

# 最新 乒乓球 羽毛球 规则

陈元龙 苏定方 / 编著

图解



学苑出版社

# 最新乒乓球规则图解 ——羽毛球

——比赛组织·裁判法·竞赛规则

陈元龙 苏定方 编著

学苑出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

最新乒乓球、羽毛球规则图解/陈元龙、苏定方编著. - 北京:  
学苑出版社, 1999. 11

ISBN 7 - 5077 - 1659 - 7

I. 最… II. ①陈…②苏… III. ①乒乓球运动 - 竞赛规则  
- 图解 ②羽毛球运动 - 竞赛规则 - 图解 IV. G843.4 - 64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 61151 号

责任编辑:张 翔

学苑出版社出版发行

北京市万寿路西街 11 号 100036

北京平谷大北印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092 毫米 1/32 开本 9.25 印张 223 千字

1999 年 11 月北京第 1 版 1999 年 11 月北京第 1 次印刷

·印数:1—10000 册 定价:15.00 元

ISBN 7 - 5077 - 1659 - 7/G·784

## 前 言 /

在全民健身运动中，乒乓球和羽毛球以其独特的魅力吸引着众多人们的参与。随着乒乓球、羽毛球运动的广泛普及与提高，出现了各种形式的竞赛活动，随之人们对乒乓球、羽毛球的竞赛组织也提出了更高的要求，社会需要更多的懂得竞赛组织和裁判的人才，也使得更多的人希望了解乒乓球和羽毛球竞赛组织和裁判的基本知识。鉴于此，我们精心编写了这本《最新乒乓球、羽毛球规则图解》，以通俗的语言，并尽可能全面地介绍乒乓球、羽毛球竞赛和裁判的基本知识，给希望组织乒乓球和羽毛球竞赛活动的人员，以及广大乒乓球、羽毛球爱好者和裁判员提供一个基本的参考资料。

本书的编写依据中国乒乓球协会、中国羽毛球协会编写的裁判员手册的基本内容，并结合多年教学中的实践经验。在编

写中着重突出以下基本思路：一是注重竞赛法和裁判法的基本知识的介绍，使读者对竞赛裁判工作有一个概括性的了解；二是注重竞赛组织实际工作程序，以帮助读者顺利组织乒乓球和羽毛球竞赛活动；三是强调裁判员应具有的基本素养，提高其实际工作能力，培养高水平高素质的乒乓球和羽毛球裁判员。

由于时间仓促和编者水平有限，书中不足和不当之处，恳请专家和广大读者批评指正。书中的竞赛规则和裁判法部分，若有差错，应以中国乒乓球协会、中国羽毛球协会的指令和解释为准。

在此，向所有对本书编写给以帮助的人致以诚挚的谢意。

作 者

1999年10月于北京

# 目

# 录

## 乒乓球篇

### TABLE TENNIS

<b>第一章 乒乓球裁判基本知识</b> .....	( 3 )
一、乒乓球常用术语 .....	( 3 )
二、场地与器材设备 .....	( 7 )
三、工作人员管理权限和比赛的管理 ..	(12)
四、裁判员临场操作规程 .....	(20)
五、单打裁判知识 .....	(27)
六、双打裁判知识 .....	(33)
<b>第二章 乒乓球裁判方法</b> .....	(37)
一、对竞赛规则的理解 .....	(37)
二、几个问题的说明 .....	(98)
三、术语和手势 .....	(108)
<b>第三章 乒乓球竞赛规则</b> .....	(110)
一、乒乓球竞赛规则 .....	(110)
二、关于《乒乓球竞赛规则》的修改 .....	(139)
三、乒乓球比赛用表 .....	(145)
四、乒乓球临场裁判英语术语 .....	(151)

