КАК ВЫБРАТЬ РАКЕТКУ ДЛЯ ПАДЕЛА: ФОРМА, ВЕС, БАЛАНС И ЦЕНЫ В РОССИИ

Опубликовано 26.09.2026 Обновлено 27.09.2026 Редакция Smash Padel Camp



КОРОТКО

Новичку в паделе подходит круглая ракетка весом 350–365 г с балансом в ручку, мягкой сердцевиной и стекловолокном на поверхности. Такая ракетка прощает удар не по центру и меньше грузит локоть. Стоит она в России 5 000–15 000 ₽. Первые 10–15 игр ракетку лучше брать в клубе напрокат за 300–500 ₽ или бесплатно вместе с кортом.

350–365 г
вес ракетки для первого сезона

3
формы: круглая, капля, алмаз

5–15 тыс. ₽
бюджетный сегмент в России

45,5 см
предел длины ракетки по правилам FIP

КАКАЯ РАКЕТКА ДЛЯ ПАДЕЛА НУЖНА НОВИЧКУ: КОРОТКИЙ ОТВЕТ

Падел-ракетка — это не теннисная: без струн, с перфорированной пластиной из пены и композита, длиной до 45,5 см. Выбор сводится к четырём параметрам: форма, вес, баланс и жёсткость. Для первого сезона они складываются в одну простую формулу.

- **Форма** — круглая. Самая большая ударная зона, промах по центру почти не чувствуется.
- **Вес** — 350–365 г. Легче держать в руке весь матч, меньше нагрузка на локоть и плечо.
- **Баланс** — низкий, в ручку. Ракетка быстрее разворачивается, проще защищаться у стенки.
- **Жёсткость** — мягкая сердцевина (EVA Soft или FOAM) и стекловолокно снаружи. Ловит мяч, а не отбивает его в сетку.
- **Цена** — 5 000–15 000 ₽. Дороже на первом году платить не за что: разницу в карбоне вы пока не почувствуете.

Если играете больше года, уверенно бьёте с лёта и хотите добавить мощи — смотрите на каплю. Алмаз оставьте на потом.

КРУГЛАЯ, КАПЛЯ ИЛИ АЛМАЗ: ЧЕМ ОТЛИЧАЮТСЯ ФОРМЫ РАКЕТОК

Форма головы определяет, где находится «сладкое пятно» — зона, из которой мяч летит точно. У круглой ракетки оно широкое и в центре, у алмаза — маленькое и смещено к верху, ближе к точке удара при смэше. Капля — компромисс между ними. Продавцы и тренеры в России описывают формы одинаково: круг — контроль, капля — универсал, алмаз — атака.

ФОРМА	БАЛАНС	СЛАДКОЕ ПЯТНО	КОМУ ПОДХОДИТ
Круглая	низкий, в ручку	большое, по центру	новичкам, защитникам, тем, кто бережёт локоть
Капля	средний	среднее, чуть выше центра	игрокам с опытом 1–2 года, универсальный выбор

ФОРМА	БАЛАНС	СЛАДКОЕ ПЯТНО	КОМУ ПОДХОДИТ
Алмаз	высокий, в голову	маленькое, у верха	атакующим игрокам с поставленным смэшем

Частая ошибка — купить алмаз «на вырост», потому что с ним играют профи. На любительском уровне 80% розыгрыша идёт из защиты, и высокий баланс только мешает: ракетка медленнее разворачивается, а мяч чаще уходит в сетку. Разобраться, откуда вообще берутся очки в паделе, помогут правила игры.

СКОЛЬКО ДОЛЖНА ВЕСИТЬ РАКЕТКА ДЛЯ ПАДЕЛА И ЧТО ТАКОЕ БАЛАНС

Почти все взрослые ракетки весят 350–385 г. Разница в 20 г кажется мелочью, но за полтора часа игры она чувствуется в предплечье. Российские магазины делят вес так: до 360 г — лёгкие, для женщин, подростков и восстановления после травм; 360–375 г — стандарт для мужчин; от 375 г — тяжёлые, для мощного смэша ценой нагрузки на кисть.

ВЕС	КОМУ	ПЛЮСЫ	МИНУСЫ
350–360 г	женщины, новички, игроки с проблемным локтем	манёвренность, лёгкая рука	меньше мощи в атаке
360–375 г	большинство мужчин, средний уровень	баланс контроля и силы	—
375 г и больше	опытные атакующие игроки	тяжёлый смэш	устаёт кисть, выше риск травмы

Баланс — это точка равновесия ракетки, и он важнее веса. Две ракетки по 365 г играют по-разному: с балансом в ручку — лёгкая и быстрая, с балансом в голову — тяжёлая на замахе, но пробивная. Новичку нужен низкий баланс. Одни магазины пишут баланс в миллиметрах от торца ручки, другие просто «низкий, средний, высокий» — второго достаточно.

СТЕКЛОВОЛОКНО ИЛИ КАРБОН, EVA ИЛИ FOAM: ИЗ ЧЕГО СДЕЛАНА РАКЕТКА

Ракетка состоит из сердцевины и двух пластин по бокам. Сердцевина отвечает за то, как мяч «садится» на ракетку, пластины — за жёсткость и долговечность.

