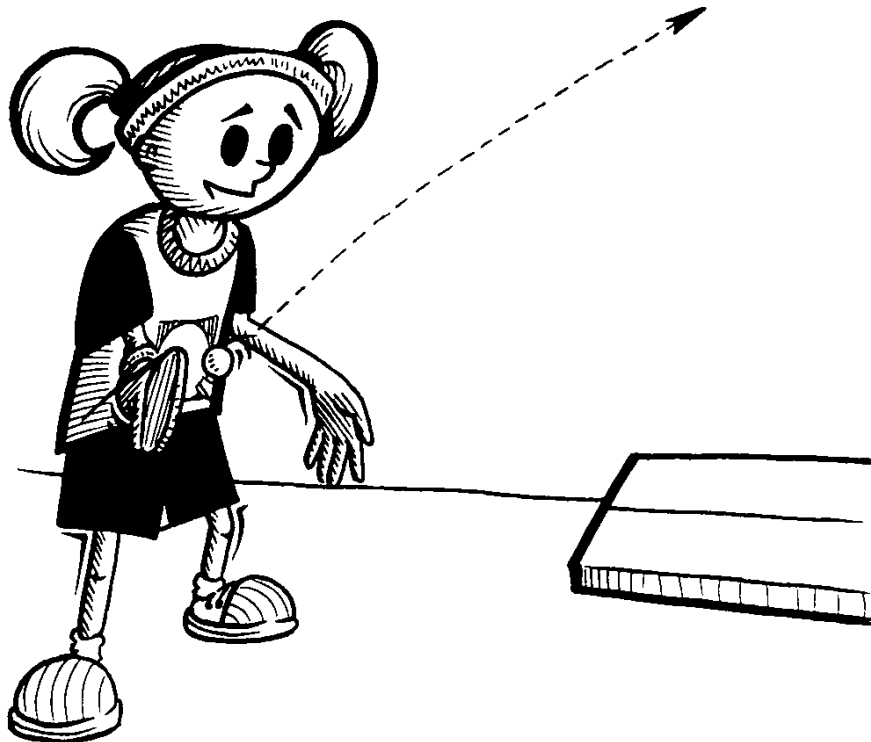
Equipos C vs D

GRUPO AZUL

Equipos E vs F

Equipos G vs H

*Usar Formatos de Competencia 1 - Pag 144*



# Clase 5: Trabajo de Piernas

## LIGA ESCOLAR DE TENIS DE MESA - ROUND 2

### Equipamiento

- 1 paleta por jugador.
- 8 pelotas por equipo.
- 2 cajas por equipo.
- 1 mesa por equipo.

O

4 mesas escolares por equipo.

*Planilla de Formato de Competencia 1, para cada partido - Pag 144*

### Actividad Introductoria

(5 minutos)

Entrada en Calor.

*Ver Ficha de Actividades 12 "Llevar de Pelota" - Pag 105*

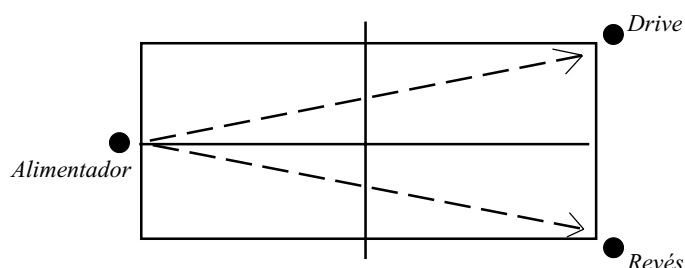
### Desarrollo de las Habilidades

El entrenador lidera al equipo en actividades de habilidad para que los jugadores se muevan y golpeen la pelota.

# Lanzar y Pegar

(5 minutos)

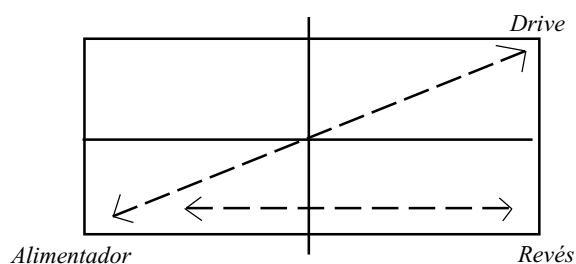
- El alimentador lanza las pelotas alternativamente hacia el drive y el revés.
- El jugador golpea de drive y revés utilizando movimientos de piernas para moverse entre las dos posiciones.



# Combinación de Drive & Revés con Trabajo de Piernas

(10 minutos)

- Jugar con una pelota alternativamente al drive y al revés.
- Ver cuál equipo puede realizar el tanto más largo con trabajo de piernas. Los jugadores alternan la posición de alimentador.



## Juego

(30 minutos)

### ***Liga Escolar de Tenis de Mesa -Round 2***

*Ver Ficha de Formatos de Competencias 1, Pag 144*

GRUPO ROJO

Equipos A vs C

Equipos B vs D

GRUPO AZUL

Equipos E vs G

Equipos F vs H

## NIVEL 2: Tops Table Tennis

# Clase 6: Topspin

### LIGA ESCOLAR DE TENIS DE MESA - ROUND 3

#### Equipamiento

- Planilla de Formato de Competencia, 1 para cada partido - Pag 144
  - 1 paleta por jugador
  - 2 pelotas por equipo
  - 1 mesa de tenis de mesa por equipo
- O
- 4 mesas escolares por equipo con redes

#### Actividad Introductoria

(10 minutos)

Entrada en calor basada en "trabajos de piernas en espejo"

*Ficha de Actividades 15 - Pag 111*

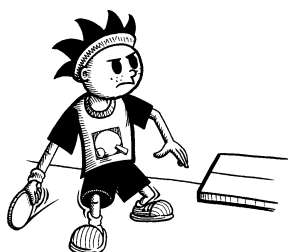
#### Desarrollo de las Habilidades

## Topspin de Drive

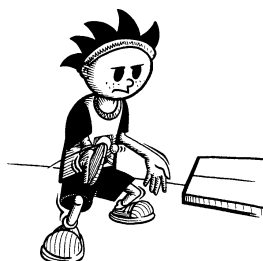
#### *Técnica*

- Los pies con un ángulo de 45° con respecto a la mesa
- La paleta comienza abajo y vertical (aprox. a la altura de la rodilla), la paleta se mueve hacia adelante y arriba rozando la pelota y terminando encima de la altura de la cabeza.
- La bola bajará rápidamente en el otro lado como consecuencia del efecto.

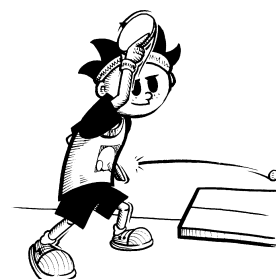
*Ver Ficha de Golpes 6 - Pag 79*



Movimiento hacia Atrás



Movimiento hacia Adelante

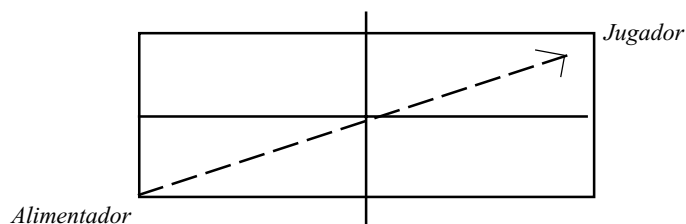


Terminación

### ***Actividad 1***

(5 minutos)

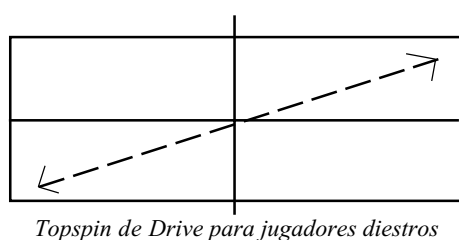
- Pedir a los jugadores que hagan topspin de drive cuando el entrenador o alimentador les tira las pelotas.



### ***Actividad 2***

(5 minutos)

- El alimentador devuelve continuamente la pelota hacia el jugador que hace el topspin.



## **Juego**

(30 minutos)

### ***Liga Escolar de Tenis de Mesa - Round 3***

- Ver Formato de Competencia 1 - Pag 144

#### **GRUPO ROJO**

Equipo A vs Equipo D

Equipo B vs Equipo C

#### **GRUPO AZUL**

Equipo E vs Equipo H

Equipo F vs Equipo G

# Clase 7: Habilidades y Estrategias

### Equipamiento

- 6 hojas de papel A3.
- 1 paleta por alumno.
- 2 pelotas por equipo.
- 10 blancos (ej tazas de plástico) por mesa.

### Actividad Introductoria

(5 minutos)

El entrenador del equipo conduce la entrada en calor "Tenis de Mesa - Bowling".

*Ver Ficha de Actividades 16 - Pag 113*

### Desarrollo de las Habilidades

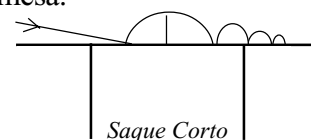
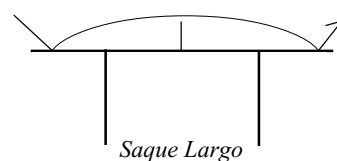
## Habilidades y Estrategias de Juego

El entrenador del equipo conduce cada sesión.

#### ***Saque Bajo***

(5 minutos)

- Para sacar bajo, el contacto deberá ser a la altura de la red.
- Para sacar corto, el primer pique deberá ser cerca de la red.
- Para sacar largo, el primer pique deberá ser cerca del fondo e la mesa.
- Sacar manteniendo la pelota fuera de la "zona de peligro".
- Colocar una hoja A3 en la "zona de peligro"



#### ***Saque al Blanco***

(5 minutos)

- Colocar los blancos en la zona sombreada.
- Practicar saques apuntando a los blancos.



### ***Variaciones de Saques***

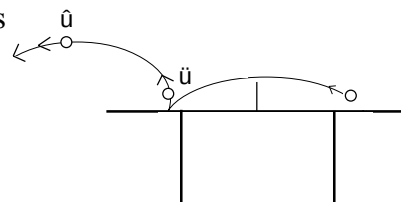
(5 minutos)

- Usar solamente la mano de la paleta para cambiar el efecto y la dirección de la pelota, para que al receptor le cueste adivinar el saque.
- Mantener la pelota fuera de la "Zona de Peligro".

### ***Golpes Veloces***

(5 minutos)

- Practicar los golpes tratando de golpear la pelota lo antes posible luego del pique en tu campo (sobrepique).
- De esta forma le das menos tiempo a tu oponente.
- Tratar de golpear la pelota con topspin.



### ***Ubicación***

(5 minutos)

- Jugar un tanto tratando de evitar la "Zona de Peligro".

### ***¿A Qué Lado?***

(5 minutos)

- Jugar un partido tratando de descubrir si tu oponente tiene mejor Drive o Revés.

## **Juego**

## **Juegos Round Robin**

(15 minutos)

- Jugar partidos entre cada equipo.
- El entrenador deberá observar los saques bajos y la buena colocación de los saques y tiros.

*Ver Formato de Competencia 6-7, Pag 152 & 153*



# Clase 8: Torneo de Singles

## Equipamiento

- 1 paleta por jugador.
- 1 pelota por mesa

## Actividad Introductoria

(10 minutos)

El entrenador del Equipo elige una entrada en calor de las Fichas de Actividades - Pag 82

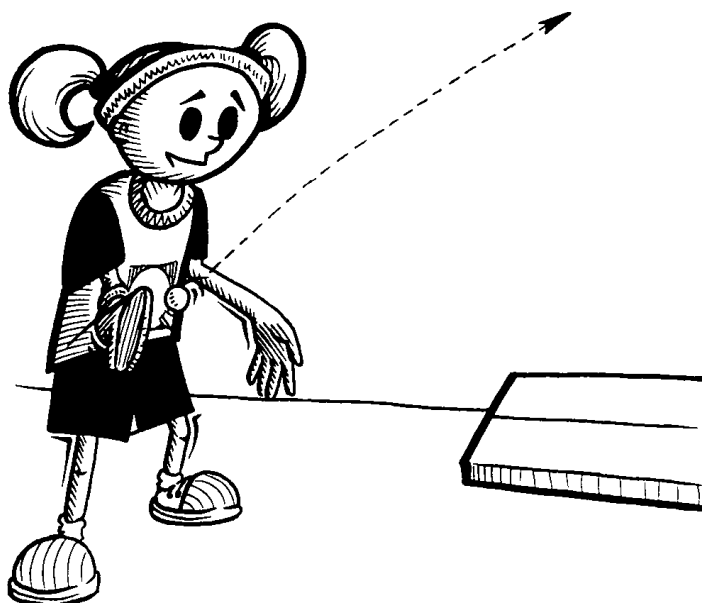
## Juego

(40 minutos)

- Ver Ficha de Formatos de Competencia 3-7, Pag 149-153

Puedes elegir :

- |                        |                         |             |              |
|------------------------|-------------------------|-------------|--------------|
| • Simple Eliminación   | Un partido perdido      | Formato 3   | Pag 149      |
| • Doble Eliminación    | Dos partidos perdidos   | Formato 4   | Pag 150      |
| • Eliminación Continua | Todos juegan cada round | Formato 5   | Pag 151      |
| • Round Robin          | Juegan en Grupos        | Formato 6-7 | Pag 152, 153 |



# Clase 9: Premios de Habilidades

---

### Equipamiento

- 1 paleta por jugador.
- 1 pelota por mesa.
- 4 hojas de papel A3 por mesa.
- Premios de Habilidades - Pag 160.

### Actividad Introductoria

(10 minutos)

#### *Rodear la Mesa*

*Ver Ficha de Actividades 7 - Pag 95*

### Desarrollo de las Habilidades

(40 minutos)

- Los Jugadores tienen práctica libre de 10 minutos para preparar el Test.
- Test para el Premio de Habilidades - PLATA.

*Ver Premios de Habilidades - Pag166*

## NIVEL 2: Tops Table Tennis

# Clase 10: Gran Final y Eliminatorias

### LIGA ESCOLAR DE TENIS DE MESA

#### Equipamiento

- El Comité de Eventos Principales organiza todos los aspectos de las finales.
- Planilla del Formato de Competencias 1, Pag 144

#### Actividad Introductoria

(10 minutos)

- El Comité de Eventos Principales organiza algo basado en una de las fichas de actividades.

#### Desarrollo de las Habilidades

- Día de Eliminatorias y Gran Final - organizado por el Comité de Eventos Principales.
- Organizar las Eliminatorias.
- Invitar Personalidades - Alcalde, Oficial de Desarrollo del Estado, Entrenador local.  
- Padres, Consejeros Locales.
- Organizar Recepción - En la Asociación o Club Local de Tenis de Mesa  
o en las mesas de Tenis de Mesa en el Gimnasio o en la Clase.
- Organizar Trofeos / Premios.
- Otras tareas organizadas por el Comité.

#### Juego

## Partidos de la Liga Escolar de Tenis de Mesa

### Gran Final y Eliminatorias

(40 minutos)

Basado en el Total de Puntos de la Liga

|                |                                |
|----------------|--------------------------------|
| Gran Final     | 1° Grupo Rojo vs 1° Grupo Azul |
| 3° - 4° Puesto | 2° Grupo Rojo vs 2° Grupo Azul |
| 5° - 6° Puesto | 3° Grupo Rojo vs 3° Grupo Azul |
| 7° - 8° Puesto | 4° Grupo Rojo vs 4° Grupo Azul |

### *Ceremonia de Presentación*

## SECCION 2: Planificación de las Clases

### Nivel 3 (9-16 Años): Extensión

---

|           |                                        |
|-----------|----------------------------------------|
| CLASE 11: | Trabajo de Piernas.....Pag 64          |
| CLASE 12: | Topspin contra Corte.....Pag 66        |
| CLASE 13: | Remate y Globo.....Pag 68              |
| CLASE 14: | Entrenando como los Mejores.....Pag 70 |
| CLASE 15: | Torneo de Dobles.....Pag 72            |

# Clase 11: Trabajo de Piernas

---

## Equipamiento

- 1 paleta por jugador.
- 1 pelota por jugador.
- 1 mesa de tenis de mesa cada 2 alumnos.

O

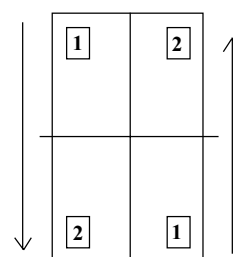
2 mesas escolares por alumno.

## Actividad Introductoria

***"Llevar la Pelota"***

*Ver Ficha de Actividades 12 - Pag105*

(5 minutos)



## Desarrollo de las Habilidades

### Drive

(5 minutos)

- Contar cuántos drives consecutivos puede realizar cada pareja dentro del área del drive de la mesa.

### Revés

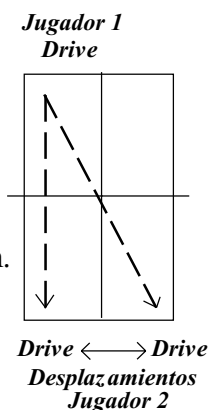
(5 minutos)

- Contar cuántos revés consecutivos puede realizar cada pareja dentro del área del revés de la mesa.

# Trabajo de Piernas - Drive

(5 minutos)

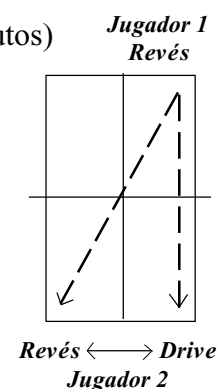
- El jugador 1, golpea solamente en su lado del drive.
- El jugador 2 golpea alternativamente desde el drive y el revés.
- El jugador 2 golpea de los dos lados de drive, usando los movimientos de piernas.
- Golpea y se mueve usando el drive.
- Mantenerse quieto mientras golpea y luego ir a la siguiente posición.
- Contar cuántos golpes consecutivos puede hacer la pareja (5 min).
- Cambiar los roles y contar cuántos golpes consecutivos puede hacer la pareja (5 min).



# Trabajo de Piernas - Drive & Revés

- El jugador 1 golpea usando solamente el revés.
- El jugador 2 golpea alternativamente desde el drive y el revés.
- El jugador 2 golpea una vez de drive y una de revés, usando los movimientos de piernas.
- Contar cuántos golpes consecutivos puede hacer la pareja (5 min).
- Cambiar los roles y contar cuántos golpes consecutivos puede hacer la pareja (5 min).

(5 minutos)



## Juego

# Desafío en Escalera

(25 minutos)

*Ver Formato de Competencia 8 - Pag 154*

- Los seleccionadores colocan a los jugadores por orden de Ranking.
- Al mejor de 3 juegos de 11 tantos.
- Comenzar con 1 vs 2, 3 vs 4, 5 vs 6, etc
- Luego del partido, puedes desafiar a cualquiera dentro de las 2 posiciones por encima tuyo. Si ganas tomas su posición en la escalera.

## NIVEL 3: Tops Table Tennis

# Clase 12: Topspin contra Corte

## Equipamiento

- 1 paleta por jugador.
- 1 pelota cada dos alumnos.
- 1 mesa de tenis de mesa cada 2-4 alumnos.

O

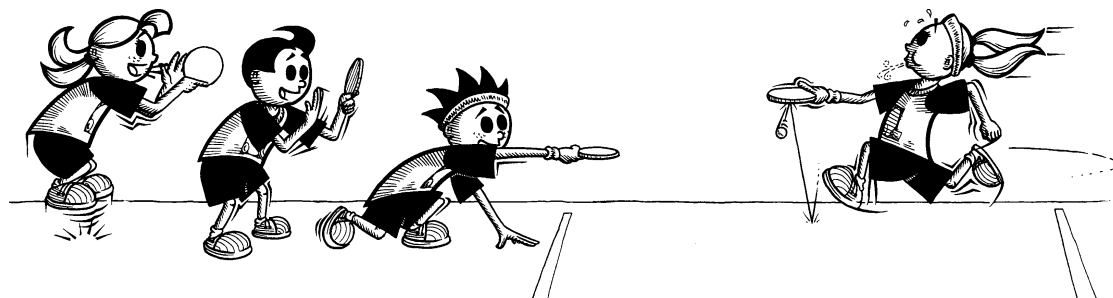
1 mesa escolar por alumno.

## Actividad Introdutoria

(5 minutos)

Postas de Tenis de Mesa

*Ver Ficha de Actividades 1 - Pag 83*



## Desarrollo de las Habilidades

# Corte

(10 minutos)

### *Corte de Drive*

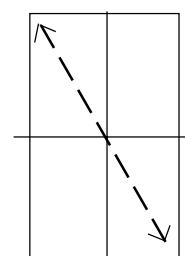
(5 mins)

- Contar cuántos cortes de drive consecutivos puede hacer la pareja dentro del área del Drive.

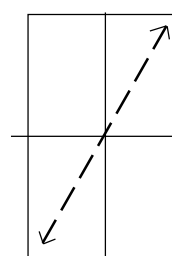
### *Corte de Revés*

(5 mins)

- Contar cuántos cortes de revés consecutivos puede hacer la pareja dentro del área del Revés.



*Corte de Drive*



*Corte de Revés*

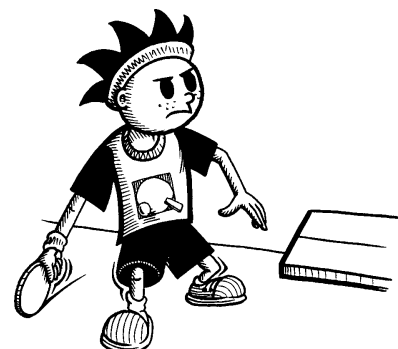
*Nota: Los Diagramas son para jugadores Diestros*

# Topspin contra Corte

(5 minutos)

**Técnica:** Ver Fichas de Golpes 6 - Pag 79

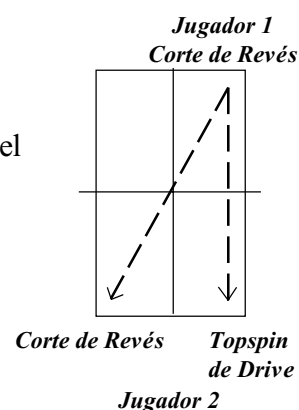
- Los pies en un ángulo de 45° con respecto a la mesa.
- La paleta comienza abajo y vertical.
- La paleta sube prácticamente vertical, rozando la pelota y terminando por encima de la altura de la cabeza.
- La paleta deberá subir más vertical que en el topspin de Drive contra Bloqueo.



# Juego de Topspin contra Corte

(5 minutos)

- El jugador 1 corta de revés, una al revés y una al drive.
- Luego de 2 cortes, el jugador 2 hace un corte de revés hacia el revés y luego un topspin de drive.
- La secuencia continua hasta que uno gana el punto (5 min)
- Cambiar de roles y repetir el ejercicio (5 min)



# Juego de Corte / Topspin

(5 minutos)

- Hacer un juego donde un jugador solamente puede cortar hasta que el otro jugador haga un topspin (5 min).
- En el segundo juego cambian los roles (5 min).

## Juego

# Torneo en Escalera

(20 minutos)

Ver Formato de Competencia 8 - Pag 154



# Clase 13: Remate y Globo

### Equipamiento

- 1 paleta por jugador.
- 1 pelota cada 2 alumnos.
- 1 mesa de tenis de mesa cada 4 alumnos.

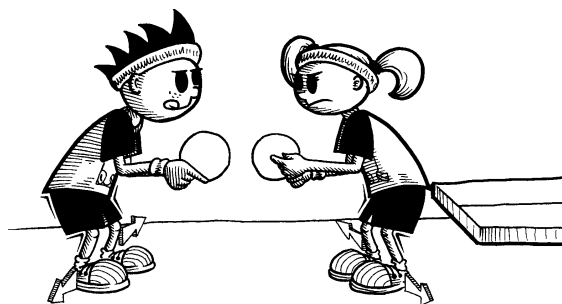
O

1 mesa escolar por alumno.

### Actividad Introductoria

Trabajo de Piernas en espejo (5 minutos)

*Ver Ficha de Actividades 15 - Pag 111*



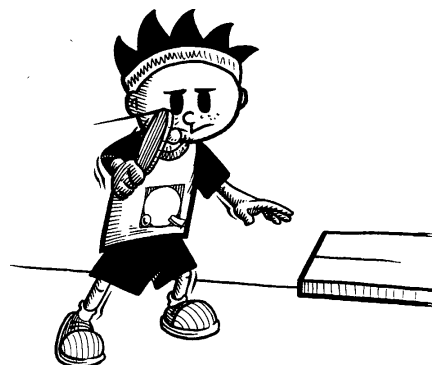
### Desarrollo de las Habilidades

## Remate de Drive

### Técnica

- Los pies ligeramente más abiertos que el ancho de los hombros y de lado a la mesa.
- El peso en el pie de atrás.
- Empezar con la paleta totalmente extendida hacia atrás.
- Mover el brazo hacia adelante en un movimiento de drive exagerado.
- Golpear la pelota a la altura de la cabeza.
- Terminar transfiriendo el peso hacia el pie de adelante.

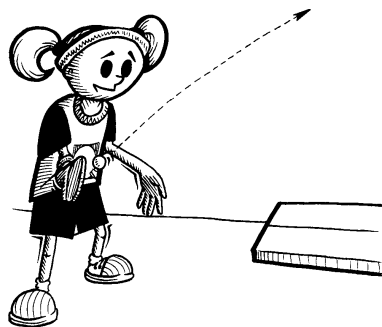
*Ver Fichas de Golpes 8 - Pag 81*



# Globo

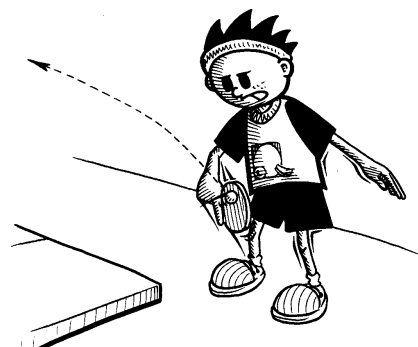
## *Técnica de Drive*

- El pie izquierdo adelantado.
- Golpear la pelota cuando está descendiendo.
- Mover el brazo hacia adelante y arriba.
- Terminar por encima de la altura de la cabeza.
- Darle un poco de topspin a la pelota.
- Tirar la pelota alta.



## *Técnica de Revés*

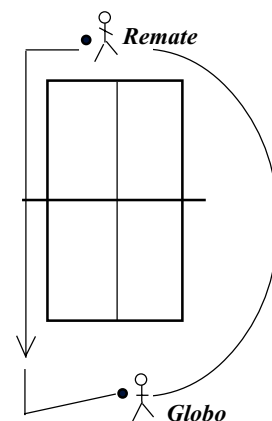
- El pie derecho ligeramente adelantado.
- Movimiento hacia atrás y abajo.
- Golpear a la pelota cuando está descendiendo.
- Terminar por encima de la altura de la cabeza.
- Darle un poco de topspin a la pelota.
- Tirar la pelota alta.



# Remate y Globo

(15 minutos)

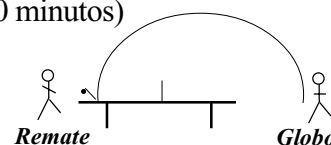
- Un jugador se para a 2 metros atrás de la mesa, teniendo la pelota. La hace picar en el suelo y tira un globo hacia la mesa.
- El otro jugador remata, corre a recoger la pelota, se la da al jugador y corre nuevamente a la posición de remate.
- El proceso se repite hasta que el rematador consiga 10 remates correctos en la mesa.
- Los jugadores cambian de roles.



# Secuencia de Remate y Globo

- Los jugadores rematan y hacen globos continuamente
- Ver cuántos remates devuelve cada jugador de 20 intentos. (5 min. cada uno)

(10 minutos)



## Juego

Torneo de Escalera Continua

(20 minutos)

Ver Formato de Competencia 8 - Pag 154

# Clase 14: Entrenando como los Mejores

---

### Equipamiento

- 1 paleta por jugador.
- 1 pelota cada dos alumnos.
- 1 mesa de tenis de mesa cada dos alumnos.

O

2 mesas escolares por alumno.

### Actividad Introductoria

Variaciones de Rodear la Mesa

(5 minutos)

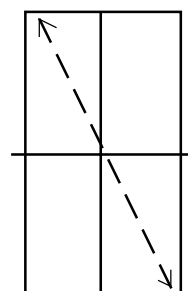
*Ver Ficha de Actividades 7 - Pag 95*

### Desarrollo de las Habilidades

## Drive

(5 minutos)

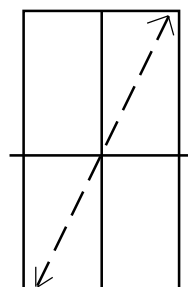
- Entrada en calor usando el drive intensamente en el lado del drive de la mesa.



## Revés

(5 minutos)

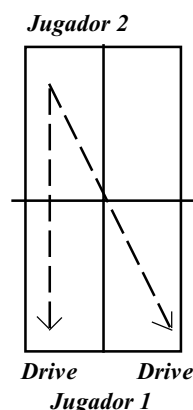
- Entrada en calor usando el revés intensamente en el lado del revés de la mesa.



