



Stand: 15. April 2024

44. NÖ LEHRLINGSSPORTFEST

Dienstag, 4. Juni 2024
ab 8:30 Uhr

SPORTZENTRUM Niederösterreich
Dr. Adolf-Schärf-Straße 25, 3100 St. Pölten

Freischaltung der Website <http://www.lehrlingssportfest.at>

ab Montag, **22. April 2024**

Anmeldungen für das Lehrlingssportfest 2024 sind nur mehr über das Online-Formular im Login Bereich - <http://www.lehrlingssportfest.at/bewerbe> ab **Montag, 6. Mai 2024** möglich!

Die Zugangsdaten des Login-Bereiches, für die Landesberufsschulen und Betriebe, die in den Vorjahren teilgenommen haben, sind auch heuer gültig.

Um eine neue Zugangsberechtigung für den Login Bereich zur Anmeldung zu erhalten, ist eine E-Mail-Anfrage an bewegung@lehrlingssportfest.at nötig.

Sie bekommen dann in einem Antwortschreiben die Zugangsdaten, die auch in den kommenden Jahren Gültigkeit haben!

Zeitplan

08:30 Uhr	Eintreffen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer und Anmeldung
08:40 Uhr	verpflichtende Infobesprechung für alle Betreuer in der „bet-at-home“-Arena und Auslosung für die Fußballbewerbe männlich und weiblich
09:00 Uhr	Beginn der Wettkämpfe
12:00 Uhr	Ende des Leichtathletik-Dreikampfes
12:30 Uhr	Laufbewerbe (400 m)
13:00 Uhr	Nennschluss für Staffeln beim Platzsprecher
13:30 Uhr	Finale Fußball Mädchen
13:50 Uhr	Pendelstaffel 8 x 60 m für Burschen und Mädchen
14:15 Uhr	Finale Fußball Burschen (1 x 15 min.)
15:00 Uhr	Champions Party (Siegerehrung)

Teilnahmeberechtigung

Teilnahmeberechtigt sind ausschließlich Schülerinnen und Schüler von NÖ Berufsschulen und alle Lehrlinge aus NÖ Betrieben mit gültigem Lehrvertrag.

HINWEIS

**Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer erklären sich damit einverstanden, dass Foto- und Filmaufnahmen gemacht und diese im Internet veröffentlicht bzw. Medien zur Berichterstattung zur Verfügung gestellt werden.
Bitte die Lehrlinge darauf aufmerksam machen!**

Teilnehmerzahl

Die Teilnehmerzahl für das Lehrlingssportfest ist pro Schule/Betrieb jeweils auf einen Autobus begrenzt.

Reiseorganisation und Kostenübernahme

Die Kosten für die An-/Abreise werden von den Veranstaltern übernommen.
Der Bus ist selbst zu buchen. Die Rechnung bitte wie folgt ausstellen lassen:

Wirtschaftskammer Niederösterreich - Abteilung Bildung
Wirtschaftskammer-Platz 1
3100 St. Pölten

Übermittlung auch per E-Mail möglich an: bildung@wknoe.at

Bewerbe

Beim NÖ Lehrlingssportfest gibt es insgesamt neun Bewerbe. Alle Lehrlinge können bei der Leichtathletik in allen 3 Bewerben (Dreikampf, 400 m, Pendelstaffel) und zusätzlich an **EINEM** Teambewerb antreten!

Bewerbe	männlich	weiblich	mixed
Leichtathletik Dreikampf	x	x	
Leichtathletik 400 m	x	x	
Leichtathletik Pendelstaffel	x	x	
Basketball 3x3			x
Beachvolleyball			x
Volleyball		x	
Kleinfeld-Fußball (6:6)	x	x	
Padel-Tennis	x	x	
Tischtennis	x	x	

Die Anmeldung erfolgt ausschließlich über den Login-Bereich auf

<http://www.lehrlingssportfest.at/bewerbe>

Die namentliche Erfassung aller Schülerinnen und Schüler ist für die schnellere Auswertung der LA-Bewerbe unbedingt erforderlich.

Zusätzlich können durch diese Daten Urkunden ausgedruckt werden.

