

## Como Elegir tu Raqueta

Para saber qué clase de raquetas de tenis debes comprar, lo primero que tienes que saber es que tipo de swing tienes. El swing es el movimiento que realiza el jugador al golpear la bola. Éste puede clasificarse en swing corto, medio y largo aunque existen puntos intermedios. El swing largo es propio de jugadores profesionales, el medio de jugadores de nivel intermedio y el corto de jugadores que se inician, veteranos, etc.

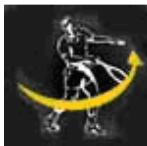


Una vez conocido el swing que tienes debes comprar raquetas de tenis adecuadas para el mismo. Las raquetas pueden clasificarse según el swing en raquetas de tenis de swing corto, medio y largo existiendo puntos intermedios entre ellos.

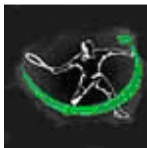
- **Swing corto y lento:** son raquetas de tenis de poco peso (240-260g), cabeza amplia (100-125 in<sup>2</sup>), balance alto (32-36cm), perfil ancho y padrón abierto. Este tipo de raquetas de tenis proporcionan una gran potencia con muy poco esfuerzo. Son ideales para jugadores que buscan el máximo confort. Generalmente se trata de raquetas de gama alta por la calidad de los materiales que las componen.



- **Swing medio:** tienen unos parámetros intermedios; peso (260-295g), cabeza (95-110 in<sup>2</sup>), balance (31-34cm), etc. Son las raquetas de tenis más utilizadas. Por su gran polivalencia se adaptan a un amplio número de jugadores; iniciantes, jugadores de club, competición en categorías inferiores, etc. Pueden ser de gama baja, media o alta dependiendo de los materiales que las compongan.



- **Swing largo y rápido:** son raquetas de tenis pesadas (300-340g), cabeza pequeña (90-100 in<sup>2</sup>), balance bajo (30-32cm) y perfil estrecho. Proporcionan la potencia el control y la precisión necesaria para la competición. Suelen ser raquetas de tenis de gama media y alta.



Los factores que determinan que una raqueta de tenis pertenezca a un swing o a otro son las características de las raquetas. La combinación de estas características harán que una raqueta sea más adecuada para un tipo de swing que para otro.

## TABLA DE MEDIDAS DE ROPA

### LISTA DE MEDIDAS MUJERES

SIMBOLO	TALLA	BUSTO	CINTURA	CADERA
XS	2	76cm - 83cm	54cm - 59cm	82cm - 87cm
S	4-6	84cm - 89cm	60cm - 66cm	88cm - 94cm
M	8-10	90cm - 95cm	67cm - 72cm	95cm - 100cm
L	12-14	96cm-101cm	73cm - 79cm	101cm-106cm
XL	16-18	102cm	80cm	107cm

### LISTA DE MEDIDAS HOMBRES

TALLA	PECHO	CINTURA	COSTURA INTERNA
S	89cm-94cm	74cm-79cm	78.1cm
M	95cm-102cm	80cm-86cm	78.7cm
L	103cm-109cm	87cm-91cm	81cm
XL	110cm-117cm	92cm-97cm	83cm
XXL	118cm-124cm	98cm-102cm	86cm
XXXL	125cm-135cm	103cm-109cm	88cm

### LISTA DE MEDIDAS NIÑOS

TALLA	NUMERO	ESTATURA	PESO
-	4	99cm - 105cm	15kg - 17kg
-	5	105cm - 112cm	17kg - 20kg
-	6	112cm - 1119cm	20kg - 22kg
-	6X/7	119cm - 124cm	22kg - 25kg
S	8-10	127cm - 135cm	25kg - 34.1kg
M	10-12	136cm - 150cm	34.1kg - 43.2kg
L	14-16	151cm - 163cm	43.2kg - 53.2kg
XL	18-20	164cm - 173cm	53.2kg - 62.7kg

