ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ ПАДЕЛ ОТ ТЕННИСА: КОРТ, РАКЕТКА, ПОДАЧА, НАГРУЗКА И ЦЕНА ЧАСА

Опубликовано 26.09.2026 Обновлено 27.09.2026 Редакция Smash Padel Camp



КОРОТКО

Падел отличается от тенниса кортом, ракеткой и подачей. Корт 20×10 м вместо 23,77×10,97 и закрыт стеклом, от которого мяч играют. Ракетка твёрдая, без струн, до 45,5 см против 73,7 см. Подача только снизу, не выше пояса. Счёт тот же — 15, 30, 40, гейм. Играют строго 2 на 2, розыгрыши длиннее, порог входа ниже.

2,6×
площадь теннисного корта больше падел-корта

45,5 см
максимум длины ракетки для падела против 73,7 см в теннисе

0
подач сверху в паделе — только снизу, не выше пояса

3 400 ₽
средний час падел-корта в России на четверых

КОРТ: 20×10 М СО СТЕКЛОМ ПРОТИВ 23,77×10,97 М БЕЗ СТЕН

Первое, что видно с трибуны: падел-корт в два с половиной раза меньше теннисного и закрыт со всех сторон. Три падел-корта помещаются на площади одного теннисного. Стены не ограждение, а игровая поверхность: мяч от стекла отскакивает, и розыгрыш продолжается. В теннисе мяч за линией — аут, в паделе линий по бокам вообще нет.

ПАРАМЕТР	ПАДЕЛ (FIP)	ТЕННИС (ITF)
Длина × ширина	20 × 10 м	23,77 × 10,97 м в паре, 8,23 м в одиночке
Площадь	200 м²	261 м² парный корт
Стены	4 м: 3 м стекло + 1 м решётка, в игре	Нет
Сетка в центре / у стоек	0,88 / 0,92 м	0,914 / 1,07 м
Линия подачи от сетки	6,95 м	6,40 м
Формат	Только 2 на 2	Одиночка и пара

Меньший корт означает меньше бега за мячом и больше ударов за розыгрыш. Стены возвращают в игру мячи, которые в теннисе были бы проиграны, поэтому средний розыгрыш в паделе длиннее, а очки реже заканчиваются одним ударом.

РАКЕТКА И МЯЧ: ПОЧЕМУ В ПАДЕЛЕ НЕТ СТРУН

Падел-ракетка — твёрдая пластина из карбона или стекловолокна с пенным наполнителем и отверстиями, без струн. Она короче теннисной почти на 30 см и держится одной рукой за короткую ручку, на запястье обязателен страховочный шнурок. Мяч внешне тот же, но с чуть меньшим давлением — он отскакивает ниже и летит медленнее.

ПАРАМЕТР	ПАДЕЛ (FIP 2026)	ТЕННИС (ITF)
Длина ракетки, максимум	45,5 см	73,7 см
Ширина головы, максимум	26 см	31,7 см
Ударная поверхность	Твёрдая, толщина до 38 мм, отверстия 9–13 мм	Струны, до 39,4 × 29,2 см
Мяч: диаметр	6,35–6,77 см	6,54–6,86 см
Мяч: вес	56–59,4 г	56–59,4 г
Мяч: отскок с 2,54 м	135–145 см	135–147 см

Твёрдая ракетка прощает удар не по центру хуже струн, зато не требует натяжки, не рвётся и весит 340–390 г — тяжелее теннисной без струн, но короче рычаг. Теннисный мяч на падел-корте играть можно, но он выше отскакивает и быстрее летит в стекло. Подбор ракетки под уровень — в отдельном разборе.

ПОДАЧА И СТЕНЫ: ГЛАВНЫЕ ОТЛИЧИЯ В ПРАВИЛАХ

Правила счёта совпадают, а вот розыгрыш устроен иначе. Два отличия меняют игру целиком: подача снизу и стены.

- **Подача только снизу.** Подающий ударяет мяч об пол и бьёт после отскока не выше пояса, одна нога за линией подачи. В теннисе подача сверху с подброса — самый сильный удар в игре, в паделе она почти не даёт преимущества.
- **Стены в игре.** На своей половине мяч можно играть после отскока от пола и своего стекла. На стороне соперника мяч сначала обязан коснуться пола — напрямую в стекло или решётку бить нельзя.
- **Подача в решётку — ошибка,** в стекло после отскока в квадрате — норма. Аналога в теннисе нет.

- **Второй отскок** — потеря очка, как в теннисе, даже если между отскоками было стекло.
- **Выход за корт.** Мяч, улетевший за заднюю стену после отскока, можно выбежать и вернуть через калитку, если у корта есть зона безопасности. В теннисе такой ситуации не бывает.