Die für die Ausgabe bereitgestellten Listen wurden weiters so gestaltet, dass sie für schul- bzw. firmeninterne Informationen genutzt werden können.

Informationen zur Anmeldung bitte im Punkt „Online Anmeldung“ nachlesen!

Online Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt ausschließlich über den Login-Bereich auf der Website

<http://www.lehrlingssportfest.at/bewerbe>

Die Zugangsdaten der Landesberufsschulen bzw. der Betriebe für den Login-Bereich aus den Vorjahren sind weiterhin gültig. Um eine neue Zugangsberechtigung für den Login-Bereich zu bekommen, ist eine E-Mail-Anfrage an bewegung@lehrlingssportfest.at nötig.

Für die Anmeldung müssen ZWEI Meldefristen eingehalten werden:

Die erste Meldung mit der Gesamtzahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer, den Kontaktdaten der Schule bzw. der Firma sowie die Anmeldung zu den jeweiligen Bewerbungen muss ausschließlich über den Login-Bereich auf der Website

<http://www.lehrlingssportfest.at/bewerbe>

zwischen Montag, 6. Mai 2024 und spätestens Freitag, 24. Mai 2024, 23:59 Uhr erfolgen.

Die zweite Meldung, die namentliche Meldung aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer, muss bis spätestens

Mittwoch, 29. Mai 2024 bis 23:59 Uhr erfolgen.

Nachmeldungen können ausnahmslos nicht akzeptiert werden, da nach Ablauf der Nennfristen dieser Login-Bereich nicht mehr zur Verfügung steht!

Hilfskampfrichterinnen und Hilfskampfrichter für Leichtathletik

Im Zuge der Online-Anmeldung ist pro NÖ Landesberufsschule eine Schülerin bzw. ein Schüler als Hilfskampfrichterin bzw. Hilfskampfrichter NAMENTLICH zu nominieren und für die Dauer der Leichtathletik-Wettkämpfe zur Verfügung zu stellen.

Ankunft - Anmeldung vor Ort

Alle Busse fahren zum SPORTZENTRUM Niederösterreich.

Ausstiegsstelle: Bimbo Binder-Promenade 5 (hinter dem Schülerheim)

Die Benützung der Haupteinfahrt (Dr. Adolf Schärf-Straße 25) und der Parkplätze vor dem SPORTZENTRUM NÖ ist für Busse **VERBOTEN!**

Busse parken bei der Eissporthalle (siehe Plan im Download-Bereich auf www.lehrlingssportfest.at) bzw. auf dem Stadionparkplatz.

Die Betreuerinnen und Betreuer nehmen die Anmeldung bei der Meldestelle (Eingang „bet-at-home“-Arena Erdgeschoss) vor.

Die Teams für Padel-Tennis holen ihre Unterlagen und begeben sich dann umgehend zu den Courts außerhalb des SPORTZENTRUMS (20 min Fußweg). Nach Beendigung des Bewerbs bzw. nach dem Ausscheiden kommen die Teams zum SPORTZENTRUM Niederösterreich zurück.

Wertungskarten Leichtathletik-Dreikampf / Startnummern Laufbewerb

Die Wertungskarten und Startnummern werden vor Ort bei der Anmeldestelle ausgegeben!

Verpflegung

Die Mittagsverpflegung (Schnitzel- oder Gemüsesemmel, Obst und ein Mineralwasser) wird vom Veranstalter beigestellt.

Bei der Meldestelle werden an die Betreuerinnen und Betreuer die Gutscheine für die Verpflegung ausgegeben. Die Ausgabe der **Verpflegung erfolgt in der Zeit von 11:00 bis 14:00 Uhr.**

Um das Wegwerfen von Nahrungsmitteln zu vermeiden, werden ab 14 Uhr Speisen auch ohne Bon ausgegeben (solange der Vorrat reicht!).

Wir ersuchen, alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer darauf aufmerksam zu machen, dass Abfälle in die dafür bereitgestellten Müllbehälter geworfen werden und dabei die Mülltrennung beachtet wird!

ACHTUNG:

Das Lehrlingssportfest ist eine Schulveranstaltung!

Es gilt absolutes ALKOHOLVERBOT!

