



TÄVLINGSGUIDE

Skapad 2026

Sammanställning

En tävlingsguide framtagen för spelare, föräldrar och andra intresserade som vill veta mer kring hur det går till när det är dags att börja tävla i bordtennis. Den är uppdelad i nivå 1 och nivå 2.

Att börja tävla

Att tävla är något som varje spelare behöver känna efter om det är något som de vill göra. Det är helt frivilligt att tävla och något som behöver ge glädje och inspiration. Att tävla är inte för alla men många tycker att det är roligt och utvecklande. Det är också socialt och spelare över klubbgränser lär känna varandra och blir ofta kompisar.

Det finns många olika tävlingar i Sverige men den första tävlingen som barn och ungdomar inom NVG brukar spela är en distriktstävling som ungdomstouren/BD-touren. Det är en tävling framtagen för nybörjare som vill testa på att tävla men även för de som har spelat ett kortare tag. Distriktstävlingen sker i din geografiska närhet och i varje zon spelas ca 3-6 tävlingar per år där det är helt valfritt hur många spelaren vill vara med på.

När är man redo för att börja tävla? Generellt sett behöver spelaren kunna serva regelrätt med öppen hand och uppkast och kunna få över bollen över nät några gånger.

Vi uppmuntrar spelare att testa på att tävla tidigt för att veta hur det går till och ta reda på om det är något man tycker om! Det kan också ge en motivation till träningen och kännas utvecklande.

Inför tävlingen

Licens

När man ska ut och tävla för första gången behöves en spelarlicens. För att bli licensierad ska spelaren vara medlem i en bordtennisförening, föreningen har ansvar för skaffa licenser så ni behöver meddela ansvarig i föreningen att ni vill tävla. Där olika i olika föreningar om man betalar licensen själv eller om föreningen står för kostnaden. För att spela distriktstävlingar krävs en D-licens som står för distriktslicens, men det får man spela distriktstävlingar inom NVG och seriespel för ungdomar. Vill man sedan spela nationella tävlingar kan man när som helst uppgradera licensen till en A-licens.

Licenser som beställs under säsongen är giltiga till den 30 juni. Därefter är det ny säsong och en ny licens behöver beställas.

Inbjudan och anmälan

Föreningen får inbjudan till distriktstävlingar, så fråga tränaren om det är någon tävling på gång. Meddela din förening att du vill vara med på tävlingen så gör föreningen en samlad anmälan till arrangören.

Ibland står det starttider redan på inbjudan och ibland kommer ett program utskickat till alla som är anmälda där det står mer information om tävlingen och vad som gäller specifikt för den tävlingen. Ofta skickas denna information ut men har man inte fått den finns den ofta på arrangörens hemsida.

Att ta med sig

Starta gärna dagen med en bra frukost för att orka hela dagen. Se till att packa väskan i god tid för att slippa tidsnöd och riskera att glömma något.

Saker som är bra att ha med sig:

- Klubbtröja (undantag kan finnas vid distriktstävlingar). Om ni inte har någon matchtröja och det är ok att spela utan är det viktigt att inte välja en ljus tröja då det är emot reglerna eftersom det kan vara svårt för motståndaren att se bollen.
- Shorts/kjol
- Träningsoverall eller likdanande att dra på sig mellan matcherna
- Inomhusskor
- Rack, gärna i en plastpåse i ett fodral för att skydda det.
- Vattenflaska
- Mindre handduk att torka sig med om man blir svettig
- Boll att använda vid uppvärmning
- Duschartiklar och handduk
- Hårsnodd/svettband för att få undan håret vid längre hår
- Mat, lunch eller mellanmål, det är viktigt att fylla på med energi under dagen för att orka.

Tävlingsdagen

Innan matchstart

På tävlingsdagen är det viktigt att man kommer i god tid för anmälan i sekretariatet där man **meddelar att man är på plats**, det brukar vara 30-45 minuter innan tävlingsklassen börjar. Är du med i fler klasser ska man anmäla sig till alla klasser.