Все формулировки по FIP и ФПР со схемой корта — в статье правила падела. Из тенниса переносятся без правок счёт, очередь подачи и смена сторон после нечётных геймов.

СЧЁТ: ГДЕ СОВПАДАЕТ И ГДЕ РАСХОДИТСЯ

15, 30, 40, гейм, сет до 6 геймов с разницей в два, тай-брейк при 6:6 до 7 очков, матч до двух сетов — всё как в теннисе. Разница в одном пункте: при 40:40 правила FIP разрешают три варианта, и турнир выбирает заранее.

- **Преимущество** — теннисная схема, нужно выиграть два очка подряд.
- **Золотое очко** — одно решающее очко, принимающая пара выбирает, кто принимает. Стандарт профессионального тура и большинства клубных турниров.
- **Звёздное очко** — до трёх «ровно» с преимуществом, дальше одно решающее.

Для теннисиста золотое очко — главная психологическая перестройка: гейм при 40:40 решается одним розыгрышем, и тянуть его на силовой подаче не выйдет.

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА И ТРАВМЫ: ЧТО ГОВОРЯТ ИССЛЕДОВАНИЯ

Падел мягче для ног и жёстче для локтя. Корт меньше, рывки короче, подачи сверху нет, зато ударов за час больше и много игры у стекла. Обзор 2025 года в Central European Journal of Sport Sciences and Medicine сравнил травмы в паделе, теннисе и сквоше; немецкое исследование 234 игроков (Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, октябрь 2025) дало частоту травм в часах.

ПОКАЗАТЕЛЬ	ПАДЕЛ	ТЕННИС
Доля игроков, получавших травму	85%	39–46%
Травм на 1 000 часов игры	4,03 (Германия, 234 игрока)	3,5–56,6 по разным работам
Самая частая зона	Локоть — 30–74% травм	Голеностоп — 4–24%
Тип травм	Сухожилия 44–49%, мышцы 27–34%	Мышцы 33–62%, связки 11–38%

Расхождение большое: 85% в паделе — это доля когда-либо травмированных по опросам любителей, а не риск за час, и работы по теннису дают разброс в 16 раз. Общий вывод исследователей осторожный: по частоте травм падел сравним с другими игровыми видами. Практический вывод для новичка проще: локоть в паделе страдает чаще, чем колени, поэтому важны ракетка по весу и техника от тренера, а не от видео.

ПОРОГ ВХОДА: ПОЧЕМУ В ПАДЕЛ ИГРАЮТ С ПЕРВОЙ ТРЕНИРОВКИ

- **Нет подачи сверху** — самого сложного элемента тенниса, на который уходят месяцы.
- **Стены прощают.** Мяч, который вы не достали, отскочит от стекла и вернётся — розыгрыш продолжится.
- **Корт меньше**, бегать меньше, до мяча ближе, поэтому играть могут люди разного возраста и формы в одной четвёрке.
- **Ракетка короче** — попасть по мячу проще, чем длинной теннисной с первого раза.
- **Всегда 2 на 2** — партнёр закрывает половину корта и ваши ошибки.

Обратная сторона — потолок мастерства. Игра от стекла, выходы за корт и парная тактика осваиваются годами, и после первого лёгкого месяца прогресс замедляется. Теннисист берёт этот порог быстрее: у него уже есть удар с отскока, чувство мяча и счёт в голове. Переучиваться приходится в трёх местах — подача снизу, короткий замах у стекла и терпение вместо

силового завершения. С чего начинать без теннисного прошлого — в гиде для начинающих.

СКОЛЬКО СТОИТ ЧАС ПАДЕЛА И ТЕННИСА В РОССИИ

По исследованию ФПР «Рынок падела России 2025» средний час падел-корта в стране — 3 400 ₽, в Москве по данным YCLIENTS — 4 230 ₽. Корт всегда на четверых, поэтому с человека выходит 850–1 060 ₽. Аренда теннисного корта в Москве по обзору Tennisfirst (апрель 2026) — 1 500–4 000 ₽ в час, но играют на нём двое или четверо.

СТАТЬЯ РАСХОДОВ	ПАДЕЛ	ТЕННИС
Час корта, Москва	4 230 ₽ в среднем, разброс 1 790–8 000 ₽	1 500–4 000 ₽
Час корта с человека	850–1 060 ₽ на четверых	750–2 000 ₽ в одиночке
Индивидуальный тренер, час	4 500–11 000 ₽ с кортом (Padel.ru, май 2026)	6 000–12 000 ₽ (Tennisfirst)
Групповое занятие	2 000–3 500 ₽ за 1,5 часа, 3–4 человека	1 500–2 500 ₽ за час в мини-группе по абонементу
Ракетка новичка	5 000–8 000 ₽	3 000–6 000 ₽
Аренда ракетки	300–500 ₽	Часто входит в тренировку

Час падел-корта дороже теннисного, но делится на четверых, поэтому вечер игры обходится примерно одинаково. Цены по городам и регионам — в обзоре падела в России.

