

Tenisowa



Talentiada

ZAŁĄCZNIK

dotyczący TALENTIADY U10 w 2026 r.

opracował dr Tomasz Schefke
Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu
Polski Związek Tenisowy
Poznań – Warszawa, kwiecień 2026 r.

Tenisowa



Talentiada

PROGRAM ELIMINACJI TALENTIADY 2026

1 SPRAWNOŚĆ

- bieg z rakieta na dystansie 20 metrów
- rzut piłką tenisową na odległość
- bieg wahadłowy krokiem dostawnym
- bieg gwiazdzisty ze zbieraniem piłek

2 GRY DRUŻYNOWE

- nie są rozgrywane w fazie eliminacji

3 GRY PARATENISOWE

R 32	R 16	Ćwierćfinał	Półfinał	Finał
rzucanka 2-ma piłkami – karo + korytarz na wprost	rzucanka 2-ma piłkami – karo + korytarz po przekątnej	rzucanka 1-dną piłką – na 2 kara	gra z uderzeniem kontrolnym w wersji classic – na 2 kara	gra z uderzeniem kontrolnym w wersji killer – na 2 kara

4 GRY TENISOWE

R 32	R 16	Ćwierćfinał	Półfinał	Finał
debel siatkarski - classic	debel siatkarski - killer	debel pingpongowy	debel 1-dną rakieta	debel zwykły



PROGRAM ELIMINACJI TALENTIADY 2026

1 BIEG NA DYSTANSIE 20 METRÓW Z RAKIETĄ

- Zawodnik musi w tej próbie biec z rakieta w ręce oraz trzymać ją za rękojeść, **blisko piętki (stopki) rakiety** – tak, jak N. Djokovic na zdjęciu obok.
- Zawodnicy używają podczas biegu rakiety o **jednolitej długości i masie** – dostarczonej przez organizatora.
- Start następuje z pozycji wysokiej (jak N. Djokovic na zdjęciu). Zawodnik może postawić jako pierwszą dowolną stopę
- (prawą lub lewą, wykroczną lub zakroczną), jednak jest to bieg sprinterski, którego **nie wolno zaczynać od skoku (!)** jednonóż, czy obunóż.



2 BIEG GWIAZDZISTY („PAJĄCZEK”)

- Zawodnik zbiera piłki tenisowe (pojedynczo i w kolejności zgodnej z kierunkiem ruchu wskazówek zegara) oraz wkłada je do **standardowego plastikowego wiadra trener-skiego na 72 piłki** (fot. obok) ustawionego 1 metr za linią końcową kortu.
- Piłkę należy **wkładać do wiadra bardzo starannie**, ponieważ gdy piłka rzucona przez zawodnika do kosza z niego wypadnie, to powinien (musi) ją ponownie do niego włożyć, zanim pobiegnie po kolejną.
- Każdy ze startujących zawodników ma do dyspozycji jedną próbę. Drużynie jako całości przysługuje prawo do **jednej próby dodatkowej (poprawkowej)**, którą należy wykorzystać w przypadku zawodnika, który został zdyskwalifikowany za przekroczenie przepisów lub ewentualnie w celu poprawienia wyniku. Trener wskazuje zawodnika, który poprawia próbę.
- W wyjątkowych przypadkach sędziego konkurencji (w celu uniknięcia bolesnej dyskwalifikacji dziecka i całej drużyny) może się zwrócić do sędziego głównego z prośbą o zgodę na przeprowadzenie drugiej próby poprawkowej.



3 RZUT PIŁKĄ TENISOWĄ

- **UWAGA ISTOTNA ZMIANA (!)** Rzut należy wykonać z **kłęk obunóż**, frontem do kierunku rzutu.
- Po przyjęciu pozycji wyjściowej, zawodnik może wykonać **skręt tułowia i odchylić się do tyłu**, jednak nie odrywając przy tym kolan od podłoża.
- Po wykonaniu rzutu można dotknąć nawierzchni kortu za linią rzutów ręką(-ami).



PROGRAM ELIMINACJI TALENTIADY 2026

4 BIEG WAHADŁOWY

- **UWAGA ISTOTNA ZMIANA (!)** Należy poruszać się WYŁĄCZNIE krokiem dostawnym. Kroki skrzyżne są ZABRONIONE.
- Zawodnicy ODRZUCAJĄ (a NIE strącają, czy spychają) piłkę DOWOLNĄ ręką.
- Zasady przyznawania prób dodatkowych – takie same, jak w biegu gwiazdowym.

5 RZUCANKA DWOMA PIŁKAMI

- **UWAGA ISTOTNA ZMIANA (!)** Akcja jest rozgrywana **do momentu wyjścia z gry pierwszej piłki!** Jeżeli sędzia nie jest w stanie ustalić, która piłka wyszła z gry jako pierwsza, to powtarza rozegranie punktu.
- Ta gra ma rozwijać przede wszystkim szybkość reakcji i przerzutność uwagi, dlatego taktyki wykonywania rzutów lobem (skądinąd bardzo sprytnej i ciekawej!) NIE wolno stosować!
- W tej grze lob to zagranie, po którym piłka wznosi się powyżej 1 metra nad siatką tenisową (jako punkt odniesienia należy przyjąć – wyobrazić wysokość dwóch siatek tenisowych wiszących jedna nad drugą).
- Jeżeli sędzia zauważy rzut lobem, to zawsze ma prawo przerwać akcję i zarządzić: (a) powtórzenie punktu lub (b) przyznać punkt przeciwnikowi, jeżeli był to już kolejny (trzeci, czwarty ... itd.) przypadek.
- W przypadku, gdy sędzia ma wątpliwości przy ocenie wysokości lotu piłki, a nie ma to jego zdaniem istotnego wpływu na przebieg akcji, to pozwala grać dalej.
- Rzuty zawsze należy wykonywać **niezwłocznie po chwyceniu piłki!** W związku z tym, taktyka (należy przyznać, że bardzo pomysłowa!) polegająca na przetrzymaniu piłki aż do momentu chwycenia drugiej, a następnie wykonaniu dwóch kolejnych rzutów jednocześnie lub tuż po sobie (!) – jest zabroniona.

6 GRA Z UDERZENIEM KONTROLNYM I DEBEL SYSTEMEM SIATKARSKIM

- **UWAGA ISTOTNA ZMIANA (!)** W tych grach wprowadzone zostają dwie wersje: „classic” i „killer”
- Wersja „classic” ma rozwijać przede wszystkim umiejętność wykonywania uderzeń slajsem lub topspinem, przy punktach trafienia maksymalnie do wysokości **barków** – jak np. na zdjęciu poniżej z lewej - na wysokości biodra. W związku z tym zbijanie piłek w dół z wysokości głowy lub wyższej **jest zabronione!**
- W wersji „killer” dopuszcza się zbijanie piłek w dół przy punkcie trafienia powyżej wysokości barku, w tym także smeczem po koźle (fot. poniżej na środku i po prawej).

