

乒乓球竞赛規則

1964—1965年

中华人民共和国体育运动委员会审定

子
船

目 录

第一章 单 打

第一节 設 备	1
第二节 裁判人員	4
第三节 比賽局数、計分、报分和时间	4
第四节 方位及发球	6
第五节 比賽时击球次序	8
第六节 比賽通則	8
第七节 練習、休息及場外指导	13

第二章 双 打

14

第三章 ~~規定~~ 規定規程

17

第一章 单 打

第一节 設 备

第一条 乒乓球台

一、球台长274厘米。

二、球台宽152.5厘米。

三、球台面离地面高度76厘米。

四、球台用木料制成，台面必须平滑（注：木纹应与台长的方向平行。台脚外边距任何一面的台边最好不得少于20厘米）。台面应具有均匀的弹性，能使一只标准的乒乓球在离台面30.5厘米高处落下，弹起时不低于20厘米也不高于23厘米。

五、球台面应漆成不反光的深暗色。沿着台面四边，均漆上2厘米宽的白线。在台面上宽152.5厘米的两端上所画的线称作“端线”，

在台面上长274厘米的两边上所画的綫称作“边綫”。

第二条 球网及网柱

一、网长183厘米；网的頂边应成水平，离台面高度为15.25厘米；网的底边应全部貼着台面；球网两边应系在网柱上，并与网柱相接。

二、网柱高15.25厘米，装在台面中間边綫外，网柱外边离台边外緣15.25厘米。

三、球网应为深綠色，网眼不得小于 7.5×7.5 毫米，也不得大于 12.5×12.5 毫米，网頂应有15毫米寬的白边，穿在悬挂球网的一根水平的細繩上。

第三条 球及球拍

一、乒乓球应为正园形，用賽璐珞制成，应为不反光的白色。球的园周不得小于11.43厘米或大于12.06厘米；重量不得小于2.40克或大于2.53克。

二、球拍必須是木制的，大小、形状和重量不限，拍面应为不反光的深色，厚度均匀，平整。球拍的任何一面可以貼上：

(一) 平整的一般顆粒胶。胶粒向外，厚度不得超过 2 毫米。一般顆粒胶是指用天然或合成橡胶制成的，每一平方厘米均匀地分布着 10—50 顆粒（每平方吋 60—330 顆）。

(二) 海綿正貼胶，即在一层海綿上再貼上一块平整的一般顆粒胶。胶粒向外。总厚度不得超过 4 毫米。

(三) 海綿反貼胶，即在一层海綿上再貼上一块平整的一般顆粒胶。胶粒向內。总厚度不得超过 4 毫米。

第四条 場 地

每张球台所需最小的比賽場地為 12 米長、6 米寬；台面上空至少在 2.24 米以內不得有任何障礙物。

第五條 運動員服裝

運動員在比賽時，不得穿着白色或淺色的運動服裝。

第二节 裁判人員

第六條 裁判人員的職責

一、指定為每場比賽的裁判員，對該場比賽中所發生的一切實際問題，有最後決定權。在比賽進行中，執行判斷得分、失誤和犯規，並隨時宣報比分，記錄雙方的得分和計算每局比賽的時間。