Hitta en plats i hallen, om det är fler från föreningen så kan ni försöka sitta tillsammans för att skapa klubbkänsla och kunna heja på varandra. Sedan är det dags att varma upp, börja gärna med lite jogging och gymnastiska övningar innan inslagning vid bordet. Finns det inga lediga bord kan man spela 4 st vid ett bord.

En stund innan det är dags för klassen att starta brukar lottningen till pooler sätts upp på någon vägg eller en anslagstavla. När klassen börjar ropar speakern ofta upp vilka bord spelarna ska gå till. Är du osäker, fråga sekretariatet eller någon klubbkamrat som är van vid tävlingsrutinerna.

När du själv inte spelar matcher är det kul att heja på dina kompisar som spelar och ge dem beröm. Det kommer kännas bra när de ger dig beröm tillbaka.

Matchen

När det är dags för din match att börja får du ta av träningsoverallen och slå in med din motståndare i max två minuter innan matchen börjar. Domaren lottar sedan vem som börjar serva. Du har två servar åt gången, i varje set paus byter ni sida och kan få några stöttande ord av din coach/förälder. Vid ett eventuellt avgörande set (om det står 2-2 i set) byter man sida även när den första

spelaren når 5 poäng. Fokusera på varje boll, gör ditt bästa och framför allt ha roligt!

Under tävlingar och är det mycket viktigt med ett bra uppförande. Det är okej att heja och peppa sig själv men på en rimlig nivå. Var schysst mot din motståndare och försök inte att psyka denne som också är där för att ha roligt. Det får inte förekomma svordomar, könsord, kastade rack eller sparkar mot bord med mera. Kom ihåg att det alltid är domaren som dömer men hjälp gärna till om något blir fel. Efter matchen tackar man alltid sin motståndare och domaren genom handskakning. Om man har vunnit ska man oftast skriva sitt namn på protokollet och intyga att man är vinnaren av matchen.

Som förälder är det också mycket viktigt att vara ett gott föredöme och inte pusha barnen. Att vinna eller förlora är inte det viktiga i yngre åldrar. Fråga gärna om de haft en rolig dag snarare än att fokusera på om de spelat bra eller mindre bra.

Döma matcher

Under ungdomstävlingar spelas det oftast poolspel, det innebär att alla möter alla inom en grupp och det avslutas ibland med ett slutspel som 1an och 2an går vidare till. Ibland finns även ett B-slutspel för 3an och 4an. I poolspelet hjälps alla spelare åt att döma varandras matcher. Träna gärna på att döma matcher på träning innan så spelaren vet hur man gör. Föräldrar får gärna hjälpa till och stötta då det kan var mycket att hålla ordning på i början.

Efter tävlingen

Efter att alla matcher är färdigspelade belönas de främsta i klassen med ett pris. Det är olika i olika tävlingar och klasser hur många priser som delas ut.

Flera distriktstävlingar skickar in matchresultaten för ranking. Denna ranking hjälper till att placera in spelarna i rätt spelnivå till nästa tävling. Undvik att prata ranking med barnen när de är yngre, det ställer till mer press än nödvändigt. När spelarna är under 12 år är den exakta rankingen dold.

Nivå 2

Den går guiden är till dig som har varit på dina första tävlingar och dig som vill utvecklas och veta mer.

Tävlingsnivåer

Distriktstävlingar

Är den första nivån av tävlingar som förklarar i tävlingsguiden nivå 1.

Nationella tävlingar:

Gillar man att tävla är det vanligt att testa på även nationella tävlingar. På nationella tävlingar får spelare från hela landet och även utländska spelare delta. På dessa tävlingar finns det ofta många klasser, från elitklasser till klasser för de som inte spelat så länge.

Sweden Tour tävlingar

Detta är tävlingar för de bästa spelarna inom sin åldersklass och inom distriktet. Sweden tour tävlingar delas in i olika nivåer, Sweden GP, Sweden Star och Sweden Pro).

