

Beachtennistoernooi 2020

Reglement

Wedstrijdreglement TC Hooghei Beachtennistoernooi 2020

- Deelname staat open voor iedereen, tenniservaring is geen vereiste. Deelnemer moet op de dag van het toernooi een minimale leeftijd van 16 jaar hebben.
- Er wordt gespeeld met Stage 2 ballen.
- U kunt inschrijven als DD, HD of GD koppel, men speelt door elkaar
- Inschrijven kan op de website www.beachweekend.nl
- Bij een te groot aantal inschrijvingen wordt door loting bepaald wie er deel kunnen nemen. De loting is voorzien voor de vrijdag voor aanvang toernooi. Indien je inschrijving niet is geaccepteerd ontvang je uiterlijk die vrijdag per mail bericht.
- Het maximaal aantal koppels wat door de wedstrijdleiding kan worden geaccepteerd bedraagt 36. Indien uw inschrijving niet meer wordt geaccepteerd, ontvangt u van ons bericht.
- Iedere deelnemer dient in te schrijven via www.beachweekend.nl Onvolledig of onjuist ingevulde inschrijfformulieren worden niet geaccepteerd.
- Naast het spelen van een wedstrijd kan men ook ingedeeld om plaats te nemen op de scheidsrechterstoel om een wedstrijd in een andere poule te leiden.
- Bij deelname wordt geacht om de gedurende het toernooi aanwezig te zijn, men kan geen verhinderingen opgeven.
- Er wordt in de poules gespeeld op tijd. Een partij duurt 15 minuten. In de afvalschema's wordt gespeeld om 2 gewonnen volledige sets. De "tie-break" wordt gespeeld bij de stand 6-6.
- Iedere speler dient tenminste 15 minuten voor aanvang van zijn wedstrijd op het plein aanwezig te zijn.
- Iedere speler is verplicht zich bij aankomst op het plein zich te melden bij de wedstrijdleiding en na afloop van een wedstrijd zich op de hoogte te stellen van hun volgende wedstrijd.
- Het inschrijfgeld bedraagt € 15 per koppel, te voldoen via de site.
- Er wordt gespeeld op de beachtennisbanen op het kerkplein in Zegge.
- De wedstrijdleiding kunt u gedurende het toernooi bereiken onder telefoonnummer xxxx
- In alle gevallen waarin dit reglement niet voorziet beslist de wedstrijdleiding.

Wedstrijdleader: xxxx

- Aanvang van de eerste wedstrijd is om 12:30 uur.

Het gebruik van glaswerk (bijvoorbeeld glazen of flesjes) op het zand is ten strengste verboden.

Zelf meegebracht eten of drinken wordt niet op prijs gesteld.

EHBO is ten tijde van het toernooi aanwezig.

Vereenvoudigde beachtennisregels

- De bal mag niet stuiten.
- De service dient te worden opgevangen door de achterste speler, en mag daarom niet direct worden “afgesmashed” (TC Hooghei)
- De bal dient direct teruggespeeld te worden naar de andere speelhelft.
- Hoofdzakelijk wordt er 2 tegen 2 gespeeld.
- De veldafmetingen zijn gelijk aan beachvolleybal (8 bij 16 meter).
- Het net staat op 1.70 meter hoog (bij mannen en vrouwen).
- Er wordt gespeeld met een beachtennisracket en een beachtennisbal. Deze bal heeft minder druk dan een gewone tennisbal (stage 2).
- De tennistelling wordt gehanteerd, bij deuce (40-40) wordt er een beslissend punt gespeeld.
- Bij een oneven aantal games wordt er gewisseld van speelhelft.
- In tegenstelling tot tennis heb je slechts één opslag.
- Er mag zowel boven- als onderhands geserveerd worden (mannen tegen vrouwen zijn verplicht onderhands te serveren).
- De service hoeft niet kruislings gespeeld te worden. Er mag geserveerd worden vanaf de hele breedte van de baselijn.
- Bij een netservice wordt er doorgespeeld.
- De beachtennisrackets voor beachtennis dienen te voldoen aan de eisen van de ITF (international tennis federation).

Tennissen in de hitte

Tennissers lopen het meeste risico op problemen met de hitte als ze intensief sporten bij heet weer, een hoge luchtvochtigheid, windstilte en felle zon. In deze omstandigheden kan je lichaamstemperatuur te hoog oplopen en kun je te veel vocht en zout verliezen.

- Draag bij warm weer luchtige, loszittende (en liefst lichtgekleurde) kleding van ademend materiaal. Nauw aansluitende kleding belemmert de verdamping van zweet.
- Neem regelmatig even pauze (elk halfuur bij trainingen, tijdens de wissels bij wedstrijden). Zoek de schaduw op, drink wat en koel je lichaam.
- Koel je hoofd en nek tijdens wissels en pauzes met ijs of water.

Voorkom uitdroging

Voorkom een zouttekort

Extra tips bij felle zon

- Draag een witte pet of hoed om hoofd, gezicht en nek extra te beschermen.
- Neem eventueel een parasol of paraplu mee om in de schaduw te kunnen zitten tijdens pauzes en wissels.
- Bij fel zonlicht kun je het zicht verbeteren en je ogen beschermen door het dragen van een zonnebril of donkere contactlenzen.