

乒乓球比賽規則

1 球臺

- 1.1 球臺的上層表面叫做比賽臺面，應與水平面平行的長方形，長 274 米，寬 1.525 米，高地向高 76 釐米。
- 1.2 比賽臺面不包括球臺臺面的側面。
- 1.3 比賽臺面可用任何材料製成，應具有一致的彈性，即當標準球從離臺面 30 釐米高處落至臺面時，彈起高度應約 23 釐米。
- 1.4 比賽臺面應呈均勻的暗色，無光澤，沿每個 2.74 米的比賽合面邊緣各有一條 2 釐米寬的白色邊緣，沿每個 1.525 米的比賽臺面邊緣各有一條 2 釐米寬的白色端線。
- 1.5 比賽臺面由一個與端線平行的垂直的球網劃分為兩個相等的台區，各台區的整個面積應是一個整體。
- 1.6 雙打時，各台區應由一條 3 毫米寬的白色中線，劃分兩個相等的“半區”。中線與邊緣線平行，並應視為右半區的一部分。

2 球網裝置

- 2.1 球網裝置包括球網、懸網繩、網柱及將它們固定在球臺上的夾鉗部分。
- 2.2 球網應懸掛在一根繩子上，繩子兩端系在高 15.25 釐米的直立網柱上，網柱外緣離開邊緣外緣的距離為 15.25 釐米。
- 2.3 整個球網的頂端距離比賽臺面 15.25 釐米。
- 2.4 整個球網的底邊應儘量貼近比賽臺面，其兩端應儘量貼近網柱。

3 球

- 3.1 球應為圓球體，直徑為 40 毫米。
- 3.2 球重 2.5 克。
- 3.3 球應用賽璐璐或類似的材料製成，呈白色、黃色或橙色，且無光澤。

4 球拍

- 4.1 球拍的大小，形狀和重量不限，但底板應平整、堅硬。
- 4.2 底板厚度至少應有 85% 的天然木料，加強底板的粘合層可用諸如碳纖維，玻璃纖維或壓縮紙等纖維材料，每層粘合層不超過底板總厚度的 7.5% 或 0.35 毫米。
- 4.3 用來擊球的拍面應用一層顆粒向外的普通顆粒膠覆蓋，連同粘合劑厚度不超過 2 毫米；或用顆粒向內或向外的海綿膠覆蓋，連同粘合劑，厚度不超過 4 毫米。
- 4.3. 1“普通顆粒膠”是一層無泡沫的天然橡膠或合成橡膠，其顆粒必須以每平方釐米不少於 10 顆，不多於 50 顆的平均密度分佈整個表面。

- 4.3. 2"海綿膠"即在一層泡沫橡膠上覆蓋一層普通顆粒膠，普通顆粒膠的厚度不超過 2 毫米。
- 4.4 覆蓋物應覆蓋整個拍面，但不得超過其邊緣。靠近拍柄部分以及手指執握部分可不予以覆蓋，也可用任何材料覆蓋。
- 4.5 底板、底板中的任何夾層、覆蓋物以及粘合層均應?厚度均勻的一個整體。
- 4.6 球拍兩面不論是否有覆蓋物，必須無光澤，且一面為鮮紅色，另一面為黑色。拍身邊緣上的包邊應無光澤，不得呈白色。
- 4.7 由於意外的損壞、磨損或褪色，造成拍面的整體性和顏色上的一致性出現輕微的差異。只要未明顯改變拍面的性能，可以允許使用。
- 4.8 比賽開始時及比賽過程中運動員需要更換球拍時，必須向對方和裁判員展示他將要使用的球拍，並允許他們檢查。