Rauchen ist ausschließlich im Bereich der gekennzeichneten Raucherinseln erlaubt!

Umkleidemöglichkeiten

Im SPORTZENTRUM Niederösterreich stehen Garderoberräume zur Verfügung (mit Sperrcode für Garderobenkästen).

Die Garderoberräume werden nicht zugewiesen. Den Burschen stehen die Garderoben in der bet-at-home Arena zur Verfügung, den Mädchen jene in der Ballsporthalle.

Aus Kapazitätsgründen müssen Garderoben und auch Garderobekästen **gemeinsam** genutzt werden!

A C H T U N G

Für den Verlust von Wertgegenständen wird keine Haftung übernommen!

Champions Party – Siegerehrung

Die Champions Party (Siegerehrung) beginnt um 15:00 Uhr in der „bet at home“-Arena.

Die siegreichen Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen entsprechend den vor Ort gegebenen Anweisungen in der Nähe der Bühne (beschilderte Champions-Zone) Platz nehmen.

Die Schulleiterinnen und Schulleiter sowie die Teamverantwortlichen haben dafür Sorge zu tragen, dass alle teilnehmenden Sportlerinnen und Sportler bei der Siegerehrung anwesend sind!

Reinigung

Abfälle sind ausschließlich in den vorgesehenen Müllbehältern zu entsorgen!

Die Grobreinigung ist heuer von folgenden Landesberufsschulen vorzunehmen:

- LBS Langenlois (Hallen)
- LBS Lilienfeld (Freiplatz und Tribüne)

Die Müllsäcke sind von vorgenannten Landesberufsschulen selbst zu organisieren. Der gesammelte Müll (Säcke) ist auf dem bekannt gegebenen Lagerplatz abzustellen.

Medizinische Versorgung

Die medizinische Versorgung wird über das Rote Kreuz durchgeführt.

Rahmenprogramm

Es wird auch heuer wieder ein umfangreiches Rahmenprogramm mit verschiedenen Aktivitäten angeboten. Details zum Rahmenprogramm werden an Ort und Stelle bekannt gegeben.

Sonstiges

Aufwämbälle können nicht zur Verfügung gestellt werden.

Bitte unbedingt auch auf die laufenden Durchsagen der Platzsprecher achten.

Leichtathletik-Dreikampf (9:00 Uhr – 12:00 Uhr)

Ort: LA-Anlage im SPORTZENTRUM Niederösterreich

Teilnahmeberechtigt sind **ALLE** Lehrlinge (mit namentlicher Voranmeldung über die Website) mit Wertungskarte - auch wenn sie in anderen Bewerben starten - in folgenden Kategorien:

Jugend weiblich	Jahrgang 2007 und jünger
Jugend männlich	Jahrgang 2007 und jünger
Junioren	Jahrgang 2006 und älter
Juniorinnen	Jahrgang 2006 und älter

Die Wertung erfolgt als reine Einzel-Dreikampfwertung (keine Teamwertung!) in den folgenden Disziplinen:

60 m Lauf

Bei den Zeitläufen starten Mädchen und Burschen auf einer Laufbahn in eine Laufrichtung.

⇒ Es sind keine Starthilfen und Spikes erlaubt!

Vortex-Wurf

2 Versuche, es stehen insgesamt zwei Wettkampfstätten zur Verfügung

⇒ Es sind keine Spikes erlaubt!

Standweitsprung

3 Versuche, es stehen zwei Wettkampfstätten zur Verfügung

⇒ Das Einhängen mit den Zehen am Absprungbalken ist gestattet!

Laufbewerbe 400 m

12:30 Uhr

Ort: LA-Anlage im SPORTZENTRUM Niederösterreich

Gelaufen werden auf der Rundbahn bei den Mädchen und bei den Burschen 400 m

Es werden Zeitläufe durchgeführt. Gewertet wird in zwei Altersklassen nach den insgesamt schnellsten Zeiten der Zeitläufe bei Burschen und Mädchen.

Geeignetes Schuhwerk ist Voraussetzung für die Teilnahme am Wettbewerb (keine Spikes, nicht barfuß).

Es finden keine Finalläufe statt!

