

Fold

Fold

Trim short to allow closing flat.



ETAPA	IDADE	BOLA	QUADRA	ALTURA DA REDE	RAQUETE *(Dependendo do tamanho do jogador)	OPÇÕES DE PONTUAÇÃO (até 4 games)	DESCRIÇÃO DA ETAPA
<b>tennis</b> <b>10s</b>	até 8 anos	 75% mais lenta do que a bola amarela	 11m X 5,5m	80 cm	Até 23" (43-58cm)*	1 tiebreak de 7 ou 10 Melhor de 3 tiebreaks de 7 Partidas por tempo	<b>Vermelha:</b> com bolas mais lentas, quadras e raquetes menores as crianças poderão jogar tênis desde a primeira aula. Os jogadores jogam em equipe disputam partidas divertidas, desenvolvem boas técnicas e utilizam táticas reais.
<b>tennis</b> <b>10s</b>	9 anos	 50% mais lenta do que a bola amarela	 18m x 6.5m	80 cm	23-25" (58-63cm)*	Melhor de 3 tiebreaks de 7 1 x set curto de 4 games (No ad) Melhor de 3 sets curtos de 4 (3º set tiebreak) (No ad)	<b>Laranja:</b> Os jogadores passam para uma quadra maior. A bola é um pouco mais rápida, porém continua proporcionando uma ótima zona de contato para o golpe e a possibilidade de implementar táticas avançadas.
<b>tennis</b> <b>10s</b>	10 anos	 25% mais lenta do que a bola amarela	 Quadra Normal	91 cm	25-26" (63-66cm)*	1 x set curto de 4 games (No ad) Melhor de 3 sets curtos de 4 (3º set super tiebreak) (No ad)	<b>Verde:</b> A bola é mais rápida que a laranja, porém é mais lenta do que a amarela, o que ajuda os jogadores a continuar desenvolvendo boas técnicas e a implementar táticas avançadas.
<b>tennis</b>	11 anos ou mais	 Bola Amarela	 Quadra Normal	91 cm	26-29" (66-73.7cm)*	Qualquer sistema de pontuação dentro das Regras de Tênis	Uma vez que os jogadores tenham passado pelas etapas Vermelha, Laranja e Verde, provavelmente estarão prontos para treinar e competir com a bola amarela na quadra normal.

A Federação Internacional de Tênis recomenda que toda competição e treinamento para menores de 10 anos seja organizado utilizando as bolas mais lentas **Vermelha**, **Laranja** ou **Verde**, na quadra de tamanho apropriado e com a raquete de tamanho apropriado. Para os jogadores que estão começando no tênis mais tarde (maiores de 9 anos) também é recomendado começar o treinamento e a competição com a **Vermelha** antes de passar para **Laranja** e depois **Verde**.

Trim short to allow closing flat.

Fold

Fold

# O QUE É **tennis** 10s?

## TENNIS 10s É UMA COMPETIÇÃO DE TÊNIS PARA JOGADORES MENORES DE 10 ANOS

A ITF recomenda que jogadores menores de 10 anos não treinem ou joguem com a bola normal (amarela) em uma quadra de tamanho normal, e sim, que treinem e joguem com bolas Vermelha, Laranja ou Verde e em uma quadra de tamanho apropriado (veja dentro)

A utilização das bolas mais lentas ajudará os jogadores a desenvolver uma técnica mais eficiente, e a implementar táticas avançadas, que na maioria das vezes, não seriam possíveis utilizando a bola amarela na quadra normal.

Tennis 10s é parte da campanha da ITF 'Tennis...Play and Stay', visite: [tennisplayandstay.com](http://tennisplayandstay.com)

## FORMATOS E SISTEMAS DE PONTUAÇÃO

Os seguintes sistemas de pontuação estão incluídos nas Regras de Tênis, para adaptar as competições às necessidades dos jogadores menores de 10 anos.

- 1 tiebreak de 7 ou 10
- Melhor de 3 tiebreaks de 7
- 1 set curto (1º de 4 games)
- Melhor de 3 sets curtos (1º de 4 games)
- Tiebreak no lugar do 3º set
- No ad (jogar um ponto ao chegar a 40 iguais)
- Uma combinação disto

Ao invés de utilizar formatos de eliminação única, são recomendados os formatos multi-partidas e "festivais de tênis", de modo que todos os jogadores joguem mais de uma partida (por exemplo, round robin, eliminação múltipla), assegurando que todas as crianças joguem a mesma quantidade de partidas. As partidas por tempo podem ajudar na organização e rotação dos jogadores

As partidas em equipe são recomendadas principalmente aos menores de 10 anos, especialmente para os níveis Vermelho e Laranja

Baixe os formatos de competição gratuitamente em: [tennisplayandstay.com/competitions](http://tennisplayandstay.com/competitions)

## MARCANDO A QUADRA

Este equipamento pode ser usado para marcar as linhas e as redes nas quadras vermelha e laranja. Para informações sobre como e onde marcar as quadras para competição ou treinamento, visite [tennisplayandstay.com](http://tennisplayandstay.com)



Elastico, marca as quadras de saibro vermelha e laranja



Tiras de borracha ou plástico



Fita adesiva, para quadras de piso duro vermelha e laranja



Mini rede e fita zebraada, utilizadas para montar redes na quadra vermelha (acima).



Programa oficial da:  
Federação Internacional de Tênis e  
Confederação Brasileira de Tênis



# tennis 10s

## TÊNIS

PARA MENORES  
DE 10 ANOS:  
BOLAS MAIS LENTAS,  
QUADRAS MENORES,  
JOGO FÁCIL

Para maiores informações acesse:  
[tennis10s.com](http://tennis10s.com)