- **FOAM (полиэтиленовая пена)** — самая мягкая сердцевина. Гасит вибрацию, мяч дольше держится на поверхности, легче контролировать. Быстрее теряет форму.
- **EVA Soft** — мягкая резина. Компромисс между комфортом и сроком службы, хороший вариант для первого года.
- **EVA Medium и Hard** — упругий, «сухой» отскок, больше мощности. Требует точного попадания, иначе мяч летит куда угодно.
- **Стекловолокно** на пластинах — гибкое, прощает удар не по центру, дешевле. Стандарт для любительских моделей.
- **Карбон** — жёстче и легче, даёт скорость мяча, но не прощает ошибок. Маркировка 3К, 12К, 18К — плотность плетения: чем больше число, тем жёстче поверхность.

Простое правило: чем мягче ракетка, тем добрее она к технике и суставам. Жёсткий карбон с EVA Hard в руках новичка — это мяч в сетку и ноющий локоть через месяц. Карбон имеет смысл, когда удар уже поставлен и вы точно знаете, чего вам не хватает.

СКОЛЬКО СТОИТ РАКЕТКА ДЛЯ ПАДЕЛА В РОССИИ В 2026 ГОДУ

Рынок в России сложился: продают и европейские марки — Bullpadel, Nox, Head, Adidas, Babolat, Wilson, Siux, — и российские и азиатские бренды в бюджетном сегменте. Разброс цен большой, и источники делят его на три ступени.

СЕГМЕНТ	ЦЕНА	ЧТО ВНУТРИ	ИСТОЧНИК
Бюджетный	5 000–15 000 ₽	стекловолокно, FOAM или EVA Soft, круглая форма	Падел.ру (7–15 тыс.), Tennisfirst (5–15 тыс.), Яндекс Маркет
Средний	15 000–25 000 ₽	карбон 3K–12K на стекловолокне, капля	Падел.ру, Яндекс Маркет
Топовый	25 000–50 000 ₽ и выше	полный карбон 12K–18K, модели текущего года	Падел.ру; Bullpadel XPLO 25 — 40 000 ₽ на Яндекс Маркете

В профильном магазине с оригинальными Nox и Bullpadel полка начинается с 9 100 ₽ и заканчивается на 33 100 ₽ («Три ракетки», сентябрь 2026). Модели прошлого сезона в конце лета дешевеют на 20–30%: технически они не отличаются от новых, меняется только графика. Для первой ракетки это лучший момент покупки.

НУЖНО ЛИ ПОКУПАТЬ РАКЕТКУ СРАЗУ ИЛИ ХВАТИТ ПРОКАТА В КЛУБЕ

Нет, не нужно. Почти все клубы в России дают ракетку и мячи вместе с кортом: бесплатно или за 300–500 ₽ за ракетку. На бесплатных кортах «Московских сезонов» в 2026 году прокат стоил 50 ₽ за предмет. На пробном занятии с тренером ракетка входит в цену всегда.

- **Первые 10–15 игр** — прокат. Вы ещё не знаете, играете в защите или в атаке, и покупка наугад почти всегда промах.
- **Пробуйте разные** — в клубах на прокате обычно 3–5 моделей разного веса и формы. Берите каждый раз новую и запоминайте, с какой попадаете.
- **Тест-драйв в магазине** — профильные магазины дают ракетки на игру под залог. Это дешевле, чем ошибиться на 15 000 ₽.
- **Покупайте, когда играете раз в неделю и чаще** — тогда прокат за сезон сравняется с ценой бюджетной ракетки.

Цены на корты, тренеров и прокат в столице собраны в обзоре падела в Москве.

ЧТО ЕЩЁ НУЖНО ДЛЯ ПАДЕЛА: ОБУВЬ И МЯЧИ

Ракетка — не единственная покупка, но остальное дешевле. Мячи для падела похожи на теннисные, но по правилам FIP давление ниже, а отскок с 2,54 м — 135–145 см. Теннисным мячом играть можно, но он быстрее и «бешенее» у стенок.

- **Мячи** — банка из трёх стоит 630–1 170 ₽ в профильных магазинах (сентябрь 2026). На одну игру уходит одна банка, потом мячи садятся. В клубах новая банка — около 500 ₽, корзина для тренировки — около 1 000 ₽.
- **Обувь** — на первые игры подойдут любые кроссовки для зала с нескользкой подошвой. Беговые не берите: высокая мягкая подошва подворачивает голеностоп на резких остановках. Специальная падел-обувь с подошвой «ёлочкой» нужна, когда играете регулярно.
- **Ремешок на запястье** — по правилам FIP обязателен: неэластичный шнур до 35 см. Он есть на каждой ракетке, просто надевайте его.
- **Овергрип** — намотка на ручку за 200–400 ₽. Меняется раз в месяц, спасает от скользкой ручки и мозолей.

Свои мячи на прокатный корт приносить не обязательно, но в игре с чужой компанией это хороший тон.

