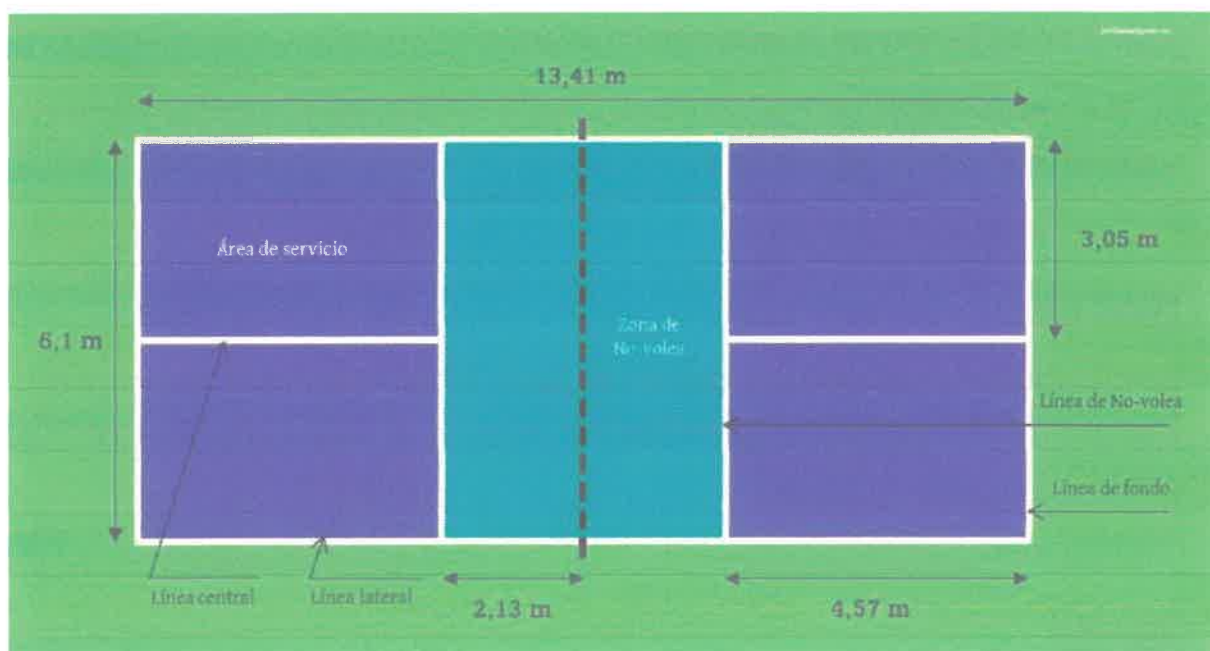




REGLAMENTO BÁSICO DEL PICKLEBALL

1.- LA PISTA

Una pista de *pickleball* tiene unas dimensiones de **6,1 m. de ancho x 13,41 m. de largo** (las mismas que una pista de bádminton dobles), tanto para partidos individuales como dobles. Las mediciones se realizan por las partes exteriores de las líneas.



LAS LÍNEAS

Las líneas deben tener 5 cm. de ancho y ser todas de un mismo color que contraste con el color de la superficie de juego.

Hay 4 tipos de líneas:



- Líneas de fondo: Paralelas a la red en ambos lados de los límites de la pista.
- Líneas laterales: Perpendiculares a la red en ambos lados de los límites de la pista.
- Líneas de No-Volea: Paralelas y a una distancia 2,13 m. a ambos lados de la red.
- Líneas centrales: Perpendiculares a la red en ambos lados de la pista. Juntan y dividen en dos mitades iguales el espacio entre las líneas de No-Volea y de fondo.

LA RED

La red divide el campo en dos mitades iguales y su longitud debe ser al menos de 6,63 m. El ancho de la red desde el borde inferior al borde superior debe ser al menos de 76,2 cm.

La red debe estar colocada a una altura 86 cm. en el centro de la pista y de 91 cm. en los extremos.

POSTES

La distancia entre postes debe ser de 6,71 m., desde el interior de uno al interior del otro. El diámetro máximo de los postes es de 7,62 cm.

ZONAS

Cada lado de la red se divide en dos zonas claramente delimitadas:

- Zona de No-Volea (ZNV) o "cocina".
- Zona de servicio.



LA SUPERFICIE DE JUEGO

La superficie útil de juego debería ser como mínimo de 9,15 m. de ancho x 18,39 m. de largo, siendo muy recomendable que como mínimo esta sea de 10,4 m. x 19,5 m. Es también muy aconsejable que detrás de las líneas de fondo y laterales haya un espacio libre de al menos 3 y 2 m. respectivamente.