### LISTA DE MEDIDAS NIÑAS

TALLA	NUMERO	ESTATURA	PESO
-	4	99cm - 105cm	15kg - 17kg
-	5	105cm - 112cm	17kg - 20kg
-	6	112cm - 119cm	20kg - 22kg
-	6X/7	119cm - 124cm	22kg - 25kg
S	7-8	127cm-135cm	24.1kg - 31.4kg
M	10-12	136cm - 145cm	31.4kg - 38.2kg
L	14	146cm - 153cm	38.2kg - 45kg
XL	16	154cm - 160cm	45kg - 50kg

## QUE ES PLAY AND STAY?

**PLAY AND STAY**, es una campaña dirigida a incrementar la participación del tenis en todo el mundo.

Se centra en el lema de “Serve, Rally, Score” (servir, pelotear y contar)

Promueve el tenis como: fácil, divertido y bueno para la salud.

Tiene como objetivo garantizar a todos los jugadores principiantes Servir, Pelotear y contar desde la primera lección.

Está dirigida principalmente a los entrenadores de jugadores principiantes de todas las edades.

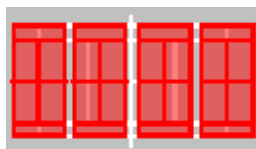
La ITF involucra a las mejores naciones en tenis del mundo (incluyendo las 4 de Grand Slams), 6 asociaciones regionales, la asociación de la industria del tenis (TIA) y fabricantes de tenis, los principales órganos de entrenadores como la ATP y la gira SONY Ericsson de la WTA.

**Después de que los jugadores progresan a través de estas etapas, están listos para jugar con una pelota de tenis normal aprobada por la ITF en una cancha completa.**

### Etapa 3 – Pelota Roja & Cancha Roja



**Pelota Roja** Es de baja compresión, alrededor de un 75% más lenta que una pelota normal



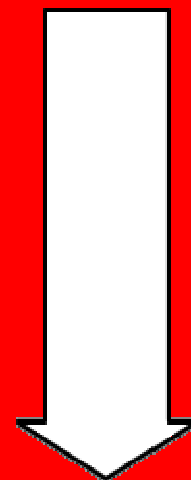
**Cancha Roja** Mide 11m (36pies) de largo y 5-6m (16-19pies) de ancho. La altura de la red debe ser aproximadamente 80cm (31.5 pulg). Puede usar cintas o redes portátiles



Recomendada para niños 4-8 años y adultos principiantes



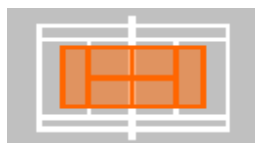
**Tamaño de la Raqueta** en un rango de 41-58cm (16-23pulg) dependiendo del tamaño y fuerza del jugador.



### Etapa 2 – Pelota Naranja & Cancha Naranja



**Pelota Naranja** Es de baja compresión, alrededor de un 50% más lenta que una pelota normal



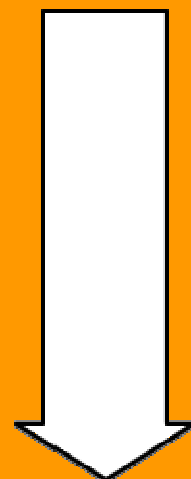
**Cancha Naranja** Mide 18m largo y entre 6.5m-8.23m (21-27pies) ancho. La altura de la red es 80cm



Recomendada para niños de 7 años de edad y mayores, así como adultos principiantes



**Tamaño de la Raqueta** en un rango de 53-63cm (21-25pulg) dependiendo del tamaño y fuerza del jugador



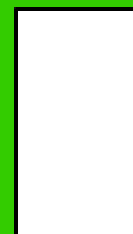
### Etapa 1 – Pelota Verde & Cancha Verde



**Pelota verde** Es de baja compresión, alrededor de 25% más lenta que una pelota normal



**Cancha verde** Es del tamaño de una cancha normal





Recomendada para niños de 9 **años** de edad y mayores, así como adultos principiantes



**Tamaño de la Raqueta** en un rango de 63-68cm (25-27pulg) dependiendo el tamaño y fuerza del jugador

