



Regolamento di gioco

Il Podminton è uno sport derivato dal badminton, adattato per spazi ridotti. Si gioca uno contro uno (singolo) o due contro due (doppio, unendo due campi). Le regole sono pensate per essere semplici e immediate.

Prima di iniziare a praticare il Podminton, leggere attentamente le avvertenze d'uso.

Campo e attrezzatura

- **Dimensioni campo** — 1,5 m di larghezza, lunghezza variabile a seconda dello spazio disponibile e del livello dei giocatori:
 - 4,0 m — formato compatto, ideale per casa, ufficio, sale comuni e giocatori principianti o di età eterogenea.
 - 6,0 m — formato esteso, per giocatori più esperti, scambi più lunghi e dinamici, palestre o spazi più ampi.
- **Linea di servizio** — tracciata a 1,0 m dalla linea di fondo di ciascun lato (vale per entrambi i formati di campo).
- **Rete** — altezza 120 cm al centro, a tensione costante (senza pance).
- **Nessuna divisione a metà campo** — niente servizio diagonale.
- **Attrezzatura** — due racchette Podminton, Pod (volani Podminton in versione naturale o sintetica), rete portatile.

Nota: i due formati di campo (4 m e 6 m) sono entrambi ufficiali. Il formato si concorda prima di iniziare la partita o il torneo. Non si cambia formato durante il match.

Obiettivo del gioco

Colpire il Pod oltre la rete facendolo cadere nel campo avversario. Ogni scambio vinto vale 1 punto.

Punteggio e durata

- **Set** — a 15 punti, con vittoria a 2 punti di scarto (es. 15–13, 16–14...).
- **Cap a 21** — se si arriva 20–20, chi fa il punto successivo vince il set.
- **Match** — al meglio di 3 set (opzionale: al meglio di 5 per partite più lunghe).
- **Rally point system** — fa punto chi vince lo scambio, indipendentemente da chi ha servito.

Servizio

1. Posizione: durante il servizio, entrambi i piedi del battitore devono rimanere dietro la linea di servizio (senza toccarla).
2. Pod: al momento dell'impatto, il Pod deve trovarsi a un'altezza massima di 90 cm (sotto la rete) e dietro la linea di servizio.
3. Colpo: il servizio deve essere eseguito verso l'alto (niente smash di servizio), senza lanciare il Pod. Tenerlo con una mano e colpirlo con un movimento continuo, impattando sempre sulla testa e mai sulle piume. A differenza del badminton, sono permesse le finte.
4. Direzione: il Pod deve atterrare oltre la rete e oltre la linea di servizio del campo avversario.

Errori di servizio (fault):

- Piede che tocca o oltrepassa la linea di servizio prima dell'impatto.
- Pod colpito sopra i 90 cm.
- Servizio che colpisce la rete e non supera la linea di servizio dell'avversario, o che esce dal campo.

Chi serve?

- Inizia a servire chi vince il sorteggio.
- Dopo ogni punto, serve sempre chi ha vinto lo scambio.

Riprese e tempi

- Un solo tocco per lato (come nel badminton classico).
- Non è permesso trattenere o accompagnare il Pod.
- Let (rigiocare lo scambio) se: interferenza esterna, ostruzione evidente, rete che si abbassa o si sposta.

Falli generali (fault)

- Il Pod cade fuori dal campo (le linee fanno parte del campo).
- Il Pod non supera la rete o resta impigliato.
- Il giocatore tocca rete o paletti con racchetta o corpo.
- Doppio tocco o colpo accompagnato (presa prolungata).
- Il Pod tocca il soffitto o il corpo del giocatore.

Varianti di gioco

- **Gioco da seduti** — una o entrambe le persone giocano da posizione seduta (sedia da ufficio, sedia a rotelle, tavolo). Valide le stesse regole, con la sola attenzione di garantire ai giocatori spazio sufficiente per il movimento del braccio.
- **Palleggio libero** — due o più persone si passano il Pod senza rete, contando il numero massimo di passaggi consecutivi senza farlo cadere.
- **Solitario** — palleggio individuale o rimbalzo contro un muro. Utile per allenare la coordinazione e il controllo della racchetta.
- **Doppio** — si gioca su due campi uniti (3 m di larghezza, lunghezza concordata). Stesse regole del singolo, con un solo tocco per lato e per squadra.

Riassunto rapido — Quick start

- Campo 1,5 m largo, 4 m o 6 m lungo. Rete 120 cm.
- Linee di servizio a 1 m dalla rete.
- Servizio con piedi e Pod dietro la linea di servizio, Pod $\leq$ 90 cm di altezza all'impatto.
- Punteggio a 15, vantaggio di 2, cap 21. Al meglio di 3 set.
- Rally point: chi vince lo scambio fa punto e serve.
- Un solo tocco per lato, linee valide, rete intoccabile.

Buon gioco.