

RÈGLEMENT

PADEL



TERRAIN



- 20m x 10m
- Filet 0,88m au centre

RAQUETTE & BALLE

- La raquette est pleine avec des trous + 1 dragonne
- La balle ressemble aux balles de tennis avec un peu moins de pression

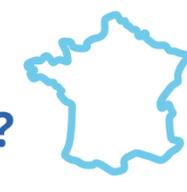


• **en image :**



• **+ d'infos :** sur OPUSS et [ICI](#)

• **où jouer ?**



RÈGLES PRINCIPALES

- Le Padel se joue uniquement en double (double messieurs, double dames, double mixte)
- Le service s'effectue à la cuillère après rebond au sol, au maximum à hauteur de ceinture.
- Le serveur engage derrière la ligne de fond, à gauche ou à droite de la ligne centrale, et a droit à 2 essais. Il doit envoyer la balle dans le carré de service diagonalement opposé.
- Après avoir touché le sol du carré opposé, la balle peut ensuite rebondir sur les vitres avant d'être retournée, mais en aucun cas sur la grille
- Le relanceur et son partenaire peuvent se placer où ils veulent ; aucun d'entre eux n'a le droit de reprendre un service de volée.
- La balle n'a le droit qu'à un seul rebond au sol dans le terrain adverse.
- Dans l'échange, après un rebond au sol, la balle peut toucher n'importe quelle surface

DÉCOMPTÉ DES POINTS & FORMATS DE JEU

- On compte comme au tennis "15-30-40-Jeu" et Advantage à 40/40.
- Format B : 2 sets à 6 jeux, 3ème set = super jeu décisif à 10 points (temps moyen d'une partie = 1h)
- Format C : 2 sets à 4 jeux, jeu décisif à 4/4, 3ème set = super jeu décisif à 10 points (temps moyen d'une partie = 45min)
- Format D : 1 set à 10 points (temps moyen d'une partie = 10-15 minutes)

UNSS