ЧТО ВЫБРАТЬ ТЕННИСИСТУ И НОВИЧКУ

Если вы играли в теннис, падел не замена, а второй вид с тем же счётом и другой тактикой. Первые две-три игры уйдут на подачу снизу и привычку не бежать за мячом к стеклу. Дальше теннисная база работает на вас. Если не

играли ни во что, падел проще для старта: партнёр, стены и короткая ракетка дают розыгрыш уже в первый час.

Быстрее всего разница выучивается там, где играешь каждый день. В Smash Padel Camp на Бали за 10 ночей проходит 7 тренировок с тренером и 7 игр; группу в первый день делят по уровню, и бывшие теннисисты попадают в одну подгруппу, новички — в другую. К турниру последнего дня и те и другие играют от стекла, а не мимо него.

Падел-корт 20×10 м закрыт стеклом, теннисный 23,77×10,97 без стен — площадь больше в 2,6 раза.

Ракетка без струн до 45,5 см против 73,7 см; подача только снизу, не выше пояса.

Счёт одинаковый, но при 40:40 в паделе чаще играют золотое очко; травмы смещаются с голеностопа на локоть.

Час падел-корта в России в среднем 3 400 ₽ на четверых — с человека сопоставимо с теннисом.

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Что проще — падел или теннис?

Для старта проще падел: подача снизу, стены возвращают мяч, корт меньше, играют парами. Первый розыгрыш получается в первый час. В теннисе на подачу и стабильный удар уходят месяцы. Но продвинутая игра от стекла в паделе тоже осваивается годами.

Можно ли играть в падел теннисной ракеткой?

Нет. Правила FIP допускают только твёрдую ракетку без струн длиной до 45,5 см и толщиной до 38 мм. Теннисная длиннее 70 см и со струнами — на корт с ней не пустят и играть у стекла ей неудобно. В клубах ракетку дают в аренду за 300–500 ₽.

Подходят ли теннисные мячи для падела?

Технически летят, но регламент FIP задаёт для падела мяч с меньшим давлением: отскок 135–145 см против 135–147 см у теннисного. Теннисный мяч на падел-корте выше отскакивает и быстрее уходит в стекло. Для игры берите падел-мячи.

Сколько стоит час падела по сравнению с теннисом?

В России средний час падел-корта — 3 400 ₽, в Москве 4 230 ₽, но всегда на четверых: 850–1 060 ₽ с человека. Аренда теннисного корта в Москве — 1 500–4 000 ₽ в час на двоих или четверых. Вечер игры выходит в сопоставимые деньги.

Почему теннисисты быстро переходят в падел?

Счёт, удар с отскока и чувство мяча у них уже есть, переучить нужно только подачу снизу и игру у стекла. Розыгрыши длиннее, нагрузка на ноги меньше, а партнёр закрывает половину корта. Первые две-три игры уходят на стены, дальше теннисная база даёт быстрый рост.

Метод. Размеры и регламент падела — из «Правил падела» FIP в редакции с 01.01.2026, тенниса — из ITF Rules of Tennis (редакция 2021, размеры не менялись) и Wikipedia. Статистика травм — систематический обзор в Central European Journal of Sport Sciences and Medicine (2025) и опрос 234 игроков в Германии (Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, октябрь 2025); данные по травмам в паделе в часах и в доле игроков несопоставимы напрямую, и мы показываем их отдельно. Цены на падел — исследование ФПР (ноябрь 2025) и обзор Padel.ru (май 2026), на теннис — обзор Tennisfirst по Москве (апрель 2026); общероссийской средней цены теннисного корта в открытых источниках не нашли. Статистики, сколько теннисистов переходит в падел, не существует — раздел про переход построен на различиях в правилах, а не на цифрах. Вес ракеток 340–390 г — типичный диапазон каталогов производителей, не норма FIP.

ИСТОЧНИКИ

1. FIP — Rules of Padel, редакция с 01.01.2026 — 28.11.2025
2. ITF — Rules of Tennis 2021 — 2021
3. Wikipedia — Tennis court — сентябрь 2026
4. Wikipedia — Padel — сентябрь 2026
5. CEJSSM — A Systematic Review Comparing Epidemiology of Injuries in Padel, Tennis and Squash Players — 2025
6. PubMed — Injuries and overuse injuries in padel tennis, Germany — октябрь 2025
7. ФПР — исследование «Рынок падела России 2025» — 27.11.2025
8. Padel.ru — сколько стоят тренировки по паделу и час корта — 26.05.2026
9. Tennisfirst — сколько стоит теннис в Москве — 24.04.2026

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