

第一章 乒乓球比赛规则

第一节 乒乓球比赛的物质条件

一、球台

球台的上层表面，叫比赛台面。比赛台面应为与水平面平行的长方形，包括球台上面的边缘，不包括上面边缘以下的侧面。长 2.74 米，宽 1.525 米，离地高 76 厘米，沿每个 2.74 米的比赛台面边缘各有一条 2 厘米宽的白线，叫边线。沿每个 1.525 米的比赛台面边缘各有一条 2 厘米宽的白线，叫端线。一条与边线平行将球台划分为两个相等“半区”的 3 毫米宽的白线，叫中线（图 1-1）。

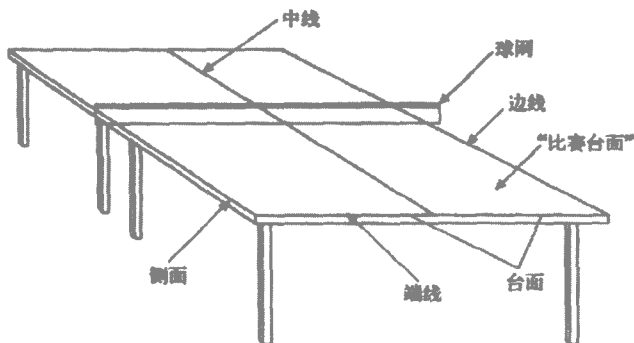


图 1-1 乒乓球台

比赛台面可以用任何材料制成，应具有一致的弹性，即当标准球从离台 30 厘米高处落至台面时，弹起高度应约 23 厘米；比赛台面应呈均匀的暗色，无光泽。

比赛台面有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。

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。

在国际 A 级赛事和洲际赛事中，球台必须是由国际乒联批准的品牌和型号；国内举办的全国运动会、城市运动会、乒协杯及全国锦标赛等大型比赛的球台，必须是中国乒协批准的品牌和型号。

二、球网装置

包括球网、悬网绳、网柱及将其固定在球台上的夹钳部分。整个球网的顶端距离比赛台面 15.25 厘米。整个球网的底边应尽量靠近比赛台面，其两端应尽量贴近网柱。

裁判员每场比赛开始时和比赛中任何时候判运动员犯规，此犯规包括：“台面移动”“运动员穿或戴的物品触及球网”“运动员因击打球网而被判行为犯规”或任何可能造成球网的高度发生变化时，裁判员应及时检查球网的高度和弹性。检查球网的高度时应使用量网器，至少从网与球台两条边线和中线的接触点三点进行丈量（图 1-2）。

三、球

球应为圆球体，直径为 40 毫米，球重 2.7 克，应用赛璐珞或类似的塑料制成，呈白色或橙色，且无光泽。目前国际乒联规定正式比赛用球的颜色只能是白色或橙色，取消了黄色的比赛用球。

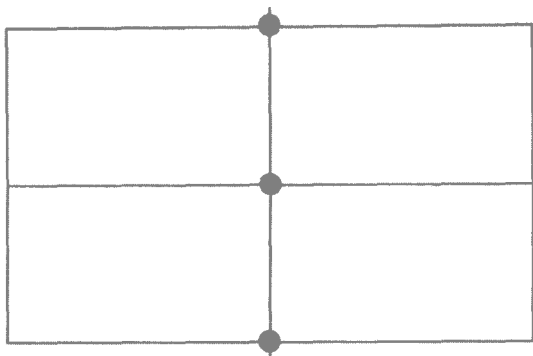


图 1-2 测量球网

四、球拍

(一) 球拍的大小、形状和重量不限，但底板应平整、坚硬。目前虽然市面上流行的球拍的大小、形状都基本相同，但规则上却没对其作出任何限制，运动员可以使用任何大小、形状、重量的球拍参加正式比赛。

(二) 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。

(三) 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。“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。

(四) “普通颗粒胶”是一层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。

(五) 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。

(六) 底板、底板中的任何夹层以及用来击球一面的任何覆盖物及粘合层均应为厚度均匀的一个整体。

(七) 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。

(八) 由于意外的损坏、磨损或退色，造成拍面的整体性和颜色的一致性出现轻微的差异，只要没明显改变拍面的性能，可以允许使用。

(九) 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。

五、裁判员的用具

(一) 裁判桌

助理裁判员使用，放在助理裁判员的位置上。助理裁判员的位置在裁判员对面，与球网成一条直线。该裁判桌用于放置记分牌、毛巾、比赛指定用球等物品，其大小在规则上并没有明确的限制，但一般不宜过大，也不宜过高。过大占据不必要的空间，过高会遮挡助理裁判员的视线，影响其执法，因为在裁判桌上还要放置比分显示器。