二、每場比賽設主裁判一人，計分員一至二人（其中指定一人兼邊綫裁判員及計時員，此人对主裁判對面台面邊綫的擦邊球及時間的計算，有最後決定權）。

三、指定為每次比賽的裁判長，對於比賽過程中所發生的任何規則問題的解釋，有最後決定權。

第三节 比賽局數、計分、 報分和时间

第七條 比賽局數

正式比賽每場用五局三勝制（一般比賽亦

可用三局二胜制)。

第八条 每局計分

每局比賽，以先得21分者為勝方。遇雙方各得20分時，以先多得2分者為勝方。

第九条 報 分

比賽中一方已得分，裁判員應立即宣報比分。裁判員應先報發球一方的分數，然後報接球一方的分數。

注：發球員在未聽到正確和清楚的報分前不要發球。

第十条 輪換發球法

當一局比賽進行了15分鐘仍未結束時，計分員應宣布時間到，裁判員立即暫時中斷比賽，宣布從下一個發球開始，按輪換發球法的規定繼續進行比賽。

發球運動員除發球的一擊外，只能連續擊球12次；如果第12次擊球時仍未能取勝，則判對方得一分。

暫時中斷比賽時原發球運動員，在繼續比賽時仍為發球員，此後每得一分，輪換發球一

次，直到先得21分的一方为该局获胜者；遇双方各得20分时，以先多得2分的一方为该局获胜者。

在一场比赛中，如有一局比赛实行了轮换发球法，则在该局以下的各局比赛中，进行了10分钟即实行轮换发球法。15分钟或10分钟比赛时间计算，应为打球时间和运动员在比赛场地内拾球时间的总和。下列时间应予以扣除：当球跳出比赛场地栏板以外，从球跳出时起至拾回栏板以内止；在决胜局交换方位的时间；任何意外的中断，例如短时间的揩拭、整理衣服鞋袜、球破裂、灯光事故、摔倒、受伤或突然发病等等。

第四节 方位及发球

第十一条 选择方位与首先发球或接发球
每场比赛开始前由双方运动员抽籤，抽中者可选择方位、发球或接发球，亦可要求对方先行选择。

第十二条 交換发球

比賽开始后，双方得分之和滿5分或5的倍数时，应即交換发球一次（采用輪換发球法的規定除外）。如双方各得20分时，应即交換发球权。此后每得一分即交換一次发球，直到該局終了。

如第一局甲方先发球，在下一局开始时，应由乙方先发球，直至比賽結束。

第十三条 交換方位

每局終了以后，双方应交換方位。最后一局（决胜局）在一方先得10分时，应交換方位。

第十四条 发球及方位錯誤

如運動員在未輪到他发球时发球，則一發現錯誤就要中斷比賽，并根据該局开始时的次序在已經达到的比分处由应发球的發球員发球，繼續比賽，錯誤发现以前所得的比分均应計算。

如運動員应交換方位而未換，則一發現錯誤，双方应立即交換，除非在錯誤发现时，一

局已經打完，則下一局仍應交換方位，錯誤發現前所得的比分均應計算。

第五節 比賽時擊球次序

第十五條 比賽時擊球次序

發球員必須發出合法的球，接球員也必須合法地還擊球，這樣一來一往的合法擊球，叫做比賽時擊球的次序。

第六節 比賽通則

第十六條 合法發球

一、發球時，發球員必須用手將球向上拋起，不得使球旋轉。拋球的手應張開，除姆指外手指并攏，使球在手掌上，不得用手指盛住球或捏住球。球應先落在發球員的台面內然後直接越過網頂落到接球員的台面內。

