

乒乓球規則

人民共和國体育运动委员会审定



第一章 单 打

第一節 設 备

第一条 乒乓球台

一、台長274公分。

二、台寬152.5公分。

三、台面离地高度76公分。

四、球台用木料制成，台面必須平滑。台面的硬度要合适，須能使离台面30.5公分高处落下的乒乓球，彈起20至23公分。

五、全台应涂成不反光的深暗色。沿着台面四边，应用漆涂2公分寬的白色边綫（台面涂漆不要过厚，以不影响球的彈力为标准）。

第二条 网及支柱

一、网長183公分；网的頂边应成水平，离台面高度为15.25公分；网的底边应全部貼

着台面；球网兩边应系在支柱上，并与支柱相接。

二、支柱高 15.25 公分，裝在台面中間边綫外，支柱外边离台边外緣 15.25 公分。

第三条 球及球拍

一、乒乓球应为不反光的白色，圓周为 11.43 至 12.06 公分；重量为 2.40 至 2.53 公分。

注：每次比賽双方运动员得選擇兩個双方同意的球，交裁判員作为該場比賽的用球。

二、球拍的材料、大小、形状和重量，均无限制。但不得用白色或反光的球拍。

第四条 場地

乒乓球場地至少应長 12 公尺，寬 6 公尺；台面上空至少在 2.24 公尺以內不得有任何障碍物。

第五条 運動員服裝

運動員在比賽時，不得穿着白色或淡色的运动服裝。如双方同意可不受此限制。

第二節 裁判人員

第六條 裁判人員的職責

一、每場比賽應有裁判員一人；檢查員一人，記錄員一人。

二、裁判員有管理比賽的全權，在比賽進行中，判斷得分、失誤，執行各項犯規的處罰，並隨時宣報比分；同時，有權解決規則上一切沒有詳述的問題。

三、檢查員協助裁判員進行裁判工作。

四、記錄員負責記錄雙方的得分和計算每局比賽的時間。

第三節 比賽局數、計分和時間

第七條 比賽局數

一、正式比賽每場用五局三勝制（一般比賽亦可用三局二勝制）。

二、團體賽時，每場比賽用三局二勝制。

第八條 每局比分

每局比賽，以先得21分的一方為勝，遇各得20分時，最後以先多得兩分的一方為勝。

第九條 時間限制

為避免運動員在比賽時，將球擊來擊去，無謂的延長時間，規定每局比賽不得超過二十分鐘。如某局已到二十分鐘，雙方分數都未達到二十一分時，就判分數領先的一方為該局獲勝者。遇雙方分數相等時，裁判員應宣布再延長五分鐘的決勝期，在決勝期內某方先得一分，就判為該局獲勝者。如延長時間後，雙方均未得分，應結束該局比賽，判為各無所得（該局在該場比賽中判為無效）。在一場比賽中，如有一局比賽因受二十分鐘限制而結束時，在該局以後的比賽，每局時間應限為十分鐘，如比分相等，應延長五分鐘的決勝期。

第四節 方位及發球

第十條 選擇方位與首先發球或接球

比賽開始前由雙方抽籤，抽中者可選擇方

位、发球或接球，亦可要求对方先行选择。

第十一条 交换发球

比赛开始后，双方得分之和满五分即交换发球一次（在甲、乙两方得分之和是五、十、十五、二十时）。如双方各得20分时，应即交换发球权，此后每得一分即交换一次发球，直到该局終了。

如第一局甲方先发球，在下局开始时应由乙方先发球。

第十二条 交换方位

每局終了以后，双方应交换方位。最后一局（决胜局）在某方先得十分时，应交换方位。

第十三条 发球錯誤

如发现发球次序錯誤，应立刻改正。如发现过晚，不論連續得分多少，糾正后仍須在双方得分之和是五的倍数时，輪換发球。如甲方多发两球，在更正后乙方只发三球，就輪換发球。如甲方多发五球，則更正后乙方发五球、

即輪換发球。在錯誤發現以前，得分仍為有效。

第五節 比賽時擊球順序

第十四條 比賽時擊球順序

發球員必須發合法的球，接球員也必須合法地還擊球，這樣一來一往的合法擊球，叫做比賽時擊球順序。

第六節 比賽通則

第十五條 合法發球

發球時，發球員將球從掌心向上拋起，（拋球的手，手掌應伸平，四指并攏，拇指除外），不得使球旋轉，然後用球拍擊球，使球先落在本區台面，彈起後再越過網頂落到對方台面。球拍與球應在端綫後及兩邊綫延長綫的範圍內接觸。

注：1. 在裁判員已報比分，如發球員有發球動作，雖未擊到球亦判失分。

2. 因生理關係手掌或手指不能伸直或并攏，

在賽前經裁判員許可時，可不受這條規定的限制。

3.發球時手伸進桌面或伸出兩邊延長綫以外，但球拋起後，球與球拍接觸仍在端綫外及邊綫延長綫以內者，仍算合法發球。

第十六條 合法還擊

接對方發來的球，或還擊的球，應越過網頂，直接落到對方台面，這樣叫合法還擊。對方擊來的球觸及台面四周边緣或台角上緣，都是合法球（但明顯的觸及台的側面或台的下緣算不合法球）。如對方發出或還擊的球落到本方台面後，因該球本身的動力反彈回對方的台面時，應在該球未觸及對方台面前追擊（可以隨球過網追擊）。由支柱以外繞過落到對方台面的球，不論高或低於台面均為合法還擊。