Mästerskapstävlingar

Det finns en mängd olika mästerskapstävlingar, Senior-SM, Ungdoms-SM, Lag-SM, Veteran SM, Para-SM, Mini SM, Distriktsmästerskap och Regionmästerskap och Parkinson SM.

Rikstävlingar

Det finns några specifika rikstävlingar som också riktar sig till de bästa. Dessa är Sweden Tour Finals, Riks Top 12 och Riks 10an till exempel.

Licens

För grundläggande info kring licens se tävlingsguide nivå 1. Har du tävlat på distriktsnivå och nu vill spela nationella tävlingar behöver licensen uppgraderas till en A-licens.

Spelklasser

Åldersindelade klasser:

Det finns åldersindelade klasser som P14, F12 eller DJ18. Åldersindelningen gäller hela säsongen ut. Det vill säga om är spelaren 9 år under hösten och spelar i flickor 9, är det samma klass som spelas hela säsongen ut även om spelaren fyllt 10 år under vårterminen. Pingissäsongen bryts den 30 juni.

Poängklasser:

I poängklasser möts spelare som har ungefär lika mycket rankingpoäng, detta bidrar till att det ofta blir jämna matcher i poängklasser.

Exempel på poängklasser:

Max 400 poäng (bra nybörjarklass) en klass för spelare som inte spelat innan

eller som har under 400 poäng.

Max 1000 poäng en klass för spelare som har under 1000 poäng.

Ranking

Alla spelare som spelar som har licens har en ranking. Denna baseras på hur det går i matcher som spelare spelar. Exakta rankingpoäng kan bara ses på spelare som är 12 år eller äldre, innan dess syns bara vilken klass de tillhör, tex u400, då har spelaren mellan 300-400 poäng. Lägsta rankingen man kan ha är 300 poäng. En nybörjare brukar börja på 300-500 poäng. "

När det gäller ranking är det viktigt att det inte blir ett stort fokus, framför allt för yngre spelare. Det är även därför yngre spelares ranking inte är exakt. Rankingens påverkas av alla matcher som spelas (ev undantag för vissa Ungdomstour tävlingar). Detta gör att rankingen kan skifta från månad till månad. Blir fokuset stort på rankingen är det lätt att det blir hög press eller att glädjen för att tävla minskar eftersom det då kan kännas extra tufft att förlora matcher.

Här är det viktigt att föreningsledare och föräldrar hjälper till för att hålla pressen nere och minska fokuset på rankingen. Spela för att det är kul och för din egen utveckling i stället för att jämföra dig med andra.

Tävlingsformer

Poolspel

En pool innebär en grupp där alla möter alla. Poolen består oftast av 3-4 spelare men det finns även varianter med större pooler. De två spelarna med flest vinster går vidare till ett slutspel. Har flera spelare lika många vinster räknas det på setkvot, är setkvoten lika räknas bollkvoten ut. Detta gör att varje boll kan vara viktig! Ibland finns det även ett B-slagspel för de som kommer 3:a och 4:a i gruppen.

Cupspel

Detta är ett utslagningsschema som används i vissa klasser och även vid slutspel. Har du tur kan du få en gynnsam lottning med enklare motstånd och andra gånger kan man få möta tufft motstånd och bli utslagen vid första matchen. Ibland finns det seedade spelare, detta är de spelare som har högst ranking i klassen. De placeras ut först i cupschemat för att inte möta varandra för tidigt. De som är seedade har i regel därför en mer gynnsam lottning.

Grundläggande regler

Matchkläder

Tävlingsdräkten ska bestå av kortärmad tröja eller ärmlös tröja, shorts eller kjol samt strumpor och skor. Träningsoverall får inte användas under match.

Matchkläderna ska inte vara vita då det är svårt att se bollen. De flesta föreningar har krav på att deras matchkläder ska användas.

Matchräkning

En match består oftast av bäst av 5 set, alltså först till 3 set. Det kan också vara bäst av 7 set eller bäst av 3 set.