2.- REGLAS DEL JUEGO

Las reglas de juego, o reglas generales, son muy parecidas a las del tenis. La pelota tiene que botar dentro de las líneas exteriores del campo del equipo rival. De lo contrario se comete falta y se pierde el punto. La gran diferencia con respecto al tenis se encuentra en la Zona de No-Volea (ZNV), también conocida como "cocina".

ZONA DE NO-VOLEA O "COCINA"

Esta zona es la que más caracteriza al *pickleball* y lo hace tan diferente al resto de deportes de raqueta. Es muy importante entender su funcionamiento para dominar el juego.

Peculiaridades que debes conocer sobre la Zona de No-Volea:

- Es falta realizar una volea (golpear la pelota sin que antes toque el suelo) con algún pie dentro de la zona o incluso tocando la línea de No-Volea. Esta curiosa regla se establece para evitar remates cerca de la red y, en consecuencia, poder conseguir así que los puntos sean mucho más largos y entretenidos.
- También es falta cuando, si debido a la inercia de golpear la pelota se toca o se cruza la línea de No-Volea, incluso si el oponente ya ha golpeado la pelota de vuelta.



- Únicamente se puede golpear la pelota dentro de esta zona cuando bota previamente en ella.
- En cualquier otra situación está permitido pisar esta zona, pero no es nada recomendable ya que no se podrá jugar la gran mayoría de golpes sin llegar a cometer falta.

LA REGLA DEL DOBLE BOTE

Otra de las interesantes reglas del *pickleball* es la “regla del doble bote”.

Es obligatorio que la pelota bote como mínimo dos veces en el campo antes de que cualquier jugador pueda volear.

Cuando un equipo saca, el rival debe dejar botar la pelota antes de devolverla y, a continuación, el equipo sacador debe realizar la misma acción. Solo a partir de que la pelota haya botado dos veces en el campo (de ahí el doble bote), entonces es cuando ambos equipos ya pueden golpear de volea. Con esta regla se consigue eliminar la ventaja del saque-volea tan famosa en el tenis y así se consiguen puntos más largos.

EL SERVICIO

Al sacar, hay que situarse detrás de la línea de fondo y entre las prolongaciones de la línea lateral y la línea central. La pelota deberá botar dentro del área de servicio del campo contrario, en diagonal a la posición del sacador.

Ninguno de los pies del servidor puede tocar la pista ni la línea de fondo y al menos un pie debe estar detrás de la línea de fondo.

La pelota debe ser golpeada por debajo de la cintura y de la muñeca. Para ello el brazo del servidor debe moverse en arco ascendente en el



momento de golpear la pelota y puede hacerse con un golpe de derecha o de revés.

Desde 2021 está permitido el “saque dejando caer la pelota”. Para ello el sacador dejará caer la pelota de una de sus manos o de la pala (es decir, sin lanzarla al suelo con fuerza) y golpeará la pelota después de que rebote en la superficie de juego.

Es falta, si en el saque la pelota bota en la línea de No-Volea del campo contrario, al contrario que con el resto de las líneas (tocar la línea de fondo, central, o lateral del área de servicio en diagonal al sacador está permitido).

Se repite el saque si la pelota golpea la red y entra en el área de servicio correspondiente. Por contra, es falta si, después de tocar la red, bota en cualquier otra parte del campo, incluyendo de nuevo la línea de No-volea.

PUNTUACIÓN

Los puntos se suman únicamente cuando eres el sacador y si consigues golpes ganadores o si el equipo rival comete una falta.

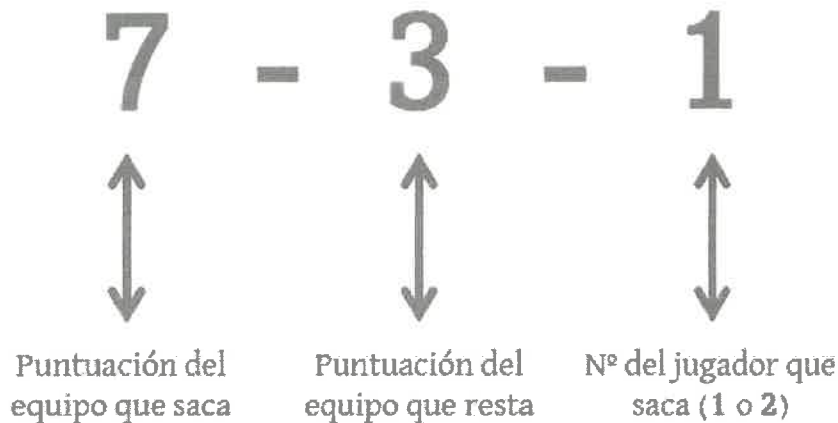
Por regla general, el juego llega hasta 11 puntos, aunque en campeonatos puede llegar a jugarse a 15 o 21 puntos. Se debe ganar siempre con al menos 2 puntos de diferencia.