Jugend weiblich	Jahrgang 2007 und jünger
Jugend männlich	Jahrgang 2007 und jünger
Juniorinnen	Jahrgang 2006 und älter
Juniorern	Jahrgang 2006 und älter

Pendelstaffellauf 8 x 60 m

13:50 Uhr

Ort: LA-Anlage im SPORTZENTRUM Niederösterreich

Die endgültige Meldung für die Pendelstaffeln erfolgt erst am Austragungsort!

Die Nennungen sind bis spätestens 13:00 Uhr beim Platzsprecher möglich.

Jede Schule bzw. jeder Betrieb darf maximal eine Mädchenstaffel und maximal eine Burschenstaffel melden. Eine Staffel besteht aus 8 Läuferinnen bzw. 8 Läufer.

Gemischte Staffeln verschiedener Schulen oder Betriebe können nicht genannt werden.

Jede Schülerin bzw. jeder Schüler darf dabei nur eine Teilstrecke laufen.

⇒ Achtung: Spikes und Starthilfen sind nicht erlaubt!

Beachvolleyball Mixed

9:00 Uhr – 14:00 Uhr

Ort: **NEU!** Beachvolleyball-Anlage im SPORTZENTRUM Niederösterreich

Der Bewerb findet bei jeder Witterung im Freien statt!

Teilnahmeberechtigt ist ein gemischtes Team pro Schule/Betrieb, bestehend aus vier Spielerinnen oder Spieler (zwei Burschen und zwei Mädchen) und zwei Ersatzspielerinnen oder Spieler (ein Bursche und ein Mädchen).

Es müssen pro Team immer zwei Burschen und zwei Mädchen am Spielfeld sein.

Aufwärbälle können nicht zur Verfügung gestellt werden! Bälle bitte mitnehmen!

Der Spielmodus wird spätestens am Tag vor dem Lehrlingssportfest auf der Homepage bekannt gegeben.

Spielfreie Teams werden als Schiedsrichter eingeteilt. Pfeiferl sind mitzubringen.
Regeln im Anhang

Netzhöhe: 235 cm

A C H T U N G

**Beachvolleyball-Spielerinnen dürfen nicht am Volleyballturnier teilnehmen!
(bei Verstoß erfolgt die Disqualifikation beider Teams)**

Basketball 3x3

9:00 Uhr – 14:00 Uhr

Ort: Ballsporthalle im SPORTZENTRUM Niederösterreich

Teilnahmeberechtigt ist ein Team pro Schule bzw. Betrieb (Burschen und Mädchen gemischt, ohne Alterslimit) bestehend aus:

- 3 Feldspielerinnen bzw. Feldspieler
- 2 Austauschspielerinnen bzw. Austauschspieler

Die Spielzeit und der Spielmodus werden nach der Anzahl der Nennungen festgelegt.

Zusätzlich ist eine Betreuerin bzw. ein Betreuer pro Team namhaft zu machen.

Aufwärbälle können nicht zur Verfügung gestellt werden! Bälle bitte mitnehmen!

Der Spielmodus wird spätestens am Tag vor dem Lehrlingssportfest auf der Homepage bekannt gegeben.

Spielfreie Teams werden als Schiedsrichter eingeteilt. Pfeiferl sind mitzubringen.

Kleinfeldfußball Mädchen- und Burschenbewerb

9:00 Uhr – 14:30 Uhr

Ort: SPORTZENTRUM Niederösterreich

Der Bewerb findet bei jeder Witterung im Freien statt!

Zugelassen sind auch heuer wieder Burschen und Mädchen. Gespielt wird auf dem Kleinfeld.

Teilnahmeberechtigt ist ein Team pro Schule bzw. Betrieb, bestehend aus einem Teamkader von max. 12 Spielerinnen bzw. Spieler (mit aufrechtem Lehrverhältnis). Es besteht kein Alterslimit.

Die Spielzeit und der Spielmodus werden nach Einlangen aller Nennungen festgelegt und vor dem Lehrlingssportfest auf der Homepage bekannt gegeben.

Die Auslosung findet am Tag des Lehrlingssportfestes bei der verpflichtenden Infobesprechung um 8.40 Uhr in der „bet-at-home“-Arena statt.