# Desplazamientos de Drive

(10 minutos)

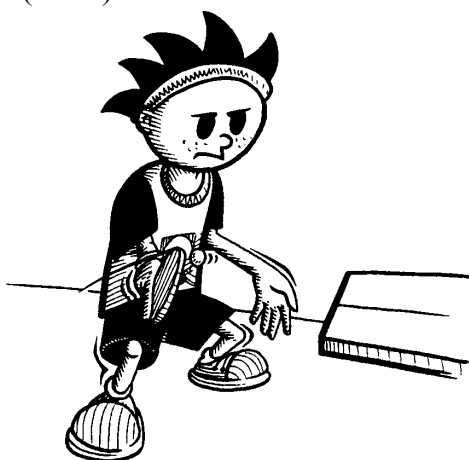
- El jugador 1 tira siempre al drive de la mesa.
- El jugador 2 golpea alternativamente hacia el drive y el revés.
- El jugador 1 golpea de Drive en ambos lados usando el desplazamiento (5 min).
- Cambiar los roles (5 min).



# Topspin contra Corte

(10 minutos)

- El jugador 1 saca cortado al drive del jugador 2.
- El jugador 2 corta el saque hacia el drive del jugador 1.
- El jugador 1 hace topspin.
- Sigue el tanto hasta que alguno gana el punto.
- El jugador 1 cuenta cuántas veces de 10 consigue acertar en la mesa con el topspin (5 min).
- Cambiar los roles (5 min).



## Juego

- Jugar al mejor de 3 juegos de 11 contra tu compañero. (5 minutos)

### *Torneo en Escalera Continua*

(10 minutos)

*Ver Formato de Competencia 8 - Pag 154*

## NIVEL 3: Tops Table Tennis

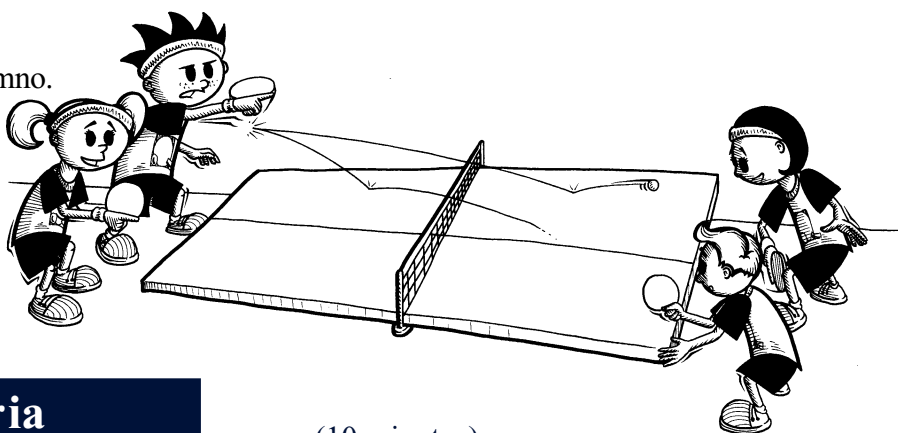
# Clase 15: Torneo de Dobles

### Equipamiento

- 1 paleta por jugador.
- 1 pelota cada 4 alumnos.
- 1 mesa de tenis de mesa cada 4 alumnos.

O

1 mesa escolar por alumno.



### Actividad Introductoria

(10 minutos)

Variaciones de Rodear la Mesa

*Ver Ficha de Actividades 7 - Pag 95*

### Desarrollo de las Habilidades

*Ver "Reglas del Tenis de Mesa - Edición Escolar" - Pag 176*

### Juego

(40 minutos)

- Hacer una pareja con el jugador nº 1 de la escalera y el último.
- El nº 2 con el anteúltimo y así sucesivamente con todos los jugadores.
- Realizar el torneo de dobles de la siguiente forma:

*Ficha de Formato de Competencia 3-7, Pag 149-153*

|                             |                                |                    |                    |
|-----------------------------|--------------------------------|--------------------|--------------------|
| <i>Simple Eliminación</i>   | <i>Un partido perdido</i>      | <i>Formato 3</i>   | <i>Pag 149</i>     |
| <i>Doble Eliminación</i>    | <i>Dos partidos perdidos</i>   | <i>Formato 4</i>   | <i>Pag 150</i>     |
| <i>Eliminación Continua</i> | <i>Todos juegan cada round</i> | <i>Formato 5</i>   | <i>Pag 151</i>     |
| <i>Round Robin</i>          | <i>Juegan en Grupos</i>        | <i>Formato 6-7</i> | <i>Pag 152,153</i> |

## SECCION 3: Fichas de Golpes Básicos

### Fichas de Golpes Básicos

---

|          |                                             |
|----------|---------------------------------------------|
| FICHA 1: | Drive.....Pag 74                            |
| FICHA 2: | Revés.....Pag 75                            |
| FICHA 3: | Saque Básico - Topspin & Cortado.....Pag 76 |
| FICHA 4: | Corte de Drive.....Pag 77                   |
| FICHA 5: | Corte de Revés.....Pag 78                   |
| FICHA 6: | Topspin de Drive.....Pag 79                 |
| FICHA 7: | Topspin de Revés.....Pag 80                 |
| FICHA 8: | Remate.....Pag 81                           |

# Drive

---

*Puntos a Observar:*

### 1. Posición Inicial

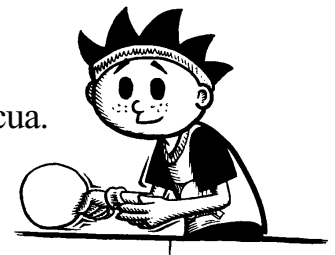
- Los pies separados el ancho de los hombros.
- Rodillas flexionadas y ligeramente inclinado hacia adelante.
- El pie izquierdo ligeramente adelantado.
- La paleta en frente del cuerpo.



'INICIO'

### 2. Movimiento hacia atrás

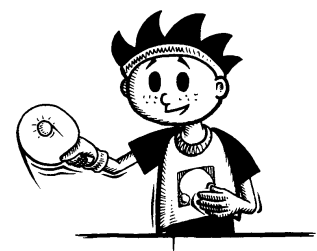
- El pie derecho se mueve hacia atrás a una posición oblicua.
- El pie izquierdo ajusta la posición.
- Girar hacia atrás la cadera y cintura.
- El brazo gira hacia atrás hasta el codo y ligeramente abajo.



'GIRO'

### 3. Movimiento hacia adelante

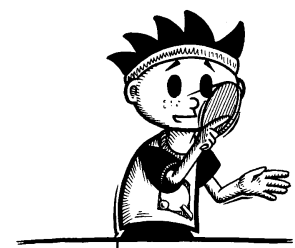
- Transferir el peso hacia el pie adelantado.
- El brazo se mueve hacia adelante y arriba.
- Tocar la pelota en frente del cuerpo.
- La cintura y cadera giran hacia adelante.



'ADELANTE'

### 4. Terminación

- La paleta termina adelante y arriba.
- Volver a la posición inicial.



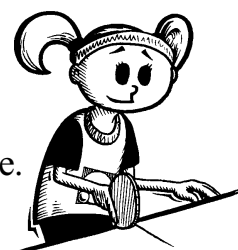
'TERMINACION'

# Revés

*Puntos a Observar:*

## 1. Posición Inicial

- a. Pies separados el ancho de los hombros y a 90° de la mesa.
- b. Rodillas flexionadas y ligeramente inclinado hacia adelante.
- c. La paleta en frente del cuerpo.



'INICIO'

## 2. Movimiento hacia Atrás

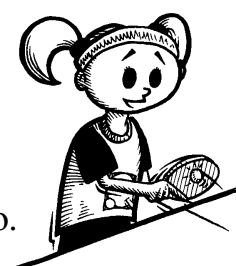
- a. Mover la paleta hacia atrás hasta la cintura.
- b. La muñeca girada hacia atrás.
- c. Girar hacia atrás hasta la cintura y cadera.



'GIRO'

## 3. Movimiento hacia Adelante

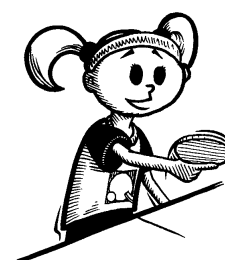
- a. La paleta se mueve recto hacia adelante.
- b. El codo se adelanta ligeramente.
- c. Tocar la pelota en frente y ligeramente en el lado izquierdo.
- d. La muñeca se cierra por encima de la pelota al tocarla.



'ADELANTE'

## 4. Terminación

- a. La paleta se mueve en dirección de la pelota y hacia arriba.
- b. Volver a la posición inicial.



'TERMINACION'



## Saque Básico - Topspin & Cortado

TOPSPIN

*Puntos a Observar*

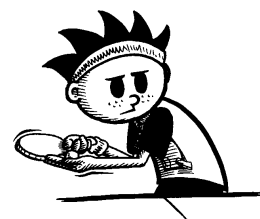
CORTADO



'INICIO'

### 1. Posición Inicial

- La pelota en la palma de la mano extendida.
- La paleta y la mano libre encima de la mesa y detrás de la línea de fondo.



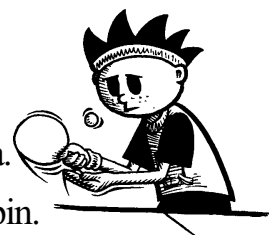
'INICIO'



'LANZAMIENTO'

### 2. Movimiento hacia Atrás

- Lanzar la pelota hacia arriba al menos 15 cm.
- La paleta se mueve hacia atrás y detrás de la pelota.
- Cerrar el ángulo de la paleta para sacar con topspin.  
Abrir el ángulo de la paleta para sacar cortado.



'LANZAMIENTO'



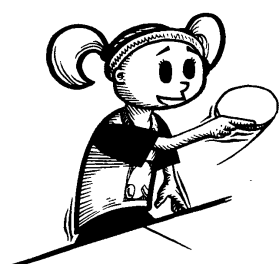
'ENCIMA'

### 3. Movimiento hacia Adelante

- La paleta se mueve hacia adelante.
- Tocar la pelota convenientemente.
- Tocar la pelota en la parte superior para topspin.  
Tocar la pelota en la parte inferior para cortado.



'DEBAJO'



'TERMINACION'

### 4. Terminación

- Terminar adelante y arriba para topspin.
- Terminar adelante y abajo para cortado.
- Volver a la posición inicial para el siguiente tiro.



'TERMINACION'

# Corte de Drive

*Puntos a Observar:*

## 1. Posición Inicial

- Los pies separados el ancho de los hombros.
- Rodillas flexionadas y ligeramente inclinado hacia adelante.
- El pie izquierdo ligeramente adelantado.
- La paleta delante del cuerpo.



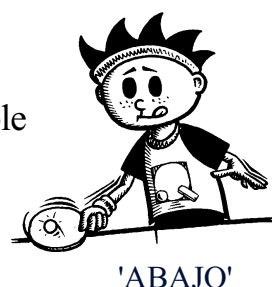
## 2. Movimiento hacia Atrás

- El pie derecho se mueve hacia atrás a una posición oblicua.
- El pie izquierdo ajusta la posición.
- El brazo se mueve hacia atrás y ligeramente hacia arriba manteniendo el codo en su lugar.
- La muñeca hacia atrás y girada.



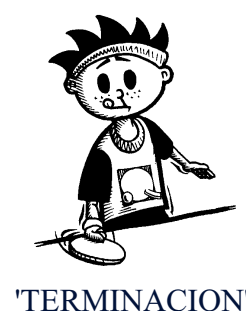
## 3. Movimiento hacia Adelante

- Tocar por debajo a la pelota en frente del cuerpo, dándole efecto cortado.
- Mover la muñeca al golpear la pelota.



## 4. Terminación

- Terminar adelante y hacia abajo.
- Volver a la posición inicial.

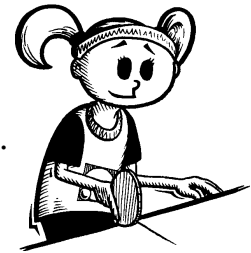


# Corte de Revés

*Puntos a Observar:*

## 1. Posición Inicial

- Los pies separados el ancho de los hombros.
- Rodillas flexionadas y ligeramente inclinado hacia adelante.
- El pie izquierdo ligeramente adelantado.
- La paleta delante del cuerpo.



'INICIO'

## 2. Movimiento hacia Atrás

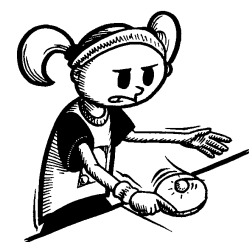
- La paleta se mueve hacia atrás hasta la cintura.
- La muñeca un poco hacia atrás.



'ATRAS'

## 3. Movimiento hacia Adelante

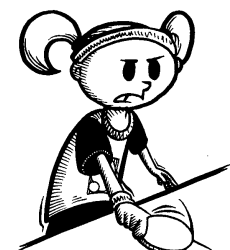
- Tocar la pelota por debajo directamente delante del cuerpo.



'ABAJO'

## 4. Terminación

- Terminar adelante y hacia abajo.
- Volver a la posición inicial.



'ADELANTE'

# Topspin de Drive

*Puntos a Observar:*

## 1. Posición Inicial

- Los pies separados el ancho de los hombros.
- Rodillas flexionadas y ligeramente inclinado hacia adelante.
- El pie izquierdo ligeramente adelantado.
- La paleta delante del cuerpo.



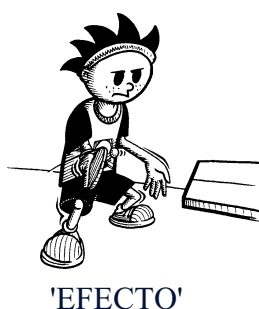
## 2. Movimiento hacia Atrás

- El pie derecho se mueve hacia atrás a una posición oblicua.
- Girar el cuerpo hacia atrás y abajo con la cintura del lado derecho, la cadera y los hombros.
- Rodilla izquierda relajada, rodilla derecha bien flexionada.
- La paleta y el brazo cerca del suelo.
- El peso se cambia al pie más atrasado.
- La muñeca girada hacia atrás.



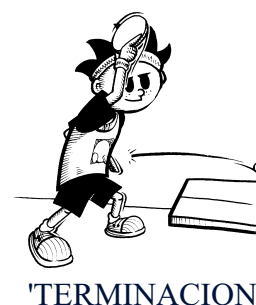
## 3. Movimiento hacia Adelante

- La cadera, cintura y hombro derechos giran hacia adelante.
- El ángulo del codo se cierra rápidamente.
- El peso se transfiere al pie de adelante.
- Mover la muñeca al contacto con la pelota.
- Tocar la parte superior de la pelota, rozándola.



## 4. Terminación

- Terminar adelante y arriba.
- Volver a la posición inicial.



# Topspin de Revés

*Puntos a Observar:*

## 1. Posición Inicial

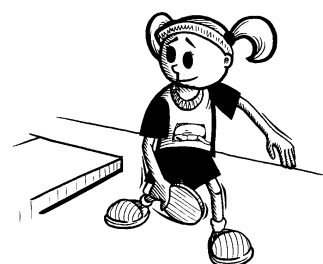
- Pies separados el ancho de los hombros y a 90° de la mesa.
- Rodillas flexionadas y ligeramente inclinado hacia adelante.
- La paleta delante del cuerpo



'INICIO'

## 2. Movimiento hacia Atrás

- Caderas, rodillas, hombros y cintura giran hacia la izquierda y abajo.
- La paleta baja hacia el muslo izquierdo.



'ABAJO'

## 3. Movimiento hacia Adelante

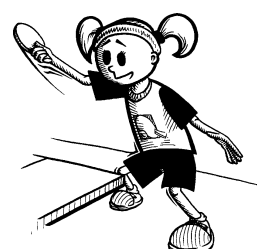
- Girar hacia adelante y arriba con las piernas.
- Caderas y cintura giran hacia adelante.
- La paleta se mueve hacia adelante y arriba.
- La muñeca se mueve al tocar la pelota.
- Acelerar durante el movimiento.



'EFECTO'

## 4. Terminación

- Terminar adelante y arriba.
- Volver a la posición inicial.



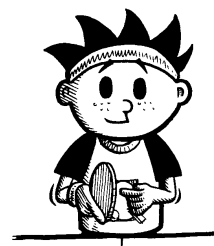
'ADELANTE'

# Remate

*Puntos a Observar:*

## 1. Posición Inicial

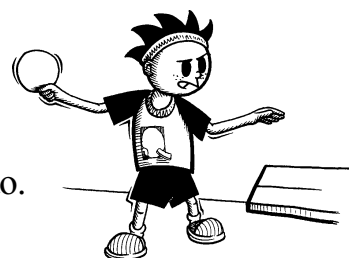
- De lado a la mesa.
- Atrás de la mesa.



'INICIO'

## 2. Movimiento hacia Atrás

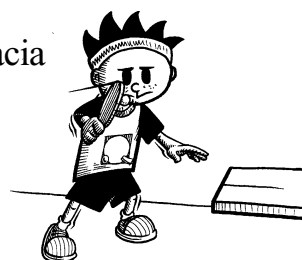
- Llevar el brazo extendido hacia atrás justo atrás de la línea de la pelota.
- Girar el cuerpo hacia atrás con el peso en el pie atrasado.



'DETRAS'

## 3. Movimiento hacia Adelante

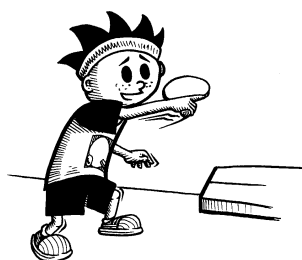
- Moverse hacia adelante transfiriendo el peso del cuerpo hacia la pierna adelantada.
- Contactar la pelota delante del cuerpo.



'REMATE'

## 4. Terminación

- Terminar adelante con todo el peso del cuerpo.
- Volver a la posición inicial.



'ADELANTE'

## SECCION 4: Fichas de Actividades

### Fichas de Actividades

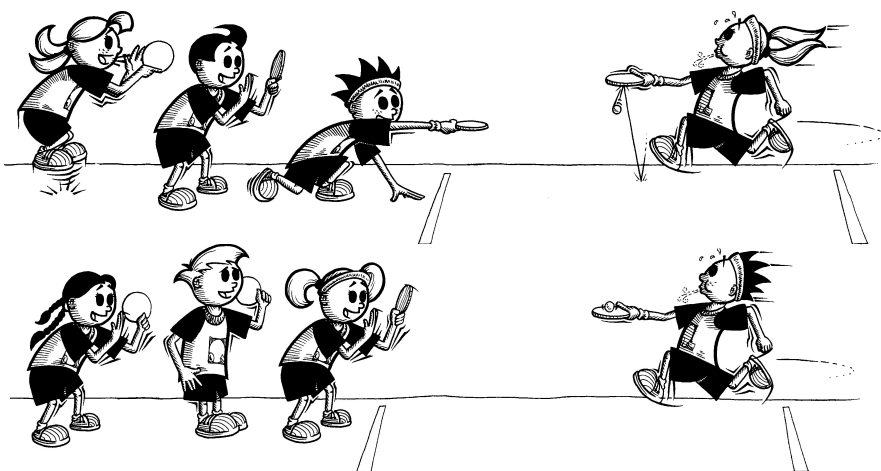
---

|           |                                      |     |
|-----------|--------------------------------------|-----|
| FICHA 1:  | Postas de Tenis de Mesa.....Pag      | 83  |
| FICHA 2:  | Pelota Rodante.....Pag               | 85  |
| FICHA 3:  | Tenis de Mesa con la Pared.....Pag   | 87  |
| FICHA 4:  | Rebotes.....Pag                      | 89  |
| FICHA 5:  | Tenis de Mesa con Banco.....Pag      | 91  |
| FICHA 6:  | La Rana.....Pag                      | 93  |
| FICHA 7:  | Rodear la Mesa.....Pag               | 95  |
| FICHA 8:  | Eliminación con Aro.....Pag          | 97  |
| FICHA 9:  | Mesa Superior.....Pag                | 99  |
| FICHA 10: | Juego de Saque al Blanco.....Pag     | 101 |
| FICHA 11: | Vencer al Campeón.....Pag            | 103 |
| FICHA 12: | Llevar la Pelota.....Pag             | 105 |
| FICHA 13: | Cricket de Mesa.....Pag              | 107 |
| FICHA 14: | Dobles de Tenis de Mesa.....Pag      | 109 |
| FICHA 15: | Trabajo de Piernas en Espejo.....Pag | 111 |
| FICHA 16: | Tenis de Mesa - Bowling.....Pag      | 113 |

# SECCION 4: FICHAS DE ACTIVIDADES

## FICHA DE ACTIVIDADES: 1

### POSTAS DE TENIS DE MESA – NIVEL 1-2-3

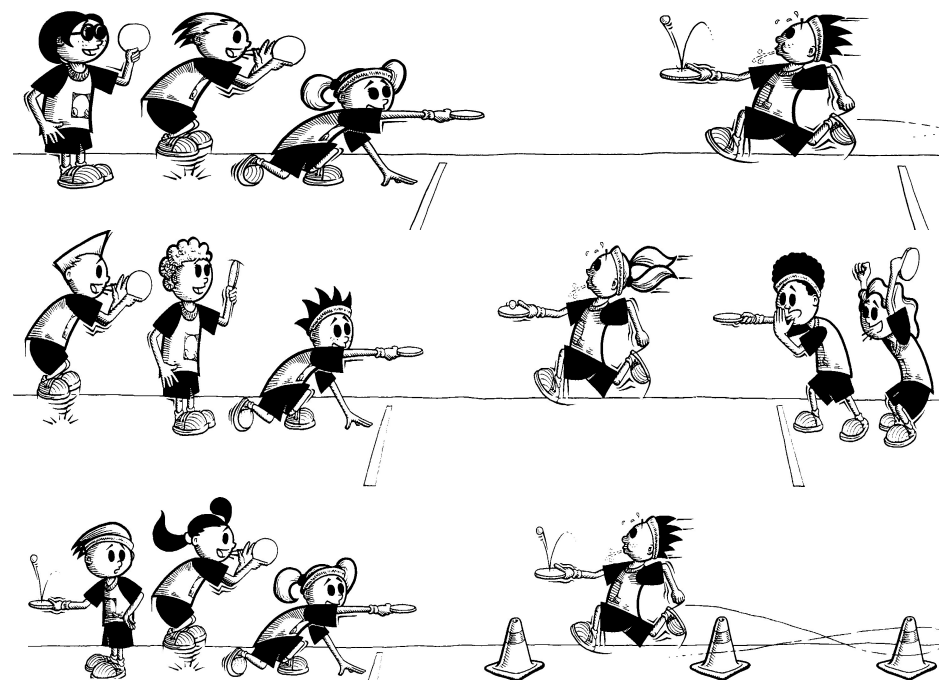


#### COMO JUGAR

- Dividir los jugadores en equipos de 3-4.
  - A la señal de largada ('ya' o 'silbato'), el primer jugador de cada equipo realiza la tarea y pasa al segundo jugador, luego al tercero, y así sucesivamente.
  - Al término de la posta, los equipos se sientan en sus filas.
  - Las postas pueden ser:
    - “La pelota apoyada en la paleta”
    - “La pelota rebotando en el suelo”
    - “La pelota rebotando en el aire”
- Siempre usando el agarre correcto de la paleta.

*Las postas pueden ser de 3 formas*

- a) ir a un punto fijo y volver.
- b) los equipos divididos en 2 y enfrentados a una distancia determinada.
- c) usando conos o jugadores para ir en zig-zag.





# POSTAS DE TENIS DE MESA

---

## PUNTOS DE SEGURIDAD

- Asegurarse que no hay rincones peligrosos a recorrer ni objetos en el suelo.
- Indicar a los alumnos que miren hacia adelante cuando corren para evitar choques.

## EQUIPAMIENTO

- 1 paleta por jugador (o equipo).
- 1 pelota de tenis de mesa por equipo.

## CAMBIOS PARA EL JUEGO

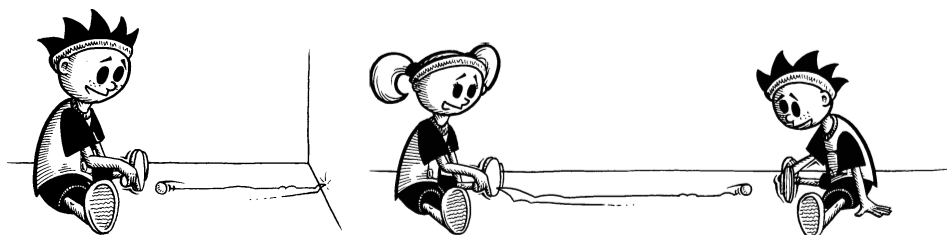
- Fácil:   • Posta de equilibrio con la pelota.
- Difícil:   • Cuando rebotan la pelota en el suelo y en el aire.  
Alternando entre golpes de drive y revés.

## JUEGOS SIMILARES

- Llevar la Pelota – Ficha de Actividades 12, Pag105

# PELOTA RODANTE – NIVEL 1

### SUELO

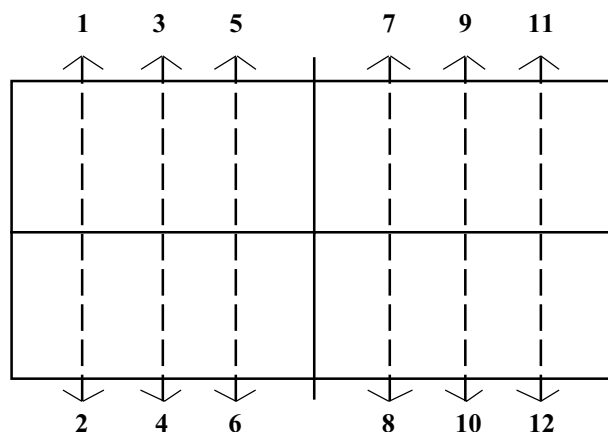


## COMO JUGAR

### SUELO

- Sentarse con las piernas separadas y los pies tocando la pared.
- Usar el revés para hacer rodar la pelota contra la pared y que vuelva, manteniéndola en movimiento todo el tiempo.
- Hacer lo mismo con un compañero.

### MESA



### MESA

- Pararse a los lados de la mesa.
- Hacer rodar la pelota hacia el otro de forma que pase por encima de la mesa.
- Hacer el menor ruido posible.
- Usar la paleta en posición vertical.
- No rayar la mesa.

# PELOTA RODANTE

---

## PUNTOS DE SEGURIDAD

- Asegurarse que el suelo no tenga astillas.
- Los mejores jugadores en el lado exterior de la mesa.

## EQUIPAMIENTO

- 1 paleta por jugador.
- 1 pelota por jugador.

## CAMBIOS PARA EL JUEGO

### *SUELO*

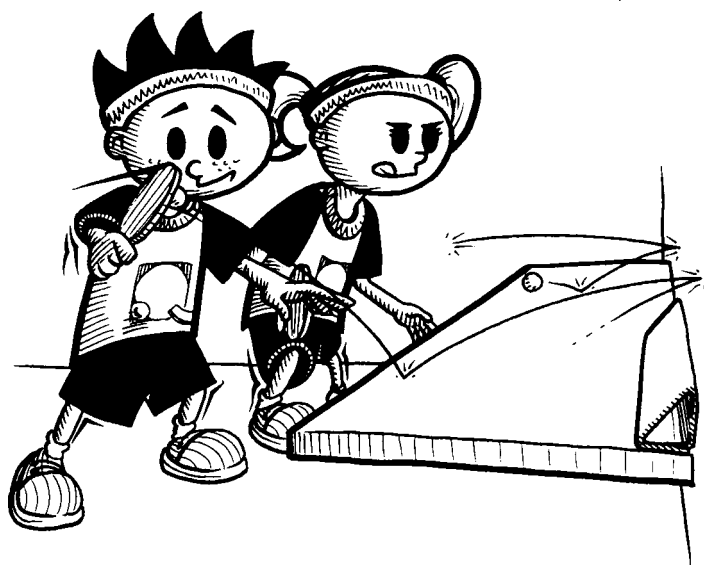
- Difícil:
- Alejarse de la pared.
  - Rebotar la pelota en lugar de hacerla rodar.
  - Hacer lo mismo de arriba con un compañero (enfrentados).

## JUEGOS SIMILARES

- Tenis de Mesa con la Pared – Ficha de Actividades 3, Pag 87
- Tenis de Mesa con Banco – Ficha de Actividades 5, Pag 91

## **TENIS DE MESA CON LA PARED – NIVEL 2-3**

---



### **COMO JUGAR**

- Jugar solo o en parejas en una pequeña mesa puesta contra la pared o contra la pared con una línea marcando la altura de la red.
- ¿Cuántos golpes (sin errores) puedes realizar en 60 segundos?
- Jugar nuevamente y tratar de batir el record de la vez anterior.



¿Ayudaste a los demás a ordenar las mesas contra la pared?  
¿Ayudaste a tu compañero devolviéndole tiros fáciles?

# TENIS DE MESA CON LA PARED

---

## PUNTOS DE SEGURIDAD

- Al recoger las pelotas, tener cuidado con los otros jugadores.
- Colocar las mesas separadas una de otra para permitir que haya suficiente espacio para jugar sin chocarse.
- Jugar con tranquilidad y tener cuidado con los bordes de la mesa al moverse alrededor.

## EQUIPAMIENTO

- 1 paleta por jugador.
- 1 pelota de tenis de mesa por jugador.