(二) 裁判椅

分为主裁判椅和助理裁判椅，主裁判椅供裁判员使用，放在与球网相对的位置上，一般较高大，以方便裁判员监控比赛，特别是在双打比赛中能准确的看清中线。助理裁判椅供助理裁判员使用，放在主裁判椅的对面，正对球网的裁判桌后面。

（三）比分显示器

正式比赛应至少放置 2 个比分显示器，目的是方便运动员、主裁判员、场外指导和现场观众了解比赛的进程，同时也方便裁判员报分，让运动员随时监督裁判员的判罚。其中 1 个放在裁判桌上，该显示器有大小两个数目，大数目显示每一局中的回合分，小数目显示每一场比赛的局分（图 1-3）；另 1 个一般放在裁判员或助理裁判员旁边的第二块挡板上，在单项比赛中显示整场比赛中两位运动员的局分（图 1-4），在团体比赛中显示整个团体比赛中双方的场分（图 1-5）。如果是决赛或场地中的比赛较少，一般是仅有 1 至 2 张球台进行比赛，裁判长可在场外设置比分显示器，以方便坐在不同角度的观众了解比赛的进程。一般显示比分显示器的程序是，助理裁判员必须依据裁判员的得分手势显示每一个回合的比分，不能根据自己的主观判断显示比分；而场外比分显示又必须依据助理裁判员每个回合的比分显示调整自己的比分显示器，始终与助理裁判员的比分显示一致，不能在助理裁判员显示比分前显示，更不能根据自己的主观判断随意地显示比分。

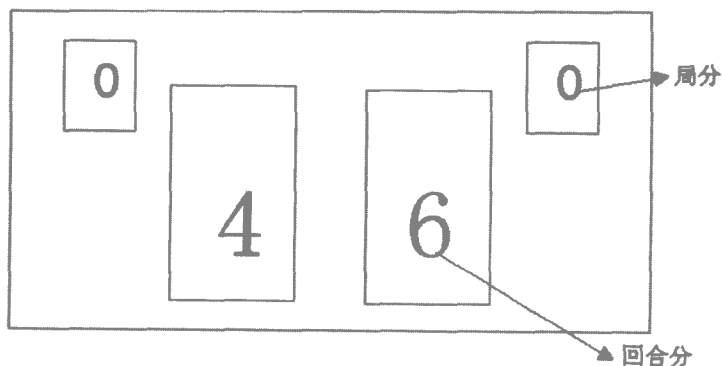


图 1-3 此时为第一局 4:6

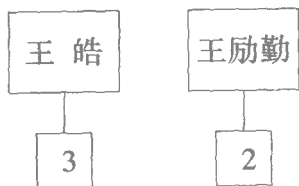


图 1-4 单项记分牌

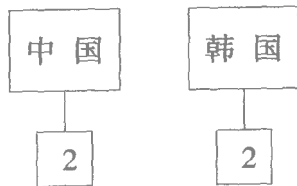


图 1-5 团体记分牌

(四) 量网尺

验测球网高度的用具。

(五) 测量器

游标卡尺或螺旋测微器，检测颗粒胶、海绵胶等胶质厚度的器材。

(六) 挑边器

挑边器是两面呈不同颜色的圆形器材。每场比赛前裁判员用其作为抽签的用具，决定双方运动员的发球权（发球、接发球）和站位权（这一边、那一边）。

(七) 秒表

秒表用来监控每局比赛的时间、赛前练习时间、局间休息时间和其它中断比赛的时间。由于此表需要根据规则的规定随时开或停，因此必须是正式的秒表，不能用裁判员的手表代替。

(八) 白牌

白牌是裁判员显示时间暂停的用具。

（九）红牌和黄牌

红牌和黄牌是裁判员处理运动员不良行为和管理场外指导或裁判长处理运动员不良行为的用具，其中黄牌是裁判员用于警告运动员不良行为和场外指导的用具，黄牌和红牌同时使用是裁判员用于对运动员不良行为进行判罚分的用具，红牌是裁判员驱逐场外指导和裁判长取消运动员比赛资格的用具。