Die Vorrundenspiele werden auf den Nebenplätzen im SPORTZENTRUM NÖ am Tag des Lehrlingssportfestes ausgetragen.

Die Vorrundenspiele müssen exakt zurzeit gemäß den Ausschreibungsunterlagen angepiffen werden.

REGLEMENT

Gespielt wird Kleinfeldfußball mit einer Teamstärke von 5 Feldspielerinnen bzw. -spieler und einer Torfrau bzw. einem Tormann. Spielfeldgröße ist Querfeld.

Die Spielstrafen setzen sich wie folgt zusammen:

blaue Karte (2 Minuten), blau-rote Karte (Spielstrafe), rote Karte (Strafe entscheidet Turnierleitung)

Für die Kunstrasenplätze sind geeignete Kunstrasenschuhe empfohlen.

Schraub-Stollenschuhe und Mixed-Stollenschuhe sind explizit verboten!

ERLAUBT



VERBOTEN



Schienbeinschoner sind verpflichtend zu tragen.

Jedes Team ist verpflichtet, eine Garnitur andersfärbige Überziehleibchen zusätzlich zu den Dressen mitzuhaben.

MODUS

Bei dem Bewerb handelt es sich um Ausscheidungsspiele in Form von Blitzturnieren.

Die Spieldauer beträgt mind. 10 Minuten ohne Pause.

Turnierplan und Spielzeit richten sich nach der Anzahl der gemeldeten Teams und werden daher nach Ablauf der Anmeldefrist festgelegt.

Vorrunde: Reihung in der Tabelle nach

1. Punkten
2. Tordifferenz
3. höhere Anzahl der erzielten Tore (bei Gleichheit erfolgt ein Losentscheid)

Ist ein Team zur vorgesehenen Zeit unentschuldig nicht einsatzbereit am Spielfeld, wird das betreffende Spiel mit 0:1 (3 Punkte) gewertet. Ist keines der beiden Teams zeitgerecht am Spielfeld, entfällt das Spiel und das betreffende Spiel wird mit 0:0 (0 Punkte) gewertet.

Kreuzspiele werden im K.O.-System, mit einer Spieldauer von 1 x 15 min. ohne Pause ausgetragen.

Kreuz- und Finalsple:

1. Bei Remis erfolgt keine Verlängerung, sondern
2. Strafstoßschießen (3 Schützen); bei weiteren Remis folgt
3. Strafstoßschießen (abwechselnd) bis zur Entscheidung

Spielzeit der Finalsple 1 x 15 min.

Schiedsrichter werden vom NÖ Fußballverband nominiert. Gespielt wird nach den nationalen Richtlinien des ÖFB.

Einspielbälle mitnehmen (werden nicht zur Verfügung gestellt)!

PROTESTE

Diese sind durch Teambetreuerinnen und -betreuer oder Spielführerinnen und Spielführer vor, während oder unmittelbar nach dem Spiel der Schiedsrichterin bzw. dem Schiedsrichter mitzuteilen. Eine Entscheidung des Protestes erfolgt durch die Turnierleitung.

Volleyball Mädchen

9:00 Uhr – 14:00 Uhr

Ort: Ballsporthalle im SPORTZENTRUM Niederösterreich

Teilnahmeberechtigt ist ein Team pro Schule bzw. Betrieb (nur Mädchen) bestehend aus

- 4 bis 6 Feldspielerinnen (eine Schule bzw. ein Betrieb kann mit weniger als 6 Spielerinnen antreten, mindestens müssen es aber 4 sein)
- 2 Austauschspielerinnen

Netzhöhe: 224 cm

A C H T U N G

**Volleyballspielerinnen dürfen nicht am Beachvolleyballturnier teilnehmen!
(bei Verstoß erfolgt die Disqualifikation beider Teams)**

MODUS

Alle Vorrundenspiele und die Finalspiele werden auf zwei gewonnene Sätze gespielt.

Der Spielmodus wird spätestens am Tag vor dem Lehrlingssportfest auf der Homepage bekannt gegeben.

Aufwämbälle können nicht zur Verfügung gestellt werden! Bälle bitte mitnehmen!

Spielfreie Teams werden als Schiedsrichter eingeteilt. Pfeiferl sind mitzubringen.