# 目

# 录

## 羽毛球篇

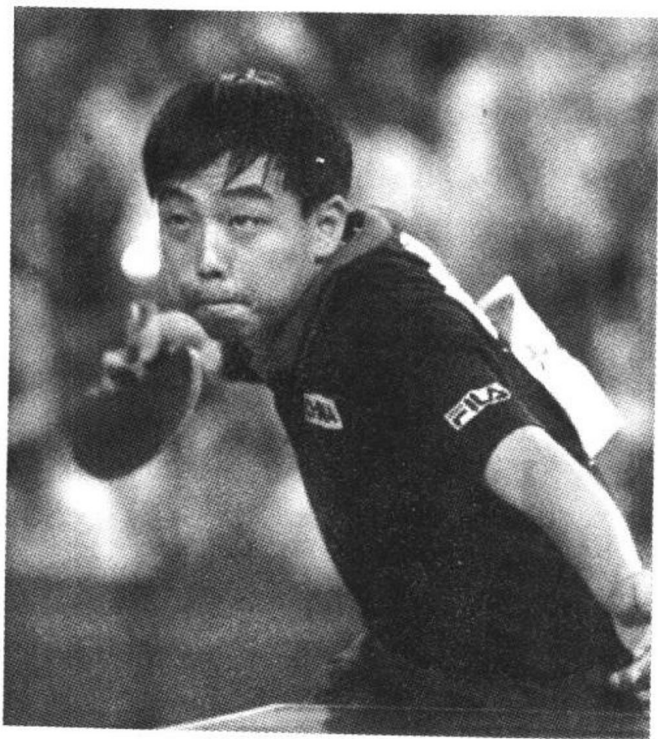
BADMINTON

<b>第一章 羽毛球竞赛的组织 and 编排</b> ·····	(161)
一、羽毛球常用竞赛方法·····	(161)
二、羽毛球竞赛组织秩序·····	(171)
三、羽毛球竞赛编排工作·····	(175)
四、羽毛球竞赛抽签工作·····	(188)
五、羽毛球竞赛记录公告工作·····	(201)
<b>第二章 羽毛球裁判方法</b> ·····	(206)
一、羽毛球裁判员的职责和基本素养 ·····	(206)
二、羽毛球场地与器材的基本要求·····	(223)
三、羽毛球裁判员术语和手势·····	(228)
四、羽毛球比赛裁判法·····	(238)
五、怎样做好临场裁判员·····	(262)
<b>第三章 羽毛球竞赛规则</b> ·····	(265)
一、羽毛球竞赛规则·····	(265)
二、规则修订部分·····	(280)
三、羽毛球比赛用表·····	(283)