此外，在裁判员一侧还应放置 2 个专门放置毛巾的器皿，用于放置双方运动员擦汗使用的毛巾，比赛裁判员应注意监控运动员将毛巾放在器皿中，以保持赛场的整洁和风貌。

六、比赛球台的布置

若比赛球台超过 1 张时，裁判长在布置球台时应注意：

（一）任何 1 张球台的照明度都应一致，并符合规程的有关规定。

（二）比赛球台的放置应根据场地的条件、参赛队的多少及比赛时间的长短随时进行调整，但应在便于裁判员执法的前提下，把握好以下几个原则：

1. 便于工作人员和运动员在场内行走

每张球台都应有自由出入的通道，每个通道的距离应在 1 米至 2 米之间，1.5 米最好。通道应尽量围着体育馆的四周，在场地的中心位置最好不要留有通道，以免闲杂人员站在那里看球，影响整个场地的秩序。

2. 避免球台间相互干扰

比赛球台应并排放置，尽量不要使球台与球台的两端相对，因为这样放置球台，球易进入相邻的球台，造成外界球入场，此时为了不影响本回合的结果，裁判员一般都会暂停比赛，当处理完之后再重新开始比赛。如果这类事件经常发生既会影响运动员

的比赛情绪，也会影响比赛的连续性。

3. 便于观众观看比赛

一般来讲，边线一侧对着看台有利于观众观看比赛，因为，运动员站在端线一侧，左右移动会遮挡观众的视线，而从边线一侧看去观众会感到很舒服，特别是主席台，一般不仅边线对着主席台，还应让副裁判的翻分器对着主席台，以便于贵宾观看比赛时能及时了解场上的情况。

4. 便于电视转播的工作人员工作

现代竞技体育的开展很大程度上依靠电视转播的推动，因此，裁判长应在不影响比赛顺利进行的前提下，尽可能的为电视转播提供方便。

5. 方便运动员比赛

由于乒乓球比赛每打一个回合，运动员都要拣球，因此决赛的场地并不是越大越好，因为场地越大，运动员拣球时所消耗的体力就越大。所以，决赛时可适当放大比赛场地，并在挡板外面再放置一层挡板，以便于运动员拣球。

当使用 2 张球台进行比赛时，常用的摆放方法见（图 1-6、图 1-7）：

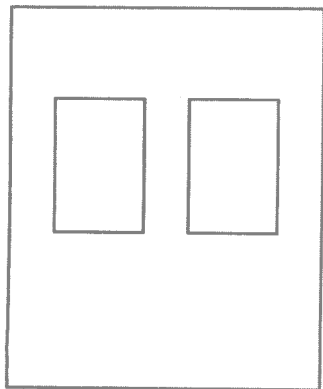


图 1-6

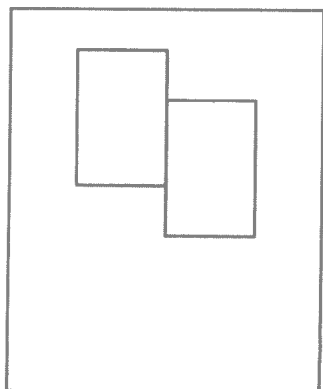


图 1-7

当使用 4 张球台进行比赛时，常用的摆放方法见：

（图 1-8）的摆放方法不利于南北方向的观众观看比赛，（图 1-9）的摆放方法中间球台的球易进入两边球台的场地，影响比赛。因此，如果南北方向的观众席较少，或进场观看比赛的观众不多，东西看台完全可以容纳的话，最好采取（图 1-8）的摆放方法。

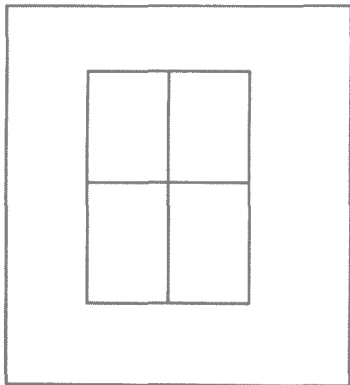


图 1-8

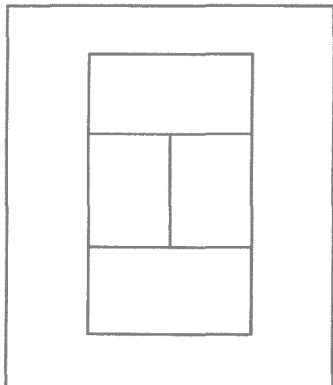


图 1-9

当使用 6 张球台进行比赛时，常用的摆放方法见：

（图 1-10）的摆放方法适合纵轴较长的长方形体育馆，且便于主席台的贵宾和东西看台的观众观看比赛，但同样存在着（图 1-9）的问题；（图 1-11）的摆放方法适合于方形的体育馆，但最好不要把端线对着主席台，以便于贵宾观看比赛。

