

桌球規則

1. 一局比賽以先得十一分為勝，在雙方各得十分之後則須比對方先多得二分者為勝。
2. 每局由發球方首先發球滿二分後，接球方輪換為發球方，原發球方則輪換為接球方，如此於每滿二分後，均應輪換發球以至終局止，若雙方各得十分及以後每得一分時，亦須輪換發球以至終局為止。
3. 每局終了後，其次局雙方球員應互換方位，如此每局互換方位，以至每場比賽終了為止；但僅比賽一局或多局比賽的最末一局，任何一方球員先得五分時，雙方球員須互換方位。
4. 凡球員的發球順序發生錯誤時，應於發覺時中止比賽，應立即改由原應輪定的發球員繼續發球進行比賽，倘發覺發球順序錯誤時，其失序的發球已達滿二分者，則此後的發球順序，仍應按照是該局應行輪定的發球員繼續發球，發覺上項任何一種情形者，其已計的得分均作有效。
5. 比賽前裁判員或雙方球員可檢查對方球拍，比賽局間，休息換邊更換球拍時亦同。
 - A. 球拍雙方應採用明顯的不同顏色。(為一面紅色，另一面為黑色)
 - B. 以未粘覆著物的拍面擊球者無效，如木板。
6. 國內比賽團體賽各點採五局三勝制、個人賽採五局三勝制或七局四勝制、雙打賽採五局三勝制。但比賽辦法另有訂定者從其規定。
7. 單打、雙打發球、接球的次序：
 - A. 單打時，先由發球員作有效發球，繼由接發球員作有效回擊，此後雙方輪作有效回擊。
 - B. 雙打時，先由發球員作有效發球，次由接發球員作有效回擊，繼由發球員的同伴作有效回擊，續由接發球員的同伴作有效回擊，此後雙方依此順序輪作有效回擊。
8. 發球時，球員不執拍空手的手掌，必須水平伸開，除姆指得自由外，並將球靜止的放在掌心上，同時手掌可作凹形狀，但不得利用手指捏球，拋起的球與手掌的距離須在十六公分以上，否則為失效的發球。
9. 當發球擊球時，球與整個球網的直線之間球下降到被擊出前，不能碰觸發球員或其雙打同伴的身體或衣物。
10. 凡球員發生如下列各項情形之一者，即失一分，對方球員相對得一分。
 - A. 球員連續將球拍擊球兩次者。
 - B. 球在同一賽區內連續接觸檯面兩次者。
 - C. 球員的身體或所執的球拍，穿著物或攜帶物，在比賽進行中移動明顯檯面者。
 - D. 球員不執球拍的空手，在比賽進行中觸及檯面者。
 - E. 球員的身體，所執的球拍，其穿著物或攜帶物，在比賽進行中觸及球網或網柱者。
 - F. 雙打時未能依照發球輪定順序擊球者。
11. 凡在比賽進行中的球觸及檯面的「上邊緣」或「上角緣」者，應作為有效的「內球」；倘係觸及檯面的下邊緣或下角緣者，均應作為無效的「界外球」，並判由擊球員失分。
12. 服裝前面或側面上的任何標記或裝飾物，以及球員任何佩帶物如珠寶應不得過分顯眼或反光，致影響對方視線。
13. 報分時應先報下一回合發球方的得分數，然後報對方的得分數。

14. 一場比賽在各局之間得間歇最多一分鐘；在每局開始後，每打完六分球及決勝局換方位時可作短暫的擦汗。
15. 桌球桌長度為 274 公分，寬度為 152.5 公分，從地面到桌面的高度為 76 公分，網高度為 15.25 公分，球網長度為 183 公分，球桌厚度為 2.5 公分，四周白線寬度為 2 公分，中間白線寬度為 0.3 公分。
16. 教練不可隨便進入比賽場地指導選手打球，必須是在選手打完一局球，更換場地時有一分鐘指導時間。
17. 對手發球碰網至乙方球面，先舉手暗示裁判後，經裁判認可再拿起球；不可逕自認為此球不算而不打至對方檯面，如此可判接球者失分。
18. 雙打比賽發球方，應先從右邊向斜對方接球區發球，有效區為接球方右半邊檯面包括中線。
19. 國際桌球協會認可標準比賽場地，規定桌子為藍色，地面紅色，球為橘色。
20. 比賽中無論是發球或對打中都可以跺腳，除非明顯故意跺腳，裁判可以警告。
21. 對方擊球未進入己方桌面，而直接觸擊己方球拍，則判對方失分。