## CAMBIOS PARA EL JUEGO

- Fácil:
- Permitir a los jugadores más pequeños jugar con una pelota más grande.
  - Un jugador por mesa.
  - Aumentar el tiempo disponible.
  - Permitir mayor altura en la pared.

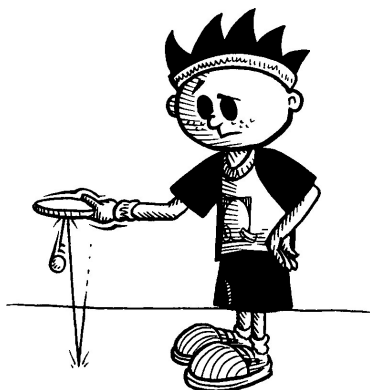
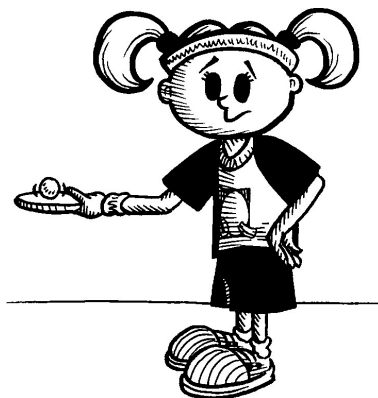
- Difícil:
- Colocar blancos (círculos de papel o tiza) en la pared; marcar un punto cada vez que se acierta al círculo.
  - Alejar la mesa de la pared.
  - Alentar a los alumnos a que elijan los golpes (ej. revés, drive, revés y drive alternativamente).
  - En parejas, alternar golpes.
  - Disminuir el tiempo permitido.
  - Permitir menor altura en la pared.
  - PColocar una red en la mesa contra la pared.

## JUEGOS SIMILARES

- Tenis de Mesa con Banco – Ficha de Actividades 5, Pag 91

## FICHA DE ACTIVIDADES 4:

# REBOTES - NIVEL 1-2



## COMO JUGAR

Se le da una pelota a cada jugador y se le pide que cuente la cantidad máxima que puede realizar en 30 segundos de las siguientes tareas:

| CUADRO DE ACTIVIDADES - REBOTES 30 SEGUNDOS                                  | Fecha/Puntos |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------|--|--|--|
| 1. Rebotar la pelota con el drive                                            |              |  |  |  |
| 2. Rebotar la pelota con el revés                                            |              |  |  |  |
| 3. Rebotar la pelota alternativamente drive y revés                          |              |  |  |  |
| 4. Rebotar la pelota alternativamente en el borde de la paleta y en el drive |              |  |  |  |
| 5. Rebotar en el suelo usando el drive                                       |              |  |  |  |
| 6. Rebotar en el suelo usando el revés                                       |              |  |  |  |
| 7. Rebotar en el suelo usando alternativamente el drive y el revés           |              |  |  |  |
| 8. Rebotar contra la pared usando el drive                                   |              |  |  |  |
| 9. Rebotar contra la pared usando el revés                                   |              |  |  |  |
| 10. Rebotar contra la pared usando alternativamente el drive y el revés      |              |  |  |  |
| 11. Volear contra la pared usando el drive                                   |              |  |  |  |
| 12. Volear contra la pared usando el revés                                   |              |  |  |  |
| 13. Volear contra la pared usando alternativamente el drive y el revés       |              |  |  |  |



¿Trataste de hacer rebotes bajos para aumentar el puntaje?

Cada 30 segundos, preguntar a los alumnos cuántos golpes hicieron.

*Esta planilla puede ser fotocopiada para cada alumno*

# REBOTES

---

## PUNTOS DE SEGURIDAD

- Asegurar espacio suficiente entre los jugadores.
- Quitar los objetos que puedan molestar.

## EQUIPAMIENTO

- 1 paleta por jugador.
- 1 pelota de tenis de mesa por jugador.

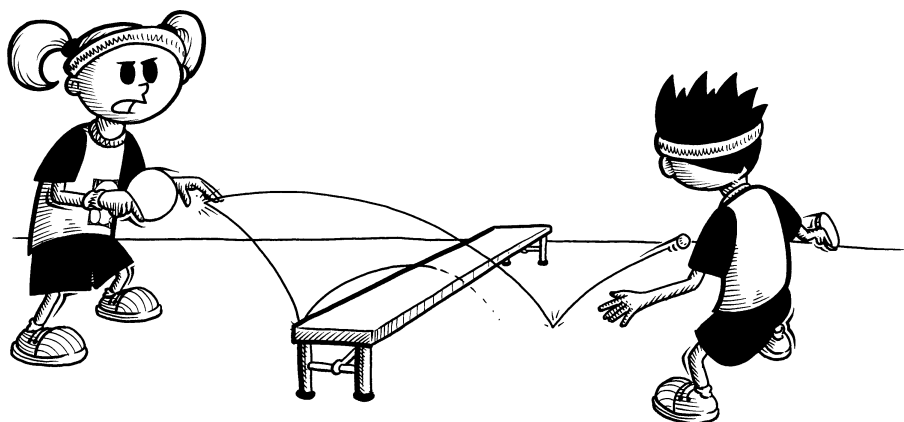
## CAMBIOS PARA EL JUEGO

- Si no hay materiales suficientes, un jugador puede contar mientras otro realiza el ejercicio.

## JUEGOS SIMILARES

- Eliminación con Aro – Ficha de Actividades 8, Pag 97
- Postas de Tenis de Mesa – Ficha de Actividades 1, Pag 83

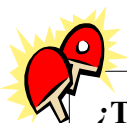
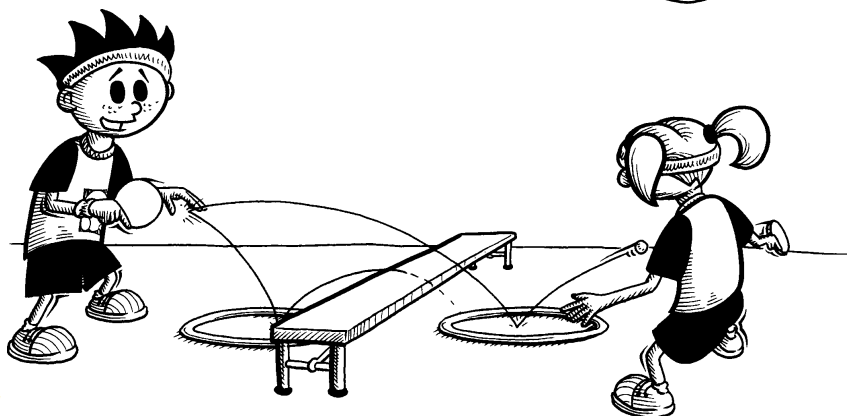
## TENIS DE MESA CON BANCO - NIVEL 1-2



### COMO JUGAR

Jugar en parejas, uno de cada lado de un banco.

- Colocar una 'red' entre cada pareja.
- ¿Cuántos golpes puedes hacer en 60 segundos?
- Intentarlo nuevamente. ¿Puedes hacer más golpes esta vez?
- Se pueden incluir aros para hacerlo más difícil o para fortalecer un golpe, por ej. drive o revés.



¿Trataste de pegarle correctamente a la pelota para que tu compañero pueda devolverla bien?



# TENIS DE MESA CON BANCO

---

## PUNTOS DE SEGURIDAD

- Recordar de mantenerse separado de los demás.
- Colocar los bancos separados uno de otro para que haya suficiente espacio para jugar con seguridad.

## EQUIPAMIENTO

- 1 paleta por jugador.
- 1 pelota de tenis de mesa por pareja.
- 1 banco.

## CAMBIOS PARA EL JUEGO

- Fácil:
- Usar una pelota más grande.
  - Comenzar picando, golpeando y atajando la pelota.

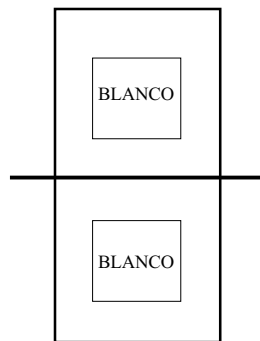
- Difícil:
- Pararse más lejos.
  - Competir contra parejas del siguiente banco. Ver cuántos golpes puedes hacer sin errores en 60 segundos.

## JUEGOS SIMILARES

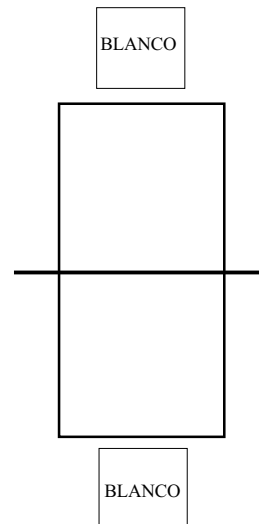
- Tenis de Mesa con la Pared – Ficha de Actividades 3, Pag 87

# LA RANA - NIVEL 1

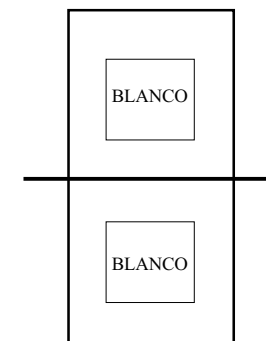
---



**LA RANA**



**LANZAMIENTO**



**CHAPOTEO**

## COMO JUGAR

- Colocar hojas de papel A3 verdes en la mesa.
- Lanzar la pelota de manera que rebote de un blanco al otro.
- Obtienes un punto con cada blanco acertado.
- Colocar los blancos en el suelo detrás de la mesa.
- Practicar lanzando la pelota desde la palma de la mano extendida, de forma que caiga en el blanco.
- Asegurarse de comenzar con la mano sobre el blanco.
- Contar cuántos aciertos en el blanco puedes hacer en 10 intentos.
- Sacar de forma que la pelota toque en los dos blancos. Se obtiene un punto por cada blanco acertado.

# LA RANA

---

## PUNTOS DE SEGURIDAD

- Quitar los blancos del suelo cuando se termine el lanzamiento al blanco.

## EQUIPAMIENTO

- 2 hojas de papel A3 verde por mesa.
- 1 paleta por jugador.
- 1 pelota por mesa.

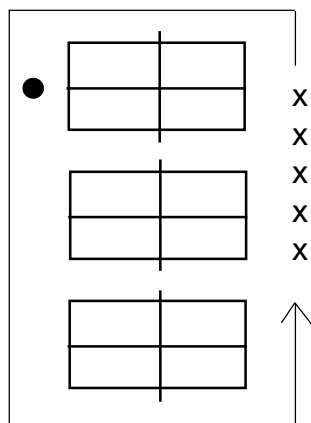
## CAMBIOS PARA EL JUEGO

Fácil: • Blancos más grandes.

Difícil: • Blancos más pequeños.

## FICHA DE ACTIVIDADES 7:

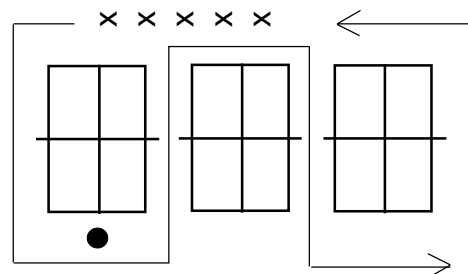
# RODEAR LA MESA – NIVEL 1-2-3



### VARIACIONES

#### ZIG-ZAG ALREDEDOR DE LA MESA

- Usando 3 o 5 mesas (1 mesa/4 jugadores) los jugadores golpean la pelota y corren en zig-zag alrededor de las mesas.
- Luego de varias vueltas comienza la eliminación.
- Cuando quedan menos de 10 jugadores sólo rodean las mesas como en el juego original.

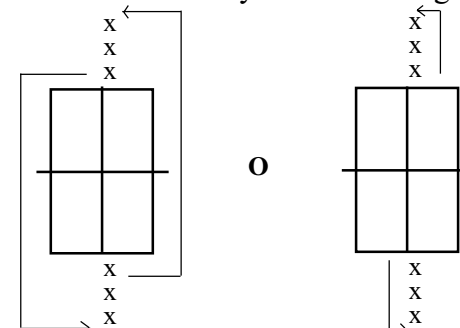


### COMO JUGAR

- Los jugadores golpean de drive y corren alrededor de las mesas.
- La cantidad de mesas para correr alrededor se puede calcular como una mesa cada cuatro jugadores.
- Luego de varias rondas se van eliminando los jugadores que cometan errores, sentándose en el suelo.
- Como el número de jugadores se reduce, también hay que reducir el número de mesas para correr (ej. una mesa cada cuatro jugadores).
- Cuando quedan 2 jugadores, golpean alternativamente la pelota uno al lado del otro, dejando la paleta en la mesa y dando una vuelta sobre sí mismo.
- Repetir.

#### MANTENER LA CALDERA HIRVIENDO

- 3–4 jugadores en fila a cada extremo de la mesa.
- Los jugadores golpean una vez y corren al final de la otra fila.
- Las mesas compiten para ver cuál hace la mayor cantidad de golpes consecutivos.



# RODEAR LA MESA

## PUNTOS DE SEGURIDAD

- Despejar el camino para que corran los jugadores.
- Para el 'zig-zag' asegurarse que hay suficiente espacio entre las mesas.

## EQUIPAMIENTO

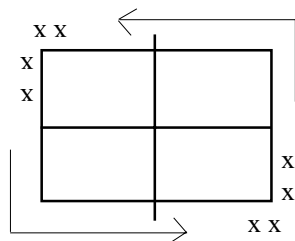
- 1 paleta por jugador.
- Mínimo 1 pelota, preferiblemente 10 - 20 para tener continuidad.

## CAMBIOS PARA EL JUEGO

Usar golpes de revés, formarse en el lado opuesto y correr en el otro sentido.

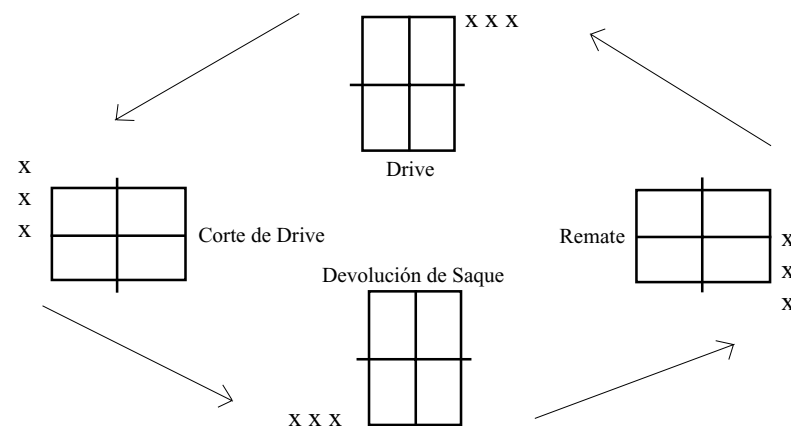
Difícil: • 'Pelota BUM' – similar a 'Rodear la Mesa' pero los jugadores numeran los golpes. En los múltiplos de 3, gritan BUM. Cada jugador tiene tres vidas antes de quedar eliminado.

- 'Seguir al Golpeador' – los jugadores golpean una vez y se unen al final de la fila del otro lado de la mesa. Ver cuántos golpes puede realizar cada mesa sin errores.



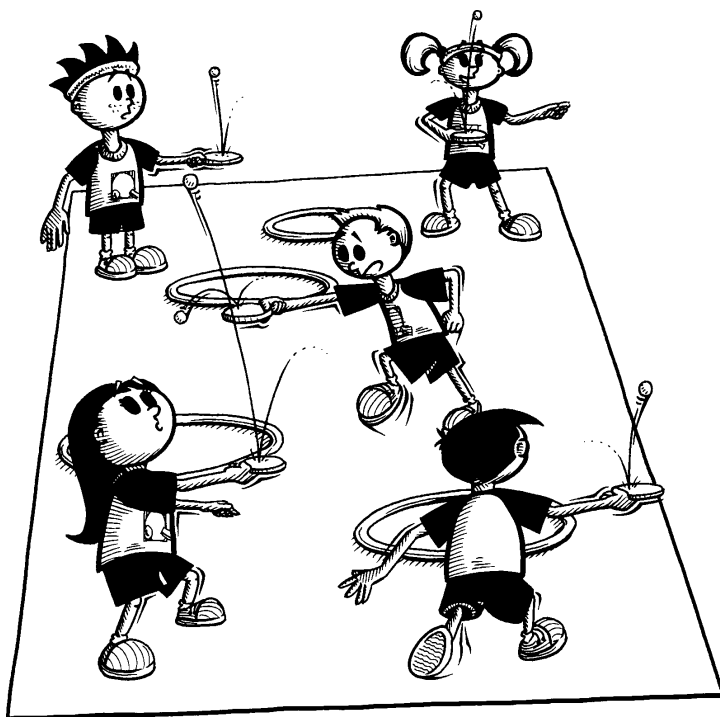
## JUEGOS SIMILARES

- Alrededor del Mundo.  
Similar a 'Rodear la Mesa' pero con 4 estaciones.  
– Cada estación puede ser con una habilidad diferente: drive, corte, devolución de saque, remate, etc.



## FICHA DE ACTIVIDADES 8:

# ELIMINACION CON ARO – NIVEL 1-2-3



## COMO JUGAR

- Cada jugador se mueve dentro de un área golpeando la pelota continuamente.
- A una señal, los jugadores deben parar en un aro, pero manteniendo la pelota en movimiento.
- Los jugadores que no alcancen un aro o que se les caiga la pelota son eliminados.
- Mientras que están fuera de los aros, los jugadores no pueden tocarlos.
- Cada vuelta, algunos aros son eliminados, de forma que haya menos aros que jugadores.



¿Trataste de ver a los demás jugadores y a la pelota?

# ELIMINACION CON ARO

---

## PUNTOS DE SEGURIDAD

- Asegurarse que el suelo esté libre de obstáculos.

## EQUIPAMIENTO

- 1 aro menos que los jugadores.
- 1 paleta por jugador.
- 1 pelota por jugador.

## CAMBIOS PARA EL JUEGO

- Fácil:
- Mantener la pelota en equilibrio sobre la paleta.
  - Rebotar la pelota en el suelo.

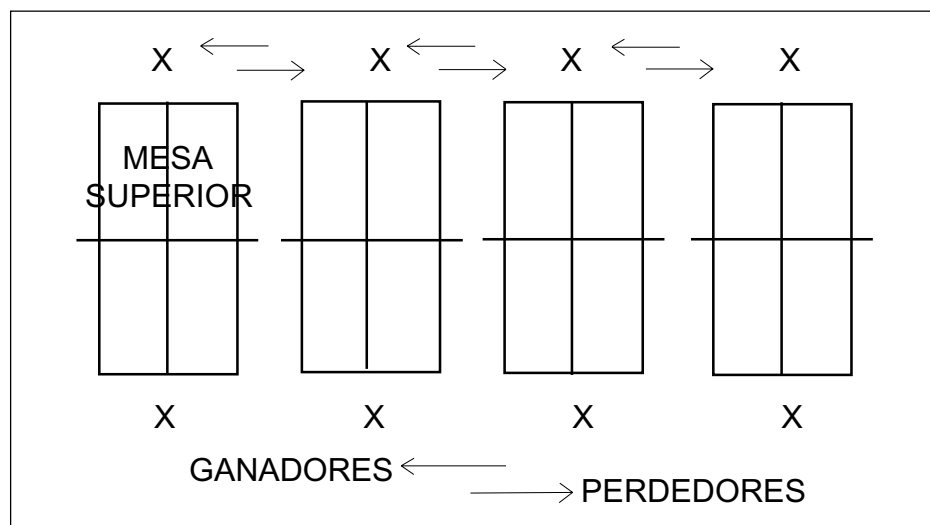
- Difícil:
- Alternar drive y revés.

## JUEGOS SIMILARES

- Rebotes – Ficha de Actividades 4, Pag 89
- Postas de Tenis de Mesa – Ficha de Actividades 1, Pag 83

## FICHA DE ACTIVIDADES 9:

# MESA SUPERIOR – NIVEL 2-3-4



## COMO JUGAR

- Designar una mesa como la 'Mesa Superior' y pedir a los alumnos que empiecen un partido.
- Luego de 3–4 minutos decir 'STOP' o la primera mesa que termina dice 'STOP'.
- El jugador que va ganando el partido asciende una mesa hacia la 'Mesa Superior'. El perdedor descende una mesa, alejándose de la 'Mesa Superior'. Repetir.
- Si el partido está empatado se juega un punto adicional.

**Nota:** El ganador de la 'Mesa Superior' y el perdedor de la última mesa no cambian de mesa.



¿Dejaste la pelota en la mesa?



# MESA SUPERIOR

---

## PUNTOS DE SEGURIDAD

- Asegurarse que no haya pelotas ni otros elementos sueltos en el suelo.
- Asegurarse que hay espacio suficiente entre las mesas.

## EQUIPAMIENTO

- 1 paleta por jugador.
- 1 pelota por mesa.

## CAMBIOS PARA EL JUEGO

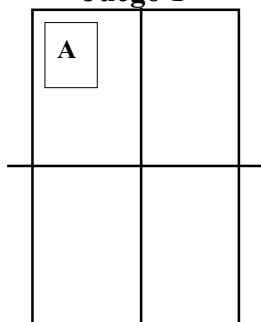
- Jugar igual en dobles.

## JUEGOS SIMILARES

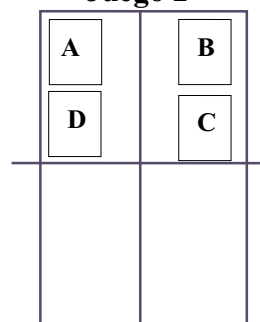
- Vencer al Campeón – Ficha de Actividades 11, Pag 103

# JUEGO DE SAQUE AL BLANCO – NIVEL 2-3

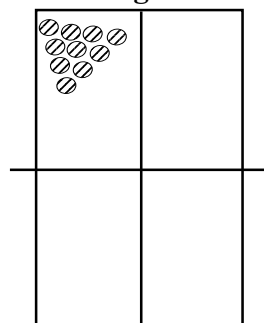
**Juego 1**



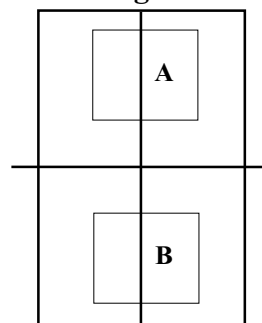
**Juego 2**



**Juego 3**



**Juego 4**



## COMO JUGAR

Poner un blanco (paleta o caja) en alguna o en todas las posiciones indicadas.

**Juego 1:** Un Blanco – Cada jugador realiza 10 saques, contar la cantidad de aciertos en el blanco.

Repetir para otras posiciones.

**Juego 2:** Cuatro Blancos – Contar cuántos saques tiene que realizar para acertar una vez a cada blanco.

**Juego 3:** Colocar 10 tacitas de plástico en cualquier esquina como en un "Tenis de Mesa - Bowling". Los jugadores sacan al blanco. El puntaje similar al "Tenis de Mesa - Bowling" o con la cantidad de saques que necesita para quitar las diez tacitas de la mesa.

**Juego 4:** Contar cuántas veces puedes acertar a los blancos con tu saque. Usar hojas de papel.

# JUEGO DE SAQUE AL BLANCO

---

## PUNTOS DE SEGURIDAD

- Asegurarse que todos los blancos no estén en el suelo.

## EQUIPAMIENTO

- 1 pelota por mesa.
- 2 paletas por mesa.
- Blancos.

## CAMBIOS PARA EL JUEGO

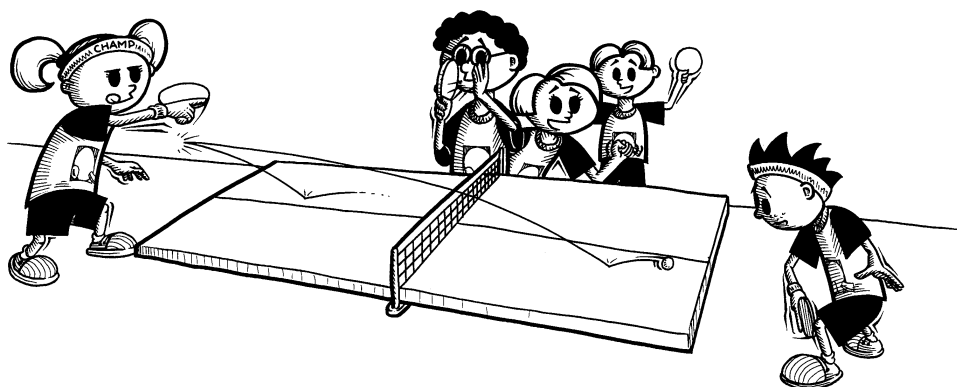
Fácil: • Más blancos y más grandes.

Difícil: • Blancos más pequeños.  
• Blancos verticales para atravesar.

## JUEGOS SIMILARES

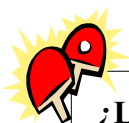
- Tenis de Mesa Bowling – Ficha de Actividades 16, Pag 113

## **VENCER AL CAMPEON – NIVEL 1-2-3**



### **COMO JUGAR**

- Cantidad de Jugadores: 4–8 por mesa.
- El primer retador de la fila arbitra el partido.
- Un jugador comienza como ‘El Campeón’ y los demás son los retadores.
- Cada jugador desafía al ‘campeón’ en un partido a 3 puntos. Si el ‘campeón’ es vencido, el ganador pasa al lado del ‘campeón’.
- Saques alternativamente – primero el retador.
- El ‘campeón’ se retira luego de tres victorias consecutivas.



**¿Le diste la mano a tu oponente y al árbitro al terminar el partido?**

# VENCER AL CAMPEON

---

## PUNTOS DE SEGURIDAD

- Recordar de dejar espacio suficiente entre las mesas.
- Los retadores esperando el turno no deben estar demasiado cerca de la mesa.

## EQUIPAMIENTO

- 1 paleta cada uno.
- 1 pelota de tenis de mesa por mesa.
- 1 mesa de tenis de mesa cada 4–8 alumnos.

## CAMBIOS PARA EL JUEGO

Difícil: • Tratar de darle un poco de efecto a la pelota.

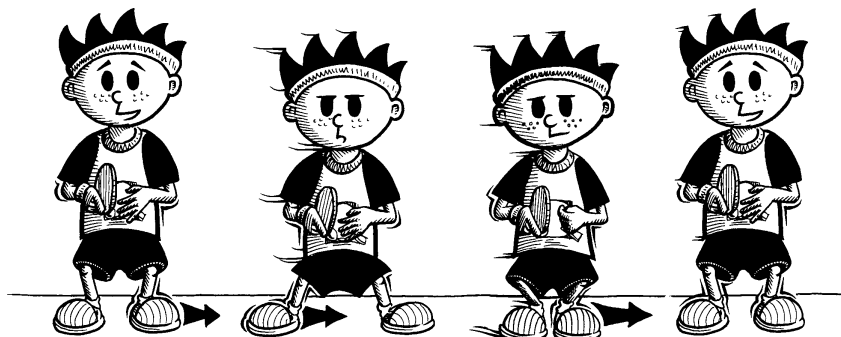
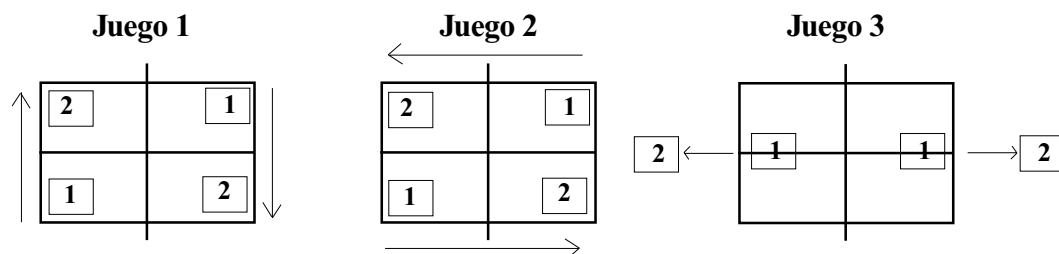
Fácil: • Jugar un punto solamente.

## JUEGOS SIMILARES

- Mesa Superior – Ficha de Actividades 9, Page 99

## FICHA DE ACTIVIDADES 12:

# LLEVAR LA PELOTA – NIVEL 2-3



Comenzar en la Posición Inicial. Para moverse hacia la izquierda dar un pequeño paso con el pie izquierdo hacia la izquierda.

El pie derecho se acerca al pie izquierdo.

El pie izquierdo se mueve hacia la izquierda para volver a la Posición Inicial.

## COMO JUGAR

- 10 pelotas en la caja 1.
- Equipos de 2–4 jugadores.
- A la voz de ‘Ya’ el primer jugador toma una pelota del 1 usando su mano de juego.
- Va hacia el 2 y coloca la pelota en la caja.
- Repetir hasta que se transfieran todas las pelotas.
- Cuando termina, el segundo jugador regresa las pelotas de la misma forma del 2 al 1 y así sucesivamente.
- Gana el equipo que transfiera TODAS las pelotas.
- Repetir con los roles invertidos.



¿Te mantuviste agachado y con las rodillas flexionadas?  
¿Ayudaron los jugadores que no participaban a tener las cajas para que no se caigan de la mesa?