总之，裁判长应根据原则合理的摆放球台和开放通道，以保证比赛的顺利进行。

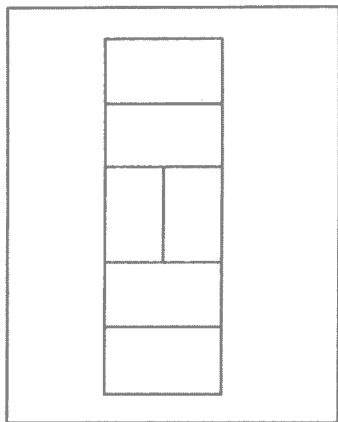


图 1-10

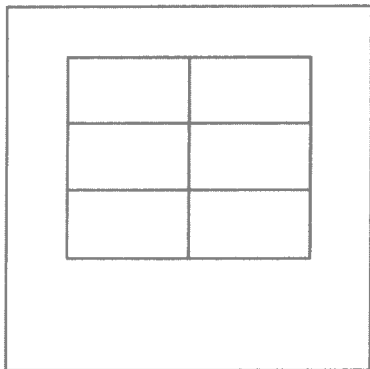


图 1-11

第二节 乒乓球比赛规则中的基本概念

一、定义

(一) 回合：球处于比赛状态的一段时间。

(二) 比赛状态：从球被抛起前静止状态的最后一瞬间起，球即处于比赛状态，直到这个回合被判为重发球或得 1 分。但从球在发球员不执拍手上静止的最后一刻起，直至其用发球动作把球抛起前的这一段时间，并不定义为球处于比赛状态。因此，如果球在抛起前，意外的从发球员手中滚落下来，对方运动员不能得分，因为球还没进入比赛状态。同样的原因，一名运动员可能将球放在不执拍手上，静止的抓住它，但之后想变换他的发球方式，而移动到另一个位置上去发球，如果他在变换发球位置前，没有把球向上抛起，对方运动员也不能得分。一旦球进入了比赛

状态，他将保持比赛状态，直到裁判员判定这个回合是重发球还是得分为止。仅仅因为球处在比赛区域之外或在灯光水平之上但没有触及它，这时球没有脱离比赛状态。但如果被对方运动员最后撞击，使球超越了运动员的台区或超越了端线，而没有触及台区，这时球结束比赛状态。

（三）重发球：不予判分的回合。

（四）1分：判分的回合。

（五）执拍手：正握着球拍的手。比赛中运动员可以用左右手交替执拍来击球，因为，正拿着球拍的手就是“执拍手”。但运动员不可以左右手各拿一块球拍来比赛，因为，这样不能保证运动员比赛中所使用的球拍在使用前被对方运动员和裁判员检查过。

（六）不执拍手：未握着球拍的手。

（七）击球：用握在手中的球拍或执拍手手腕以下部分触球。比赛中如果运动员的球拍掉了，而用刚才拿着球拍的手击球是不合法的。同样，运动员也不能将球拍扔出去击球，球拍一旦脱手就不是合法的击球工具。

（八）阻挡：对方击球后，在比赛台面上方或向比赛台面方向运动的球，在没有触及本方台区、也未越过端线之前，即触及本方运动员或其穿带的任何物品。如果当球越过了端线、已通过边线或从台面方向离开时被运动员拦击，都不是阻挡。