Tischtennis Burschen und Mädchen

9:00 Uhr – 14:00 Uhr

Ort: **NEU!** „bet-at-home“-Arena im SPORTZENTRUM Niederösterreich

Teilnahmeberechtigt sind je zwei Burschen (Teambewerb) und ein Mädchen (Einzelbewerb) pro Schule bzw. Betrieb (es gibt keinen Mixbewerb).

Es besteht kein Alterslimit.

MODUS

Gespielt werden bei den Burschen zwei Einzel, wenn nötig ein Doppel zur Entscheidung. (Die Teams müssen jeweils den "Nummer 1"- und "Nummer 2"-Spieler bekannt geben).

Der Spielmodus wird spätestens am Tag vor dem Lehrlingssportfest auf der Homepage bekannt gegeben.

Bälle und Schläger werden nicht zur Verfügung gestellt!

Spielfreie Teams werden als Schiedsrichter eingeteilt.

Padel Tennis Mädchen und Burschen

10:00 – 14:00 Uhr

Ort: UFG NÖ PadelPlayground

Der Bewerb findet bei jeder Witterung im Freien statt!

Teilnahmeberechtigt sind jeweils ein Mädchen- und ein Burschenteam pro Schule bzw. Betrieb bestehend aus je zwei Spielerinnen bzw. Spielern.

Der Turnierplan und die Spielzeit richten sich nach der Anzahl der gemeldeten Teams und werden daher nach Ablauf der Anmeldefrist festgelegt.

Schläger und Bälle werden zur Verfügung gestellt!

Sportliche Anfragen und Anregungen sind zu richten an:

Ing. Markus Rosenthaler, Landesberufsschule Pöchlarn

Plessnerstraße 1, 3380 Pöchlarn

E-Mail markus.rosenthaler@lbspoechlarn.ac.at

Tel.-Nr.: 0676/70 53 541

BEACHVOLLEYBALL

Ziel des Spieles ist für jedes Team, den Ball regelkonform über das Netz auf den Boden der gegnerischen Spielfeldhälfte zu spielen und zu verhindern, dass er in der eigenen Spielfeldhälfte zu Boden fällt.

Der Ball wird von einer Aufschlagspielerin bzw. einem Aufschlagspieler ins Spiel gebracht. Sie/Er führt das Service aus, indem sie/er den Ball mit der Hand über das Netz in die gegnerische Spielfeldhälfte schlägt. Ein Team hat das Recht, den Ball dreimal zu berühren, um den Ball in die gegnerische Spielfeldhälfte zurückzuspielen. Der Block zählt im Unterschied zur Halle als erste Berührung.

Einer Spielerin bzw. einem Spieler ist es nicht gestattet, den Ball zweimal hintereinander zu berühren (Ausnahme: Block). Der Spielzug dauert so lange, bis der Ball den Boden berührt, der Ball außerhalb des Spielfeldes den Boden berührt oder es einem Team nicht gelingt, ihn regelkonform zurückzuspielen.

Das Eindringen in den gegnerischen Raum, das Spielfeld oder die Freizone, ist erlaubt, wenn dabei die Gegnerin bzw. der Gegner nicht behindert wird.

Als Fehler gilt:

Die Netzberührung durch eine Spielerin bzw. einem Spieler
Der Ball berührt die Antenne (rot-weiß-rot markierte Stäbe am Netz)

Weitere Regeln:

Der Ball darf mit jedem Körperteil berührt werden!
Der Block zählt als erste Berührung!
Der Aufschlag des gegnerischen Teams darf nicht geblockt werden!
Die Servicereihenfolge muss eingehalten werden!
Der Ball darf nur über das Netz „gebaggert“ bzw. geschlagen werden.
Das „Pritschen“ beim Hinüberspielen in das gegnerische Feld ist nicht erlaubt!
Im Gegensatz zu den offiziellen FIVB-Regeln ist die Serviceannahme auch im oberen Zuspiel (Pritschen) erlaubt.

Eine genaue Erklärung erfolgt auch noch unmittelbar vor Bewerbungsbeginn an die Teambetreuerinnen und -betreuer!

