

Pravidla squashu

Charakteristika

Hra squash je dynamický raketový sport, založený na odrazu míčku o stěnu. Hraje se mezi dvěma hráči na kurtu, který tvoří poměrně malý prostor obklopený čtyřmi stěnami. Squash je ideální hra pro relaxaci a udržení si kondice, je to sport s nároky na rychlý pohyb, změnu směru, postřeh, odhad i taktiku. Při tomto sportu vydáte nejvíce energie během krátkého časového úseku, zbavíte se emocí a dokonale se odreagujete. Vzhledem k charakteru hry, kdy jsou oba hráči v jednom kurtu a střídají se v odehrání míče, musí být základním pravidlem neohrozit protihráče. Hráč, který zraní soupeře, je okamžitě diskvalifikován.

Cíl

Squash je fyzicky velmi náročný sport. Úkolem hráče je udeřit míč tak, aby jej soupeř nemohl zahrát dovoleným způsobem.

Hra

Squash se hraje na uzavřeném dvorci, hranice jsou vyznačeny na zdech. Po podání se hráči střídají v odpálení míče. Hráč musí míč odehrát dřív, než dvakrát dopadne na zem. Míč se musí odrazit od přední stěny pod hraniční čarou a zároveň nad „signálem“, buď rovnou nebo po odrazu od jedné či více dalších stěn. Při hře jsou oba hráči na jednom kurtu (sdílejí společný prostor), pokud má jeden z hráčů pocit, že mu druhý zabránil míč přijmout, může požádat o opakování míče.

Body

Bodování se v každé soutěži liší. Zápas mají obvykle pět setů, buď do 9 bodů, kdy boduje jen podávající nebo do 15 bodů, kdy mohou bodovat oba hráči.

Kurt

Je ohraničen čelní, zadní a bočními stěnami. Squashový kurt je dlouhý 9,75 m a široký 6,40 m. Zadní stěna kurtu bývá většinou průhledná. Na přední straně je spodní lišta, která má jiný zvuk, pokud ji trefíme. Lišta je vysoká 48 cm. Pokud je tato lišta zasažena ve hře, jedná se o aut.

Raketa

Raketa pro squash je o něco větší a těžší než raketa pro badminton, ale je menší a lehčí než raketa na tenis. Rozměry rakety jsou: Max.délka - 686 mm Max.šířka - 215 mm Max.délka výpletu - 390 mm Max. plocha výpletu - 500 cm². Max. hmotnost - 255 g.

Přešlap nastane,

když část hráčova těla přesáhne přes přešlapovou čáru a dotkne se nějaké části dráhy, zařízení nebo budovy (konstrukce budovy) během hodů nebo po něm.

Míč

Squashový míček je stejně jako kurt a raketa nedílnou součástí squashu. Míček má průměr 40 mm a hmotnost 24 g. Míčky se rozeznávají podle odskoku či odrazu o stěny. Velikost odrazu označuje barevná tečka na míčku. Začínající hráči používají nejčastěji míček s modrou nebo červenou tečkou, protože se velmi dobře odráží a odskakuje. Velmi dobří hráči používají míček s jednou nebo dvěma žlutými tečkami, který skáče velmi málo.

Všechny míčky po zahřátí na svou optimální teplotu se odráží zhruba stejně. Rozdíl je v tom, že každý míček má tuto provozní teplotu jinou. Začínající hráči nedokáží během hry zahřát míček tak, jako hráči pokročilejší, proto používají míčky s modrou nebo červenou tečkou, které se dobře odráží již ve studeném stavu.