

乒乓球比赛主要规则

1.1 球台

1.1.1 球台的上层表面叫做比赛台面，应为与水平面平行的长方形，长 2.74 米，宽 1.525 米，离地面高 76 厘米。

1.1.2 比赛台面不包括球台台面的侧面。

1.1.3 比赛台面可用任何材料制成，应具有一致的弹性，即当标准球从离台面 30 厘米高处落至台面时，弹起高度应约为 23 厘米。

1.1.4 比赛台面应呈均匀的暗色，无光泽，沿每个 2.74 米的比赛台面边缘各有一条 2 厘米宽的白色边线，沿每个 1.525 米的比赛台面边缘各有一条 2 厘米宽的白色端线。

1.1.5 比赛台面由一个与端线平行的垂直的球网划分为两个相等的台区，各台区的整个面积应是一个整体。

1.1.6 双打时，各台区应由一条 3 毫米宽的白色中线，划分为两个相等的“半区”。中线与边线平行，并应视为右半区的一部分。

1.2 球网装置

1.2.1 球网装置包括球网、悬网绳、网柱及将它们固定在球台上的夹钳部分。

1.2.2 球网应悬挂在一根绳子上，绳子两端系在高 15.25 厘米的直立网柱上，网柱外缘离开边线外缘的距离为 15.25 厘米。

1.2.3 整个球网的顶端距离比赛台面 15.25 厘米。

1.2.4 整个球网的底边应尽量贴近比赛台面，其两端应尽量贴近网柱。

1.3 球

1.3.1 球应为圆球体，直径为 40 毫米。

1.3.2 球重 2.7 克。

1.3.3 球应用赛璐璐或类似的材料制成，呈白色或橙色，且无光泽。

1.4 球拍

1.4.1 球拍的大小，形状和重量不限，但底板应平整、坚硬。

1.4.2 底板厚度至少应有 85% 的天然木料，加强底板的粘合层可用诸如碳纤维，玻璃纤维或压缩纸等纤维材料，每层粘合层不超过底板总厚度的 7.5% 或 0.35 毫米。