# LLEVAR LA PELOTA

---

## PUNTOS DE SEGURIDAD

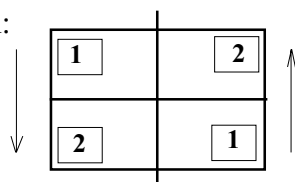
- Quitar las redes para evitar que los jugadores las choquen.
- Quitar todos los elementos que pueda haber en el suelo y sobre las mesas.

## EQUIPAMIENTO

- 2 cajas por equipo.
- 10 pelotas por equipo.

## CAMBIOS PARA EL JUEGO

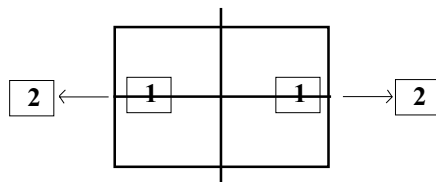
Fácil:



Usar los extremos de la mesa  
en lugar de los lados

(bueno para jugadores jóvenes)

Difícil:



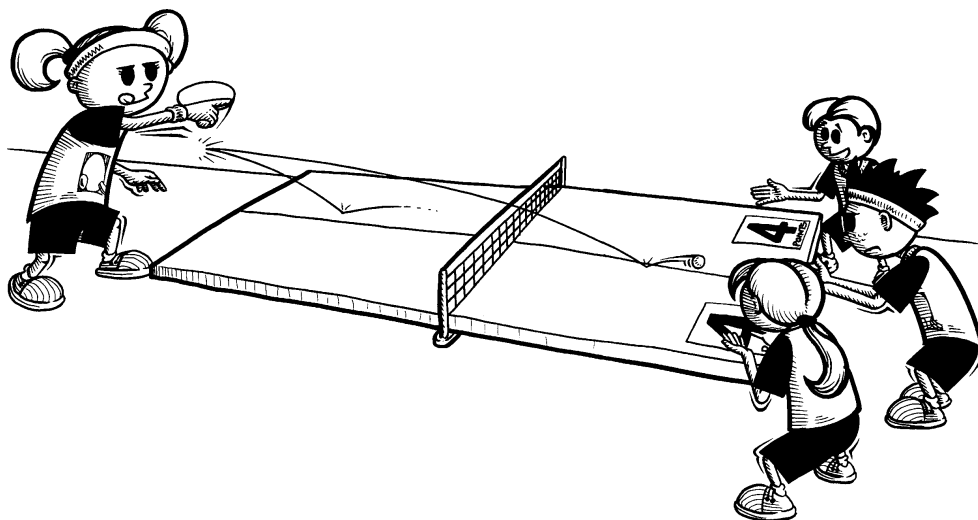
De la mesa al suelo,  
alternando el lado al  
cual miran cuando  
van lateralmente.

## JUEGOS SIMILARES

- Trabajo de Piernas en Espejo – Ficha de Actividades 15, Pag 111

## **CRICKET DE MESA – NIVEL 2-3**

---



### **COMO JUGAR**

- Cantidad de Jugadores: 4: 1 bateador y 3 jardineros.
- El jugador pica la pelota en la mesa y la golpea por sobre la red hacia los blancos del otro lado de la mesa - los jardineros tratan de atraparla luego del pique.
- Si la pelota da en el blanco, obtiene 4 puntos.
- Si la pelota no da en el blanco, pero toca la mesa, obtiene 1 punto.
- Si la pelota da en la mesa, incluyendo los blancos, y es atrapada por los jardineros, obtiene 0 puntos.
- Cada bateador tiene 5 intentos, luego cambian a otro.



¿Estuvieron alerta los jardineros?  
¿Pensaste en el mejor lugar para tirar la pelota?  
¿Pensaron los jardineros cuál era el mejor lugar para ubicarse?



# CRICKET DE MESA

---

## PUNTOS DE SEGURIDAD

- Recordar de dejar suficiente espacio entre las mesas.
- Tener cuidado al recoger las pelotas. Tratar de no ponerse en el camino de los demás.

## EQUIPAMIENTO

### *Para cada grupo de 4:*

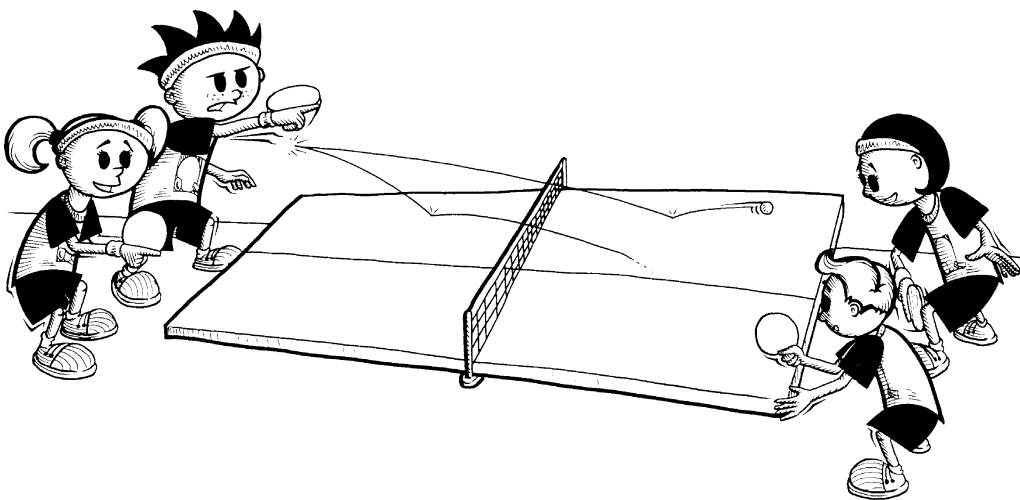
- 1 paleta.
- 1 pelota de tenis de mesa.
- Blancos (hojas A4, tazas de plástico, etc.)
- 1 mesa de tenis de mesa.

## CAMBIOS PARA EL JUEGO

Fácil:   • Poner blancos más grandes.

Difícil:   • Poner blancos más pequeños.  
• Un jardinero hace de lanzador tirando la pelota como si estuviera sacando.  
• Colocar los blancos en las esquinas de la mesa.  
• Tener 3 vidas - ¿Cuántas carreras puedes anotar?  
• No se anotan carreras si el jardinero atrapa la pelota después de dar en la mesa.

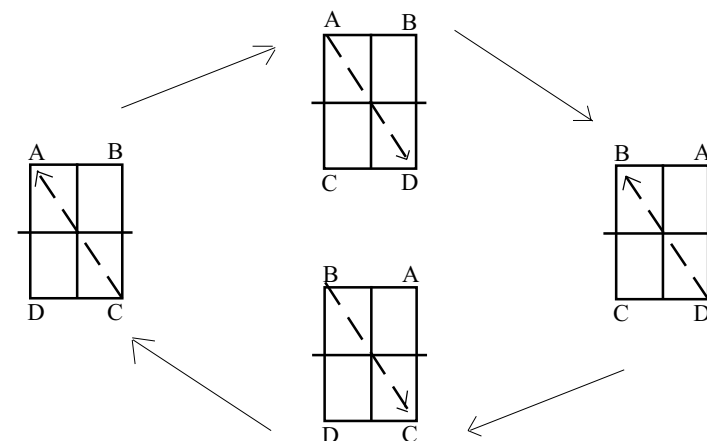
# DOBLES DE TENIS DE MESA – NIVEL 2-3



## COMO JUGAR

- Cantidad de participantes: 5 (4 jugadores, 1 árbitro).
- Jugar un partido de dobles a 11 puntos.
- Sacar del lado derecho al lado derecho del adversario.
- Los jugadores golpean la pelota alternativamente.
- El saque cambia hacia la pareja receptora luego de 2 puntos.
- Cambiar los compañeros.
- Tomar turnos para arbitrar.

## DIAGRAMA DE CAMBIOS DE SAQUE



¿Alentaste a tu compañero?  
¿Le diste la mano a tus adversarios y al árbitro luego de finalizar el partido?

# DOBLES DE TENIS DE MESA

---

## PUNTOS DE SEGURIDAD

- Recordar de dejar espacio suficiente entre las mesas.
- Tener cuidado de no golpear accidentalmente a tu compañero - golpear y salir de la mesa.

## EQUIPAMIENTO

### *Para cada grupo de 5:*

- 1 paleta para cada jugador.
- 1 pelota de tenis de mesa.
- 1 mesa de tenis de mesa (también se puede jugar en 4 mesas escolares)

## CAMBIOS PARA EL JUEGO

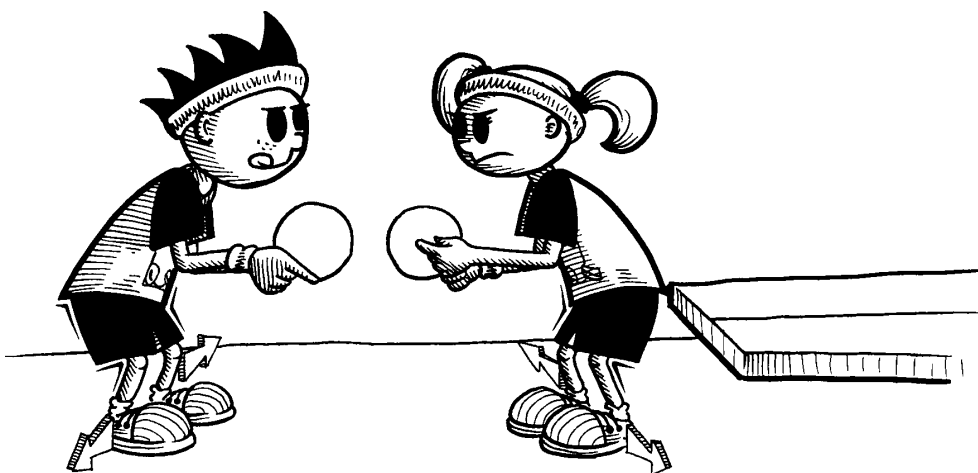
- Difícil:
- Tratar de darle algo de efecto a la pelota.
  - Juntar a los jugadores en grupos de acuerdo a su edad y nivel para hacer el juego más divertido y parejo.

## JUEGOS SIMILARES

- Vencer al Campeón – Ficha de Actividades 11, Pag 103
- Mesa Superior – Ficha de Actividades 9, Pag 99

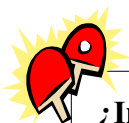
## **TRABAJO DE PIERNAS EN ESPEJO – NIVEL 2-3**

---



### **COMO JUGAR**

- Un jugador es designado GUIA y el otro ESPEJO, con el GUIA de frente a la mesa.
- El GUIA se mueve de un lado al otro usando desplazamientos laterales aleatorios con rápidos cambios de dirección.
- El ESPEJO intenta seguir los desplazamientos del GUIA.
- 30 segundos de actividad, 30 segundos de descanso, cambiar el GUIA y repetir.



**¿Imaginaste que estabas jugando un partido de Tenis de Mesa usando el drive y el revés?**

# TRABAJO DE PIERNAS EN ESPEJO

---

## PUNTOS DE SEGURIDAD

- Asegurarse que hay espacio suficiente para moverse hacia los lados y entre las parejas.
- Asegurarse que no haya nada resbaloso en el suelo.

## JUEGOS SIMILARES

- Llevar la Pelota – Ficha de Actividades 12, Pag 105

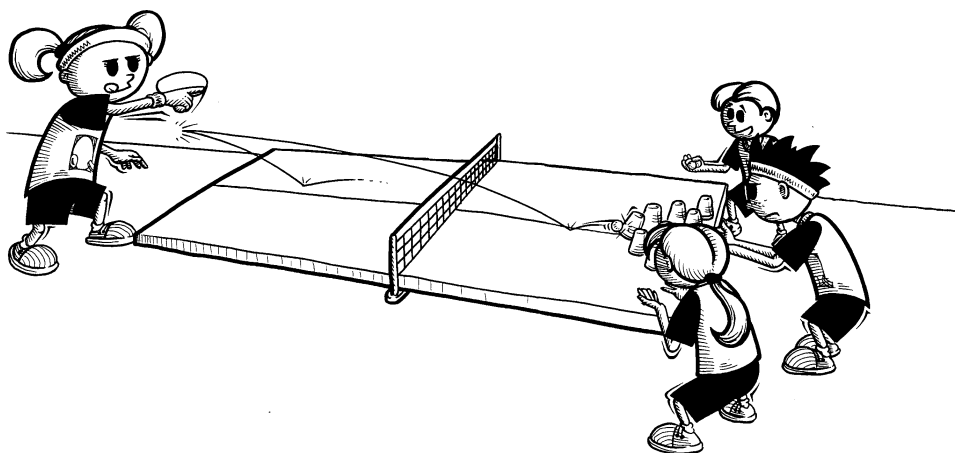
## CAMBIOS PARA EL JUEGO

Fácil: • 15 segundos.

Difícil: • 60 segundos.

- 4–5 repeticiones de 30 segundos.

## **TENIS DE MESA - BOWLING – NIVEL 2-3**



### **COMO JUGAR**

- Colocar 10 blancos como se indica en la figura.
- Cantidad de jugadores: 3 por equipo.
  - 1 lanzador, 2 jardineros; uno detrás y otro delante que le devuelve la pelota al lanzador.
- Picar la pelota en tu lado de la mesa y golpearla hacia los blancos.
- Con cada blanco se obtiene 1 punto.
- Cambiar por turnos para llevar el marcador.
- Cada jugador tiene 10 pelotas para hacer la mayor cantidad de puntos posibles.
- Cambiar o acomodar los blancos y cambiar de lado.



¿Ayudaste a acomodar el equipo para este juego?  
¿Alguien arbitró?  
¿Devolviste rápidamente las pelotas?

# TENIS DE MESA - BOWLING

---

## PUNTOS DE SEGURIDAD

- Dejar espacio suficiente entre los grupos.
- Los jardineros deben estar alerta – no molestar ni correr por el área de los otros grupos.
- Usar una caja en la mesa para tener las pelotas.

## CAMBIOS PARA EL JUEGO

Fácil: • Más blancos en la mesa.

Difícil: • Menos blancos en la mesa.  
• Tener 3 intentos más y ver si puedes batir tu record cada vez.  
• Competir contra otros grupos.

Cada jugador por turno golpea 5 pelotas; ¿Cuántos puntos puede conseguir cada grupo con 15 lanzamientos?

Variaciones: • No reemplazar los blancos cuando se golpean.  
• Colocar los blancos en las esquinas de la mesa.  
• Usar saque reglamentario en lugar de golpe directo.

## EQUIPAMIENTO

*Para cada grupo de 3*

- Por lo menos 10 blancos (tazas de plástico, etc.)
- 1 paleta.
- 1 mesa de tenis de mesa.
- Mínimo 6 pelotas de tenis de mesa.

## JUEGOS SIMILARES

- Juego de saque al blanco – Ficha de Actividades 10, Pag 101

# SECCION 5: Circuitos de Habilidades

## Nivel 1(5-8 Años)

|              |                                        |         |
|--------------|----------------------------------------|---------|
| ESTACION 1:  | Drive con Globos.....                  | Pag 118 |
| ESTACION 2:  | Posta de Equilibrio con la Pelota..... | Pag 119 |
| ESTACION 3:  | Voleas.....                            | Pag 120 |
| ESTACION 4:  | Revés con Globos.....                  | Pag 121 |
| ESTACION 5:  | Tenis de Mesa con Pared.....           | Pag 122 |
| ESTACION 6:  | Saque de la Rana.....                  | Pag 123 |
| ESTACION 7:  | Aro y Globos.....                      | Pag 124 |
| ESTACION 8:  | Rebote de Pelota.....                  | Pag 125 |
| ESTACION 9:  | Pelota Rodante.....                    | Pag 126 |
| ESTACION 10: | Tenis de Mesa con Banco.....           | Pag 127 |
| PUNTAJES:    | .....                                  | Pag 128 |

## Nivel 2 (9-16 Años)

|              |                            |         |
|--------------|----------------------------|---------|
| ESTACION 1:  | Posta con Rebotes.....     | Pag 130 |
| ESTACION 2:  | Salto de Soga.....         | Pag 131 |
| ESTACION 3:  | Rebotes de Pelota.....     | Pag 132 |
| ESTACION 4:  | Salto con Bancos.....      | Pag 133 |
| ESTACION 5:  | Saque al Blanco.....       | Pag 134 |
| ESTACION 6:  | Flexiones Modificadas..... | Pag 135 |
| ESTACION 7:  | Llevar la Pelota.....      | Pag 136 |
| ESTACION 8:  | Golpear-Girar-Atrapar..... | Pag 137 |
| ESTACION 9:  | Volea con Compañero.....   | Pag 138 |
| ESTACION 10: | Carreras de Postas.....    | Pag 139 |
| PUNTAJES:    | .....                      | Pag 140 |



# SECCION 5: Circuitos de Habilidades

## Nivel 1(5-8 Años)

---

|               |                                               |
|---------------|-----------------------------------------------|
| INTRODUCCION: | Pag 117                                       |
| ESTACION 1:   | Drive con Globos.....Pag 118                  |
| ESTACION 2:   | Posta de Equilibrio con la Pelota.....Pag 119 |
| ESTACION 3:   | Voleas.....Pag 120                            |
| ESTACION 4:   | Revés con Globos.....Pag 121                  |
| ESTACION 5:   | Tenis de Mesa con Pared.....Pag 122           |
| ESTACION 6:   | Saque de la Rana.....Pag 123                  |
| ESTACION 7:   | Aro y Globos.....Pag 124                      |
| ESTACION 8:   | Rebote de Pelota.....Pag 125                  |
| ESTACION 9:   | Pelota Rodante.....Pag 126                    |
| ESTACION 10:  | Tenis de Mesa con Banco.....Pag 127           |
| PUNTAJES:     | .....Pag 128                                  |

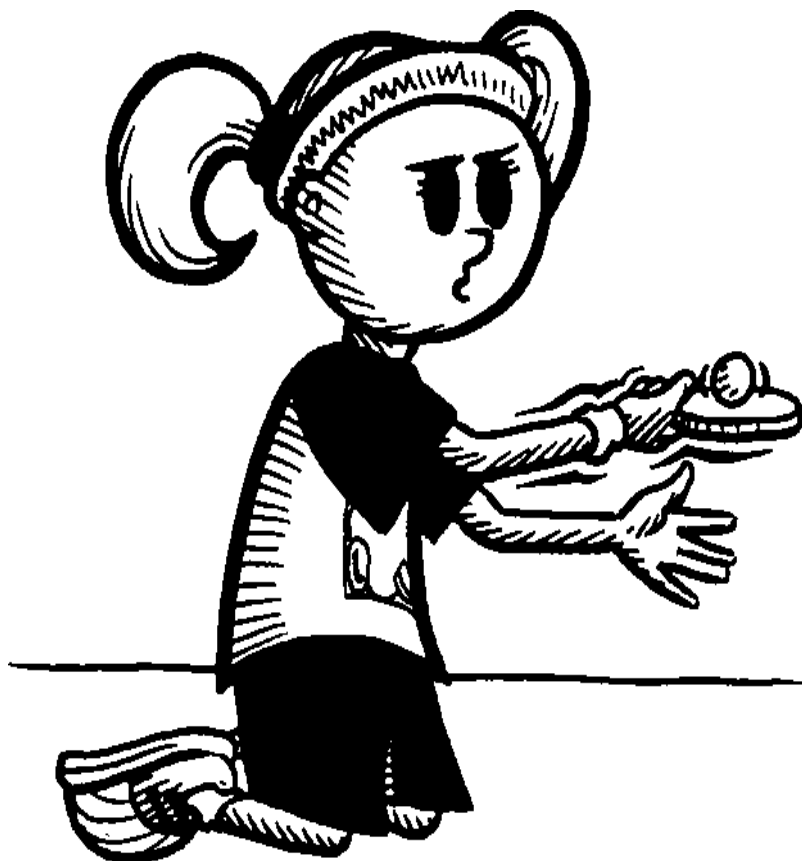
## SECCION 5: Circuitos de Habilidades

**Desafiar a los niños con Circuitos de Habilidades es una excelente forma de motivarlos para incorporarse a diversas actividades. Los Circuitos de Habilidades se caracterizan por una variedad de estaciones separadas, cada una requiere diferentes habilidades para los niños, distribuidas alrededor del gimnasio. Las estaciones están diseñadas para incentivar la participación y el desarrollo individual.**

Se pueden hacer muchas estaciones, pero el número máximo sugerido es de 10. Los niños trabajarán en grupos de 2-4 de manera que cada uno tenga una alta participación en cada una de las habilidades. Algunas actividades necesitan compañeros, por lo tanto en grupos de 3, asegurarse que cada niño tenga su turno con el compañero. El tiempo sugerido para cada estación es de 1-2 minutos, seguido de 1 minuto para cambiar de estación (por ejemplo en el sentido de las agujas del reloj) e indicarle el puntaje obtenido al entrenador. Un buen método de controlar el tiempo es con una música de 1-2 minutos, 1 minuto sin música, 1-2 minutos con música, 1 minuto sin música, etc. De esta forma los niños saben cuando tienen que terminar en la estación, moverse hacia la siguiente y estar preparados para comenzar el nuevo ejercicio.

Tienes que tener suficiente tiempo al principio de la clase para explicar cada estación detalladamente. Las láminas para cada estación pueden ser fotocopiadas y colocadas en un pizarrón, y colocadas en el circuito para que los niños las puedan ver claramente.

Un integrante de cada equipo será el responsable de contar los puntos anotados, y reportarlo al entrenador.

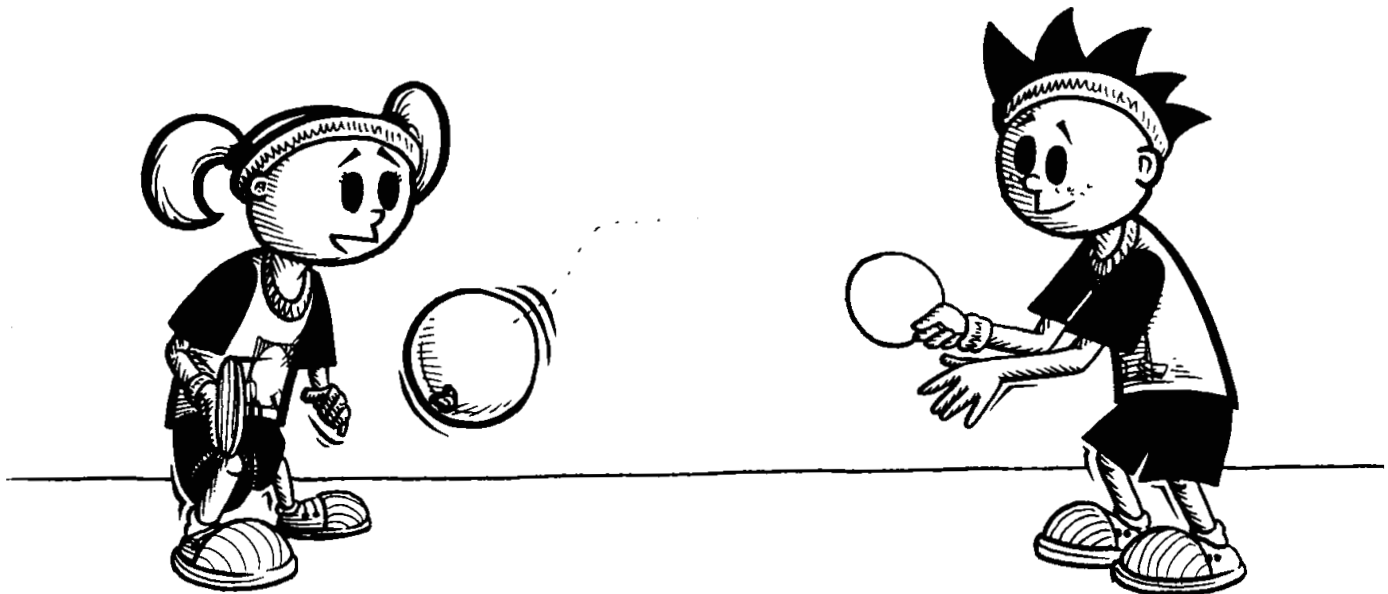


# **DRIVE CON GLOBOS**

---

## **Equipamiento**

- 2 paletas por equipo.
- 1 globo por equipo.



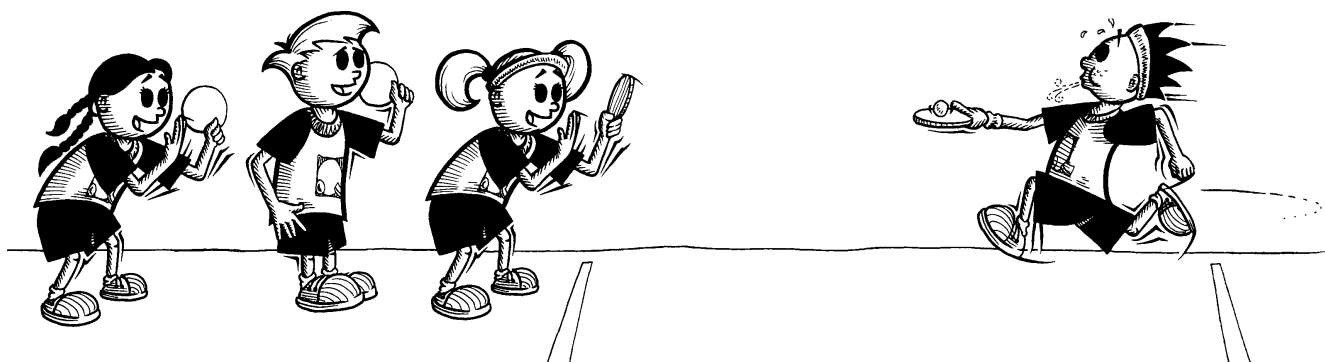
Los jugadores se paran de a dos enfrentados uno con el otro.  
Por turnos, golpean un drive cada uno.  
10 puntos para cada drive.

## **POSTA DE EQUILIBRIO CON LA PELOTA**

---

### **Equipamiento**

- 1 paleta por jugador.
- 1 pelota por equipo.



Cada miembro del equipo va y vuelve manteniendo la pelota en equilibrio sobre la paleta, por turnos.

Ida y Vuelta = 10 puntos.

# **VOLEAS**

---

## **Equipamiento**

- 1 paleta por equipo.
- 1 pelota por equipo.



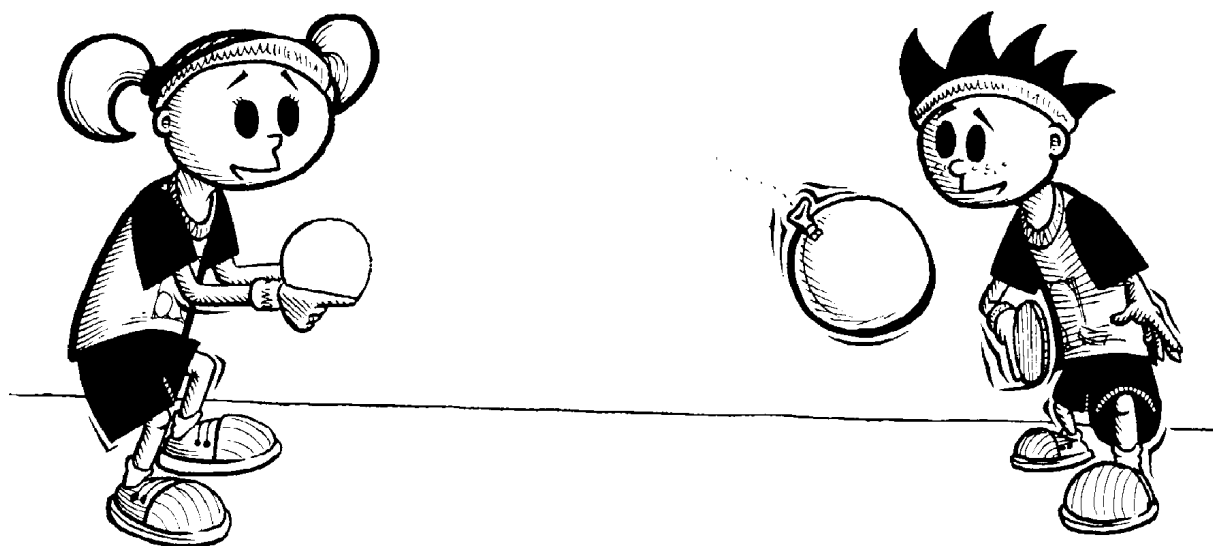
Cada jugador, por turnos, golpea 5 veces la pelota en el aire.  
5 golpes = 10 puntos.

# **REVES CON GLOBOS**

---

## **Equipamiento**

- 2 paletas por equipo.
- 1 globo por equipo.