PADEL TENNIS

Padel wird immer als Doppel gespielt (zwei Spielerinnen bzw. Spieler auf jeder Seite des Platzes). Die Padelplatz-Maße betragen 10 m Breite und 20 m Länge. Der Platz ist in der Mitte durch ein Netz geteilt (in der Mitte 88 cm hoch, an den Seiten 92 cm hoch), die Aufschlaglinien verlaufen in einer Entfernung von 6,95 m parallel zum Netz. Jede Platzhälfte ist in der Mitte durch die zentrale Aufschlaglinie geteilt.

Der Ball: Gespielt wird mit Bällen in einheitlicher Optik, entweder gelb oder weiß. Ihr Durchmesser liegt zwischen 6,35 und 6,77 cm und das Gewicht der Bälle liegt zwischen 56,0 und 59,4 Gramm.

Der Schläger: Er besteht aus der Schlagfläche und dem Griff, wobei die Gesamtlänge von Schlägerkopf und Griff 45,5 cm nicht übersteigen darf. Die maximale Dicke beträgt 38 mm. Die maximale Länge des Griffes liegt bei 20 cm und die max. Breite bei 50 mm. Die Schlagfläche kann von einer unbegrenzten Anzahl von zylindrischen Löchern perforiert sein, wobei jedes dieser Löcher zwischen 9 und 13 mm groß ist und entweder eine glatte oder rauhe Struktur aufweist. Zudem muss der Schläger ein nicht elastisches Band aufweisen (max. Länge 35 cm), das in den Griff integriert ist. Dieses müssen sich die Spieler*innen um das Handgelenk winden.

Position der Spielerinnen bzw. Spieler: Jedes Team befindet sich auf jeweils einer Seite des Spielfeldes. Sowohl die Aufschlägerinnen bzw. Aufschläger und ihre Partnerinnen und Partner, als auch die returnierenden Spielerinnen und Spieler können in ihrer Agitation die jeweils eigene Spielfläche zur Gänze ausnutzen.

Der Aufschlag: Alle auszuspielenden Punkte (Ballwechsel) beginnen mit dem Aufschlag (Service). Zu Beginn des Aufschlages müssen die aufschlagenden Spielerinnen bzw. Spieler mit beiden Beinen hinter der Aufschlaglinie stehen, die sich zwischen der gedachten Verlängerung der zentralen Servicelinie und der Seitenwand (Service box) befindet. Die Spielerinnen und Spieler dürfen aber weder die Aufschlaglinie noch die gedachte zentrale Servicelinie berühren.

Der Ball muss zum Zeitpunkt des Aufschlages mindestens auf bzw. unter Hüfthöhe geschlagen werden und die Aufschlägerinnen bzw. Aufschläger muss dabei mit zumindest einem Fuß auf dem Spielfeld stehen. Der Ball sollte diagonal in das gegenüberliegende Aufschlagfeld über das Netz gespielt werden, wo er dann von den Rückschlägerinnen bzw. Rückschläger zurückgespielt wird. Es zählen im Übrigen auch die das Aufschlagfeld umgebenden Linien, um den Ball letztlich gut oder out zu geben.

Zu Beginn wird von der rechten Platzhälfte aufgeschlagen. Nach jedem ausgespielten Punkt wird dann die Aufschlagseite gewechselt, bis das Spiel zu Ende ist. Während des Aufschlages dürfen die Spielerinnen und Spieler nicht gehen, laufen oder springen.

Bevor ein Satz begonnen wird können sich die Spielpaare ausmachen, wer von den beiden Spielern zuerst während des Satzes serviert. Dann entscheidet auch das returnierende Paar ihren Aufschlagmodus. Wenn diese Reihenfolge einmal festgelegt ist, kann sie bis zum Beginn des nächsten Satzes nicht mehr verändert werden.

Der Aufschlag ist ein Fehler, wenn:

- Die Spielerin bzw. der Spieler die Aufschlaglinie und/oder die gedachte Zentrallinie berührt.
- Die Spielerin bzw. der Spieler beim Versuch den Ball zu schlagen, diesen nicht trifft.
- Der aufgeschlagene Ball nicht im entsprechenden Aufschlagfeld inkl. der Linien aufspringt.
- Der Ball die Aufschlägerinnen bzw. den Aufschläger, ihre Partnerinnen bzw. ihren Partner oder ein anderes Objekt trifft.
- Der Ball, nachdem er im Aufschlagfeld aufgesprungen ist, den Platz umgrenzenden Metallzaun berührt, bevor er zum zweiten Mal aufspringt.