Varje set spelas till 11, om det inte blir 10 lika då man måste vinna med 2 bollar emellan. I det läger gör spelarna varannan serv.

Lottning vid bordet

När en match ska börja ska det lottas om vem som börjar serva. Detta gör domare, oftast vid bordet genom att hålla bollen i en hand bakom bordet och en spelare få välja hand. Det kan också ske med en lottningsbricka. Vinner man lottningen får man välja om man vill börja serva eller ge bort serven.

Servregler

När du ska serva måste du hålla bollen med den fria handens öppna handflata. Bollen ska kastas (nästan) rakt upp minst 16 cm. Bollen måste hela tiden befinna sig bakom kortlinjen på bordet och bollen får inte döljas någon gång. I singel får du serva var du vill på bordet.

I dubbel ska bollen i tur och ordning studsas i servarens respektive mottagarens högra bordshalva.

Om bollen nuddar nätet men studsar över till andra sida är det en nätserv och den får servas om. Om den fastnat i nätet är det motståndarens poäng.

Man har 2 servar var i taget. Undantag är efter 10-10 då det är varannan serv. Den som började serva i första set är mottagare de första 2 bollarna i andra set.

Time-Out

I vissa tävlingar har du rätt till en Time Out på 1 minut vid ett tillfälle i matchen. Då säger man helt enkelt Time Out till domaren innan en serve.

Setbyte

Mellan varje set byter man sida av bordet. I 5e set byter man även sida när den första spelare vunnit 5 bollar.

Handdukstorkning

Du har rätt att torka dig med handduk var 6e boll samt i set paus och under Time-out.

Uppförande

Spelare, ledare eller andra rådgivare ska avhålla sig från ett beteende som kan påverka en motståndare på ett ojust sätt, förolämpa publik eller ge sporten dåligt rykte. Som exempel på sådant kan nämnas smädande, att avsiktligt ha sönder bollen eller slå den utanför spelområdet, att sparka på bord eller barriärer, samt att visa bristande respekt för matchfunktionärer.

Spelare, ledare och funktionärer ska i sitt agerande tänka på att presentera vår sport på ett bra sätt och garantera dess integritet genom att avstå från alla försök att påverka tävlingen på ett sätt som strider mot idrottens etik.

Domarens roll

Bordsdomare

Vid alla matcher ska det finnas en domare vid bordet. Vid poolspel är detta ofta en annan spelare i poolen som kanske inte är van vid att döma. Det är viktigt att man hjälps åt för att det ska bli rätt. Blir det tvister är det däremot alltid domaren som tar beslutet. Vid slutspel är det ofta arrangören som står för fasta domare. Dessa behöver dock oftast inte vara utbildade. På större tävlingar och mästerskapstävlingar finns det dock andra kvar på att vara utbildad distriktsdomare.

Överdomare

På alla tävlingar ska det finnas en överdomare (undantag för vissa distriktstävlingar). Överdomaren ansvarar för lottningen och spelprogram för tävlingen. Överdomaren ansvarar även för disciplinära åtgärder vid dåligt uppträdande eller andra regelbrott. Överdomaren ska också, i ett utbildande syfte guida, hjälpa och förklara för spelare, ledare, föräldrar och funktionärer och på så sätt bidra till ett bättre och tryggare tävlingsklimat.

Spelare som betar sig illa, kastar racket eller skriker mycket kan få varningar (gult kort) eller t.o.m. rött kort från överdomaren. Vissa spelare visar ibland mycket känslor under match, eller när ett domslut känns orättvist. Då är det extra viktigt att föräldrar hjälper till för att lugna ner situationen.

Fakturering efter tävlingen

Efter att tävlingen är avslutad brukar arrangören fakturera anmälningsavgifterna till föreningen som sedan fakturerar spelarna. Arrangören har rätt att fakturera om spelaren är anmäld även om spelaren lämnar återbud till tävlingen. Det är därför det heter anmälningsavgift och inte startavgift.

