

スポレック

競技はダブルスまたはシングルスで行う。

競技開始にトスを行い、勝ったチームはサービス、レシーブそしてコートのうち1つを選び、負けたチームは残りのうちから1つを選ぶ。

競技は1セット7点先取で、5セット中3セット先取したチームを勝者とする。また、セット中に6対6となった場合はデュースとなり、どちらかのチームが2点を勝ち越した時点でセット終了となるが、最大で15点までとする。(14対14となったときは、15点目を得たチームを勝者とする。)

サービス

(1) サービスは1本とし、そのセットは同一プレーヤーがサービスをする。

(2) サービスはアンダーサービスとし、腰から下で打つ。

(打つ瞬間に腰より下にボールがあれば良い。)

(3) サービスはサーブポジションから1回ごとに右、左の順で交互に打つ。

(4) サービスを打つ位置(サーブポジション)は、サイドラインとセンターラインの延長線上の間で、エンドラインの後ろとする。

(5) サービスは対角のサービスエリアに打つ。

(6) ダブルスの場合、サービス時のプレーヤーの位置は図8のとおり。 がサーバーのとき、 のパートナーは図の斜線部にいることとする。サービス後はフリーとする。

(7) サービスがネットに触れてサービスエリアに入った場合は、再度サービスができる。(レット)

(8) サービス権は1セットごとに相手チームと交替する。

(9) ダブルスの場合、次回のサービス権を得たとき、チーム内でサーバーを交替する。

(10) サービスは必ず審判のカウントコール後に打つ。

レシーブ

(1) サービスレシーブは必ずワンバウンドしたボールを打たなければならない。

(2) ダブルスの場合、サービスレシーブは交互にプレーヤーを替えて行う。

(3) ダブルスの場合、サービスレシーブ時のプレーヤー位置は図10のとおり。サービスレシーブをしないプレーヤーは斜線部にいることとする。

サービスレシーブ後はフリーとする。(セットが変われば位置を交替しても良い。)

(4) サービスレシーブ以外の打球はワンバウンド以内にボールを相手コートに返球すれば良い。

(5) 打球はネット及びスポレック支柱に当たって相手コートに入っても良い。但し、バドミントン支柱を使用し、ネットより上の部分の支柱に当たった場合はミスとなる。

ネットの外側からのレシーブボールが相手コートに入った場合はインとする。この場合、ボールの高さは問わない。(ネットより低くても良い。)

チェンジコート

コートの交代は、第3セットと第5セットの始まる前に行う。

インプレー

(1) ネットに触れて相手コートに入ったとき

(ネットイン)

(2) 打球が相手コートにワンバウンドし、自分のコートに返った場合。(相手がさわれなかった場合は自分の得点となる。)

(3) コート外でノーバウンドで相手コートに返した場合。

(4) 打球がラインに触れた場合。(コートはラインを含めたものをいう。)

反則行為

(1) 打球がネットに当たり、相手コートに入らなかった場合やラケットや身体がネットに触れた場合。(ネット)

(2) ラケットがネットを越えて、相手コート上にあるボールに触れた場合。(オーバー)

(3) サービスを腰から上で打った場合。(ミス)

(4) ボールが身体に当たった場合。(ミス) コート外で触れた場合も同様とする。

(5) サービスボールが同チームのプレーヤーに当たった場合。(ミス)

(6) ゲーム中にボールを審判に当てた場合。(ミス)

(7) ボールを2度以上続けて、ラケットに当てた場合。(ドリブル)

(8) ラケットを投げてボールに当てた場合。

(9) サービスを空振りした場合。(ミス) ラケットを振りだしたらサービスとみなす。

(10) サービスレシーブをノーバウンドで返球した場合。(ノーバン)

(11) サーブポジションを踏み越えてサービスを打った場合。(クロスライン)