第十七條 重發球

遇下列任何一種情形時，均應重發球：

一、發出的球擦着網頂或支柱而落到對方台面；或所發的球已擦着網頂或支柱，但未觸及對方台面尚在空中時（不論出界與否），對

方加以攔击。

二、接球員还未准备好，发球員即将球发出（但接球員有还击动作，即不得重发）。

三、在比賽进行中，发球員或接球員因受当时外界的影响本身不能克服以致違犯第十八条各項的規定（如在比賽进行时有人在場内穿行影响发球或接球等情形）。

四、比賽进行中，遇球有破裂情形妨碍比賽进行时（球落到台上跳不起或跳动不正常影响还击时），裁判員应宣告暫停，該球无效，換球重发。在裁判員未宣告暫停以前，比賽应繼續进行（如該球对比賽毫无影响，应为有效球）。

第十八条 失分

裁判員报完比分后，发球員将球离手，就算比賽开始，在比賽进行中，遇下列任何一种情形时，判为失分：

一、不合法的发球（除第十五条規定外，发球員发球时，将球抛起，沒有揮动球拍或揮

拍沒打着球，都算不合法发球）。

二、不合法的還擊。

三、比賽進行中，運動員的身體、球拍或身體的任何附帶物件觸及球網或支柱。

四、比賽進行中，運動員的身體、球拍或任何附帶物件觸及球台因而使球台移動，或用不拿拍的手及臂觸及台面。

五、擊來的球，在沒落到台面以前（尚在台面範圍以內的空間），先觸及接球員的身體或附帶物件（如擊來的球已在空中出界觸及接球員身體任何部分或用不拿拍的手接球時不算接球員失分，觸及持拍的手腕以下部分算合法擊球）。

六、球拍脫手，用手擊球（但擊球時球拍仍在手中，擊球後球拍才脫手算合法擊球；擊球後球拍脫手，擊球員身體任何部分或球拍觸及球網、或使球台移動時仍為不合法擊球）。

七、除第十七條第一項規定外，不論任何時間，任何情形在空中攔擊。

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，用球拍或持拍的手及手腕以下部分先触球，就是拦击。

八、击来的球在任何一方台面连续弹跳两次以上。

九、击来的球触及本方台面后，没经拍击，又弹回对方台面。

十、连击两次以上（球触手指后，再触及球拍也算连击）。

十一、球触及台面上的网和支柱以外的任何物体。

第七節 休 息

第十九条 中間休息

五局三胜制的比赛在第三与第四局之間（即二比一时），运动员可以要求休息五分鐘。在其他時間內不得要求休息；三局二胜制的比賽沒有休息。

第八節 場外指導

第二十条 場外指導

个人比賽在每場比賽第三局与第四局之間的休息或因意外事故暫停，運動員可以接受場外指導。团体比賽時，在每局完了双方交換方位的時間內，允許与運動員交談，但不應影响比賽進行，亦不得進入場內。

第二章 双 打

第二十一条 双打規則

除下列規定外，其他和单打規則相同。

第二十二条 乒乓球台

一、在台面中間畫一條白綫，寬0.3公分，与兩邊綫平行，与兩端綫相接。這條綫叫發球綫。

二、發球員所站的半場叫“發球員右半

場”，左方叫“發球員左半場”；對方接球員所站的半場叫“接球員右半場”，左方叫“接球員左半場”。

第二十三條 合法發球

發球員發球時，將球向空中拋起，使擊出的球先落到“發球員右半場”界綫內，在彈起過網後，必須落到“接球員右半場”界綫內。發出的球落在本方“發球綫”上或過網後落到對方“發球綫”上，都算合法。

第二十四條 發球次序

第一個五次發球，應由甲方第一發球員發球，同時應由乙方第一接球員接球；第二個五次發球，應由乙方第一接球員發球，同時由甲方第二發球員接球；第三次由甲方第二發球員發球，同時由乙方第二接球員接球；第四次由乙方第二接球員發球，由甲方第一發球員接球。按照這個順序輪換發球，直到一局終了。

發球次序

接球次序

第一次甲1

乙1

第二次乙1	甲2
第三次甲2	乙2
第四次乙2	甲1

双方均得20分时，发球的次序同前，但每人只发一次即交换，直至一局終了为止。

第二十五条 发球与接球次序錯誤

在比賽中，发现有发球与接球次序錯誤，应立刻糾正。如在发过五次球后，才发觉时，应按已錯誤的次序繼續下去。在錯誤发觉以前的得分，均为有效。

第二十六条 比賽时击球順序

每局比賽时击球順序，先由发球員合法发球，由第一接球員还击，次由发球員的同伴还击，再由第一接球員的同伴还击，最后由发球員还击。以后就按这样依次还击。

第二十七条 每局开始比賽时，由发球的一方选定首先发球的運動員后，接球的一方在确定首先接球的運動員。但最后一局(决胜局)，在某方先得到十分交换方位时，先发球的一方

有权提出改換本方或对方接球員的次序。

第二十八条 双打比賽进行中，同一方的運動員不論何人发生不合法的还击，或違反第十八条的各項規定均判为失分。

統一書號：7915·1

定 价 0.05