1.4.3 用来击球的拍面应用一层颗粒向外的普通颗粒胶覆盖，连同粘合剂厚度不超过 2 毫米；或用颗粒向内或向外的海绵胶覆盖，连同粘合剂，厚度不超过 4 毫米。

1.4.3.1 “普通颗粒胶”是一层无泡沫的天然橡胶或合成橡胶，其颗粒必须以每平方厘米不少于 10 颗，不多于 50 颗的平均密度分布整个表面。

1.4.3.2 “海绵胶”即在一层泡沫橡胶上覆盖一层普通颗粒胶，普通颗粒胶的厚度不超过 2 毫米。

1.4.4 覆盖物应覆盖整个拍面，但不得超过其边缘。靠近拍柄部分以及手指执握部分可不予以覆盖，也可用任何材料覆盖。

1.4.5 底板、底板中的任何夹层、覆盖物以及粘合层均应为厚度均匀的一个整体。

1.4.6 球拍两面不论是否有覆盖物，必须无光泽，且一面为鲜红色，另一面为黑色。拍身边缘上的包边应无光泽，不得呈白色。

1.4.7 由于意外的损坏、磨损或褪色，造成拍面的整体性和颜色上的一致性出现轻微的差异。只要未明显改变拍面的性能，可以允许使用。

1.4.8 比赛开始时及比赛过程中运动员需要更换球拍时，必须向对方和裁判员展示他将要使用的球拍，并允许他们检查。

1.5 定义

1.5.1“回合”：球处于比赛状态的一段时间。

1.5.2“球处于比赛状态”，从发球时，球被有意向上抛起前，静止在不执拍手手掌上的一瞬间。到该回合被判得分或重发球。

1.5.3“重发球”：不予判分的回合。

1.5.4“一分”：判分的回合。

1.5.5“执拍手”：正握着球拍的手。

1.5.6“不执拍手”：未握着球拍的手。

1.5.7“击球”，用握在手中的球拍或执拍手手腕以下部分触球。

1.5.8 “阻挡”：对方击球后，处于比赛状态的球尚未触及本方台区也未超过比赛台面或其端线，即触及本方运动员或其穿带的任何物品。

1.5.9“发球员”：在一个回合中，首先击球的运动员。

1.5.10“接发球员”：在一个回合中，第二个击球的运动员。

1.5.11“裁判员”：被指定管理一场比赛的人，

1.5.12“副裁判员”：被指定在某些方面协助裁判员工作的人。

1.5.13 运动员“穿或带”的任何物品，包括他在一个回合开始时穿或带的任何物品。

1.5.14 球从突出台外的球网装置之下或之外经过，或回击的球越过球网后又回弹过网，均应视作已“超过或绕过”球网装置。

1.5.15 球台的“端线”包括端线两端的无限延长线。

1.6 合法发球

1.6.1 发球时，球应放在不执拍手的手掌上，手掌张开和伸平。球应是静止的，在发球方的端线之后和比赛台面的水平面之上。

1.6.2 发球员须用手把球几乎垂直地向上抛起，不得使球旋转，并使球在离开不执拍手的手掌之后上升不少于 16 厘米。

1.6.3 当球从抛起的最高点下降时，发球员方可击球，使球首先触及本方台区，然后越过或绕过球网装置，再触及接发球员的台区。在双打中，球应先后触及发球员和接发球员的右半区。

1.6.4 从抛球前球静止的最后一瞬间到击球时，球和球拍应在比赛台面的水平面之上。

1.6.5 击球时，球应在发球方的端线之后，但不能超过发球员身体（手臂、头或腿除外）离端线最远的部分。

1.6.6 运动员发球时，有责任让裁判员或副裁判员看清他是否按照合法发球的规定发球。

1.6.6.1 如果裁判员怀疑发球员某个发球动作的正确性，并且他或者副裁判员都不能确信该发球动作不合法，一场比赛中此现象第一次出现时，裁判员可以警告发球员而不予判分。