二、發球過程中當球與球拍接觸時，球應在發球員一方球台的端綫之後及兩邊綫假定延長綫之間（發球時手伸進台面或伸出兩邊綫假定延長綫之外，但球拋起後，球與球拍接觸時

仍在端綫之后及两边綫假定延長綫之間，仍算合法发球）。

三、如發球員發球時，沒有打着球而成為死球時，應判為失分（因為球從發球員手中拋起後比賽就算開始進行，而他是在比賽中未能發出好球）。

四、發球員應發裁判員可見的球，如果發球時阻擋了裁判員的視線，裁判員可以給予警告；發球時如果裁判員的視線被阻并懷疑該發球是否正確時，可判為失分。

五、運動員身體上有缺陷不能遵守發球規則者，如在比賽以前向裁判員聲明，則可不須嚴格遵守發球的規定，但不得使球旋轉。

第十七條 合法還擊

一、運動員應還擊對方發出或擊回的球，使其直接越過網頂落到對方台面，叫合法還擊。

二、對方擊來的球觸及台面四周边緣或台角上緣，都算是合法球（如觸及球台的側面或台角的下緣，算不合法球）。

三、如发出或击回的球，由于該球本身旋轉越过网頂后自动弹回，在該球尚未触及对方台面之前，可以随球过网追击，使球直接落到对方台面。

四、发出或还击过去的球，由网柱以外繞过或从网柱下面穿过，或者球先弹在网柱上（无輪弹跳多少次），然后落在对方台面上，都算是合法球。

第十八条 重发球

遇下列任何一种情形时，应为重发球：

一、发球擦网或碰网柱后球落在对方台面。

二、发球擦网或碰网柱后，球尙在空中运行时（不論出界与否），对方加以拦击。

三、接球員还未准备好，发球員即将球发出（如接球員有还击动作，則不得重发）。

四、在比赛进行中，任何一个运动员由于自己不能控制的意外事件所阻碍，不能发出或还击好球。

五、比赛进行中遇球破裂，妨碍比赛进行

时。但裁判員未宣告暫停以前比賽應繼續進行（如該球對比賽毫無影響，應為有效球）。

六、裁判員宣告暫停，中斷比賽時。

第十九條 失 分

裁判員報完比分後，發球員將球從手掌上拋起就算比賽開始。在比賽進行中，遇下列任何一種情形時，判為失分。

一、不合法的發球。

二、不合法的還擊。

三、比賽進行中，如運動員的身體，球拍或他所穿帶的任何物件觸及球網或網柱。

四、比賽進行中，如運動員的身體、球拍或他所穿帶的任何物件使台面移動。

五、比賽進行中，不執拍的手觸及台面（手僅指手腕以下部分，不包括臂和肘）。

六、如對方擊來的球尚未落到本方台面，但在越過端綫或邊綫之前觸及運動員或他所穿帶的任何物件。

七、比賽進行中，對方擊來的球尚未落到本方台面以前就觸及球拍或執拍的手腕以下部

分（即拦击）。

注：在比赛进行中，当对方发球或还击后的球尚未触及本方台面或落地以前，用球拍或持拍手的手腕以下部分先触球，就是拦击。

八、球拍脱手，用手击球（但击球时球拍仍在手中，击球后球拍才脱手，算合法击球）。

九、击来的球在任何一方台面連續弹跳二次以上。

十、連击二次以上。

十一、球触及台面上的球网和网柱以外的任何物体。

注：比赛进行中的一段时间，称作“赛期”。每一次赛期的结果給以記分者为得分。每一次赛期的结果，不給以記分者为重发球。

第七节 练习、休息 及場外指导

第二十条 練習

在比賽前，運動員可以練習不超過 2 分鐘。如該運動員當日在同一台上已作過比賽，則練習時間應為 1 分鐘。

第二十一條 休息

五局三勝制的比賽，在第三局與第四局之間（即 2 比 1 時），任何一方運動員可以要求休息 5 分鐘。除上述規定的休息外，比賽應繼續進行。如果發生運動員無法控制的意外事件，而暫行中斷比賽，裁判長有權准許臨時休息。

第二十二條 場外指導

一、每局終了後，雙方交換方位只要不影響比賽的繼續進行，運動員可以接受場外指導。

二、在規定的休息時間內，運動員可以接受場外指導。

三、在經准許的暫停時間內，可以對運動員進行場外指導。

第二章 双 打

第二十三条 双打規則

除以下各条規定外，以上单打規則适用于双打比賽。

第二十四条 乒乓球台

一、在台面中間划一条白綫，寬3毫米，与两边綫平行，与两端綫相接，这条綫叫“发球綫”。

二、双打用的发球綫最好不在台面固定地全部划出，但应在两端各固定标明25毫米长的标志，以便于找出发球綫的正确位置。每次双打时需划出一条临时发球綫，单打时再擦去。

三、发球員所站的半区叫“发球員右半区”，左方叫“发球員左半区”；对方接球員所站的半区叫“接球員右半区”，左方叫“接球員左半区”。

第二十五条 比賽时击球次序

每局比賽時擊球次序，先由第一發球員合法發球，由第一接球員還擊，次由第一發球員的同伴還擊，再由第一接球員的同伴還擊，然後再由第一發球員還擊。以後每個運動員依此輪流繼續還擊。

第二十六條 選擇擊球次序

任何一局比賽開始前，首先發球一方須決定誰是第一發球員，然後接球一方決定誰是第一接球員。

第二十七條 合法發球

發球除按照第十六條規定外，發出的球應先落在“發球員右半區”界綫內，然後直接越過網頂落到“接球員右半區”界限內。

發出的球落在本方“發球綫”上或越過網頂后落到對方“發球綫”上，都是合法發球。

第二十八條 發球次序

第一次五個球，應由甲方第一發球員發球，同時由乙方第一接球員接球；第二次五個球應由乙方第一接球員發球，同時由甲方第二發球員接球；第三次五個球，應由甲方第二發

22450

• 15 •