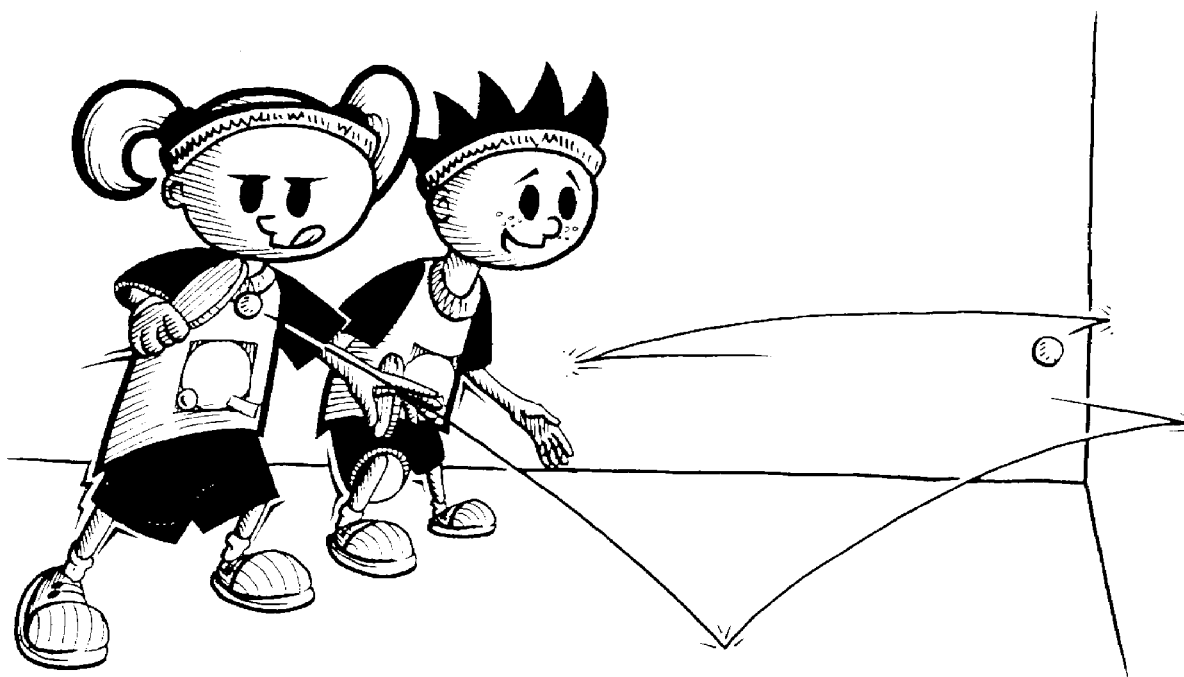
Los jugadores se paran de a dos enfrentados uno con el otro.  
Por turnos, golpean un revés cada uno.  
10 puntos por cada revés.

# **TENIS DE MESA CON PARED**

---

## **Equipamiento**

- 1 paleta por equipo.
- 1 pelota por equipo.



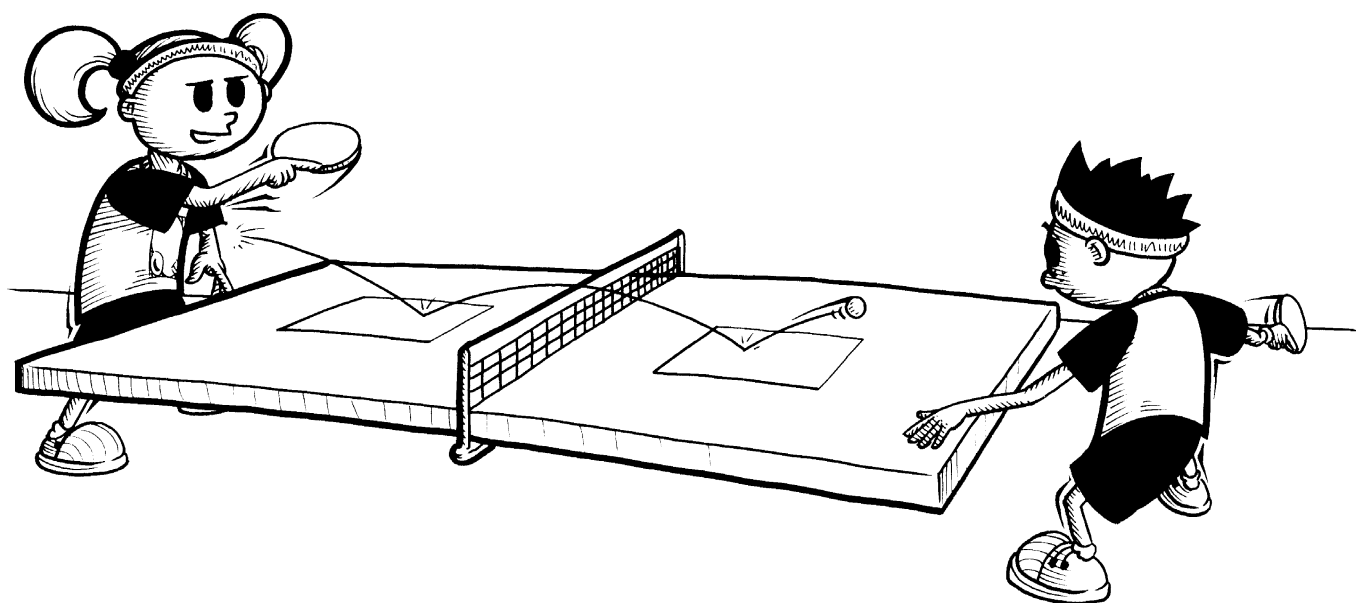
Los jugadores hacen una fila enfrentando a la pared.  
En turnos cada jugador hace un tiro contra la pared.  
1 golpe = 10 puntos.

# **SAQUE DE LA RANA**

---

## **Equipamiento**

- 2 hojas de papel verde A3 como blancos.
- 1 paleta por equipo.
- 1 pelota por equipo.



Cada jugador tiene un saque, por turnos  
Cada pique acertado en el blanco = 10 puntos.

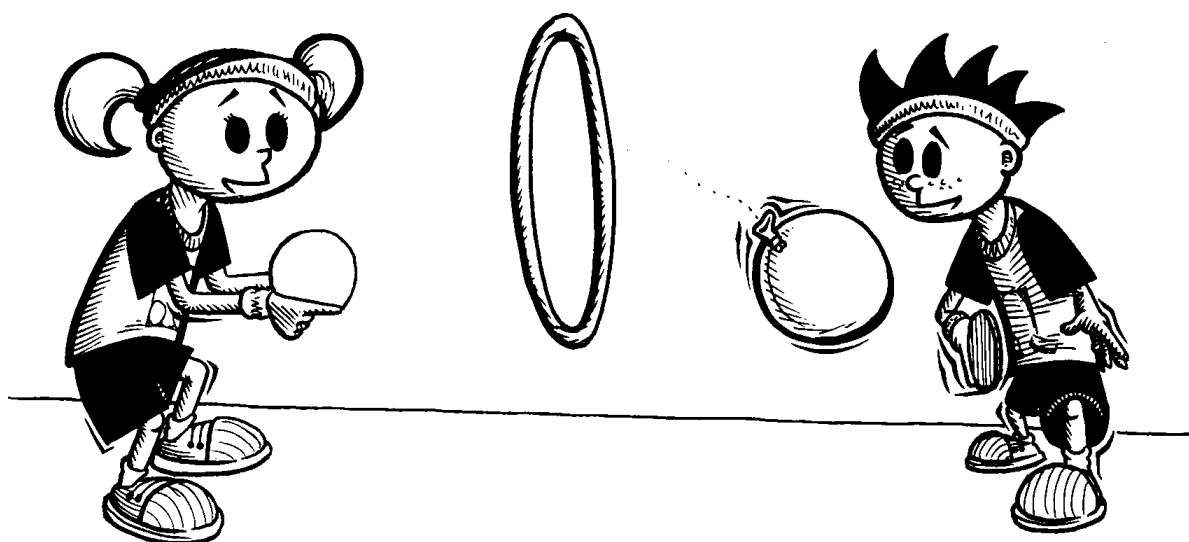


# **ARO Y GLOBOS**

---

## **Equipamiento**

- 1 aro.
- 1 globo por equipo.
- 2 paletas por equipo.



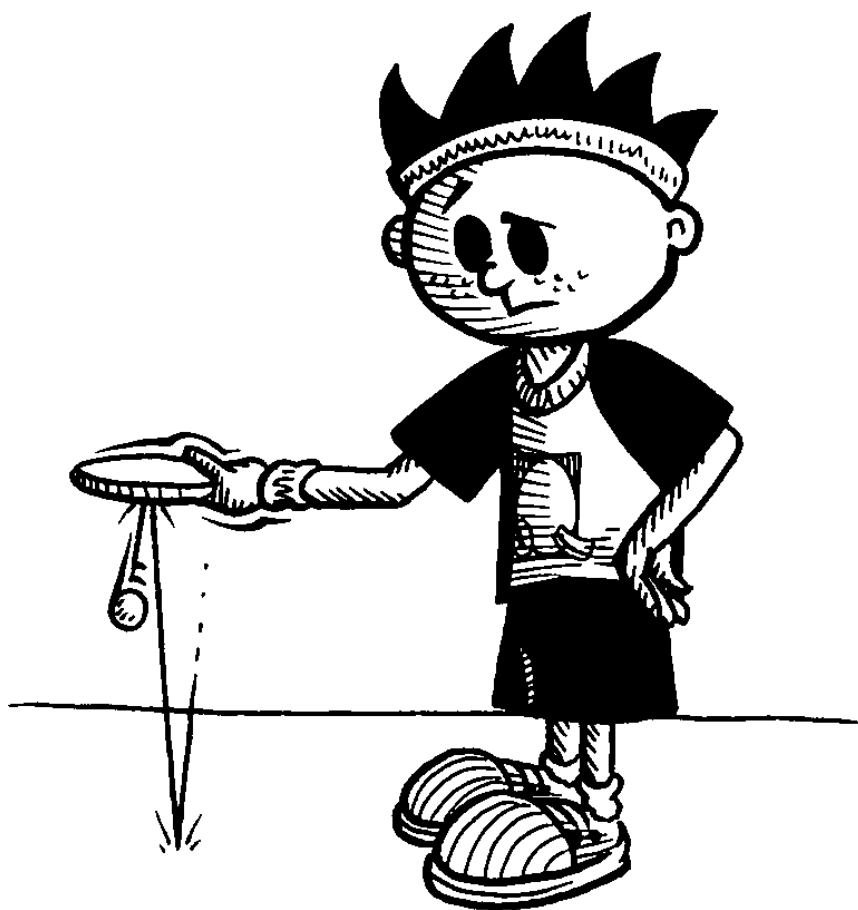
Los jugadores se paran en dos grupos de cada lado del aro.  
Cada jugador tiene un tiro, y va hacia el final de la fila.  
Cada tiro a través del aro = 10 puntos.  
(Nota: El aro puede estar fijo o sujetado por un jugador).

# **REBOTE DE PELOTA**

---

## **Equipamiento**

- 1 paleta por equipo.
- 1 pelota por equipo.



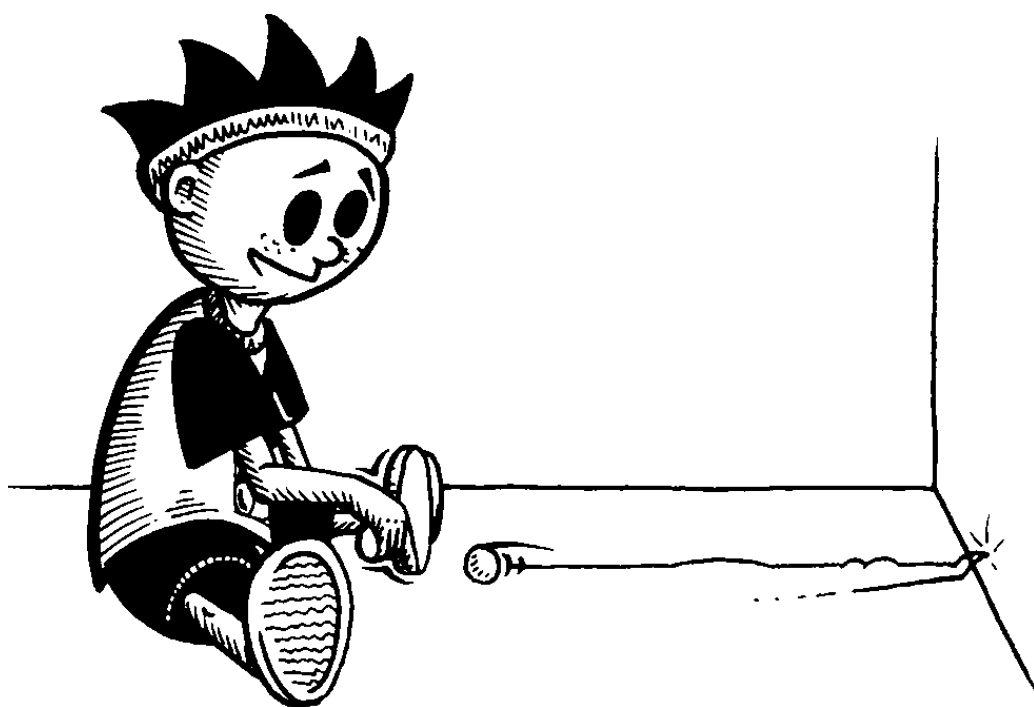
Rebotar la pelota en el suelo 5 veces. Pasar la pelota al siguiente miembro del equipo.  
5 rebotes = 10 puntos.

# **PELOTA RODANTE**

---

## **Equipamiento**

- 1 paleta por equipo.
- 1 pelota por equipo.



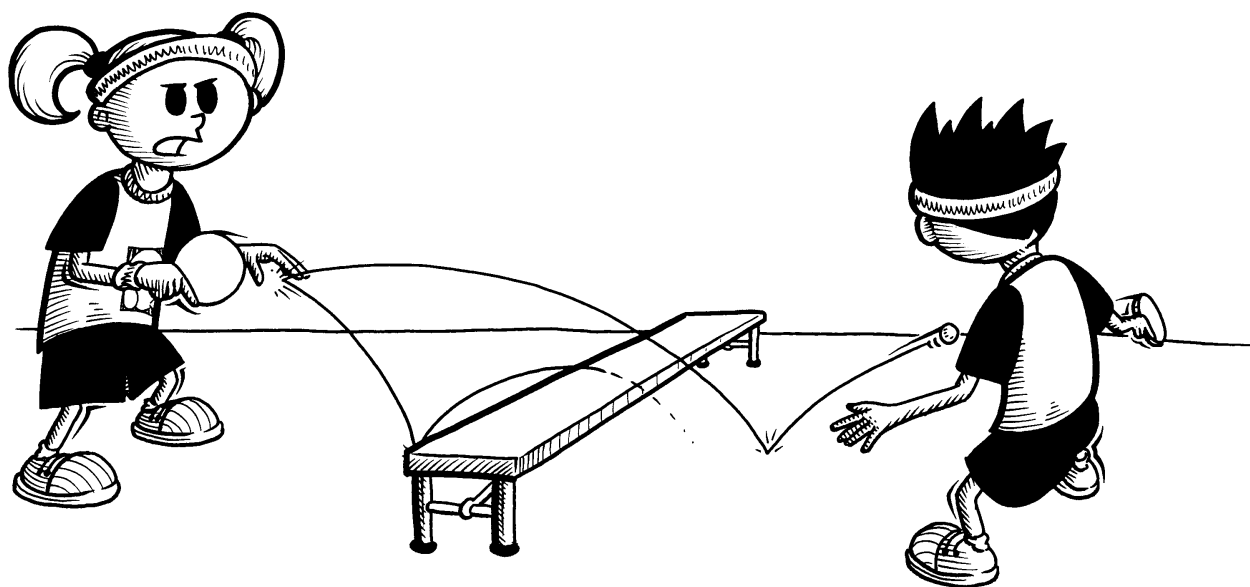
Los jugadores se sientan con las piernas separadas y los pies tocando la pared. Cada jugador golpea la pelota 5 veces contra la pared.  
5 golpes = 10 puntos.

# **TENIS DE MESA CON BANCO**

---

## **Equipamiento**

- 1 banco por equipo.
- 1 paleta por jugador o 2 paletas por equipo.
- 1 pelota por equipo.



Los jugadores se paran enfrentados, uno a cada lado de un banco.

Los jugadores, por turno, golpean de drive.  
10 puntos por cada drive.

## CIRCUITOS DE HABILIDADES – NIVEL 1

# PUNTAJES

| <b>EQUIPO<br/>HABILIDAD</b>       | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> | <b>6</b> | <b>7</b> | <b>8</b> | <b>9</b> | <b>10</b> |
|-----------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|
| 1. DRIVE CON GLOBOS               |          |          |          |          |          |          |          |          |          |           |
| 2. POSTA DE EQUILIBRIO CON PELOTA |          |          |          |          |          |          |          |          |          |           |
| 3. VOLEAS                         |          |          |          |          |          |          |          |          |          |           |
| 4. REVES CON GLOBOS               |          |          |          |          |          |          |          |          |          |           |
| 5. TENIS DE MESA CON PARED        |          |          |          |          |          |          |          |          |          |           |
| 6. SAQUE DE LA RANA               |          |          |          |          |          |          |          |          |          |           |
| 7. ARO Y GLOBOS                   |          |          |          |          |          |          |          |          |          |           |
| 8. REBOTE DE PELOTA               |          |          |          |          |          |          |          |          |          |           |
| 9. PELOTA RODANTE                 |          |          |          |          |          |          |          |          |          |           |
| 10. TENIS DE MESA CON BANCO       |          |          |          |          |          |          |          |          |          |           |
| <b>TOTALES</b>                    |          |          |          |          |          |          |          |          |          |           |
| <b>UBICACION</b>                  |          |          |          |          |          |          |          |          |          |           |

## SECCION 5: Circuitos de Habilidades

### Nivel 2 (9-16 Años)

---

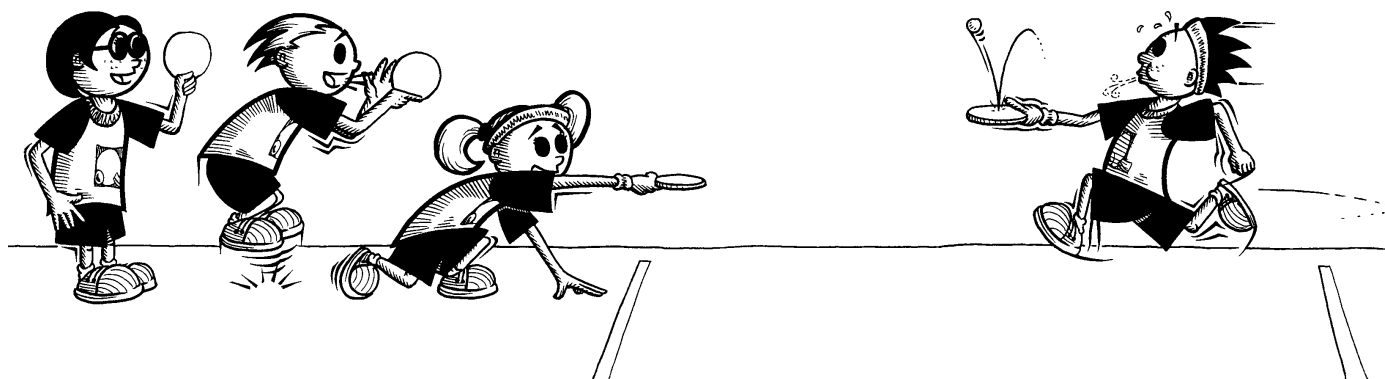
|              |                                   |
|--------------|-----------------------------------|
| ESTACION 1:  | Posta con Rebotes.....Pag 130     |
| ESTACION 2:  | Salto de Soga.....Pag 131         |
| ESTACION 3:  | Rebotes de Pelota.....Pag 132     |
| ESTACION 4:  | Salto con Bancos.....Pag 133      |
| ESTACION 5:  | Saque al Blanco.....Pag 134       |
| ESTACION 6:  | Flexiones Modificadas.....Pag 135 |
| ESTACION 7:  | Llevar la Pelota.....Pag 136      |
| ESTACION 8:  | Golpear-Girar-Atrapar.....Pag 137 |
| ESTACION 9:  | Volea con Compañero.....Pag 138   |
| ESTACION 10: | Carrera de Postas.....Pag 139     |
| PUNTAJES:    | .....Pag 140                      |

# **POSTA CON REBOTES**

---

## **Equipamiento**

- 1 paleta por jugador.
- 1 pelota por equipo.



Cada miembro del equipo corre hacia la línea y vuelve rebotando la pelota en la paleta.

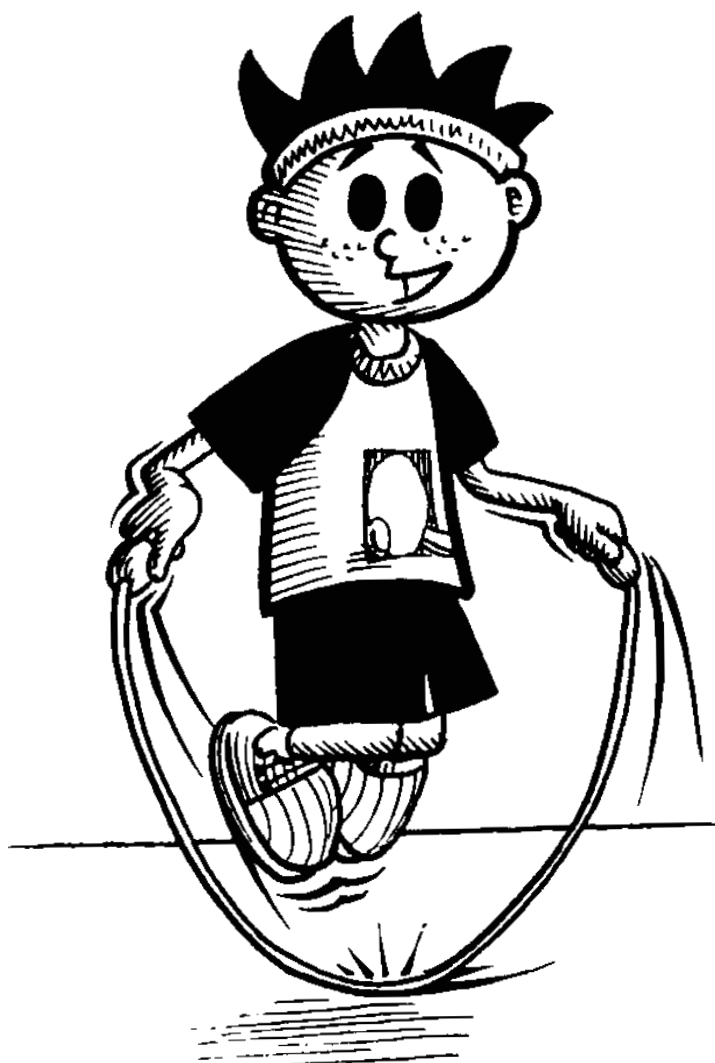
Ida y Vuelta = 10 puntos.

# **SALTOS DE SOGA**

---

## **Equipamiento**

- 1 soga para saltar.



Cada jugador salta 10 veces y le pasa la soga al siguiente miembro del equipo.

10 saltos = 10 puntos.

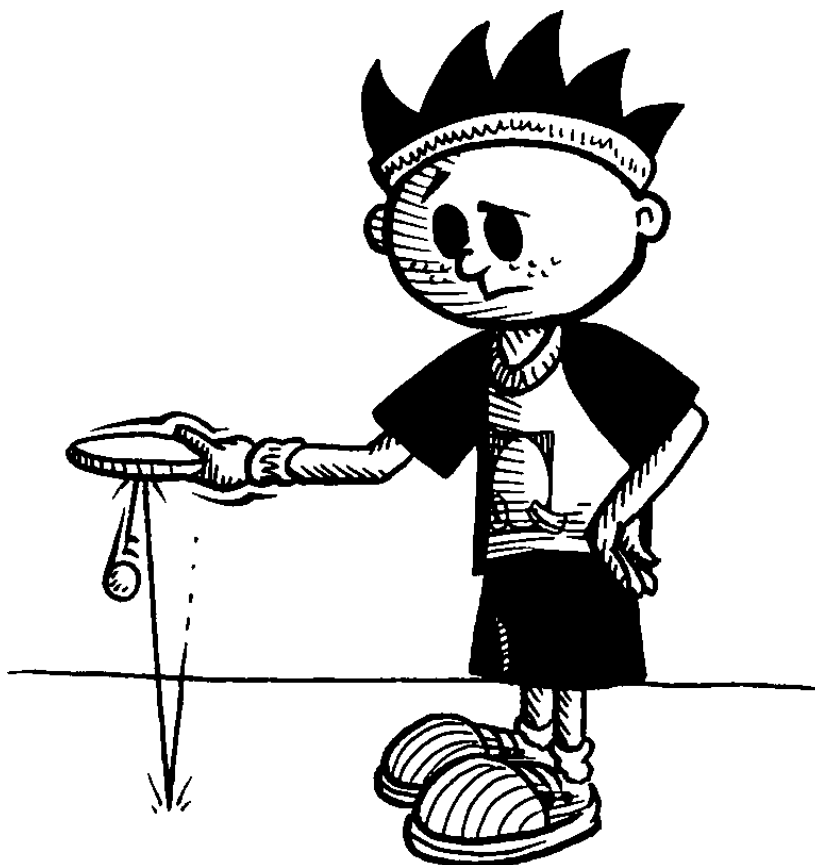


# **REBOTE DE PELOTA**

---

## **Equipamiento**

- 1 paleta por jugador.
- 1 pelota por equipo.



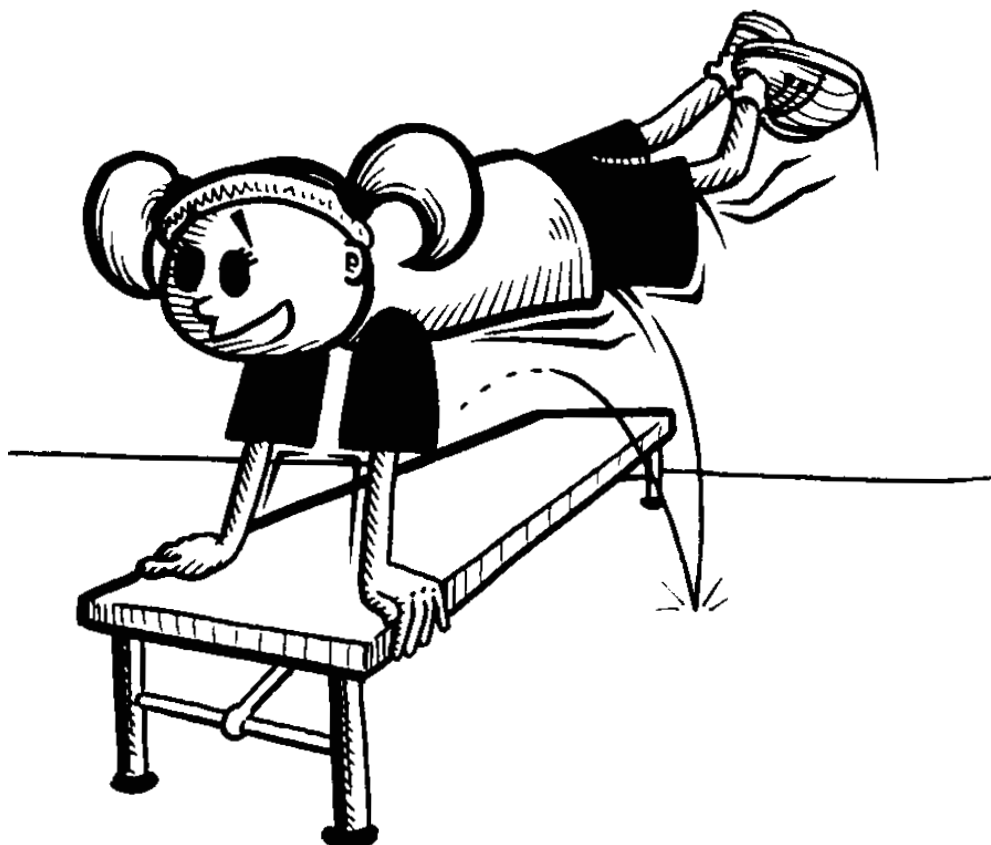
Rebotar la pelota 10 veces en el suelo.  
Pasar la pelota al siguiente miembro del equipo.  
10 rebotes = 10 puntos.

## **SALTO CON BANCOS**

---

### **Equipamiento**

- 1 banco.