1.6.6.2 在同一场比赛中，如果运动员发球动作的正确性再次受到怀疑，不管是否出于同样的原因，不再警告而判失一分。

1.6.6.3 无论是否第一次或任何时候，只要发球员明显没有按照合法发球的规定发球，他将被判失一分，无需警告。

1.6.7 运动员因身体伤病而不能严格遵守合法发球的某些规定时，可由裁判员做出决定。

免于执行，但须在赛前向裁判员说明。

1.7 合法还击

1.7.1 对方发球或还击后，本方运动员必须击球，使球直接越过或绕过球网装置，或触及球网装置后，再触及对方台区。

1.8 比赛次序

1.8.1 在单打中，首先由发球员合法发球，再由接发球员合法还击，然后两者交替合法还击。

1.8.2 在双打中，首先由发球员合法发球，再由接发球员合法还击，然后由发球员的同伴合法还击，再由接发球员的同伴合法还击，此后，运动员按此次序轮流合法还击。

1.9 重发球

1.9.1 回合出现下列情况应判重发球：

1.9.1.1 如果发球员发出的球，在越过或绕过球网装置时，触及球网装置，此后成为合法发球或被接发球员或其同伴阻挡。

1.9.1.2 如果接发球员或同伴未准备好时，球已发出：而且接发球员或其同伴均没有企图击球。

1.9.1.3 由于发生了运动员无法控制的干扰，而使运动员未能合法发球。合法还击或遵守规则。

1.9.1.4 裁判员或副裁判员暂停比赛。

1.9.1.5 在双打时，运动员错发，错接。

1.9.2 可以在下列情况下暂停比赛：

1.9.2.1 由于要纠正发球、接发球次序或方位错误；

1.9.2.2 由于要实行轮换发球法；

1.9.2.3 由于警告或处罚运动员；

1.9.2.4 由于比赛环境受到干扰，以致该回合结果有可能受到影响。

1.10 一分

1.10.1 除被判重发球的回合，下列情况运动员得一分：

1.10.1.1 对方运动员未能合法发球；

1.10.1.2 对方运动员未能合法还击；

1.10.1.3 运动员在发球或还击后，对方运动员在击球前，球触及了除球网装置以外的任何东西；

1.10.1.4 对方击球后，该球越过本方端线而没有触及本方台区；

1.10.1.5 对方阻挡；

1.10.1.6 对方连击；

1.10.1.7 对方用不符合 1.4.3 条款的拍面击球；

1.10.1.8 对方运动员或他穿戴的任何东西使球台移动；

1.10.1.9 对方运动员或他穿戴的任何东西触及球网装置；

1.10.1.10 对方运动员不执拍手触及比赛台面；

1.10.1.11 双打时，对方运动员击球次序错误；

1.10.1.12 执行轮换发球法时，接发球运动员或其双打同伴，包括接发球一击，完成了 13 次合法还击。

1.11 一局比赛

1.11.1 在一局比赛中,先得 11 分的一方为胜方,10 平后先得 2 分的一方为胜方。

1.12 一场比赛

1.12.1 一场比赛应采用三局两胜制或五局三胜制或七局四胜制。

1.12.2 一场比赛应连续进行.但在局与局之间,任何一名运动员都有权要求不超过一分钟的休息时间。

1.13 发球、接发球和方位的选择

1.13.1 选择发球,接发球和这一方,那一方的权力应由抽签来决定,中签者可以选择先发球或先接发球,或选择先在某一方。

1.13.2 当一方运动员选择了先发球或先接发球,或选择先在某一方后,另一方运动员应有另一个选择的权力。

1.13.3 在获得每 2 分之后,接发球方即成为发球方,依此类推,直至该局比赛结束,或者直至双方比分都达到 10 分或实行轮换发球法,这时,发球和接发次序仍然不变,但每人只轮发一分球。

1.13.4 在双打的第一局比赛中,先发球方确定第一发球员,再由先接发球方确定第一接发球员.在以后的各局比赛中,第一发球员确定后,第一接发球员应是前一局发球给他的运动员。

1.13.5 在双打中,每次换发球时,前面的接发球员应成为发球员,前面的发球员的同伴应成为接发球员。

1.13.6 一局中首先发球的一方,在该场下一局应首先接发球。在双打决胜局中,当一方先得 5 分时,接发球方应交换接发球次序。

1.13.7 一局中,在某一方位比赛的一方,在该场下一局应换到另一方位.在决胜局中,一方先得 5 分时,双方应交换方位。

1.14 发球、接发球次序和方位的错误

1.14.1 裁判员一旦发现发球、接发球次序错误,应立即暂停比赛,并按该场比赛开始时确立的次序,按场上比分由应该发球或接发球的运动员发球或接发球;在双打中,则按发现错误时那一局中首先有发球权的一方所确立的次序进行纠正,继续比赛。

1.14.2 裁判员一旦发现运动员应交换方位而未交换时,应立即暂停比赛,并按该场比赛开始时确立的次序按场上比分运动员应站的正确方位进行纠正,再继续比赛。

1.14.3 在任何情况下,发现错误之前的所有得分均有效。

1.15 轮换发球法

1.15.1 如果一局比赛进行到 10 分钟仍未结束(如果一局比赛比分已达到至少 18 分时除外),或者在此之前任何时间应双方运动员要求,应实行轮换发球法。

1.15.1.1 当时限到时,球仍处于比赛状态,裁判员应立即暂停比赛。由被暂停回合的发球员发球,继续比赛。

1.15.1.2 当时限到时,球未处于比赛状态,应由前一回合的接发球员发球,继续比赛。

1.15.2 此后,每个运动员都轮发一分球,直至该局结束。如果接发球方进行了 13 次合法还击,则判发球方失一分。

1.15.3 轮换发球法一经实行,该场比赛的剩余部分必须继续实行,直至该场比赛结束。

乒乓球概述

一、乒乓球运动的起源

乒乓球运动创始于英国，并由网球运动派生而来。1890年，英国著名越野跑运动员詹姆斯·吉布（James Gibb）到美国旅行时，发现美国人发明的赛璐珞空心球弹力较强，就带回英国并稍加改进后使用，逐步在英国和世界各地推广开来。。