5 定義

- 5.1" 回合"：球處於比賽狀態的一段時間。
- 5.2" 球處比賽狀態"，從發球時，球被有意向上拋起前，靜止在不執拍手掌上的一瞬間。到該回合被判得分或重發球。
- 5.3" 重發球"：不予判分的回合。
- 5.4" 一分"：判分的回合。
- 5.5" 執拍手"：正握著球拍的手。
- 5.6" 不執怕手"：未握著球拍的手。
- 5.7" 擊球"，用握在手中的球拍或執拍手手腕以下部分觸球。
- 5.8 "阻擋"：對方擊球後，處於比賽狀態的球尚未觸及本方台區也未超過比賽臺面或其端線，即觸及本方運動員或其穿帶的任何物品。
- 5.9" 發球員"：在一個回合中，首先擊球的運動員。
- 5.10" 接發球員"：在一個回合中，第二個擊球的運動員。
- 5.11" 裁判員"：被指定管理一場比賽的人。
- 5.12" 裁判助理"：被指定在某些方面協助裁判員工作的人。
- 5.13 運動員" 穿或帶" 的任何物品，包括他在一個回合開始時穿或帶的任何物品。
- 5.14 球從突出台外的球網裝置之下或之外經過，或回擊的球越過球網後又回彈過網，均應視作已" 超過或繞過" 球網裝置。
- 5.15 球臺的" 端線" 包括端線兩端的無限延長線。

6 合法發球

- 6.1 發球時，球應放在不執拍手的手掌上，手掌張開和伸平。球應是靜止的，在發球方的端線之後和比賽合面的水平面之上。
- 6.2 發球員須用手把球幾乎垂直地向上拋起，不得使球旋轉，並使球在離開不執拍手的手

掌之後上升不少於 16 釐米。

6.3 當球從拋起的最高點下降時，發球員方可擊球，使球首先觸及本方台區，然後越過或繞過球網裝置，再觸及接發球員的台區。在雙打中，球應先後觸及發球員和接發球員的右半區。