（九）发球员：在一个回合中，首先击球的运动员。

（十）接发球员：在一个回合中，第二个击球的运动员。

（十一）裁判员：被指定管理一场比赛的人。

（十二）副裁判员：被指定在某些方面协助裁判员工作的人。

（十三）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，但不包括比赛用球。

（十四）“越过或绕过”球网装置，除了乒乓球从球网和比赛

台面之间通过，以及从球网和网架之间通过的情况外，球均应被视为已“越过或绕过”球网装置。

（十五）球台的“端线”包括端线两端的无限延长线。

二、合法发球

（一）发球开始时，球自然地置于不执拍手的手掌上，手掌张开，保持静止。

（二）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，球下降到被击出前不能碰到任何物体。

（三）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。

（四）从发球开始，到球被击出，球要始终在比赛台面的水平面以上和发球员的端线以外，而且不能被发球员或其双打同伴的身体或衣服的任何部分挡住。

（五）运动员发球时，应让裁判员或助理裁判员看清他是否按照合法发球的规定发球。

1. 在任何情况下，裁判员对运动员发球合法化有怀疑，在一场比赛中第一次出现时将进行警告，不罚分。

2. 在同一场比赛中，如果该运动员或其双打同伴发球动作的正确性再次受到怀疑，不论是否出于同样的原因，均判接发球方得 1 分。

3. 无论是否是第一次或任何时候，只要发球员明显没有按照合法发球的规定发球，接发球方将被判得 1 分，无需对发球方提出警告。

（六）运动员因身体上的原因而不能严格遵守发球的某些规定时，可由裁判员作出决定免于执行。

(七) 保持执行发球规则的一致性是十分重要的, 但由于目前发球规则较复杂, 因此在执行发球规则的一致性方面始终存在着困难。有时裁判员中有一种自然倾向, 即把注意力更多地放在那些他们认为是最容易检查的方面。要消除这种倾向, 裁判员应牢记各条规则的目的, 并且努力保证在这个目的下去执行规则。

(八) 发球规则中有关不执拍手的规定:

1. 规则要求发球员的不执拍手伸平、张开, 是为了确定发球员不能以任何方式握住球, 以避免运动员在向上抛球时使球旋转。在执行规则时, 裁判人员的注意力不应该放在诸如发球员不执拍手展开时精确的弯曲度这样的细节上, 而应该注意球是否是随意的放在手掌上。

2. 为了使球在这个阶段清晰可见, 规则规定, 球必须是静止的处于比赛台面的水平面之上。不执拍手不得由静止状态又下降到低于比赛台面, 再向上做连贯的抛球动作。如果在高于比赛台面后不再停顿一下, 这个发球就是不合法的。

3. 从发球开始到向上抛球, 球必须始终位于发球员的端线之后, 但不是指整个不执拍手。因此, 运动员的手臂或不执拍手的某些部位可以在比赛台面的上方, 但球必须明显的在端线之后。

(九) 关于抛球的规定:

1. 发球员必须近乎垂直的向上抛球, 并使球在离开不执拍手手掌后至少上升 16 厘米, 这意味着球的上升只能在垂直方向几度的角度范围之内 (而不是以前所允许的 45 度角) 并应有足够的高度使裁判员确信抛球是向上的, 不是向旁边或向斜上方的。

2. 16 厘米的底限是比网稍高, 网高提供了一个方面的参照物。

(十) 有关无遮挡发球的规定:

1. 新发球规则的基本点是要求发球员发球的整个过程要让接发球员、裁判员或副裁判员能够看见。裁判人员应看见他一向上抛球就立即将他的不执拍手清楚地从可见区域内移开。

2. 开始发球时，球必须在比赛台面之上，但是对接发球员在整个发球过程中能看清球拍，规则没有作出规定。在开始发球时将球拍隐藏是完全合法的，例如：将球拍放在他的背后。

3. 如果击球靠近端线或靠近运动员的身体，要求裁判员或副裁判员从他们处于与球网一条直线的位置来判断击球是否犯规是不现实的，但运动员有责任让裁判员或副裁判员看清楚他的发球动作是否合法，如果发球靠近端线，他将有被判罚的危险。

（十一）有关发球警告的规定：

1. 裁判员在对发球员发球的合法性产生怀疑，但并不确定时应给予警告，而不判罚，特别是在没有副裁判员执法的情况下。但比赛中只可以给予一次警告，如果在以后的比赛中再次产生怀疑，无论原因是否相同，将判对方运动员得 1 分。但裁判员应注意在警告发球时无需出示黄牌。

2. 如果一名发球员的发球动作只是勉强可以接受，不管是否已给予正式警告，不反对裁判员在回合与回合之间，非正式的向该运动员提出劝告，明确的告诉运动员他的发球稍一过度就会成为不合法发球。

