

乒乓球基本规则介绍

2020.2

发球权、方位

选择发球权和方位：

- 1.比赛开始前双方通过选择硬币的正反面或猜拳来选择发球、接发球或场地权。
- 2.一方运动员选择了发球、接发球、或场地后另一个运动员应用另一个选择的权利。

发球

发球时，从开始抛球视为发球开始，若出现不过网或没有接触双方球台的情况，则视为发球失误，对方得分。若出现擦网则视为无效，重发球。

发球细则

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。

发球员须用手将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。

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。

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。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。

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。

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。

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。

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。

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。

比赛

每局比赛采用11球制，一般比赛是五局三胜。比赛双方两球换发，比分至11：N时，比赛结束（若N大于9，则比赛继续进行，直至比分拉开两分），得分多者获胜，若比分为10:10平时，采取一球换发制，先多得2分的一方为胜方。比赛开始之前，采用猜拳选择首发球一方和选择场地权，每局结束，双方交换场地。

判罚

判罚细则

- 1、发球时，乒乓球出手即有效；
- 2、发球时不得遮挡，并将球抛起；
- 3、发球时，乒乓球应先接触发球方桌面，后接触接发球方桌面，未接触桌面者为死球，接发球方得一分；
- 4、发球时，乒乓球触网并落在接发球方桌面，发球无效，双方不得分，重新发球；
- 5、发球时，乒乓球先接触发球方桌面，没有接触球网，接触接球方桌面边角，为好球，此球有效；（擦边球）
- 6、比赛过程中，乒乓球触网为好球，此球有效；
- 7、比赛过程中，乒乓球触球架，为死球，对方得一分；
- 8、比赛之中以非握拍手接触桌面，对方得一分，此次对抗结束；
- 9、比赛之中对方接球之前以身体各部位接触球台使球台移动，对方得一分，此次对抗结束；

间歇

间歇 (1) 在局与局之间, 有不超过1分钟的休息。 (2) 在一场比赛中, 双方各有一次不超过1分钟的暂停。 (3) 每局比赛中, 每得6分球后, 或决胜局交换方位时, 有短暂的时间擦汗。

名词定义

定义

“回合”：球处于比赛状态的一段时间。

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

“重发球”：不予判分的回合。

“一分”：判分的回合。

“执拍手”：正握着球拍的手。

“不执拍手”：未握着球拍的手。

“击球”：用握在手中的球拍或执拍手手腕以下部分触球。

“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

“发球员”：在一个回合中，首先击球的运动员

“接发球员”：在一个回合中，第二个击球的运动员。

“裁判员”：被指定管理一场比赛的人。

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。

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。

球台的“端线”包括端线两端的无限延长线