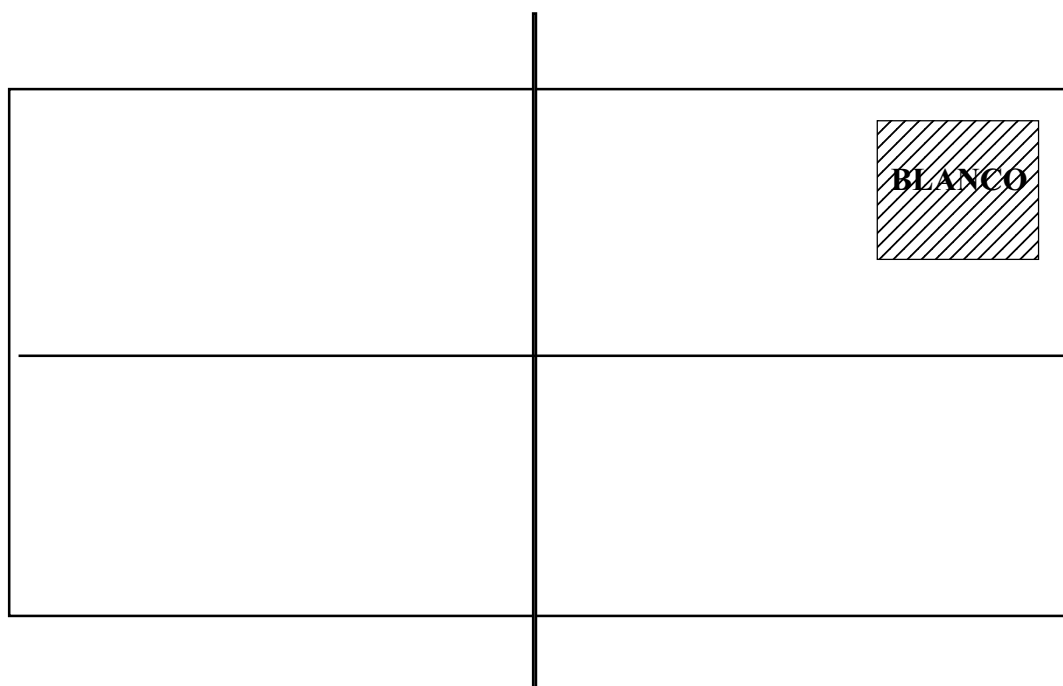
Los jugadores se apoyan en el banco y saltan con los dos pies juntos 10 veces, de un lado al otro. Un jugador por turno.  
10 para cada lado = 10 puntos.

# **SAQUE AL BLANCO**

---

## **Equipamiento**

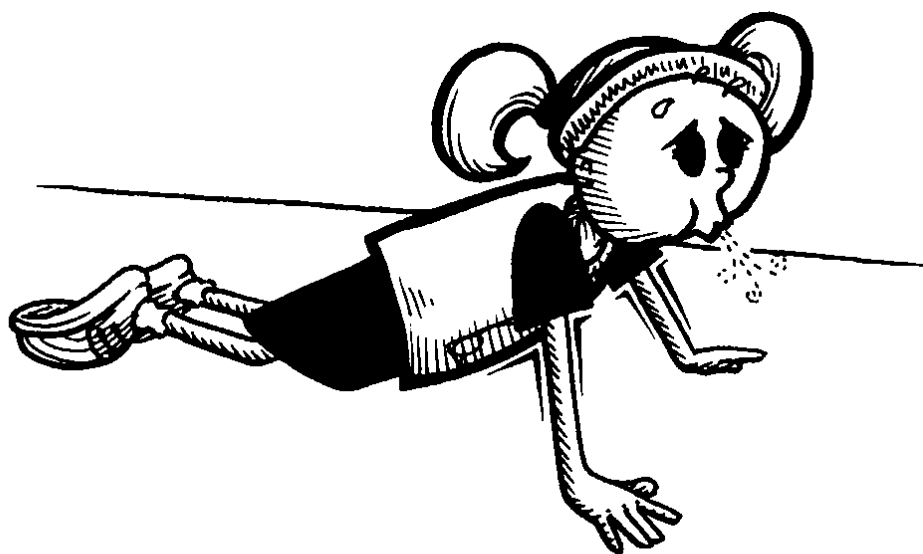
- 1 mesa.
- 1 paleta.
- 1 pelota.
- 1 blanco (ej. hoja de papel A3, caja, etc)



Cada jugador por turno, saca una vez al blanco.  
Impacto Directo = 10 puntos.

## FLEXIONES MODIFICADAS

---



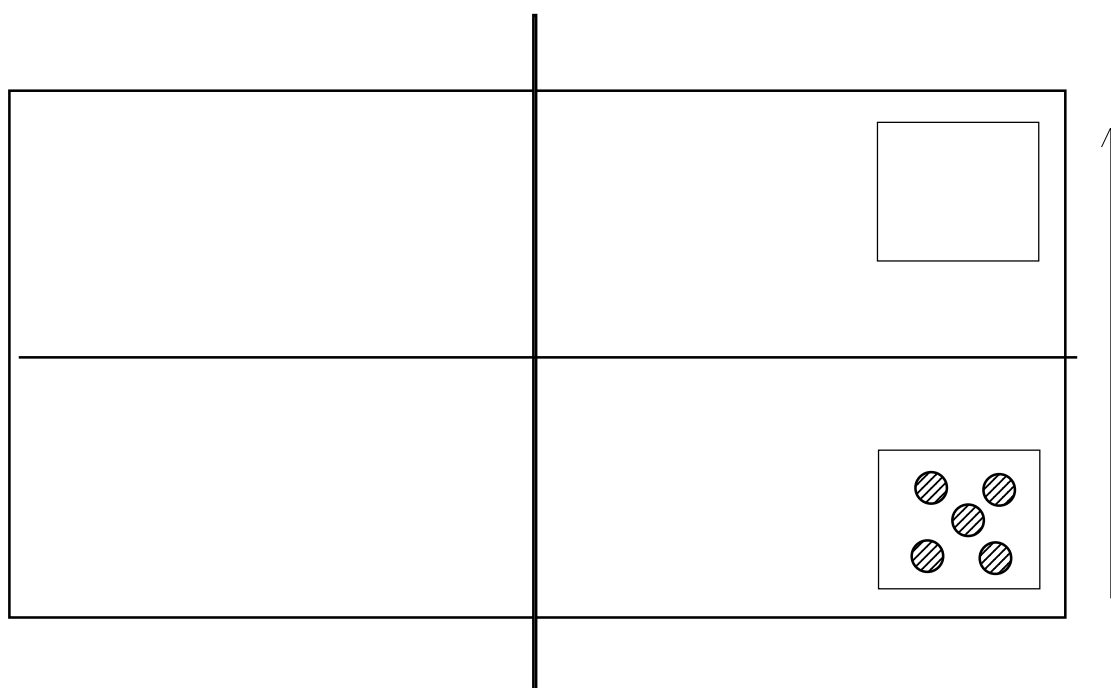
Bajar el cuerpo y empujar hacia arriba usando los brazos y manteniendo la espalda recta, 10 veces por turnos.  
10 flexiones = 10 puntos.

# **LLEVAR LA PELOTA**

---

## **Equipamiento**

- 1 mesa.
- 2 cajas.
- 5 pelotas.



El primer jugador lleva las pelotas de la caja 1 a la 2, de a una, usando desplazamientos laterales.

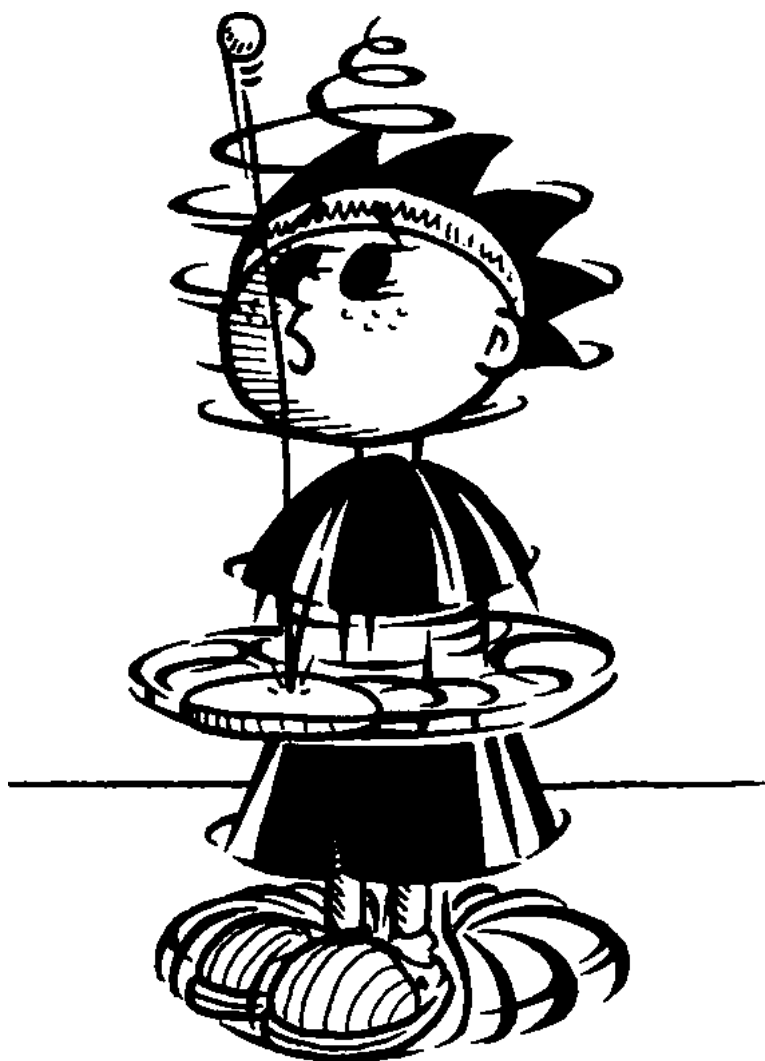
El segundo jugador realiza lo mismo en forma inversa (de 2 a 1).  
5 pelotas = 10 puntos.

# **GOLPEAR-GIRAR-ATRAPAR**

---

## **Equipamiento**

- 1 paleta.
- 1 pelota.



Golpear la pelota en el aire, girar 360°, y atraparla.

1 Golpear–girar–atrapar = 10 puntos.

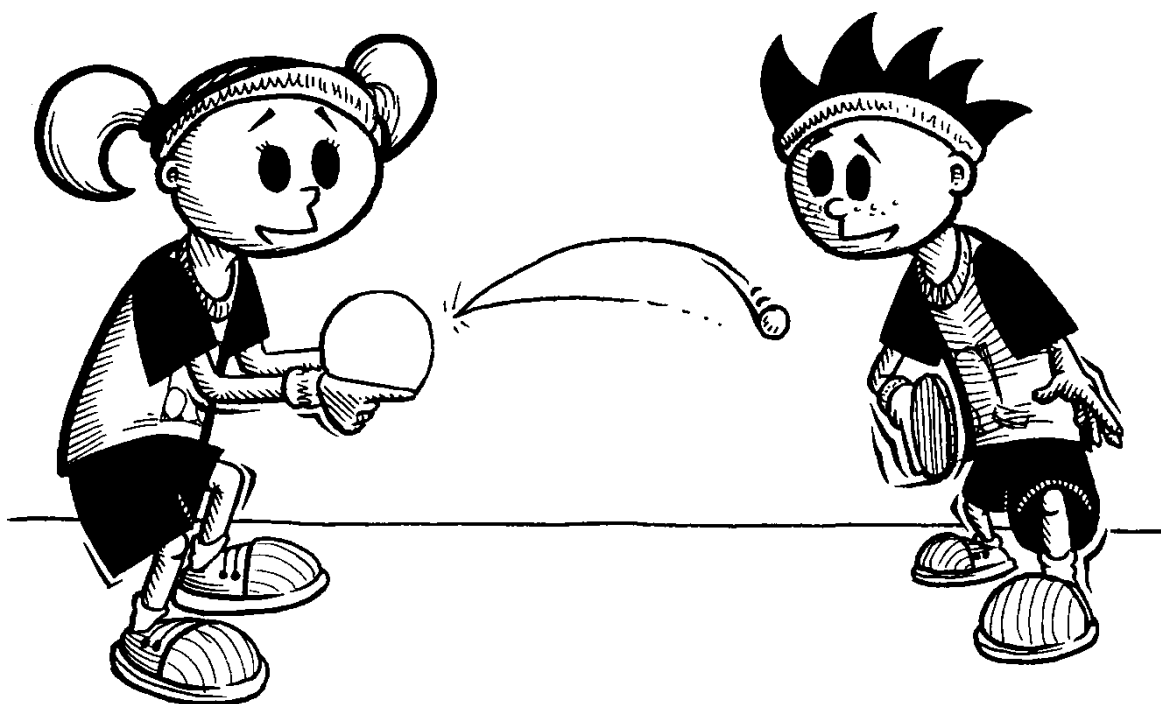
Alternar los jugadores luego de cada intento.

# VOLEA CON COMPAÑERO

---

## Equipamiento

- 1 paleta por jugador.
- 1 pelota por equipo.



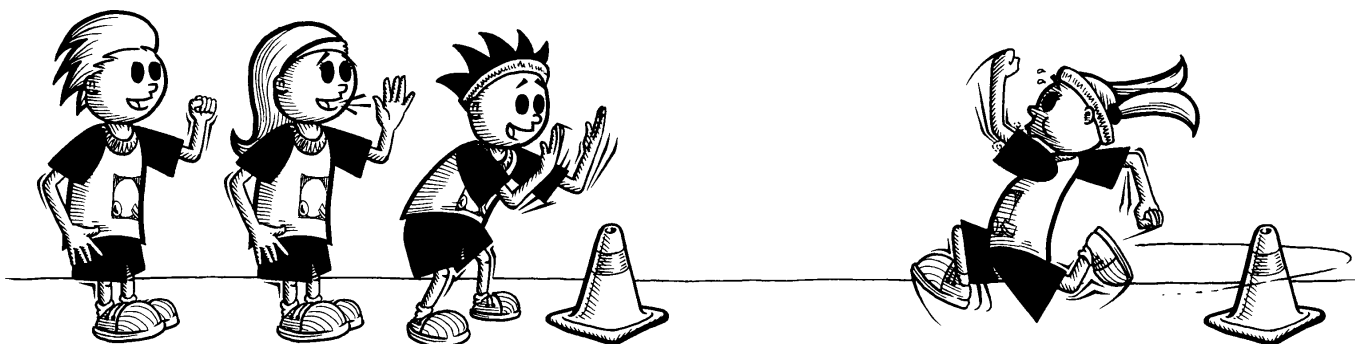
2 jugadores volean la pelota el uno hacia el otro.  
Alternar los jugadores luego de 10 golpes.  
10 voleas = 10 puntos.

# **CARRERA DE POSTAS**

---

## **Equipamiento**

- 2 conos.



El primer miembro del equipo corre hasta el cono, lo toca y vuelve, luego el segundo repite lo mismo y así sucesivamente. Ida y Vuelta = 10 puntos.



## CIRCUITO DE HABILIDADES – NIVEL 2

# PUNTAJES

| <b>EQUIPO<br/>HABILIDAD</b> | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> | <b>6</b> | <b>7</b> | <b>8</b> | <b>9</b> | <b>10</b> |
|-----------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|
| 1. POSTA CON REBOTES        |          |          |          |          |          |          |          |          |          |           |
| 2. SALTO DE SOGA            |          |          |          |          |          |          |          |          |          |           |
| 3. REBOTES DE PELOTA        |          |          |          |          |          |          |          |          |          |           |
| 4. SALTO CON BANCOS         |          |          |          |          |          |          |          |          |          |           |
| 5. SAQUE AL BLANCO          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |           |
| 6. FLEXIONES MODIFICADAS    |          |          |          |          |          |          |          |          |          |           |
| 7. LLEVAR LA PELOTA         |          |          |          |          |          |          |          |          |          |           |
| 8. GOLPEAR- GIRAR-ATRAPAR   |          |          |          |          |          |          |          |          |          |           |
| 9. VOLEA CON COMPAÑERO      |          |          |          |          |          |          |          |          |          |           |
| 10. CARRERA DE POSTAS       |          |          |          |          |          |          |          |          |          |           |
| <b>TOTALES</b>              |          |          |          |          |          |          |          |          |          |           |
| <b>UBICACION</b>            |          |          |          |          |          |          |          |          |          |           |

## SECCION 6: Formatos de Competencias

### Formatos de Competencias

---

|              |                                               |
|--------------|-----------------------------------------------|
| DESCRIPCION: | .....Pag 142                                  |
| FORMATO 1:   | Liga Escolar de Tenis de Mesa.....Pag 144     |
| FORMATO 2:   | Formato de Partido por Equipos.....Pag 147    |
| FORMATO 3:   | Llave de Simple Eliminación.....Pag 149       |
| FORMATO 4:   | Llave Circular (doble eliminación)....Pag 150 |
| FORMATO 5:   | Llave de Eliminación Continua.....Pag 151     |
| FORMATO 6:   | Sistema Round Robin.....Pag 152               |
| FORMATO 7:   | Round Robin para 6 jugadores.....Pag 153      |
| FORMATO 8:   | Torneo en Escalera.....Pag 154                |
| FORMATO 9:   | Torneo en Pirámide.....Pag 155                |
| FORMATO 10:  | Torneo con Handicap.....Pag 156               |

## SECCION 6: FORMATOS DE COMPETENCIA

# DESCRIPCION

---

Hay una amplia variedad de Formatos de Competencias en los cuales incluimos:

### **A. LLAVE DE SIMPLE ELIMINACION**

Este sistema se puede emplear cuando tienes muchos alumnos. Con este sistema cuando pierdes quedas eliminado. Está compuesto por menos partidos que los otros sistemas.

Los jugadores se colocan en la primera ronda. Los ganadores avanzan, los perdedores son eliminados hasta que queda un único ganador.

*Ver Formato de Competencias 3–4, Pag 149 – 150*

### **B. LLAVE DE ELIMINACION CONTINUA**

Este sistema incorpora los principios del Sistema de Simple Eliminación y el Sistema Round Robin. Funciona con los jugadores comenzando como en una llave de Simple Eliminación pero sin embargo los perdedores no quedan eliminados sino que entran en otra llave de Simple Eliminación nuevamente. Esto continúa hasta que todos los jugadores tienen su posición final.

El sorteo se realiza con partidos del 1 al 80. Todos los jugadores comienzan en la ronda 1. Pueden ser sorteados al azar o separando los mejores jugadores en los primeros partidos.

Al finalizar cada Rueda:

- los ganadores de cada partido (P) van a la posición en la siguiente ronda GAN P.
- los perdedores de cada partido (P) van a la posición en la siguiente ronda PER P.

ej. El ganador del partido P1 va a la posición en la ronda 2 GAN P1 y el perdedor del partido P1 va a la posición de la ronda 2 PER P1.

*Sigue así la llave hasta la Ronda 5 donde cada jugador tiene su posición final.*

*Ver Formato de Competencias 5, Pag 151*

### **C. SISTEMA ROUND ROBIN**

Este sistema se puede usar para asegurarse que cada jugador o pareja juegue varios partidos, cada jugador de un grupo juega con los demás. Luego de completar los grupos pueden jugar los ganadores entre sí, los segundos entre sí y así sucesivamente. De esta forma puedes tener la posición de cada jugador o pareja al final de la competición.

Jugar todos los partidos en orden hasta completarse. Al finalizar todos los partidos contar el total de partidos y juegos ganados y perdidos por cada uno. El ganador es el jugador que tiene mayor número de partidos ganados.

*Ver Formato de Competencias 6–7, Pag 152 –153*

# DESCRIPCION

---

La duración de cada partido puede ser disminuida para aumentar la cantidad de oponentes para cada jugador; o si se quiere aumentada para jugar más tiempo, disminuyendo la cantidad de oponentes.

## **Ejemplos:**

- 1 juego a 11 (5 minutos)
- Al mejor de 3 juegos a 11 (10 minutos)
- Al mejor de 5 juegos a 11 (15 minutos)
- Al mejor de 7 juegos a 11 (20 minutos)
- Al mejor de 9 juegos a 11 (30 minutos)

## **Otros Formatos Incluidos:**

- Formatos de Partidos por Equipos para 2, 3 o 4 jugadores  
*Ver Formatos de Competencias 1 y 2, Pag 144–147*
- Torneo en Escalera  
*Ver Formato de Competencia 8, Pag 154*
- Torneo en Pirámide  
*Ver Formato de Competencia 9, Pag 155*
- Torneo con Handicap  
*Ver Formato de Competencia 10, Pag 156*

# FORMATO DE COMPETENCIA: 1

## LIGA ESCOLAR DE TENIS DE MESA – NIVEL 2-3

### REGLAS BASICAS

- Los equipos se dividen en 2 grupos – Rojo & Azul
- Los nombres de los equipos son elegidos por ellos mismos.

| ROJO               | AZUL               |
|--------------------|--------------------|
| Equipos A, B, C, D | Equipos E, F, G, H |

- 4 jugadores por equipo
- 1 juego a 11
- Muerte súbita a 10 (en caso de empate a 10, se juega a 11)

10 partidos como sigue:

| EQUIPO A vs EQUIPO B |                     |    |                     |
|----------------------|---------------------|----|---------------------|
| SINGLES              | Jugador No. 1       | vs | Jugador No. 1       |
|                      | Jugador No. 2       | vs | Jugador No. 2       |
|                      | Jugador No. 3       | vs | Jugador No. 3       |
|                      | Jugador No. 4       | vs | Jugador No. 4       |
| DOBLES               | Jugadores No. 1 & 2 | vs | Jugadores No. 1 & 2 |
|                      | Jugadores No. 3 & 4 | vs | Jugadores No. 3 & 4 |
| SINGLES              | Jugador No. 1       | vs | Jugador No. 2       |
|                      | Jugador No. 2       | vs | Jugador No. 1       |
|                      | Jugador No. 3       | vs | Jugador No. 4       |
|                      | Jugador No. 4       | vs | Jugador No. 3       |

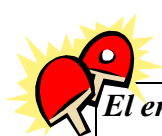
- Al finalizar cada partido sumar los puntos de cada equipo.
- El equipo ganador es el que anotó más puntos.

El equipo ganador obtiene 10 puntos.

El equipo perdedor obtiene 5 puntos.

### PUNTOS ADICIONALES:

|                     |                                                       |
|---------------------|-------------------------------------------------------|
| Cada equipo obtiene | 7 puntos si consigue un puntaje mayor que 70          |
|                     | 6 puntos si consigue un puntaje mayor que 60          |
|                     | 5 puntos si consigue un puntaje mayor que 50          |
|                     | 4 puntos si consigue un puntaje mayor que 40          |
|                     | 3 puntos si consigue un puntaje mayor que 30          |
|                     | 1 a 5 – Puntos de premio por deportividad             |
|                     | 1 a 5 – Puntos de premio por uniforme correcto        |
|                     | 1 a 5 – Puntos de premio por entrenamiento del equipo |



*El entrenador valora los premios por Deportividad, Uniforme y Entrenamiento.*

# FORMATO DE COMPETENCIA: 1

## LIGA ESCOLAR DE TENIS DE MESA – NIVEL 2-3

### PLANILLA DE PUNTAJES DE EQUIPOS

- Estas planillas serán completadas por los equipos durante la competencia.
- Colocar el nombre del equipo arriba de la planilla, los nombres de los singles y los puntos de cada juego en las columnas correspondientes.

|         |         |         |        |               |
|---------|---------|---------|--------|---------------|
|         | EQUIPO  |         |        |               |
| PARTIDO | SINGLES | JUGADOR | NOMBRE | PUNTAJE       |
| 1       |         | 1       |        |               |
| 2       |         | 2       |        |               |
| 3       |         | 3       |        |               |
| 4       |         | 4       |        |               |
|         |         |         |        |               |
| 5       | DOBLES  | 1 & 2   |        |               |
|         |         |         |        |               |
| 6       |         | 3 & 4   |        |               |
|         |         |         |        |               |
|         |         |         |        |               |
| 7       | SINGLES | 1       |        |               |
| 8       |         | 2       |        |               |
| 9       |         | 3       |        |               |
| 10      |         | 4       |        |               |
|         |         |         |        | PUNTAJE TOTAL |

| EQUIPO  |         |               |         |
|---------|---------|---------------|---------|
| SINGLES | JUGADOR | NOMBRE        | PUNTAJE |
|         | 1       |               |         |
|         | 2       |               |         |
|         | 3       |               |         |
|         | 4       |               |         |
|         |         |               |         |
| DOBLES  | 1 & 2   |               |         |
|         |         |               |         |
|         | 3 & 4   |               |         |
|         |         |               |         |
|         |         |               |         |
| SINGLES | 2       |               |         |
|         | 1       |               |         |
|         | 4       |               |         |
|         | 3       |               |         |
|         |         | PUNTAJE TOTAL |         |

|                 |  |               |
|-----------------|--|---------------|
|                 |  | PUNTAJE TOTAL |
| EQUIPO GANADOR  |  |               |
| EQUIPO PERDEDOR |  |               |

# FORMATO DE COMPETENCIA: 1

## LIGA ESCOLAR DE TENIS DE MESA – NIVEL 2-3

CUADRO DE PUNTAJE – EQUIPO \_\_\_\_\_ vs EQUIPO \_\_\_\_\_

| PARTIDO 1 |        | PARTIDO 2 |        | PARTIDO 3 |        | PARTIDO 4 |        | PARTIDO 5 |        |
|-----------|--------|-----------|--------|-----------|--------|-----------|--------|-----------|--------|
| EQUIPO    | EQUIPO | EQUIPO    | EQUIPO | EQUIPO    | EQUIPO | EQUIPO    | EQUIPO | EQUIPO    | EQUIPO |
| 1         | 1      | 1         | 1      | 1         | 1      | 1         | 1      | 1         | 1      |
| 2         | 2      | 2         | 2      | 2         | 2      | 2         | 2      | 2         | 2      |
| 3         | 3      | 3         | 3      | 3         | 3      | 3         | 3      | 3         | 3      |
| 4         | 4      | 4         | 4      | 4         | 4      | 4         | 4      | 4         | 4      |
| 5         | 5      | 5         | 5      | 5         | 5      | 5         | 5      | 5         | 5      |
| 6         | 6      | 6         | 6      | 6         | 6      | 6         | 6      | 6         | 6      |
| 7         | 7      | 7         | 7      | 7         | 7      | 7         | 7      | 7         | 7      |
| 8         | 8      | 8         | 8      | 8         | 8      | 8         | 8      | 8         | 8      |
| 9         | 9      | 9         | 9      | 9         | 9      | 9         | 9      | 9         | 9      |
| 10        | 10     | 10        | 10     | 10        | 10     | 10        | 10     | 10        | 10     |
| 11        | 11     | 11        | 11     | 11        | 11     | 11        | 11     | 11        | 11     |

| PARTIDO 6 |        | PARTIDO 7 |        | PARTIDO 8 |        | PARTIDO 9 |        | PARTIDO 10 |        |
|-----------|--------|-----------|--------|-----------|--------|-----------|--------|------------|--------|
| EQUIPO    | EQUIPO | EQUIPO    | EQUIPO | EQUIPO    | EQUIPO | EQUIPO    | EQUIPO | EQUIPO     | EQUIPO |
| 1         | 1      | 1         | 1      | 1         | 1      | 1         | 1      | 1          | 1      |
| 2         | 2      | 2         | 2      | 2         | 2      | 2         | 2      | 2          | 2      |
| 3         | 3      | 3         | 3      | 3         | 3      | 3         | 3      | 3          | 3      |
| 4         | 4      | 4         | 4      | 4         | 4      | 4         | 4      | 4          | 4      |
| 5         | 5      | 5         | 5      | 5         | 5      | 5         | 5      | 5          | 5      |
| 6         | 6      | 6         | 6      | 6         | 6      | 6         | 6      | 6          | 6      |
| 7         | 7      | 7         | 7      | 7         | 7      | 7         | 7      | 7          | 7      |
| 8         | 8      | 8         | 8      | 8         | 8      | 8         | 8      | 8          | 8      |
| 9         | 9      | 9         | 9      | 9         | 9      | 9         | 9      | 9          | 9      |
| 10        | 10     | 10        | 10     | 10        | 10     | 10        | 10     | 10         | 10     |
| 11        | 11     | 11        | 11     | 11        | 11     | 11        | 11     | 11         | 11     |

## FORMATO DE COMPETENCIA: 2

# FORMATO DE PARTIDO POR EQUIPOS

### 2 JUGADORES

| EQUIPO: |   |   |   |   |   | EQUIPO: |   |   |   |   |   | JUEGOS |    | PARTIDOS |    |
|---------|---|---|---|---|---|---------|---|---|---|---|---|--------|----|----------|----|
| JUGADOR | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | JUGADOR | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | AB     | XY | AB       | XY |
| A       |   |   |   |   |   | X       |   |   |   |   |   |        |    |          |    |
| B       |   |   |   |   |   | Y       |   |   |   |   |   |        |    |          |    |
| DOBLES  |   |   |   |   |   | DOBLES  |   |   |   |   |   |        |    |          |    |
| A       |   |   |   |   |   | Y       |   |   |   |   |   |        |    |          |    |
| B       |   |   |   |   |   | X       |   |   |   |   |   |        |    |          |    |

| EQUIPO    | JUEGOS | PARTIDOS | FIRMA DEL CAPITAN |
|-----------|--------|----------|-------------------|
| GANADOR:  |        |          |                   |
| PERDEDOR: |        |          |                   |

### 3 JUGADORES

| EQUIPO: |   |   |   |   |   | EQUIPO: |   |   |   |   |   | JUEGOS |     | PARTIDOS |     |
|---------|---|---|---|---|---|---------|---|---|---|---|---|--------|-----|----------|-----|
| JUGADOR | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | JUGADOR | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | ABC    | XYZ | ABC      | XYZ |
| A       |   |   |   |   |   | X       |   |   |   |   |   |        |     |          |     |
| B       |   |   |   |   |   | Y       |   |   |   |   |   |        |     |          |     |
| C       |   |   |   |   |   | Z       |   |   |   |   |   |        |     |          |     |
| B       |   |   |   |   |   | X       |   |   |   |   |   |        |     |          |     |
| A       |   |   |   |   |   | Z       |   |   |   |   |   |        |     |          |     |
| C       |   |   |   |   |   | Y       |   |   |   |   |   |        |     |          |     |
| B       |   |   |   |   |   | Z       |   |   |   |   |   |        |     |          |     |
| C       |   |   |   |   |   | X       |   |   |   |   |   |        |     |          |     |
| A       |   |   |   |   |   | Y       |   |   |   |   |   |        |     |          |     |

| EQUIPO    | JUEGOS | PARTIDOS | FIRMA DEL CAPITAN |
|-----------|--------|----------|-------------------|
| GANADOR:  |        |          |                   |
| PERDEDOR: |        |          |                   |