3. 运动员没有权力要求对对方的首次不合法发球给予警告，无论任何时候，运动员明显的未能按照规则要求发球时，裁判人员应毫不犹豫地判他失 1 分。

4. 裁判人员不应忽视那些看来并不能给发球员带来任何好处的发球犯规，也没有理由忽略发球员的首次犯规。因为在以后的比赛中，或者在比赛的关键时刻，类似的犯规可能再度出现，如果判罚，运动员就可能因为以前没有指出这样的发球是犯规的，而提出合理的抗议。

三、合法还击

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。

四、比赛次序

（一）在单打比赛中，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。

（二）在双打比赛中，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。

第三节 乒乓球比赛的胜负机制

一、重发球

回合出现下列情况应判重发球：

（一）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。

（二）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。

（三）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。

（四）裁判员或副裁判员暂停比赛。

可以在下列情况下暂停比赛：

1. 由于要纠正发球、接发球次序或方位错误；
2. 由于要实行轮换发球法；
3. 由于警告或处罚运动员；

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。

（五）双打比赛中，运动员发球或接发球的次序发生错误。

（六）重发球的主要目的是当某种可能影响该回合结果的情况发生时，终止该回合而不予判分。但还有些情况也必须暂时停止比赛，如：纠正比分错误、发球次序或接发球次序错误，以及时限到时，执行轮换发球法等。

（七）关于发球擦网的解释：

1. 重发球最常见的原因是：发出的球在越过或绕过球网装置时，触及了球网装置，如果合法发球触及了球网装置后，球落在接发球员正确的台区内，或被接发球员或其同伴阻挡，该回合应判为重发球。如果球不是落在接发球员正确的台区内，也未被接发球员或其同伴阻挡，则判发球员失 1 分。

2. 一旦裁判员和副裁判员看见球触及球网装置，应叫“重发球”，同时，手臂高举过头示意。如果这个发球看起来是好球或球已脱离比赛状态时，裁判员才叫“重发球”，运动员和观众就会觉得裁判员反应慢。当回合的结果已经清楚时，裁判员应判重发球或得 1 分。

3. 不管裁判员还是副裁判员认为发球擦网，都必须重发球。即使只是怀疑合法发球擦网，最好还是宣布重发球，而不应让比赛继续下去。因为总有一名或更多的运动员也同样怀疑发球擦网了，这样会影响他们全身心地投入比赛。

4. 一名运动员将合法发球看成擦网时，有时会举手或用手抓住球，并要求裁判员判重发球。裁判员通常会判重发球，特别是发球员也同意对方运动员的意见时。但是裁判员应该让运动员清楚裁判员没有义务这样做，在裁判员或副裁判员没有宣布重发球时，运动员应该继续比赛，以举手示意。

（八）有关中断的解释

1. 重发球的另一个原因是：认为某些干扰可能影响该回合的结果。例如：外界球进入赛场，或者是足以使比赛运动员大吃一惊的突然喧闹。这种情况最好是立即宣布重发球，而不要等到该回合结束后，再去决定干扰是否起作用。

2. 回合进行过程中偶然出现的不测事件，一般不应判重发球。例如：双打中运动员由于与同伴相撞，或者比赛中被挡板绊倒而未能合法还击，不能判重发球。但如果不测事件扰乱了比赛条件，可能造成对方运动员不利时，可以判重发球。

（九）关于未准备好的解释：如果接发球方未做好准备，只要他没有试图接球，裁判员可以判重发球；但是，接发球球员未击球本身不能证明判重发球是正确的，裁判员必须判定接发球球员确实是没有准备好，还是他只是不愿意接似乎是难接的发球，应当鼓励接发球球员在他们尚未做好准备时举手示意。

二、1 分

除被判重发球的回合，下列情况运动员得 1 分：

- （一）对方运动员未能合法发球；
- （二）对方运动员未能合法击球；
- （三）合法发球或合法还击后，对方运动员在击球前，球触及了除球网装置以外的任何物体；
- （四）对方运动员击出的球已越过端线或比赛台面，该球没有触及本方台区，而越过本方端线；
- （五）对方阻挡；
- （六）对方连击；
- （七）对方运动员用不符合规定的拍面击球；
- （八）对方运动员或其穿带的任何物品使球台移动；
- （九）对方运动员或其穿带的任何物品触及球网装置；
- （十）如果对方运动员不执拍手触及比赛台面；