1900年，英国成立了乒乓球协会，并在皇后大厅举办了英国乒乓球比赛，开创了乒乓球正式比赛的先河。

1902年，英国人古德（Goodea）发明了颗粒胶皮拍。

1902年，在英国游学的日本东京高等师范学校教授坪井玄道将乒乓球运动传入日本。

1904年，上海四马路上一家文具店的经理王道平，从日本买了10套乒乓球器材摆在店中（包括球台、球网、球及带网眼的球拍）。为了推销这批器材，王道平不仅介绍了在日本看到的打乒乓球的情况，而且亲自表演。从此乒乓球在中国传开。

二、世界乒乓球锦标赛的诞生及发展

根据第1届国际乒联会议的规定，每年举行一届世乒赛。男子团体、女子团体、男子单打、女子单打、男子双打、女子双打和混合双打是每届都要举行的正式比赛项目，男、女单打安慰赛和元老杯赛为非正式比赛项目，必须由举办国协会申请，经国际乒联批准后方可举行。从1957年开始，世乒赛改为每两年举行一届。自2003年第47届世乒赛始，单项比赛和团体赛分别在不同年度和地点进行，单项比赛于单数年举行，团体赛在双数年举行。

国际乒联规定的世乒赛共有7个正式比赛项目，每项都设有专门的奖杯，其奖杯的名称各不相同，是根据捐赠人的姓名或捐赠者的国名而定的。

三、世界乒乓球锦标赛

国际乒乓球联合会主办的世界乒乓球锦标赛，任何会员协会均可派运动员参加。目前共拥有182个会员国，是世界上较大规模的乒乓球赛事。世界锦标赛共设七个项目：男子团体、女子团体、男子单打、女子单打、男子双打、女子双打、混合双打。冠军奖杯名称如下：

- 1.男子团体——斯韦思林杯（Sway-thling Cup）。
- 2.女子团体——考比伦杯（Marcel Corbillon Cup）。
- 3.男子单打——圣·勃来德杯（St. Bride Vase）。
- 4.女子单打——吉·盖斯特杯（G. Geist Prize）。
- 5.男子双打——伊朗杯（Iran Cup）。
- 6.女子双打——波普杯 W. J. Pope Trophy）。
- 7.混合双打——兹·赫杜塞克杯（Zdenek Haydusek Prize）。

四、奥运会乒乓球比赛

1981年在巴登召开的第84届国际奥委会上，由国际乒联提出申请，最终决定将乒乓球列入1988年奥运会正式比赛项目。共设男子单打、女子单打、男子双打和女子双打4块金牌。

