

スタートオブマッチとは

両選手がコートに到着後、試合開始まで決められた時間に従って
ウォームアップを行うルールです

(1-5-1ウォーミングアップルール)

1 = 両選手がベンチに到着後、1分以内にネット中央でプレマッチミーティング
(トスを行う)

5 = 5分間のウォーミングアップ

大会で決められた時間のウォーミングアップを行う

例: 3分間、サービス4本など。5分は越えないこと

1 = ウォーミングアップの後、1分以内に準備して試合開始

***このルールを守り、試合をスムーズに開始しましょう！**