La puntuación se facilita con 3 dígitos y debe ser cantada en alto antes de realizar el saque, siguiendo este orden:

- 1º Puntuación del equipo que saca.
- 2º Puntuación del equipo que resta.
- 3º El número del jugador que saca: primer sacador o segundo sacador (sólo en caso de jugar un partido de dobles).



Así pues, si por ejemplo cantamos un 7-3-1, esto significa:



FALTAS MÁS COMUNES QUE SE PUEDEN COMETER

A continuación, se resumen las faltas más comunes que se podrían cometer en el *pickleball*:

- Saque fuera del área de servicio.
- La pelota bota fuera de los límites de la pista (línea de fondo y laterales).
- La bola se queda en la red sin pasar al campo contrario.
- Se volea la pelota antes de la "regla del doble bote".
- Se volea la pelota dentro de la Zona de No-Volea o con un pie tocando su línea.
- Si por culpa de la inercia de golpear la pelota, un pie o cualquier parte del jugador (incluyendo la pala), toca o traspasa la línea de no volea.
- Se incumple alguna de las dos reglas del servicio.
- La pelota bota dos veces en un lado del campo antes de ser golpeada de nuevo.



- Un jugador, su ropa o cualquier parte su pala toca la red con el punto en juego.
- La bola toca cualquier parte del jugador que no sea la pala o la mano que lleva la pala (ya que esta se considera una extensión de la misma).
- Jugador incorrecto devuelve el saque.
- El restador golpea la bola antes de que bote.

3.- DESARROLLO DEL JUEGO EN UN PARTIDO DE DOBLES

Cada equipo debe contar con un "Sacador Inicial" que será el que inicie el partido (si tu equipo es el primero en sacar) y un "Restador Inicial" (si a tu equipo le toca restar).

Además, cada equipo tiene dos oportunidades de saque antes de perderlo y devolverle pues el saque al equipo oponente. Es por esto que cada equipo contará con un "primer sacador" (primera oportunidad de saque) y un "segundo sacador" (segunda oportunidad de saque).

Es importante tener claras las dos reglas para el saque:

1º Lado del saque: El primer servicio de tu equipo (se da al inicio del partido y cuando tu equipo recupera el saque) siempre se realiza desde la derecha.

2º Posición de los jugadores: La puntuación del equipo condiciona la posición de los jugadores en el saque. Si la puntuación del equipo que saca es par, el Sacador Inicial (no confundir con "primer sacador") siempre debe estar a la derecha y si es impar a la izquierda.

Desarrollo del juego → Si el equipo que saca, gana el primer punto, el mismo jugador (primer sacador o primera oportunidad de saque) cambia de lado e inicia el siguiente servicio desde la izquierda, y así



sucesivamente hasta que pierden el punto. Cuando se pierde el servicio, pasa a sacar su compañero (segundo sacador o segunda oportunidad de saque) desde el lugar en el que se encuentre en ese momento. Cuando se pierde el servicio por segunda vez, entonces la pelota pasa al equipo rival y empieza a sacar el primer sacador del otro equipo desde la derecha. A partir de este punto se siguen las mismas normas mencionadas anteriormente.

Hay una particularidad y es que en el primer servicio de un partido sólo hay una oportunidad de saque. Por ello, el marcador inicial siempre es 0-0-2 (el 2 refleja que estamos ante la segunda oportunidad de saque y, por tanto, si perdemos el servicio, éste pasara al equipo oponente).

El jugador encargado de restar es el único que puede devolver la pelota de servicio y estará ubicado en diagonal al sacador. Los miembros del equipo encargado de restar no alternan posiciones.

El marcador y número del jugador que saca se deben cantar antes de iniciar el punto. En caso contrario se comete falta. Hay 10 segundos para sacar a partir de que se cante la puntuación.

PARA UN PARTIDO DE INDIVIDUALES

El único cambio significativo con respecto a un partido de dobles, es que el sacador saca siempre desde derecha cuando su marcador es par y desde la izquierda cuando es impar. Para todo lo demás se aplican las mismas normas que en un partido de dobles