● 比赛类型

“国际竞赛”，即一个以上协会的运动员参加的比赛。

“国际比赛”，即不同协会代表队之间的一场比赛。

“公开赛”，即所有协会的运动员均可报名参加的比赛。

“限制赛”，即除年龄组外只限于特定组别的运动员参加的比赛。

“邀请赛”，即是限于个别邀请的、指定运动员参加的比赛。

乒乓球常用术语

一、球台术语

比赛台面：球台的上层表面叫比赛台面。

边线：球台两侧与球网垂直的白线称为边线，线宽 2 厘米。

端线：球台两端与球网平行的白线称为端线，线宽 2 厘米。

中线：球台中央与边线平行的白线称为中线，线宽 3 毫米。

左半台和右半台（又称 1/2 台）：通常是指击球范围，其左右方向是对击球者而言。（图 1-2）

二、站位术语

近台：站位在离台 50 厘米以内的范围。

中台：站位在离台 70 厘米以内的范围。

远台：站位在离台 100 厘米以外的范围。

中近台：介于中台与近台之间。

中远台：介于中台与远台之间。

三、击球时间术语

击球时间是指球拍击球的早晚，一般根据来球在本方台面弹起后飞行的不同阶段，大致可分为三个时期。（1-4）

上升期：球从台面反弹上升到接近最高点的这一段时间。这段时间又可分为上升前期和上升后期。

高点期：指球反弹到接近和达到最高点的这一段时间。

下降期：指球从最高点下降至遇到障碍物的整段时间，这段时间又可分为下降前期和下降后期。

四、击球部位术语

击球部位是指球拍触球时，先接触球体的这一部位。

为了便于说明球拍击球时接触球的部位，现按钟表的圆盘刻度将球划分为五个部位。

球拍击球的上部：球拍在接近 12 至 1 点的部位触球。

球拍击球的中上部：球拍在接近 1 至 2 点的部位触球。

球拍击球的中部：球拍在接近 3 点的部位触球。

球拍击球的中下部：球拍在接近 4 至 5 点的部位触球。

球拍击球的下部：球拍在接近 6 点的部位触球。

五、击球路线术语

乒乓球的击球路线是指球在球台上空的飞行路线，习惯上以击球者的正常站立方位为准，可分为 5 条基本路线。

右方斜线：又称正手斜线。

右方直线：又称正手直线。

中路直线：又称中路追身球

左方斜线：又称反手斜线。

左方直线：又称反手直线。

六、拍形术语

拍形包括拍形角度和拍面方向。

拍形角度

拍形角度指击球时拍面台面及其延长线所形成的角度。角度小于 90 度时，称为前倾；角度大于 90 度时，称为后仰。

其他

●比赛场地，在乒乓球竞赛规则中称为“赛区”。赛区空间不少于 14 米长、7 米宽、5 米高；赛区应由 75 厘米高的同一深颜色的挡板围起，与相邻的赛区及观众隔开；场地四周一般应为暗色，不应有明亮光源，或从未加遮盖窗户等透过的日光；地板不能颜色太浅或反光强烈或打滑，而且表面不得为砖、水泥或石头。

●1959 年，容国团在第 25 届世乒赛中为祖国夺得了第一个世界冠军。

●中国乒乓球第一个获得“大满贯”的男子运动员是刘国梁。

●中国乒乓球第一个获得“大满贯”的女子运动员是邓亚萍。邓亚萍的反手是长胶。

●乒坛常青树瓦尔德内尔是瑞典人：

●第一届世界乒乓球锦标赛是在 1926 年举行：

●中国在第 36 届世乒赛上第一次获得全部七项冠军：

●中国第一次获得思韦斯林杯是第 26 届世乒赛：

●大球、11 分制、无遮挡发球是乒乓球规则的三项重大变化。

●术语和手势是裁判员在比赛中执行规则时的技术用语和动作。

●影响乒乓球技术的五大基本因素弧线、力量、速度、旋转和落点。

●国际乒联的领导机构有 1 名主席，1 名第一副主席 4 名执行副主席。国际乒联第一任主席是伊沃·蒙塔古。

●击球的基本环节有五个：准备、判断、移动、击球、还原。

●运动员可以使用任意无机溶剂粘贴胶皮。

● 国际乒乓球联合会

国际乒乓球联合会(International Table Tennis Federation, ITTF)，简称国际乒联，1926 年成立于柏林。中国于 1953 年 3 月正式加入国际乒联。1988 年，乒乓球被列为奥运会比赛项目，设男、女单打和男、女双打 4 个小项。

● 中国乒乓球协会

中国乒乓球协会是具有独立法人资格的全国性群众体育组织，简称"中国乒协"。英文为"CHINESE TABLE TENNIS ASSOCIATION"，缩写为："CTTA"。中国乒协正式成立于 1953 年，首任主席为陈先。

请务必准备好安全教育手册