---

# 乒乓球篇

---







# 第一章 乒乓球裁判基本知识



## 一、乒乓球常用术语

### (一) 球台

端线：球台两端与球网平行的 2 厘米宽的白线。

边线：球台两侧与球网垂直的 2 厘米宽的白线。

中线：球台中央与边线平行的 3 毫米宽的白线。

左、右半台（又称 1/2 台）：通常是指击球范围。其左、右方向是对击球者本身而言。

2/3 台：是指击球范围占球台的 2/3。左侧为左 2/3 台，右侧为右 2/3 台（图 1）。

全台：指击球时不限区域或不限落点，击球范围占整个球台（图 2）。

### (二) 站位与击球

站位：指运动员开始击球前的基本位置（图 3）。

近台：指站位离球台端线 30~50 厘米范围以内。

中台：站位离球台端线 70 厘米以内的范围。

远台：站位离球台端线 1 米以外的范围。

近台击球：在 30~50 厘米范围内击球。

中近台击球：介于近台与中台范围内击球。

中远台击球：介于中台与远台之间击球。

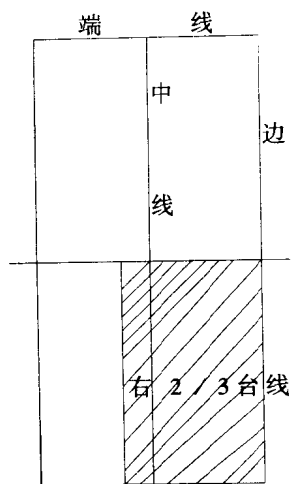


图 1

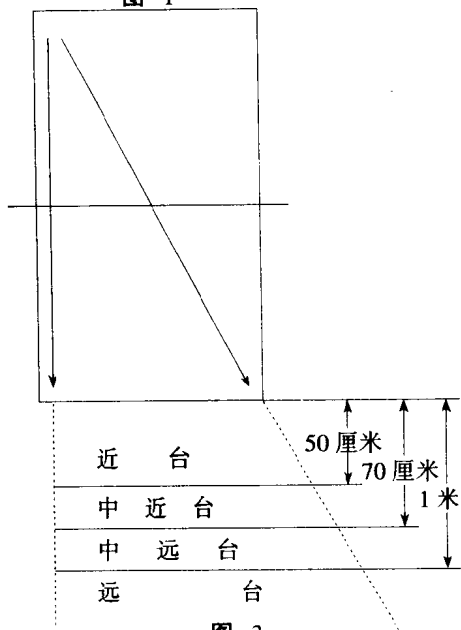


图 3

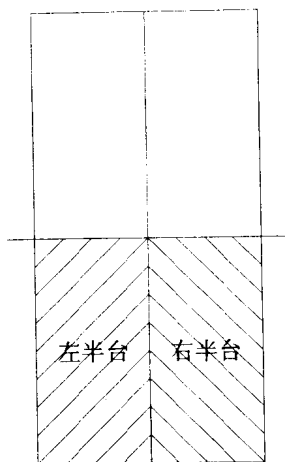


图 2

远台击球：离台端线 1 米以外范围击球。

### (三) 击球路线

击球路线：指球在球台上空飞行弧线的投影线。它是以击球者本身方位而言（以右手执拍者为例），可分为 5 条基本线路。

右方斜线：又称正手斜线。

右方直线：又称正手直线。

左方斜线：又称反手斜线。

左方直线：又称反手直线。  
 中路直线：又称中路追身球。  
 这5条线路构成了乒乓球教学、训练、比赛的基本线路（图4）。

#### （四）击球时间

是指来球在本方台面弹起后，其运行轨迹从着台点上升再下落至触及地面以前的过程。大致分为5个时期（图5）。

上升前期：指球从台面反弹刚上升的阶段。

上升后期：指球从上升前期到接近最高点的阶段。

高点期：指球从上升后期到达最高点这一阶段。

下降前期：指球从高点期开始下降的最初阶段。

下降后期：指球下降到接近地面之前这一阶段。

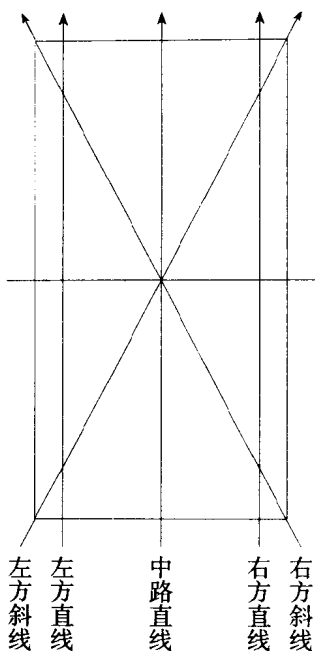


图 4

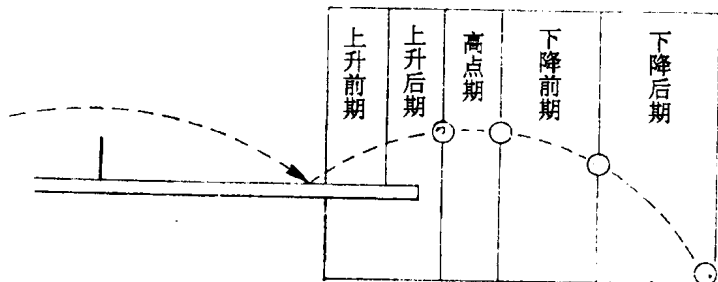


图 5

### (五) 击球部位

击球部位：指球拍触及球的部位。可分为5个部位。(图6)