Die returnierenden Spielerinnen bzw. Spieler müssen mit ihrem Rückschlag darauf warten, dass der Ball im Aufschlagfeld aufgesprungen ist und ihn danach zurückschlagen, bevor er ein zweites Mal aufgesprungen ist. Das rückschlagende Doppel hat zu Beginn jedes Satzes zu entscheiden, wer als erster returniert (auf der rechten Seite ihrer Platzhälfte). Diese Spielerin bzw. dieser Spieler hat dann bis zum Ende des Satzes diese Rückschlagposition inne. Wenn der Ball die Returnspielerin bzw. den Returnspieler, ihre Partnerin bzw. Partner oder ihren Schläger trifft, bevor der Ball aufspringt, ist es ein Punkt für die aufschlagende Team. Das Rückspielende-Team darf den Ball nicht direkt spielen. Das Service wird wiederholt, wenn der Ball die Netzkante oder die das Netz stützenden Pfosten berührt und danach im Aufschlagfeld landet.

Allerdings darf er nicht vor dem zweiten Aufspringen den Metallzaun berühren. Der Ball wird abwechselnd von beiden Teams geschlagen. Der Ball ist ab dem Moment im Spiel, nachdem ein gültiger Aufschlag erfolgt ist und solange im Ballwechsel bis jemand "let" ruft oder der Punkt bestätigt wird. Wenn der Ball einmal aufgesprungen ist, muss er zurückgeschlagen werden, bevor er ein zweites Mal aufspringt.

Ein Doppel verliert einen Punkt, wenn:

- Eine der Spielerinnen oder Spieler, der Schläger oder irgendein Teil der Ausrüstung das Netz oder die Netzpfeosten berührt, solange der Ball im Spiel ist.
- Der Ball ein zweites Mal aufspringt, bevor er returniert wird.
- Die Spielerinnen bzw. Spieler den Ball schlagen, bevor er über das Netz gekommen ist.
- Die Rückschlägerinnen bzw. Rückschläger den Ball so zurückschlagen, dass er ohne auf der Gegenseite aufzuspringen, zuerst die Wände oder den Metallzaun auf der Gegenseite trifft.
- Die Spielerinnen bzw. Spieler den Ball zweimal schlagen.
- Der Ball nachdem er geschlagen wurde, die Spielerin bzw. Spieler, ihre Partnerin bzw. Partner oder etwas, das die beiden tragen, trifft.
- Der Ball die Spielerin oder den Spieler am Körper ohne Gebrauch des Schlägers trifft.
- Die Spielerinnen oder der Spieler ihren bzw. seinen zweiten Aufschlag vergeben.

Der Rückschlag ist korrekt ausgeführt, wenn:

- Der Ball direkt im gegnerischen Feld aufspringt oder er zuerst die Glaswand in der eigenen Platzhälfte berührt und der Ball danach im gegnerischen Feld aufspringt.
- Der Ball zuerst im gegnerischen Feld aufspringt und danach den Metallzaun oder eine der Glaswände berührt.
- Der Ball das Netzband oder die Netzpfeosten berührt und danach im gegnerischen Feld landet.

Die Zählweise:

Wenn ein Team den ersten Punkt gewinnt, zählt man 15-0, beim zweiten 30-0, beim dritten Punkt 40-0 und beim vierten GAME (Spiel). Wenn jedes Team drei Punkte gewonnen hat, zählt man Einstand (deuce). Beim nächsten Punkt dann Vorteil (advantage) und wenn dasselbe Team den nächsten Punkt gewinnt, so ist das Spiel (game) gewonnen.

Im Allgemeinen wird auf zwei Gewinnsätze gespielt (best of three). Bei einigen Turnieren gibt es Ausnahmeregelungen. Jeder Satz wird auf sechs Gewinnspiele (games) gespielt. Beim Stand von 6:6 gibt es einen Tie-break.