БРАТЬ ЛИ РАКЕТКУ В ПОЕЗДКУ И НА КЭМП

Своя ракетка в багаж помещается, весит меньше 400 г и проблем не создаёт. Но если её ещё нет — покупать перед поездкой не надо. На Smash Padel Camp ракетки дают на весь заезд: 7 тренировок с тренером по паделу и 7 игр за 10 ночей на Бали проходят на клубных ракетках, и за это время вы как раз поймёте, какая форма и вес вам подходят. Решение о покупке потом будет стоить ровно столько, сколько нужно, а не на 10 000 ₽ больше.

> Первая ракетка — круглая, 350–365 г, баланс в ручку, мягкая сердцевина, стекловолокно.

Форма и баланс важнее бренда: алмаз «на вырост» мешает играть в защите.

Бюджет первой ракетки в России — 5 000–15 000 ₽; карбон за 25 000+ имеет смысл после года игры.

Первые 10–15 игр — прокат в клубе за 300–500 ₽ или бесплатно вместе с кортом.

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Какую ракетку для падела выбрать новичку?

Круглую, весом 350–365 г, с низким балансом и мягкой сердцевиной EVA Soft или FOAM. Пластины — стекловолокно. Такая ракетка прощает удар не по центру и меньше нагружает локоть. Цена в России — 5 000–15 000 ₽.

Сколько стоит ракетка для падела?

В России бюджетные модели стоят 5 000–15 000 ₽, средний сегмент — 15 000–25 000 ₽, топовые карбоновые — 25 000–50 000 ₽. В профильных магазинах оригинальные Nox и Bullpadel начинаются от 9 100 ₽. Модели прошлого сезона в конце лета дешевле на 20–30%.

Можно ли играть в падел теннисной ракеткой?

Нет. Теннисная ракетка со струнами длиннее и запрещена правилами: падел-ракетка — сплошная, с отверстиями, не длиннее 45,5 см и не толще 38 мм. Теннисный мяч подойдёт для тренировки, но по правилам у падел-мяча ниже давление.

Чем отличаются круглая ракетка, капля и алмаз?

Положением сладкого пятна и балансом. Круглая — большая ударная зона по центру и баланс в ручку, для контроля. Капля — среднее и то и другое, универсальный вариант. Алмаз — маленькое пятно у верха и баланс в голову, для смэша, только опытным игрокам.

Когда лучше покупать первую ракетку для падела?

После 10–15 игр на прокатных ракетках, когда вы поняли, играете ли в защите или в атаке и какой вес удобен. Покупать стоит, если играете раз в неделю и чаще. Лучший момент — конец лета, когда дешевеют модели прошлого сезона.

Метод. Категории веса, описание форм и материалов — по гидам российских магазинов и платформ: Яндекс Маркет (16.03.2026), «Кинаш Спорт» (27.02.2026), Падел.ру (01.05.2025); они совпадают по сути и расходятся только в границах: «лёгкая» ракетка — до 360 г у Маркета и до 365 г у «Кинаш». Ценовые сегменты — Падел.ру (7–15 / 15–25 / 25–50+ тыс. ₽) и Tennisfirst (первая ракетка 5–15 тыс. ₽), нижнюю границу взяли по Tennisfirst; полка «Три ракетки» 9 100–33 100 ₽ — на 27.09.2026. Цены проката 300–500 ₽ — прайсы петербургских клубов из нашего обзора по Петербургу, 50 ₽ за предмет — Afisha Daily о кортах «Московских сезонов». Мячи 630–1 170 ₽ — каталог el Padel Shop на 27.09.2026. Размеры ракетки, ремешок и параметры мяча — правила FIP в редакции от 01.01.2026. Скидки на прошлогодние модели 20–30% и цена овергрипа — наблюдение по каталогам, не подтверждены отдельным источником. Доля розыгрышей из защиты (80%) — оценка тренеров, а не измерение.

ИСТОЧНИКИ

1. Яндекс Маркет — как выбрать ракетку для падела 2026 — 16.03.2026
2. Кинаш Спорт — полный гид по выбору ракетки — 27.02.2026
3. Падел.ру — как выбрать ракетку: бренды и цены — 01.05.2025
4. Tennisfirst — сколько стоит поиграть в падел в Москве — 27.03.2026
5. Три ракетки — каталог ракеток Nox и Bullpadel — 27.09.2026
6. el Padel Shop — каталог мячей для падела — 27.09.2026

7. Afisha Daily — где играть в падел в Москве — 24.04.2026

8. FIP — Rules of Padel, редакция 01.01.2026 — 01.01.2026

КТО ПИШЕТ ЭТОТ БЛОГ

SMASH PADEL CAMP — ПАДЕЛ-КЭМП НА БАЛИ

- 10 ночей: 4 в Улувату у океана и 6 в Чангу у рисовых полей
- 7 тренировок с тренером, 7 игр, 7 занятий йогой и турнир
- Группа до 12 человек, тренеры клуба-партнёра Island Sports Club
- $2 500 за 10 ночей: виллы, трансферы, выезды, виза по прилёту
- Авиабилеты в цену не входят — наш специалист поможет найти и забронировать рейс