## FORMATO DE COMPETENCIA: 2

# FORMATO DE PARTIDO POR EQUIPOS

### 4 JUGADORES

| EQUIPO: |   |   |   |   |   | EQUIPO: |   |   |   |   |   | JUEGOS |   | PARTIDOS |   |
|---------|---|---|---|---|---|---------|---|---|---|---|---|--------|---|----------|---|
| JUGADOR | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | JUGADOR | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | A      | B | A        | B |
| 1       |   |   |   |   |   | 3       |   |   |   |   |   |        |   |          |   |
| 2       |   |   |   |   |   | 4       |   |   |   |   |   |        |   |          |   |
| 3       |   |   |   |   |   | 1       |   |   |   |   |   |        |   |          |   |
| 4       |   |   |   |   |   | 2       |   |   |   |   |   |        |   |          |   |
| 1       |   |   |   |   |   | 2       |   |   |   |   |   |        |   |          |   |
| 2       |   |   |   |   |   | 1       |   |   |   |   |   |        |   |          |   |
| 3       |   |   |   |   |   | 4       |   |   |   |   |   |        |   |          |   |
| 4       |   |   |   |   |   | 3       |   |   |   |   |   |        |   |          |   |
| 1/2     |   |   |   |   |   | 1/2     |   |   |   |   |   |        |   |          |   |
| 3/4     |   |   |   |   |   | 3/4     |   |   |   |   |   |        |   |          |   |
| 1       |   |   |   |   |   | 1       |   |   |   |   |   |        |   |          |   |
| 2       |   |   |   |   |   | 2       |   |   |   |   |   |        |   |          |   |
| 3       |   |   |   |   |   | 3       |   |   |   |   |   |        |   |          |   |
| 4       |   |   |   |   |   | 4       |   |   |   |   |   |        |   |          |   |

| EQUIPO    | JUEGOS | PARTIDOS | FIRMA DEL CAPITAN |
|-----------|--------|----------|-------------------|
| GANADOR:  |        |          |                   |
| PERDEDOR: |        |          |                   |

# LLAVE DE SIMPLE ELIMINACION

*(UN PARTIDO PERDIDO PARA QUEDAR ELIMINADO)*



# LLAVE CIRCULAR

*(DOS PARTIDOS PERDIDOS PARA QUEDAR ELIMINADO)*

|  |  |     |  |  |
|--|--|-----|--|--|
|  |  | 1.  |  |  |
|  |  | 2.  |  |  |
|  |  | 3.  |  |  |
|  |  | 4.  |  |  |
|  |  | 5.  |  |  |
|  |  | 6.  |  |  |
|  |  | 7.  |  |  |
|  |  | 8.  |  |  |
|  |  | 9.  |  |  |
|  |  | 10. |  |  |
|  |  | 11. |  |  |
|  |  | 12. |  |  |
|  |  | 13. |  |  |
|  |  | 14. |  |  |
|  |  | 15. |  |  |
|  |  | 16. |  |  |
|  |  |     |  |  |

# FORMATO DE COMPETENCIA: 5

## LLAVE DE ELIMINACION CONTINUA

| RONDA 1     |         | RONDA 2     |          |         | RONDA 3     |          |         | RONDA 4     |          |         | RONDA 5     |          |         | UBICACION |          |         |
|-------------|---------|-------------|----------|---------|-------------|----------|---------|-------------|----------|---------|-------------|----------|---------|-----------|----------|---------|
| PARTIDO No. | JUGADOR | PARTIDO No. |          | JUGADOR | PARTIDO No. |          | JUGADOR | PARTIDO No. |          | JUGADOR | PARTIDO No. |          | JUGADOR |           |          | JUGADOR |
| P 1         |         | P 17        | GAN P 1  |         | P 33        | GAN P 17 |         | P 49        | GAN P 33 |         | P 65        | GAN P 49 |         | 1         | GAN P 65 |         |
|             |         |             | GAN P 2  |         |             | GAN P 18 |         |             | GAN P 34 |         |             | GAN P 50 |         | 2         | PER P 65 |         |
| 2           |         | 18          | GAN P 3  |         | 34          | GAN P 19 |         | 50          | GAN P 35 |         | 66          | PER P 49 |         | 3         | GAN P 66 |         |
|             |         |             | GAN P 4  |         |             | GAN P 20 |         |             | GAN P 36 |         |             | PER P 50 |         | 4         | PER P 66 |         |
| 3           |         | 19          | GAN P 5  |         | 35          | GAN P 21 |         | 51          | PER P 33 |         | 67          | GAN P 51 |         | 5         | GAN P 67 |         |
|             |         |             | GAN P 6  |         |             | GAN P 22 |         |             | PER P 34 |         |             | GAN P 52 |         | 6         | PER P 67 |         |
| 4           |         | 20          | GAN P 7  |         | 36          | GAN P 23 |         | 52          | PER P 35 |         | 68          | PER P 51 |         | 7         | GAN P 68 |         |
|             |         |             | GAN P 8  |         |             | GAN P 24 |         |             | PER P 36 |         |             | PER P 52 |         | 8         | PER P 68 |         |
| 5           |         | 21          | GAN P 9  |         | 37          | PER P 17 |         | 53          | GAN P 37 |         | 69          | GAN P 53 |         | 9         | GAN P 69 |         |
|             |         |             | GAN P 10 |         |             | PER P 18 |         |             | GAN P 38 |         |             | GAN P 54 |         | 10        | PER P 69 |         |
| 6           |         | 22          | GAN P 11 |         | 38          | PER P 19 |         | 54          | GAN P 39 |         | 70          | PER P 53 |         | 11        | GAN P 70 |         |
|             |         |             | GAN P 12 |         |             | PER P 20 |         |             | GAN P 40 |         |             | PER P 54 |         | 12        | PER P 70 |         |
| 7           |         | 23          | GAN P 13 |         | 39          | PER P 21 |         | 55          | PER P 37 |         | 71          | GAN P 55 |         | 13        | GAN P 71 |         |
|             |         |             | GAN P 14 |         |             | PER P 22 |         |             | PER P 38 |         |             | GAN P 56 |         | 14        | PER P 71 |         |
| 8           |         | 24          | GAN P 15 |         | 40          | PER P 23 |         | 56          | PER P 39 |         | 72          | PER P 55 |         | 15        | GAN P 72 |         |
|             |         |             | GAN P 16 |         |             | PER P 24 |         |             | PER P 40 |         |             | PER P 56 |         | 16        | PER P 72 |         |
| 9           |         | 25          | PER P 1  |         | 41          | GAN P 25 |         | 57          | GAN P 41 |         | 73          | GAN P 57 |         | 17        | GAN P 73 |         |
|             |         |             | PER P 2  |         |             | GAN P 26 |         |             | GAN P 42 |         |             | GAN P 58 |         | 18        | PER P 73 |         |
| 10          |         | 26          | PER P 3  |         | 42          | GAN P 27 |         | 58          | GAN P 43 |         | 74          | PER P 57 |         | 19        | GAN P 74 |         |
|             |         |             | PER P 4  |         |             | GAN P 28 |         |             | GAN P 44 |         |             | PER P 58 |         | 20        | PER P 74 |         |
| 11          |         | 27          | PER P 5  |         | 43          | GAN P 29 |         | 59          | PER P 41 |         | 75          | GAN P 59 |         | 21        | GAN P 75 |         |
|             |         |             | PER P 6  |         |             | GAN P 30 |         |             | PER P 42 |         |             | GAN P 60 |         | 22        | PER P 75 |         |
| 12          |         | 28          | PER P 7  |         | 44          | GAN P 31 |         | 60          | PER P 43 |         | 76          | PER P 59 |         | 23        | GAN P 76 |         |
|             |         |             | PER P 8  |         |             | GAN P 32 |         |             | PER P 44 |         |             | PER P 60 |         | 24        | PER P 76 |         |
| 13          |         | 29          | PER P 9  |         | 45          | PER P 25 |         | 61          | GAN P 45 |         | 77          | GAN P 61 |         | 25        | GAN P 77 |         |
|             |         |             | PER P 10 |         |             | PER P 26 |         |             | GAN P 46 |         |             | GAN P 62 |         | 26        | PER P 77 |         |
| 14          |         | 30          | PER P 11 |         | 46          | PER P 27 |         | 62          | GAN P 47 |         | 78          | PER P 61 |         | 27        | GAN P 78 |         |
|             |         |             | PER P 12 |         |             | PER P 28 |         |             | GAN P 48 |         |             | PER P 62 |         | 28        | PER P 78 |         |
| 15          |         | 31          | PER P 13 |         | 47          | PER P 29 |         | 63          | PER P 45 |         | 79          | GAN P 63 |         | 29        | GAN P 79 |         |
|             |         |             | PER P 14 |         |             | PER P 30 |         |             | PER P 46 |         |             | GAN P 64 |         | 30        | PER P 79 |         |
| 16          |         | 32          | PER P 15 |         | 48          | PER P 31 |         | 64          | PER P 47 |         | 80          | PER P 63 |         | 31        | GAN P 80 |         |
|             |         |             | PER P 16 |         |             | PER P 32 |         |             | PER P 48 |         |             | PER P 64 |         | 32        | PER P 80 |         |

# FORMATO DE COMPETENCIA: 6

## SISTEMA ROUND ROBIN

### PARA CUALQUIER NUMERO DE JUGADORES

Por Ejemplo para 8 Jugadores:

- Colocar la mitad de los números de arriba hacia abajo.

1  
2  
3  
4

- Colocar la otra mitad de abajo hacia arriba

1-8  
2-7  
3-6  
4-5

Esta será la Ronda 1.

- Para las rondas restantes, el jugador 1 permanece en la misma posición mientras que los demás rotan una posición en sentido antihorario.

**Ronda 2    Ronda 3    Ronda 4    Ronda 5    Ronda 6    Ronda 7**

|     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1-7 | 1-6 | 1-5 | 1-4 | 1-3 | 1-2 |
| 8-6 | 7-5 | 6-4 | 5-3 | 4-2 | 3-8 |
| 2-5 | 8-4 | 7-3 | 6-2 | 5-8 | 4-7 |
| 3-4 | 2-3 | 8-2 | 7-8 | 6-7 | 5-6 |

- Si hay un número impar de jugadores, se hace tomando el número par siguiente y el número más alto será BYE (libre).

### 5-8 JUGADORES

| 5                   | 6                 | 7                          | 8                        |
|---------------------|-------------------|----------------------------|--------------------------|
| 1 BYE<br>2-5<br>3-4 | 1-6<br>2-5<br>3-4 | 1-BYE<br>2-7<br>3-6<br>4-5 | 1-8<br>2-7<br>3-6<br>4-5 |
| 1-5<br>BYE-4<br>2-3 | 1-5<br>6-4<br>2-3 | 1-7<br>BYE-6<br>2-5<br>3-4 | 1-7<br>8-6<br>2-5<br>3-4 |
| 1-4<br>5-3<br>BYE-2 | 1-4<br>5-3<br>6-2 | 1-6<br>7-5<br>BYE-4<br>2-3 | 1-6<br>7-5<br>8-4<br>2-3 |
| 1-3<br>4-2<br>5-BYE | 1-3<br>4-2<br>5-6 | 1-5<br>6-4<br>7-3<br>BYE-2 | 1-5<br>6-4<br>7-3<br>8-2 |
| 1-2<br>3-BYE<br>4-5 | 1-2<br>3-6<br>4-5 | 1-4<br>5-3<br>6-2<br>7-BYE | 1-4<br>5-3<br>6-2<br>7-8 |
|                     |                   | 1-3<br>4-2<br>5-BYE<br>6-7 | 1-3<br>4-2<br>5-8<br>6-7 |
|                     |                   | 1-2<br>3-BYE<br>4-7<br>5-6 | 1-2<br>3-8<br>4-7<br>8-6 |

|   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | Totales |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---------|
| 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |         |
| 2 |   |   |   |   |   |   |   |   |         |
| 3 |   |   |   |   |   |   |   |   |         |
| 4 |   |   |   |   |   |   |   |   |         |
| 5 |   |   |   |   |   |   |   |   |         |
| 6 |   |   |   |   |   |   |   |   |         |
| 7 |   |   |   |   |   |   |   |   |         |
| 8 |   |   |   |   |   |   |   |   |         |

ROUND ROBIN PARA 6 JUGADORES

GRUPO No.

MESA No.

PARTIDOS

| PARTIDO | ARBITRO | JUGADOR | NOMBRE | PUNTOS |    | JUGADOR | NOMBRE | PUNTOS |
|---------|---------|---------|--------|--------|----|---------|--------|--------|
| 1.      | C       | A       |        |        | vs | F       |        |        |
| 2.      | D       | B       |        |        | vs | E       |        |        |
| 3.      | B       | C       |        |        | vs | D       |        |        |
| 4.      | F       | A       |        |        | vs | E       |        |        |
| 5.      | A       | D       |        |        | vs | F       |        |        |
| 6.      | E       | B       |        |        | vs | C       |        |        |
| 7.      | B       | A       |        |        | vs | D       |        |        |
| 8.      | F       | C       |        |        | vs | E       |        |        |
| 9.      | D       | B       |        |        | vs | F       |        |        |
| 10.     | E       | A       |        |        | vs | C       |        |        |
| 11.     | A       | B       |        |        | vs | D       |        |        |
| 12.     | C       | E       |        |        | vs | F       |        |        |
| 13.     | D       | A       |        |        | vs | B       |        |        |
| 14.     | E       | C       |        |        | vs | F       |        |        |
| 15.     | C       | D       |        |        | vs | E       |        |        |

RESUMEN DEL PARTIDO

| JUGADOR | NOMBRE | PUNTOS  |          | POSICION FINAL |
|---------|--------|---------|----------|----------------|
|         |        | GANADOS | PERDIDOS |                |
| A       |        |         |          |                |
| B       |        |         |          |                |
| C       |        |         |          |                |
| D       |        |         |          |                |
| E       |        |         |          |                |
| F       |        |         |          |                |

# TORNEO EN ESCALERA

---

En un Torneo en Escalera, los jugadores son anotados de acuerdo a su nivel o ranking, con el mejor jugador en la parte superior. La competencia se arregla por desafíos y cada jugador puede desafiar a cualquier jugador dentro de los dos lugares superiores al suyo de la escalera. Si el desafiante gana, cambia de lugar de la escalera con el vencido.

Si el jugador desafiado gana, tiene la posibilidad de desafiar a alguien por encima suyo, antes de aceptar otro desafío. Todos los desafíos deben ser aceptados y jugados antes de una determinada fecha u horario.

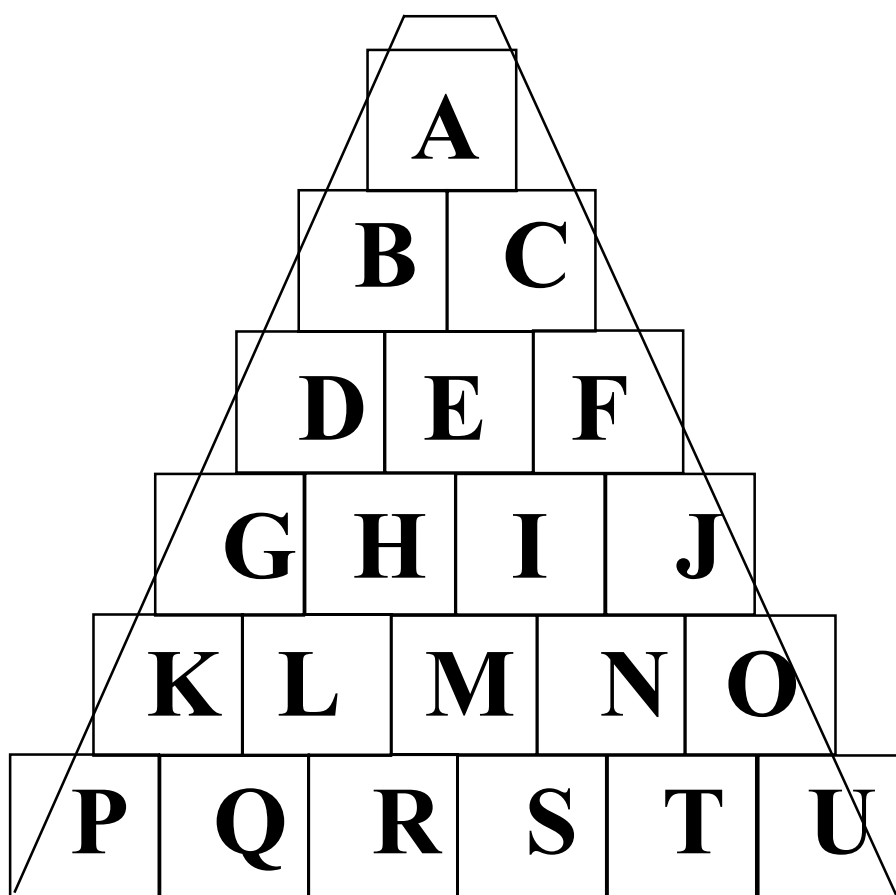
Se pueden implementar reglas específicas para evitar discusiones y realizar el torneo en forma ordenada. Esta clase de torneos es ideal para mantener un ranking continuado de jugadores durante un largo período de tiempo.

|     |
|-----|
|     |
| 1.  |
| 2.  |
| 3.  |
| 4.  |
| 5.  |
| 6.  |
| 7.  |
| 8.  |
| 9.  |
| 10. |

# TORNEO EN PIRAMIDE

El Torneo en Pirámide, como en el Torneo en Escalera, mantiene una competencia prolongada y continuada. Puede incluir un mayor número de participantes que el Torneo en Escalera.

Luego que es hecho el sorteo, cada jugador puede desafiar a otro de su misma fila horizontal. Si gana, puede desafiar a alguno de la fila inmediata superior. Si un jugador pierde con otro de la fila inferior, se intercambian las posiciones dentro de la pirámide.



### ***EJEMPLO:***

- L desafía a M.
- L gana y está habilitado para desafiar alguno de la fila superior (G,H,I,J).
- L desafía a J y cambia posiciones con J si gana.



## TORNEO CON HANDICAP

Este sistema de handicap se desarrolla con un juego a 41 puntos con el mejor jugador siempre comenzando en cero de acuerdo con las siguientes 3 reglas:

1. En un juego a 21, estimar que resultado puede obtener cada jugador contra el mejor de los jugadores (Columna 1).
2. Ubicar los handicaps como en la Columna 2.
3. Usar el cuadro de progreso (pag 158) para conseguir el puntaje inicial. Ver la Columna 3 como ejemplo.

NOTA: El mejor jugador SIEMPRE comienza con 0 puntos.

| A  | VS | B  | HANDICAP |   |     | PUNTAJE INICIAL |   |    |
|----|----|----|----------|---|-----|-----------------|---|----|
| 21 | v  | 19 | -35      | v | -27 | 0               | v | 4  |
| 21 | v  | 18 | -35      | v | -23 | 0               | v | 6  |
| 21 | v  | 17 | -35      | v | -20 | 0               | v | 8  |
| 21 | v  | 16 | -35      | v | -16 | 0               | v | 10 |
| 21 | v  | 15 | -35      | v | -12 | 0               | v | 12 |
| 21 | v  | 14 | -35      | v | -8  | 0               | v | 14 |
| 21 | v  | 13 | -35      | v | -5  | 0               | v | 16 |
| 21 | v  | 12 | -35      | v | -2  | 0               | v | 18 |
| 21 | v  | 11 | -35      | v | +1  | 0               | v | 19 |
| 21 | v  | 10 | -35      | v | +6  | 0               | v | 22 |
| 21 | v  | 9  | -35      | v | +9  | 0               | v | 24 |
| 21 | v  | 8  | -35      | v | +13 | 0               | v | 26 |
| 21 | v  | 7  | -35      | v | +16 | 0               | v | 28 |
| 21 | v  | 6  | -35      | v | +20 | 0               | v | 30 |
| 21 | v  | 5  | -35      | v | +25 | 0               | v | 32 |
| 21 | v  | 4  | -35      | v | +28 | 0               | v | 34 |
| 21 | v  | 3  | -35      | v | +32 | 0               | v | 36 |
| 21 | v  | 2  | -35      | v | +35 | 0               | v | 38 |
| 21 | v  | 1  | -35      | v | +35 | 0               | v | 38 |

# SECCION 7: Evaluación

## Evaluación

---

|                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| EVALUACION - PROGRESO:  | .....Pag 158            |
| TENIS DE MESA AUSTRALIA | Explicación.....Pag 160 |
| PREMIOS DE NIVELES:     | Bronce.....Pag 162      |
|                         | Plata.....Pag 166       |
|                         | Oro.....Pag 171         |

## SECCION 7:

# EVALUACION – PROGRESO

La evaluación del progreso de los jugadores puede realizarse durante las semanas 1 y 5 de un programa de 5 semanas, y durante las semanas 1, 5 y 10 de un programa de 10 semanas. Usar un tilde o una cruz. Al finalizar el programa de 5 o 10 semanas, los jugadores pueden ser evaluados usando las planillas de Premios de Niveles de Australia (Oro, Plata y Bronce).

NOMBRE \_\_\_\_\_

AÑO \_\_\_\_\_

FECHA DE NACIMIENTO \_\_\_\_\_

|                                                                       | PRUEBA<br>1 | PRUEBA<br>2 | PRUEBA<br>3 |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| <b>AGARRE</b>                                                         |             |             |             |
| > Puede demostrar el agarre correcto                                  |             |             |             |
| > Mantiene el agarre correcto durante los ejercicios de entrenamiento |             |             |             |
| > Mantiene el agarre correcto durante los partidos de entrenamiento   |             |             |             |
| <b>TECNICA DE SAQUE</b>                                               |             |             |             |
| > Comienza el saque detrás de la mesa                                 |             |             |             |
| > Lanza la pelota hacia arriba                                        |             |             |             |
| > Puede golpear la pelota para que toque en ambos lados de la mesa    |             |             |             |
| <b>TECNICA DE DRIVE</b>                                               |             |             |             |
| > Pies aprox. a 45° de la mesa                                        |             |             |             |
| > Comienza el golpe al lado del cuerpo                                |             |             |             |
| > Termina con la paleta a la altura del hombro o más alto             |             |             |             |
| > Tiene control del golpe                                             |             |             |             |
| > Puede colocar la pelota                                             |             |             |             |
| > Cantidad de golpes de drive seguidos                                |             |             |             |
| <b>TECNICA DE REVES</b>                                               |             |             |             |
| > Pies y cuerpo de frente a la pelota                                 |             |             |             |
| > Comienza con la paleta baja y delante del cuerpo                    |             |             |             |
| > Termina con la paleta a la altura de los hombros/cabeza             |             |             |             |
| > Tiene control del golpe                                             |             |             |             |
| > Puede colocar la pelota                                             |             |             |             |
| > Cantidad de golpes de revés seguidos                                |             |             |             |

# EVALUACION – PROGRESO

---

|                                                                  | PRUEBA<br>1 | PRUEBA<br>2 | PRUEBA<br>3 |
|------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| <b>EQUILIBRIO</b>                                                |             |             |             |
| > Puede demostrar una posición equilibrada                       |             |             |             |
| > Permanece equilibrado durante el juego                         |             |             |             |
| > Puede controlar el movimiento y el equilibrio simultáneamente  |             |             |             |
| <b>COLOCACION</b>                                                |             |             |             |
| > Puede colocar la pelota en el lado correcto de la mesa         |             |             |             |
| > Usa la colocación para aventajarse en una situación de partido |             |             |             |
| > Cantidad de aciertos a un blanco A3 en 10 tiros - Drive        |             |             |             |
| > Cantidad de aciertos a un blanco A3 en 10 tiros - Revés        |             |             |             |
| <b>CONOCIMIENTO DE LAS REGLAS</b>                                |             |             |             |
| > Tiene un buen entendimiento de las reglas de Singles           |             |             |             |
| > Tiene un buen entendimiento de las reglas de Dobles            |             |             |             |
| > Tiene un buen entendimiento de las reglas del Saque            |             |             |             |
| <b>DEPORTIVIDAD</b>                                              |             |             |             |
| > Demuestra buena deportividad durante el juego                  |             |             |             |
| > Se comporta apropiadamente cuando gana                         |             |             |             |
| > Se comporta apropiadamente cuando pierde                       |             |             |             |
| <b>PARTICIPACION EN EQUIPO</b>                                   |             |             |             |
| > Cooperar con los miembros del equipo                           |             |             |             |
| > Ayuda a los miembros del equipo cuando lo necesitan            |             |             |             |
| > Participa en las actividades del equipo                        |             |             |             |

# TENIS DE MESA AUSTRALIA

## PREMIOS DE NIVELES

Los Premios de Niveles fueron desarrollados para recompensar a nuestros jóvenes jugadores y alumnos que van progresando en nuestro deporte del Tenis de mesa.

Las pruebas dan reconocimiento y motivación a nuestros jóvenes jugadores para que progresen poniéndoles una meta a conseguir y una valoración de sus habilidades.

## LOS PREMIOS

---

### ***BRONCE***

Evalúa los elementos básicos de posición inicial, coordinación mano-vista, trabajo de piernas, drive, revés, saque y reglas básicas.

Motiva a los principiantes a completar el Nivel 1 del programa Tops Table Tennis.

Las Evaluaciones las realizan Profesores de Educación Física y Entrenadores de Clubes.

### ***PLATA***

Evalúa la consistencia del drive, el revés, el corte, saques cortado y topeado, topspin básico, rotación en dobles y responsabilidades de arbitraje.

Motiva a los jugadores a comenzar a jugar torneos.

Las Evaluaciones las realizan Entrenadores de Nivel '1' o entrenadores y maestros que completaron el programa "Orientación para Entrenamiento" de Tenis de Mesa Australia.

### ***ORO***

Evalúa varias rutinas de trabajos de piernas, topspin de drive y revés, bloqueo de topspin, saque y devolución de saque (topspin, cortado, lateral) y arbitraje.

Motiva a participar en los torneos Estatales de Menores.

Las Evaluaciones las realizan Entrenadores de Nivel '2' o '3' o Entrenadores Acreditados por Tenis de Mesa Australia.

# EVALUACION

---

Las Evaluaciones pueden realizarse de las siguientes formas:

## 1. Evaluadores

|        |                                                                       |
|--------|-----------------------------------------------------------------------|
| Bronce | Profesores de Educación Física<br>Entrenadores de Clubes              |
| Plata  | Entrenadores Acreditados de Nivel '1'<br>u otras personas autorizadas |
| Oro    | Entrenadores Acreditados de Nivel '2'<br>u otras personas autorizadas |

(Si no es posible contar con entrenadores acreditados, por favor contactar con su Asociación Estatal o con Tenis de Mesa Australia para hacer los arreglos alternativos)

## 2. Certificados

- Los Certificados pueden ser copiados, descargados y reproducidos o comprados en Tenis de Mesa Australia - ver pag 15 para los datos para contactarse.

## 3. Evaluación

- Se les permite a los jugadores un tiempo de calentamiento de 30 minutos.
- Los jugadores deben completar todas las pruebas de su nivel en un máximo de 2 días.
- Las pruebas se pueden repetir luego de 1 mes, en caso de obtener resultados negativos.
- Seguir las indicaciones para cada prueba.
- Una presentación formal de los premios le dará prestigio a los jugadores y a la entrega de los premios.
- Cuando se necesita un mínimo de golpes en una secuencia, es necesario un compañero o entrenador. Si el compañero o entrenador comete un error, no cuenta en contra del alumno evaluado y continua la cuenta.

# TENIS DE MESA AUSTRALIA

## PREMIOS DE NIVELES

### PREMIO DE BRONCE

---

Todos los ejemplos son para jugadores diestros – invertir para los jugadores zurdos.

Hacer un tilde en el cuadrado si es correcto o una cruz si es incorrecto.

NOMBRE: \_\_\_\_\_

AÑO/NIVEL: \_\_\_\_\_

FECHA DE NACIMIENTO: \_\_\_\_\_

#### PRUEBA 1 : DEMOSTRAR LA ‘POSICION INICIAL’

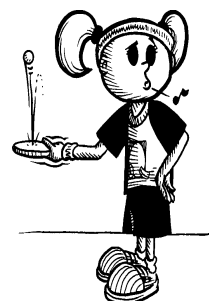
- Rodillas flecionadas
- Inclinado ligeramente hacia adelante
- La paleta a la altura de la mesa y en el centro del cuerpo

☐  
☐  
☐

#### PRUEBA 2 : COORDINACION MANO-VISTA

- Realizar 10 rebotes de drive consecutivos
  - Los jugadores rebotan la pelota en la paleta usando el lado del drive.

