

CE SPUN PĂRINȚII?

”Anul acesta, noul antrenor ne-a propus să participăm la o competiție **Tenis10**.

Am descoperit că este foarte distractiv și nu atât de presant pentru copii.”

Părinte, Cluj-Napoca

Cupa Erste Asset Management (13 iunie 2010)

”Atmosfera pe teren a fost extraordinară și cred că fiecare părinte poate confirma că mai emoționați am fost noi. Ei au fost relaxați. Practic, au venit să se distreze, să joace tenis de plăcere.”

Părinte, București, Cupa BCR (10 mai 2010)

CE SPUN COPIII?

”Este a treia competiție la care joc, după Timișoara și Cluj-Napoca, unde am luat locul întâi.

Acolo cel mai mult mi-a plăcut că am jucat tenis, dar mi-au plăcut și cadourile.”

Mihai-Dumitru Miheș (9 ani), nivelul Portocaliu

”Eu sunt campion, pentru că la Cluj-Napoca am câștigat locul 1. Îmi place tenisul, pentru că este un joc distractiv și ușor.”

Vladimir Cuc (7 ani), nivelul Roșu



ÎNSCRIE-ȚI COPILUL ÎN TENIS10!

Copiii înscriși în sistemul **Tenis10**:

- învață să joace tenis într-un mod ușor și distractiv
- își petrec timpul făcând sport într-un mediu sănătos
- își îmbunătățesc spiritul competitiv și capacitățile de luare a deciziilor
- își fac noi prieteni, îmbunătățindu-și abilitățile de comunicare și spiritul de echipă
- primesc premii care îi motivează să progreseze

Înscrie-ți copilul în **Tenis10**, prin intermediul site-ului www.tenis10.ro!

TENIS10 ÎN ROMÂNIA, ÎN SEZONUL 2010

PESTE 700 DE COPII ÎNSCRIȘI

47 DE TURNEE, ÎN 24 DE CLUBURI

PESTE 1 500 DE PĂRINȚI SUSȚINĂTORI

PESTE 50 DE ANTRENORI DE TENIS IMPLICAȚI

www.tenis10.ro

Descoperă! Progresează! Câștigă!



**TURNEE DE TENIS
PE NIVELURI DE JOC**

PENTRU COPII ÎNTRE 4 ȘI 10 ANI

COORDONATOR

MPG

din pasiune pentru sport



CE ESTE TENIS10?

Turneele **Tenis10** din România, pentru copii cu vârsta între 4 și 10 ani, aplică programul "Play& Stay" și sunt implementate pentru prima dată în țara noastră de către **MPG**, compania editoare a revistei *Tenis Partener* și coordonatoare a numeroase proiecte sportive.

Campania "Play&Stay", a Federației Internaționale de Tenis (ITF), are ca scop încurajarea practicării acestui sport în rândul copiilor sub 10 ani, prin adaptarea jocului de tenis la capacitățile și vârsta acestora. Pentru ca prima experiență în tenis a celor mici să fie una distractivă și atrăgătoare, ITF recomandă ca în antrenamentele și competițiile copiilor să se folosească trei niveluri de joc (Roșu, Portocaliu și Verde).

„Este fantastic să vezi ceea ce se petrece în România. Am văzut site-ul www.tenis10.ro și sunt lucruri minunate acolo, pentru copii, pentru antrenori, pentru părinți. Este foarte nou în România, dar toată lumea e entuziasmată.”
Mark Tennant, reprezentant al Federației Internaționale de Tenis

„Programul **Tenis10** din România este unul dintre cel mai bine coordonate și mai profesionale din lume.”
Reprezentant ITF, septembrie 2010

NIVELURI DE JOC

Nivelul Roșu

Vârsta: 4-8 ani

Minge: Roșie, 75% decompresată față de cea galbenă

Terenuri: 11/5-6 m

Stagiu: Copiii deprind elementele fundamentale ale tenisului, joacă în echipă, dezvoltând o tehnică bună, și experimentează deplasarea pe teren.

Nivelul Portocaliu

Vârsta: până la 9 ani

Minge: Portocalie, 50% decompresată față de cea galbenă

Terenuri: 18/6,5-5,23 m

Stagiu: Jucătorii trec către un teren mai mare, fiind nevoiți să-și îmbunătățească precizia și să țină cont de modul în care racheta ia contact cu mingea.

Nivelul Verde

Vârsta: până la 10 ani

Minge: Verde, 25% decompresată față de cea galbenă

Terenuri: cu dimensiuni normale

Stagiu: Jucătorul dobândește abilități avansate, legate de poziționarea pe teren, de lovirea mingii în urcare și de transferul de greutate, pentru a se adapta oricărei situații de joc.

Federația Internațională de Tenis a decis ca, din 2012, folosirea principiilor "Play&Stay" în competițiile pentru copii sub 10 ani să devină obligatorie.

PROFESIONIȘTII SUSȚIN TENIS10

„Este mai ușor pentru copii să joace cu rachete și mingi mai ușoare. Loviturile sunt mai ample și mingea nu sare din rachetă incontrolabil. Și eu am crescut jucând cu mingi mai ușoare.”
Roger Federer



„Este important ca cei mici să joace cu mingi mai ușoare, fiindcă mingea normală sare foarte tare. Și eu am început foarte devreme, la 3 ani. Lucrurile par foarte mari când începi. Când joci cu mingi mai ușoare, pe un teren mai mic, totul devine mai ușor și mai bine.”
Rafael Nadal



FRT SUSȚINE TENIS10

„Alături de turneele profesionale și de cele pentru amatori, **Tenis10** este elementul care completează portofoliul practicării tenisului în România. Ne-am alăturat acestui proiect dedicat copiilor, special conceput de **MPG**, din dorința de a contribui la facilitarea accesului la practicarea tenisului chiar de la cele mai fragede vârste. Este important să profităm de experiența țărilor dezvoltate, să ne alăturăm standardelor acestora și să preluăm metodele care deja au rezultate la nivel internațional.”
Ruxandra Dragomir, Președinte Federația Română de Tenis