6.4 從拋球前球靜止的最後一瞬間到擊球時，球和球拍應在比賽臺面的水平面之上。

6.5 擊球時，球應在發球方的端線之後，但不能超過發球員身體（手臂、頭或腿除外）離端線最遠的部分。

6.6 運動員發球時，有責任讓裁判員或副裁判員看清他是否按照合法發球的規定發球。

6.6.1 如果裁判員懷疑發球員某個發球動作的正確性，並且他或者副裁判員都不能確信該發球動作不合法，一場比賽中此現象第一次出現時，裁判員可以警告發球員而不予判分

6.6.2 在同一場比賽中，如果運動員發球動作的正確性再次受到懷疑，不管是否出於同樣的原因，不再警告而判失一分。

6.6.3 無論是否第一次或任何時候，只要發球員明顯沒有按照合法發球的規定發球，他將被判失一分，無需警告。

6.7 運動員因身體傷病而不能嚴格遵守合法發球的某些規定時，可由裁判員做出決定免予執行，但須在賽前向裁判員說明。

7 合法還擊

7.1 對方發球或還擊後，本方運動員必須擊球，使球直接越過或繞過球網裝置，或觸及球網裝置後，再觸及對方台區。

8 比賽次序

8.1 在單打中，首先由發球員合法發球，再由接發球員合法還擊，然後兩者交替合法還擊。

8.2 在雙打中，首先由發球員合法發球，再由接發球員合法還擊，然後由發球員的同伴合法還擊，再由接發球員的同伴合法還擊，此後，運動員按此次序輪流合法還擊。

9 重發球

9.1 回合出現下列情況應判重發球：

9.1.1 如果發球員發出的球，在越過或繞過球網裝置時，觸及球網裝置，此後成為合法發球或被接發球員或其同伴阻擋。

9.1.2 如果接發球員或同伴未準備好時，球已發出：而且接發球員或其同伴均沒有企圖擊球。

9.1.3 由於發生了運動員無法控制的干擾，而使運動員未能合法發球。合法還擊或遵守規

則。

9.1.4 裁判員或副裁判員暫停比賽。

9.1.5 在雙打時，運動員錯發，錯接。

9.2 可以在下列情況下暫停比賽：

9.2.1 由於要糾正發球、接發球次序或方位錯誤；

9.2.2 由於要實行輪換發球法；

9.2.3 由於警告或處罰運動員；

9.2.4 由於比賽環境受到干擾，以致該回合結果有可能受到影響。

10 一分

10.1 除被判重發球的回合，下列情況運動員得一分：

10.1.1 對方運動員未能合法發球；

10.1.2 對方運動員未能合法還擊；

10.1.3 運動員在發球或還擊後，對方運動員在擊球前，球觸及了除球網裝置以外的任何東西；

10.1.4 對方擊球後，該球越過本方端線而沒有觸及本方台區；

10.1.5 對方阻擋；

10.1.6 對方連擊；

10.1.7 對方用不符合 1.4.3 條款的拍面擊球；

10.1.8 對方運動員或他穿戴的任何東西使球臺移動；

10.1.9 對方運動員或他穿戴的任何東西觸及球網裝置；

10.1.10 對方運動員不執拍手觸及比賽臺面；

10.1.11 雙打時，對方運動員擊球次序錯誤；

10.1.12 執行輪換發球法時，接發球運動員或其雙打同伴，包括接發球一擊，完成了 13 次合法還擊。

11 一局比賽

11.1 在一局比賽中，先得 11 分的一方為勝方，10 平後，先多得 2 分的一方為勝方。

12 一場比賽

12.1 一場比賽應採用五局三勝制或七局四勝制。

12.2 一場比賽應連續進行，但在局與局之間，任何一名運動員都有權要求不超過兩分鐘的休息時間。

13 發球、接發球和方位的選擇

13.1 選擇發球，接發球和這一方，那一方的權力應由抽籤來決定，中籤者可以選擇先發球或先接發球，或選擇先在某一方。

13.2 當一方運動員選擇了先發球或先接發球，或選擇先在某一方後，另一方運動員應有另一個選擇的權力。

13.3 在獲得每 2 分之後，接發球方即成為發球方，依此類推，直至該局比賽結束，或者直至雙方比分都達到 10 分或實行輪換發球法，這時，發球和接發次序仍然不變，但每人只輪發 1 分球。

13.4 在雙打的第一局比賽中，先發球方確定第一發球員，再由先接發球方確定第一接發球員。在以後的各局比賽中，第一發球員確定後，第一接發球員應是前一局發球給他的運動員。

13.5 在雙打中，每次換發球時，前面的接發球員應成為發球員，前面的發球員的同伴應成為接發球員。

13.6 一局中首先發球的一方，在該場下一局應首先接發球。在雙打決勝局中，當一方先得 5 分時，接發球方應交換接發球次序。

13.7 一局中，在某一方位比賽的一方，在該場下一局應換到另一方位。在決勝局中，一方先得 5 分時，雙方應交換方位。

14 發球、接發球次序和方位的錯誤

14.1 裁判員一旦發現發球、接發球次序錯誤，應立即暫停比賽，並按該場比賽開始時確立的次序，按場上比分由應該發球或接發球的運動員發球或接發球；在雙打中，則按發現錯誤時那一局中首先有發球權的一方所確立的次序進行糾正，繼續比賽。

14.2 裁判員一旦發現運動員應交換方位而未交換時，應立即暫停比賽，並按該場比賽開始時確立的次序按場上比分運動員應站的正確方位進行糾正，再繼續比賽。

14.3 在任何情況下，發現錯誤之前的所有得分均有效。

15 輪換發球法

15.1 如果一局比賽進行到 10 分鐘仍未結束（雙方都已獲得至少 9 分時除外），或者在此之前任何時間應雙方運動員要求，應實行輪換發球法。

15.1.1 當時限到時，球仍處於比賽狀態，裁判員應立即暫停比賽。由被暫停回合的發球員發球，繼續比賽。

15.1.2 當時限到時，球未處於比賽狀態，應由前一回合的接發球員發球，繼續比賽。

15.2 此後，每個運動員都輪發一分球，直至該局結束。如果接發球方進行了 13 次合法還擊，則判發球方失一分。

15.3 換發球法一經實行，該場比賽的剩餘部分必須繼續實行，直至該場比賽結束。