*3 intentos permitidos*

☐

#### PRUEBA 3 : COORDINACION MANO-VISTA

- Realizar 10 rebotes combinados consecutivos
  - Alternar drive/revés

*3 intentos permitidos*

☐

#### PRUEBA 4 : TRABAJO DE PIERNAS

- Realizar desplazamientos laterales para 10 drive/revés con la paleta, pero sin la pelota.
  - Comenzar en la Posición Inicial en la esquina de la mesa.

☐

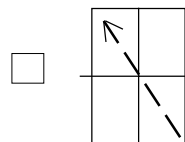
# PREMIO DE BRONCE

---

## PRUEBA 5 : CONTROL DE DRIVE

- El jugador deja caer la pelota desde 30 cm de altura en la mitad del drive de la mesa y golpea la pelota hacia el lado del drive contrario por encima de la red.
  - Realizar 10 drives con un máximo de 2 errores.

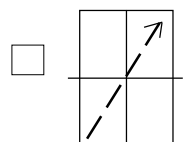
*3 intentos permitidos.*



## PRUEBA 6 : CONTROL DE REVES

- El jugador deja caer la pelota desde 30 cm de altura en la mitad del revés de la mesa y golpea la pelota hacia el lado del revés contrario por encima de la red.
  - Realizar 10 revés con un máximo de 2 errores.

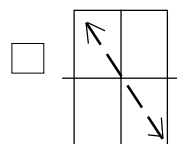
*3 intentos permitidos.*



## PRUEBA 7 : SECUENCIA DE DRIVE

- Realizar una secuencia de 5 golems consecutivos de drive (secuencia de 10 golpes).

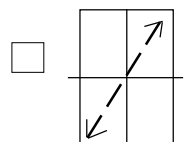
*3 intentos permitidos.*



## PRUEBA 8 : SECUENCIA DE REVES

- Realizar una secuencia de 5 golpes consecutivos de revés (secuencia de 10 golpes).

*3 intentos permitidos.*



## PRUEBA 9 : SAQUE

- Realizar 5 saques reglamentarios consecutivos. Pueden ser de drive o de revés.
- Mano extendida.
- La pelota en la palma de la mano para comenzar el saque.
- Lanzar la pelota hacia arriba verticalmente al menos 15 cm.
- La paleta y la pelota encima de la mesa y detrás de la línea de fondo de la mesa.



## PRUEBA 10 : REGLAMENTO

- Explicar 3 requisitos para un saque reglamentario.
- Explicar 5 maneras de ganar un punto.





# TENIS DE MESA AUSTRALIA - PREMIOS DE NIVELES: PREMIO DE BRONCE

| NOMBRE | FECHA<br>DE<br>NACIM. | PRUEBA<br>1 | PRUEBA<br>2 | PRUEBA<br>3 | PRUEBA<br>4 | PRUEBA<br>5 | PRUEBA<br>6 | PRUEBA<br>7 | PRUEBA<br>8 | PRUEBA<br>9 | PRUEBA<br>10 | FECHA | FIRMA DEL<br>EVALUADOR | EVALUADOR<br>NOMBRE Y POSICION |
|--------|-----------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------|------------------------|--------------------------------|
|        |                       |             |             |             |             |             |             |             |             |             |              |       |                        |                                |
|        |                       |             |             |             |             |             |             |             |             |             |              |       |                        |                                |
|        |                       |             |             |             |             |             |             |             |             |             |              |       |                        |                                |
|        |                       |             |             |             |             |             |             |             |             |             |              |       |                        |                                |
|        |                       |             |             |             |             |             |             |             |             |             |              |       |                        |                                |
|        |                       |             |             |             |             |             |             |             |             |             |              |       |                        |                                |
|        |                       |             |             |             |             |             |             |             |             |             |              |       |                        |                                |
|        |                       |             |             |             |             |             |             |             |             |             |              |       |                        |                                |
|        |                       |             |             |             |             |             |             |             |             |             |              |       |                        |                                |

## DATOS DEL EVALUADOR

NOMBRE: \_\_\_\_\_

DIRECCION: \_\_\_\_\_

TELEFONO: \_\_\_\_\_

FAX: \_\_\_\_\_

E-MAIL: \_\_\_\_\_

FIRMA: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_

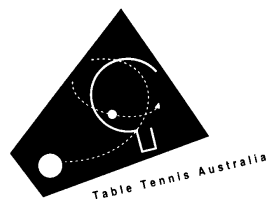
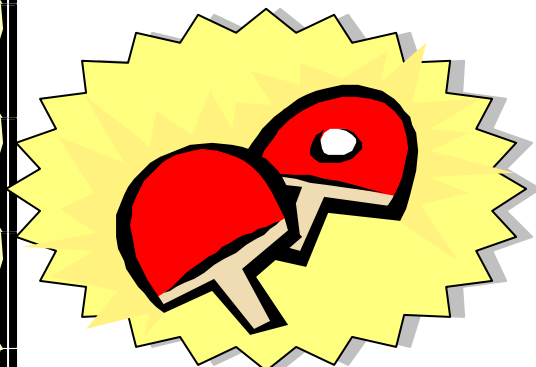
# Certificate of Achievement

*Certificamos que*

Premio de  
**BRONCE**

---

*ha completado satisfactoriamente*  
**PREMIOS DE NIVELES**  
**TENIS DE MESA AUSTRALIA**



\_\_\_\_\_  
*Firma del Evaluador*

\_\_\_\_\_  
*Fecha*

\_\_\_\_\_  
*Nombre del Evaluador*

\_\_\_\_\_  
*Posición*

\_\_\_\_\_  
*Firma del Director Nacional de Entrenadores*

\_\_\_\_\_  
*Nombre*

# TENIS DE MESA AUSTRALIA

## PREMIOS DE NIVELES

### PREMIO DE PLATA

Todos los ejemplos son para jugadores diestros – invertir para los jugadores zurdos.

Hacer un tilde en el cuadrado si es correcto o un cruz si es incorrecto.

NOMBRE: \_\_\_\_\_

AÑO/NIVEL: \_\_\_\_\_

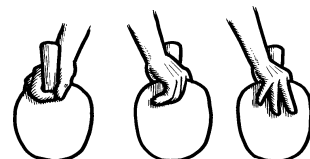
FECHA DE NACIMIENTO: \_\_\_\_\_

#### PRUEBA 1 : DEMOSTRAR EL AGARRE CORRECTO Y COLOCARSE EN LA POSICION INICIAL, DRIVE Y REVES

- Posición Inicial – rodillas flexionadas
  - inclinado ligeramente hacia adelante
  - la paleta a la altura de la mesa y en el centro del cuerpo

- Agarre**
- Agarre clásico
    - pulgar e índice sobre el extremo de la goma
    - la paleta sigue la línea del brazo y hombro

- Agarre lapicero
  - pulgar e índice alrededor del mango
  - 3 dedos apoyados rectos o flexionados en el lado de atrás

☐  
☐  
☐  
☐☐

#### PRUEBA 2 : SECUENCIA DE DRIVE

- Realizar una secuencia de 20 golpes consecutivos de drive con buena técnica (secuencia de 40 golpes)
- Los pies a 45° de la mesa.
- La paleta comienza vertical.
- Terminación adelante y arriba.

☐  
☐  
☐  
☐

*3 intentos permitidos*

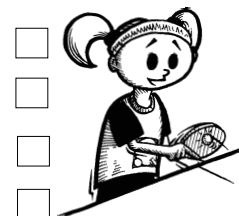
# PREMIO DE PLATA

---

## PRUEBA 3 : SECUENCIA DE REVES

- Realizar una secuencia de 20 golpes consecutivos de revés con buena técnica (secuencia de 40 golpes)
- Los pies a 90° de la mesa.
- La paleta comienza delante del ombligo y vertical.
- Terminación adelante y arriba siguiendo la dirección del golpe.

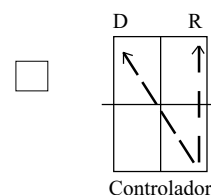
*3 intentos permitidos*



## PRUEBA 4 : DESPLAZAMIENTOS DRIVE - REVES

- Realizar desplazamientos laterales para hacer 10 combinaciones de drive y revés.

*3 intentos permitidos*

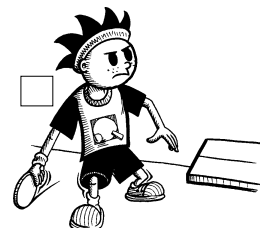


## PRUEBA 5 : TOPSPIN

- Realizar 10 topspin de drive consecutivos. (secuencia de 20 golpes). Un controlador bloquea la pelota.

Se permite un máximo de 3 errores por cada 10 topspin.

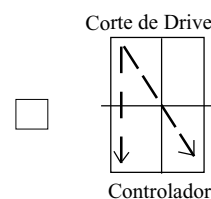
*3 intentos permitidos.*



## PRUEBA 6 : CORTE DE DRIVE

- Realizar 10 cortes de drive consecutivos (5 hacia cada lado) alternando el lado del drive y del revés. El controlador también devuelve la pelota cortando.

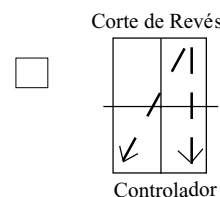
*3 intentos permitidos*



## PRUEBA 7 : CORTE DE REVES

- Realizar 10 cortes de revés consecutivos (5 hacia cada lado) alternando el lado del drive y del revés. El controlador también devuelve la pelota cortando.

*3 intentos permitidos*



# PREMIO DE PLATA

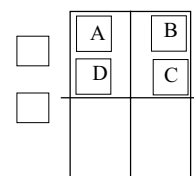
---

## PRUEBA 8 : SAQUE

Colocar hojas de papel A3 como se indica en la figura

- Realizar 10 saques con topspin hacia 'A' y hacia 'B' (20 en total)
- Realizar 10 saques cortados hacia 'C' y hacia 'D' (20 en total)
  - Se permite un máximo de 3 errores cada 10 saques.

*3 intentos permitidos*



## PRUEBA 9 : ROTACION EN DOBLES

- Explicar el sistema para la rotación en dobles incluyendo el 1º juego, el 2º, el 3º y 5-4 en el decisivo.

☐

## PRUEBA 10 : REGLAMENTO

- Explicar las responsabilidades del árbitro
  - Verificar el equipamiento y las condiciones de juego.
  - Realizar el sorteo para elección de saque, devolución y lados.
  - Controlar el orden de saque, devolución y lados, y corregir si hay algún error.
  - Decir el marcador, con el puntaje del sacador primero.
  - Arbitrar un partido incorporando todos estos elementos.

☐☐☐☐☐

# TENIS DE MESA AUSTRALIA - PREMIOS DE NIVELES: PREMIO DE PLATA

| NOMBRE | FECHA<br>DE<br>NACIM. | PRUEBA<br>1 | PRUEBA<br>2 | PRUEBA<br>3 | PRUEBA<br>4 | PRUEBA<br>5 | PRUEBA<br>6 | PRUEBA<br>7 | PRUEBA<br>8 | PRUEBA<br>9 | PRUEBA<br>10 | FECHA | FIRMA DEL<br>EVALUADOR | EVALUADOR<br>NOMBRE Y POSICION |
|--------|-----------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------|------------------------|--------------------------------|
|        |                       |             |             |             |             |             |             |             |             |             |              |       |                        |                                |
|        |                       |             |             |             |             |             |             |             |             |             |              |       |                        |                                |
|        |                       |             |             |             |             |             |             |             |             |             |              |       |                        |                                |
|        |                       |             |             |             |             |             |             |             |             |             |              |       |                        |                                |
|        |                       |             |             |             |             |             |             |             |             |             |              |       |                        |                                |
|        |                       |             |             |             |             |             |             |             |             |             |              |       |                        |                                |
|        |                       |             |             |             |             |             |             |             |             |             |              |       |                        |                                |
|        |                       |             |             |             |             |             |             |             |             |             |              |       |                        |                                |
|        |                       |             |             |             |             |             |             |             |             |             |              |       |                        |                                |

## DATOS DEL EVALUADOR

NOMBRE: \_\_\_\_\_

DIRECCION: \_\_\_\_\_

TELEFONO: \_\_\_\_\_

FAX: \_\_\_\_\_

E-MAIL: \_\_\_\_\_

FIRMA: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_

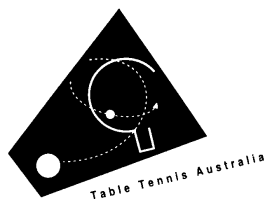
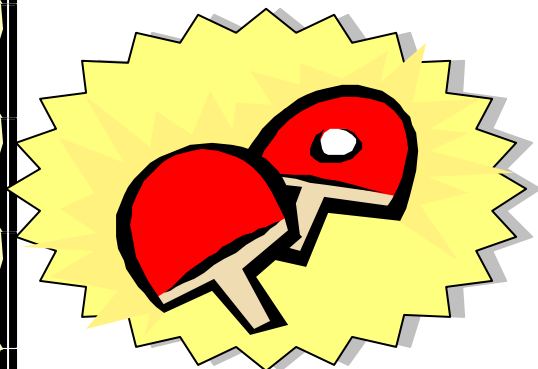
# Certificate of Achievement

*Certificamos que*

Premio de  
**PLATA**

---

*ha completado satisfactoriamente*  
**PREMIOS DE NIVELES**  
**TENIS DE MESA AUSTRALIA**



---

*Firma del Evaluador*

---

*Fecha*

---

*Nombre del Evaluador*

---

*Posición*

---

*Firma del Director Nacional de Entrenadores*

---

*Nombre*

# TENIS DE MESA AUSTRALIA

## PREMIOS DE NIVELES

### PREMIO DE ORO

Todos los ejemplos son para jugadores diestros – invertir para jugadores zurdos.

Hacer un tilde en el cuadrado si es correcto o una cruz si es incorrecto

NOMBRE: \_\_\_\_\_

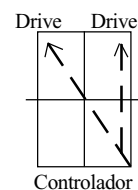
AÑO/NIVEL: \_\_\_\_\_

FECHA DE NACIMIENTO: \_\_\_\_\_

#### PRUEBA 1 : DESPLAZAMIENTO DRIVE-DRIVE

- Realizar 20 drives consecutivos desde el lado del drive y desde el lado del revés alternadamente, utilizando desplazamiento lateral.

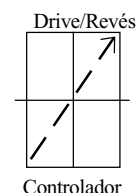
*3 intentos permitidos*

☐

#### PRUEBA 2 : DESPLAZAMIENTO PIVOTE DRIVE-REVES

- Realizar 20 drive/revés alternados consecutivos desde el lado del revés utilizando desplazamiento lateral.

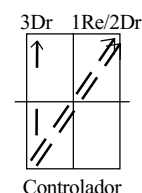
*3 intentos permitidos*

☐

#### PRUEBA 3 : DESPLAZAMIENTO 'FALCONBERG'

- Realizar 5 ciclos completos de desplazamiento "Falconberg" (15 golpes) con multibolas. Se permiten un máximo de 2 errores. (1–revés desde el revés, 2- drive desde el revés, 3- drive desde el drive)

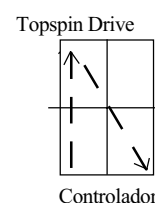
*3 intentos permitidos*

☐

#### PRUEBA 4 : TOPSPIN DE DRIVE CONTRA CORTE

- Realizar 10 topspin de drive contra corte consecutivos con multibolas. Se permiten un máximo de 2 errores.

*3 intentos permitidos*

☐



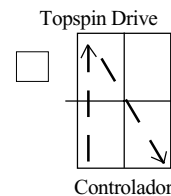
# PREMIO DE ORO

---

## PRUEBA 5 : TOPSPIN DE DRIVE CONTRA BLOQUEO

- Realizar 20 topspin de drive consecutivos contra bloqueo desde multibolas, con un máximo de 2 errores.

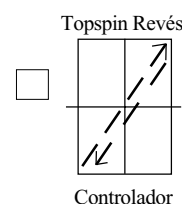
*3 intentos permitidos*



## PRUEBA 6 : TOPSPIN DE REVES CONTRA BLOQUEO

- Realizar 10 topspin de revés consecutivos contra bloqueo desde multibolas, con un máximo de 2 errores.

*3 intentos permitidos*



## PRUEBA 7 : BLOQUEO DE DRIVE CONTRA TOPSPIN

- Realizar 10 bloqueos de drive contra topspin desde multibolas con variaciones de efecto y velocidad hacia el lado del drive de la mesa con un máximo de 2 errores.

*3 intentos permitidos*



## PRUEBA 8 : BLOQUEO DE REVES CONTRA TOPSPIN

- Realizar 10 bloqueos de revés contra topspin desde multibolas con variaciones de efecto y velocidad hacia el lado del revés de la mesa con un máximo de 2 errores.

*3 intentos permitidos*



## PRUEBA 9 : SAQUE Y DEVOLUCION

- Explicar el concepto y realizar saques y devoluciones con los siguientes efectos: cortado, topeado, lateral izquierdo y lateral derecho.

**Saque** – Topspin ☐  
– Cortado ☐  
– Lateral Izquierdo ☐  
– Lateral Derecho ☐

**Devolución de Saque** – Topspin ☐  
– Cortado ☐  
– Lateral Izquierdo ☐  
– Lateral Derecho ☐

## PRUEBA 10 : ARBITRAJE

- Arbitrar un partido completo, incluyendo la presentación del partido y los jugadores, control del tiempo de calentamiento, elección de saque y lados, marcador durante el partido, y anunciando el resultado final al terminar. ☐

# TENIS DE MESA AUSTRALIA - PREMIOS DE NIVELES: PREMIO DE ORO

| NOMBRE | FECHA<br>DE<br>NACIM. | PRUEBA<br>1 | PRUEBA<br>2 | PRUEBA<br>3 | PRUEBA<br>4 | PRUEBA<br>5 | PRUEBA<br>6 | PRUEBA<br>7 | PRUEBA<br>8 | PRUEBA<br>9 | PRUEBA<br>10 | FECHA | FIRMA DEL<br>EVALUADOR | EVALUADOR<br>NOMBRE Y POSICION |
|--------|-----------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------|------------------------|--------------------------------|
|        |                       |             |             |             |             |             |             |             |             |             |              |       |                        |                                |
|        |                       |             |             |             |             |             |             |             |             |             |              |       |                        |                                |
|        |                       |             |             |             |             |             |             |             |             |             |              |       |                        |                                |
|        |                       |             |             |             |             |             |             |             |             |             |              |       |                        |                                |
|        |                       |             |             |             |             |             |             |             |             |             |              |       |                        |                                |
|        |                       |             |             |             |             |             |             |             |             |             |              |       |                        |                                |
|        |                       |             |             |             |             |             |             |             |             |             |              |       |                        |                                |
|        |                       |             |             |             |             |             |             |             |             |             |              |       |                        |                                |
|        |                       |             |             |             |             |             |             |             |             |             |              |       |                        |                                |

## DATOS DEL EVALUADOR

NOMBRE: \_\_\_\_\_

DIRECCION: \_\_\_\_\_

TELEFONO: \_\_\_\_\_

FAX: \_\_\_\_\_

E-MAIL: \_\_\_\_\_

FIRMA: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_

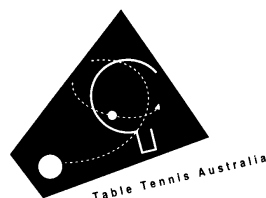
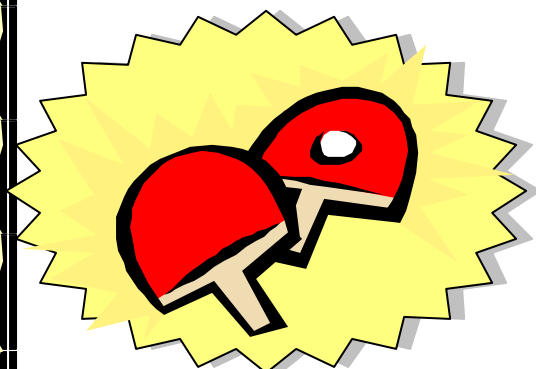
# Certificate of Achievement

*Certificamos que*

Premio de  
ORO

---

*ha completado satisfactoriamente*  
**PREMIOS DE NIVELES**  
**TENIS DE MESA AUSTRALIA**



---

*Firma del Evaluador*

---

*Fecha*

---

*Nombre del Evaluador*

---

*Posición*

---

*Firma del Director Nacional de Entrenadores*

---

*Nombre*

## SECCION 8: Reglamento

### Las reglas del Tenis de Mesa

---

EDICION ESCOLAR: .....Pag 176

CUESTIONARIO: .....Pag 180

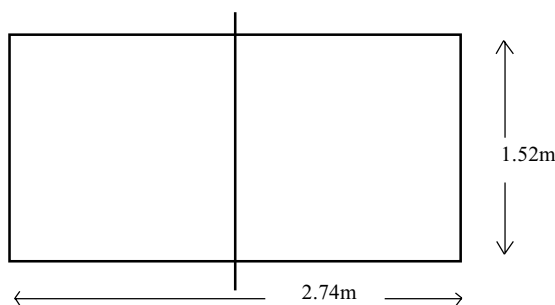
## SECCION 8:

# LAS REGLAS DEL TENIS DE MESA – EDICION ESCOLAR

---

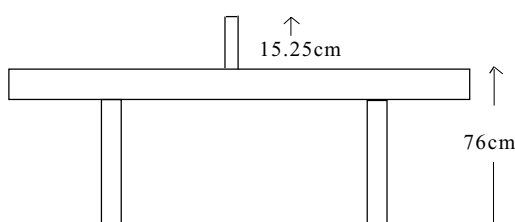
### LA MESA:

- La superficie de la mesa, conocida como superficie de juego, es rectangular, 2.74m de largo y 1.52m de ancho y está horizontal a una altura de 76cm del suelo.
- La superficie de juego no incluye los costados de la parte superior de la mesa.
- Las mesas de Tops Table Tennis tienen 1.8m de largo y 0.9m de ancho.



### EL CONJUNTO DE LA RED:

- La red tiene 15.25cm de altura.
- Las redes de Tops Table Tennis tienen 10cm de altura.



### LA PELOTA:

- La pelota está hecha de celuloide o algún material plástico similar y puede ser blanca o naranja con un diámetro de 40mm.

### LA PALETA:

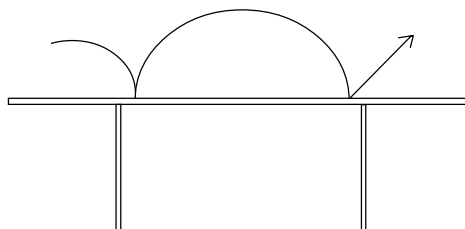
- La paleta puede ser de cualquier tamaño, forma o peso.
- El material que recubre la hoja de madera deberá ser rojo brillante en un lado y negro en el otro y puede tener goma con puntos o invertida (lisa).

## **GOLPES:**

- Un jugador golpea la pelota si la toca, estando en juego, con la paleta sostenida en la mano o con la mano que sostiene la paleta por debajo de la muñeca.

## **UN BUEN SAQUE:**

- Al comenzar el saque la pelota deberá estar quieta y libre sobre la palma extendida de la mano libre del sacador, detrás de la línea de fondo y encima de la mesa.
- El sacador deberá entonces lanzar la pelota prácticamente vertical sin darle efecto, de manera que se eleve al menos 16 cm luego de dejar la palma de la mano libre y luego caer sin tocar nada antes de ser golpeada.
- Cuando la pelota está cayendo, el sacador la golpea de manera que toque primero su campo y luego, pasando por encima o alrededor de la red, toca el campo del receptor.



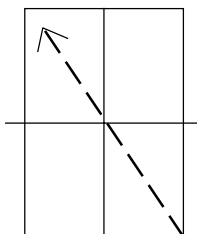
- La pelota y la paleta deberán estar encima de la altura de la mesa durante todo el saque. La pelota debe ser golpeada detrás de la línea de fondo del sacador.

## **UNA BUENA DEVOLUCION:**

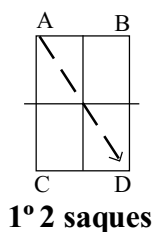
- La pelota, luego de ser sacada, deberá ser golpeada de forma que pase por encima o alrededor de la red y toque el campo del adversario, directamente o luego de tocar el conjunto de la red.

## DOBLES:

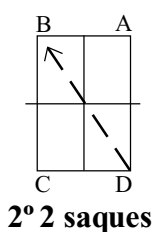
- En dobles, el sacador deberá realizar primero un buen saque, el receptor deberá realizar una buena devolución. **Todos los jugadores deberán golpear la pelota por turnos (una vez cada uno).**
- Cuando se saca en dobles, **la pelota debe tocar sucesivamente el medio campo derecho del sacador y luego el medio campo derecho del receptor.**



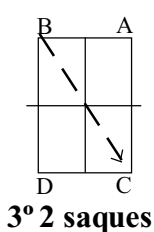
- En cada juego de un partido de dobles, la pareja que saca primero elige quien sacará y en el primer juego del partido la pareja receptora decide quien recibe primero. En los juegos siguientes del partido se elige el primer sacador, el primer receptor es el jugador que le sacó a él en el juego anterior. Al comenzar cada juego empezará sacando la pareja opuesta.
- En dobles, en cada cambio de saque **el receptor anterior se convierte en sacador** y el compañero del sacador anterior se convierte en receptor.



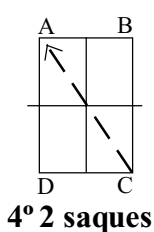
1º 2 saques



2º 2 saques



3º 2 saques



4º 2 saques

## UN PUNTO:

Al menos que el punto sea nulo, un jugador obtiene un punto

- si su oponente falla en hacer un buen saque.
- si su oponente falla en hacer una buena devolución.
- si la pelota, luego de ser sacada o devuelta, toca algo que no sea el conjunto de la red antes de ser golpeada por su oponente.
- si la pelota pasa por encima de su línea de fondo sin tocar la mesa, luego de ser golpeada por el adversario.
- si su oponente obstruye la pelota (si algo que lleve toca la pelota cuando está en juego y se encuentra encima de la superficie de juego y no ha pasado sobre su línea de fondo, sin tocar su campo desde que su oponente la golpeó por última vez).
- si su oponente, o algo que use o lleve su oponente, mueve la superficie de juego.
- si su oponente, o algo que use o lleve su oponente, toca el conjunto de la red.
- si la mano libre del oponente toca la superficie de juego.

## **UN JUEGO:**

- Un juego lo gana el jugador o pareja que consiga 11 puntos al menos que ambos jugadores o parejas tengan 10 puntos, entonces el juego lo gana el jugador o pareja que obtiene 2 puntos más que el adversario.(ej.12-10)
- Para Tops Table Tennis, los juegos son a 11. Si empatan 10-10, se juega solamente un punto para decidir el ganador (11-10).

## **UN PARTIDO:**

- Un partido se juega al mejor de cualquier número impar de juegos. Para escuelas usamos 1, 3, 5 o 7 dependiendo de la disponibilidad de tiempo.
- El juego debe ser continuo durante el partido, excepto que cada jugador puede pedir un intervalo de 1 minuto como máximo entre juegos sucesivos.

## **LA ELECCION DE SAQUE, RECEPCION Y LADOS:**

- El derecho a elegir el orden inicial de saque, recepción y lados será decidido por sorteo y el ganador deberá escoger sacar o recibir primero o empezar en un lado determinado de la mesa.
- Cuando un jugador o pareja escoge sacar o recibir primero o comenzar en un determinado lado de la mesa, el otro jugador o pareja tendrá la otra opción.
- Cada 2 puntos el jugador o pareja receptora se convierten en sacador/a y así sucesivamente hasta el final del juego, al menos que ambos jugadores o parejas alcancen los 10 puntos, en ese caso la secuencia de saque y recepción será la misma pero cada jugador sacará por turnos solamente 1 punto.



# CUESTIONARIO

---

- ¿Si la pelota toca el costado de la mesa, es BUENA o MALA?  
MALA.
- ¿Ganas el juego si el marcador es 7– 0 o 11– 0?  
Debes jugar a 11 puntos.
- ¿Cuántos saques de vuelta se pueden hacer si la pelota toca la red sin perder el punto?  
TODOS LOS QUE QUIERAS. Nunca puedes perder un punto por un saque que toca la red.
- ¿En dobles sacas un saque de cada lado?  
NO. Solamente se saca del lado derecho de tu campo al lado derecho del oponente.
- ¿Si golpeas la pelota y toca en la línea blanca, es BUENA o MALA?  
BUENA.
- ¿Puedes apoyarte en la mesa y tocarla con la paleta?  
SI. Lo único que no puede tocar la mesa es la mano libre. Pero si mueves la mesa pierdes el punto.
- ¿Cuántas faltas de saque puedes hacer sin perder un punto?  
Cada vez que cometes una falta de saque pierdes un punto.
- ¿Puedes pegarle a la pelota antes de que pique en tu campo?  
Si la pelota está todavía en juego (encima de la mesa) y la tocas, pierdes el punto.  
Si la pelota pasó por encima de la mesa y la tocas, ganas el punto.  
Siempre que alguien toca la pelota sin que pique, el punto termina.

Para mayor información contactar con su Asociación Estatal para solicitar una copia del reglamento de la Federación Internacional de Tenis de Mesa o descargar una copia desde <http://www.ittf.com>