上部：球拍触及球大约12点至1点的部位。

中上部：球拍触及球大约1点至2点的部位。

中部：球拍触及球接近3点的部位。

中下部：球拍触及球大约4点至5点的部位。

下部：球拍击球接近6点的部位。

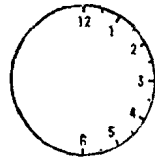


图 6

### (六) 拍形

拍形包括拍形角度和拍形方向两个方面。(图7)

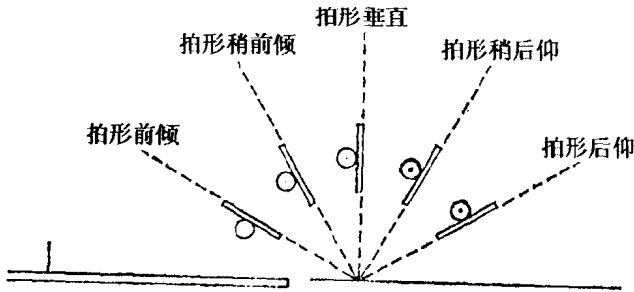


图 7

#### 1. 拍形角度

指拍形和台面所形成的角度。

角度小于 $90^\circ$ 时，称为前倾；角度大于 $90^\circ$ 时，称为后仰。

拍形向下：球拍击球接近球在12点的部位。

拍形前倾：球拍在接近1点的部位击球。

拍形稍前倾：球拍在接近2点的部位击球。

拍面垂直：球拍在3点的部位击球。

拍面稍后仰：球拍在接近4点的部位击球。

拍面后仰：球拍在接近5点的部位击球。

拍面向上：球拍在接近6点的部位击球。

## 2. 拍面方向

击球者面向球网站立，拍面所朝的方向。拍面向左时，击球的右侧；拍面向右时，击球的左侧。

一般情况下，球拍击球正后方的情况实际上并不多。在多数情况下，不是偏左，就是偏右。因此，要依靠调节拍面方向来掌握击球动作。

### (七) 击球点

击球点是指击球时，球拍与球接触的那一点所属空间的位置。是对击球者所处的相对位置而言。它包含三个因素：一是指击球时，球处于身体的前后位置；二是指击球时，球和身体的远近距离；三是指击球时，球的高低位置。因此，击球点是和击球者、球台以及击球时间紧密地联系在一起的。

