

## Regler Padel

Alle kamper spilles i overensstemmelse med det etterfølgende reglement og håndbok for Norges Bedriftsidrettsforbund.

### **Klasse**

Det inviteres til deltagelse i MIX klasse. Det stilles ingen krav til antall av hvert kjønn på banen samtidig.

### **Spillere**

Vi spiller double. Hvert lag stiller med to spillere i hver runde og eventuelt innbyttere. Bytte av spiller kan kun skje etter ferdig spilt set.

### **Utstyr**

Lagene må selv stille med eget utstyr.

### **Regler**

1. Første serve starter fra høyre del av banen og må treffe den motsatte serveruten på andre banehalvdel.
2. Spillet starter med en underarmsserve. Det er ikke lov å treffe ballen over hoftehøyde. Man har to forsøk på serveren
3. Man får ny serve om ballen toucher nettet og samtidig går innenfor serveruten, og ikke treffer gjerdet.
4. Serveren skal sprette i bakken før den kan spilles videre fra motspiller eller treffe veggen.
5. Serveren kan ikke treffe sidegjerdet, kun glassveggen.
6. Ballen kan kun sprette én gang i bakken på hver side.
7. Du kan slå ballen i veggen (ikke gjerdet) på din egen side før den går over til motstanderens halvdel.
8. Når ballen spretter to ganger på motstanders halvdel, får ditt lag poenget.
9. Ballen kan smashes så den går ut av banen etter sprett.
10. Det er ikke lov å berøre nettet under spill – da vil laget tape poenget.
11. Motstanderen har lov til å løpe ut av banen for å få ballen i spill igjen.
12. Matcher kan ikke ende uavgjort. Det skal kåres en vinner av kampen.

### **Poengberegning**

- a. Det telles likt som i tennis. 15 / 30 / 40 / game.
- b. Det spilles med Golden Point. Dvs. avgjørende ball ved 40-40. (Mottaker velger side serveren skal tas imot på)
- c. Set vinnes av laget som først får seks game. Set må vinnes med to game.
- d. Ved seks like i game spilles tie-break, først til syv poeng. (Må vinnes med to poeng).
- e. Det spilles best av tre set.
- f. Der hvor det er 1-1 i set, og spilletid er over, er det det lag som leder i det påbegynte tredje set som vinner kampen.