# Padel 2026: le nuove regole che cambiano il gioco

2 Gennaio 2026



Il padel entra nel 2026 con un regolamento aggiornato che segna una svolta precisa. Non uno strappo col passato, ma una riscrittura chirurgica di tempi, gesti e spazi. La Federazione internazionale di padel ha ufficializzato una serie di modifiche che incideranno sul ritmo delle partite, sulla gestione dei punti decisivi, sulla sicurezza dei campi e sulla formazione dei più giovani. Un cambiamento che riguarda tutti: professionisti, amatori, circoli, arbitri.

Il campo resta lo stesso rettangolo circondato da vetro e rete. A cambiare è il modo di abitarlo.

## Un regolamento pensato per un padel più rapido

Sommario

1. Un regolamento pensato per un padel più rapido

2. Star point, il punto che decide il game
3. Il servizio e la linea immaginaria
4. Palline: via libera ai colori, con una regola
5. Più spazio attorno al campo
6. Racchetta persa o rotta: punto assegnato
7. Il point penalty entra nel regolamento
8. Meno coaching, più autonomia nel padel giovanile

La prima direttrice della riforma riguarda il tempo. Le pause si accorciano, le interruzioni si riducono, il flusso di gioco diventa più continuo.

Dal 2026 il riscaldamento pre-match scende a **tre minuti**, contro i cinque finora previsti. Anche durante l'incontro i tempi morti vengono compressi: i giocatori devono riprendere il gioco più rapidamente dopo ogni punto, senza rallentamenti volontari.

Mangiare o bere tra un punto e l'altro non è più consentito. Le pause restano limitate ai cambi di campo. Una scelta che punta a rendere le partite più lineari e leggibili, soprattutto nei contesti agonistici e televisivi.

## Star point, il punto che decide il game

La novità più evidente riguarda il punteggio. Dal 2026 entra in scena lo **Star Point**.

Sul 40-40, dopo due vantaggi, il gioco non prosegue più all'infinito. Si disputa un **punto secco**, decisivo, che assegna direttamente il game. Una regola pensata per evitare giochi interminabili e concentrare la tensione in un singolo scambio.

Ogni errore pesa di più. Ogni scelta tecnica diventa definitiva. Il punteggio si fa più rapido, il ritmo si stringe, la partita cambia volto.

## Il servizio e la linea immaginaria

Anche il servizio viene riscritto, con l'obiettivo di ridurre le zone grigie.

Dal 2026 entra in vigore il concetto di **linea immaginaria**: un'estensione virtuale della linea di servizio che la palla non può superare prima dell'impatto. Entrambi i piedi del battitore devono restare dietro la linea di fondo.

Il gesto tecnico resta invariato. Cambia il controllo. La valutazione diventa più uniforme, le

interpretazioni soggettive si riducono, le contestazioni trovano meno spazio.

## Palline: via libera ai colori, con una regola

Non cambia la forma, cambia l'aspetto.

Le palline non sono più vincolate a pochi colori standard. Dal 2026 possono variare, a patto che garantiscano **un contrasto visivo adeguato** con il terreno di gioco. Un dettaglio solo in apparenza minore, che incide sulla visibilità e sulla lettura dello scambio.

Vengono rivisti anche i parametri delle palline destinate ai campi ad alta quota, per mantenere uniformità di rimbalzo e controllo.

## Più spazio attorno al campo

La sicurezza entra nel regolamento con numeri precisi.

La zona di sicurezza esterna al campo viene ampliata: **tre metri obbligatori**, non più due. Una misura che riguarda tutti i nuovi impianti e che impone adeguamenti strutturali nei circoli.

L'obiettivo è chiaro: ridurre il rischio di collisioni e infortuni durante le fasi più concitate del gioco.

## Racchetta persa o rotta: punto assegnato

Cambia anche la gestione degli incidenti di gioco.

Dal 2026, se una racchetta si rompe o sfugge di mano durante uno scambio, il punto viene **perso immediatamente** dalla coppia responsabile. Nessuna ripetizione, nessuna valutazione discrezionale.

Una regola che punta a tutelare la sicurezza e a responsabilizzare i giocatori nella gestione dell'attrezzatura.

## Il point penalty entra nel regolamento

Il sistema delle penalità si fa più diretto.

Il **point penalty** viene assegnato direttamente alla coppia in caso di comportamenti irregolari legati alla perdita di controllo della racchetta. La sanzione incide subito sul punteggio, senza passaggi intermedi.

Una scelta che rafforza l'autorità arbitrale e rende più chiaro il confine tra gioco e infrazione.

## Meno coaching, più autonomia nel padel giovanile

Il regolamento guarda anche avanti, verso i più giovani.

Nei tornei giovanili viene ridimensionato il ruolo del coaching in campo, soprattutto nelle categorie di base. Le indicazioni esterne si riducono, lasciando spazio alla lettura autonoma del gioco e alla crescita decisionale.

L'obiettivo è favorire lo sviluppo tecnico e mentale dei ragazzi, evitando una dipendenza costante dalle istruzioni durante lo scambio.

Nel complesso, le nuove regole non stravolgono l'identità del padel. Ne affinano i contorni.

Il gioco diventa più rapido, più leggibile, più uniforme a livello internazionale. La direzione è quella di uno sport sempre più strutturato, capace di reggere una diffusione globale senza perdere dinamismo.

Dal professionismo ai campi di periferia, dal circuito internazionale ai tornei locali, il 2026 segna un passaggio netto. Il padel resta lo stesso gioco nato in uno spazio ridotto, circondato da muri e intuizioni. Cambia il modo di viverlo, punto dopo punto.