### (八) 短球、长球与追身球

**短球：**又称近网球。指球落在台面近网区附近（指距球网40厘米以内的区域）。

**长球：**又称底线球。指球落在对方台面底线区或自己端线附近（距端线30厘米以内的区域）。

**追身球：**将球击到对方的中间位置。（图8）

## 二、场地与器材设备

### (一) 球台

球台的上层表面叫做比赛台面，应为与水平面平行的长

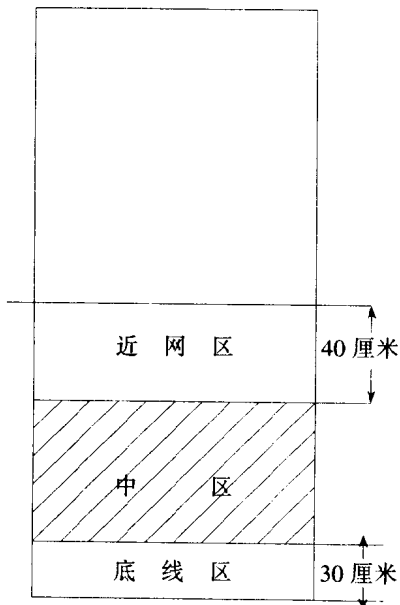


图 8

方形，长 2.74 米，宽 1.525 米，离地面高 76 厘米。

比赛台面包括球台上面的边缘，不包括上面边缘以下的侧面。

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，弹起高度应为 23 厘米。

比赛台面应呈均匀的暗色，无光泽。沿 2.74 米长的边线边缘及 1.525 米长的端线边缘应有一条 2 厘米宽的白线。

比赛台面由一个与端线平行的球网装置划分为两个相等的“台区”，各台区的整个面积应是一个整体。

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。

## （二）球网装置

球网装置包括球网、悬网绳及支架。

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，网柱外缘离边线外缘的距离为 15.25 厘米。

球网的底边应尽量贴近比赛台面，其两端应尽量贴近网柱。

## （三）球

球应为圆球体，直径 38 毫米。球重 2.5 克。

球应用赛璐珞或类似的塑料制成，呈白色或黄色，无光泽。

## （四）球拍

球拍的大小、形状或重量不限，但底板应平整、坚硬。

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，取其数小的一种。

用来击球的拍面应用一层普通的、颗粒向外的颗粒胶覆盖，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。“颗粒胶”是一种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 颗的平均密度分布在整個表面。“海绵胶”即在一层泡沫橡胶上覆盖一层颗粒胶，颗粒胶厚度不超过 2 毫米。

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

底板和底板中的任何夹层、覆盖物以及粘合层，均应为厚度均匀的一个整体。

球拍两面不论是否有覆盖物，必须呈一致的无光泽的暗色。拍身边缘上的包边应为无光泽，不得呈白色。

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

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，并允许他们检查。

#### (五) 场地和灯光

场地和灯光可按具体条件决定。一般国际比赛，每张球台用 75 厘米高的深暗色挡板围成长 14 米、宽 7 米的比赛场地；场地上空 4 米以内应无障碍物。场地上各点的光度不低于 200 勒克斯，台面光度不低于 400 勒克斯；光度要均匀稳定，场地周围最好暗于比赛场地。

比赛场地的地板应是坚实不滑的硬木。每张球台所需比赛场地面积为长 14 米、宽 7 米，不得小于长 12 米、宽 6 米。

场地的挡板应轻便稳妥，在运动员冲撞挡板时不致受伤。

球台的排列，最好为一列横队式，一般不超过两列横队。这样可使运动员避免看到一连串的灯光和很多晃动的人影。

场地的光源最好使用顶灯，避免日光的直接照射，也不要使用一般日光灯，以免妨碍运动员的视觉。如使用吊灯，灯的排列最好用 5 盏灯排成一列纵队式（一般可用三盏灯）。中间一盏在球网正中上空；靠近中间的两盏，应在球台两端线的上空；另外



两盏应在端线外上空 1.5 米处。每盏灯罩可使用 1000 瓦灯泡照明，灯泡不要露出罩外，灯罩口应安装铅丝网套保护，灯罩顶部应有散热口。

场地四周最好保持深暗的颜色，不要呈浅色或杂色。周围的灯光应暗于比赛场地的亮度，不要有与运动员齐眼高的无罩灯光。

比赛场地的气流速度一般不要超过 0.2 米/秒。场内入口处均挂布帘，避免场内空气流速过大而影响比赛。

#### (六) 服 装

除鞋袜外，运动员的服装可以是白色以外任何均匀一致的颜色。不包括下面所述经许可的标记和镶边。运动服前面、侧面和衣袖上的任何徽章或字样，以及与服装不同颜色的镶边和夹缝，都不应过大或过于明显，以致破坏了服装底色的均匀一致。镶边的宽度不得超过 1 厘米。

运动员可在运动衫的背部标以号码或运动员所代表的单位字样。这类标记可以用截然不同的颜色，其尺寸以使观众看清为宜。

在任何情况下，任何其它字样或标记，都不应损害运动衫上为辨认运动员所标的字样或号码。

在全国性比赛中，团体赛同一单位上场的运动员，以及单项比赛中同一单位的同一对双打运动员，应穿相同颜色和式样的服装进行比赛（鞋袜除外）。

运动员必须穿短袖运动衫和短运动裤（或短裙）进行比赛，经裁判长特殊许可者除外。

#### (七) 其 它

##### 1. 抽签器

用有机玻璃、塑料或其它材料制作。扁圆形，直径 3 厘米左右，两面标有不同颜色（红、蓝）。