



兰州大学

LANZHOU UNIVERSITY

2025兰州大学乒乓球联赛

秩 序 册

兰州大学体育教研部

兰州大学乒乓球协会

目 录

一、联赛规程.....	1
二、比赛赛程说明.....	5
三、运动员、教练员、裁判员守则.....	7
四、乒乓球竞赛规则.....	9

一、联赛规程

(一) 竞赛名称：2025兰州大学本科生乒乓球联赛

(二) 主办单位：兰州大学体育教研部

(三) 承办单位：兰州大学乒乓球协会

(四) 参加单位：兰州大学各学院

(五) 竞赛日期和地点：

2025年4月12日- 4月13日团体比赛，4月19日单打比赛，比赛地点为兰州大学榆中校区西区乒乓球室。比赛开始时间为比赛日的9:00 和 14:30，各代表队请注意比赛场地并提前15分钟到场。

(六) 竞赛项目：

男子团体、女子团体、男子单打、女子单打

(七) 运动员参赛条件：

1. 参赛运动员必须是在各院具有正式学籍本科生，对弄虚作假、冒名顶替、违反规定并出场参赛者，一经查实，取消该院比赛资格和该院获奖名次，同时上报学校。

2. 思想政治进步，遵守运动员守则，文化课考试合格、身体健康并适宜参加所报名项目比赛者。

(八) 报名办法：

1. 报名规定

(1) 以学院为单位，每学院报领队1人，裁判员1人，教练1人，男、女运动员各3-4人。

(2) 运动员可报名参加团体和单打比赛；其中每院男(女)子单打可报1-4名运动员；每院男(女)团体可报3-4名运动员。

(3) 裁判员于2025年4月10日16:30在榆中校区东区乒乓球室参加

裁判员培训。

2.报名、抽签办法及日期

(1) 各学院需将报名表于2025年4月4日12:00之前发至邮箱 320220938230@lzu.edu.cn; 报名表见附件一：2025年兰州大学本科生乒乓球联赛报名表。

(2) 领队报名成功后加入2025兰州大学乒乓球联赛领队通知群：1041836432。

(3) 抽签:2025年4月6日18：00进行线上抽签。

(4) 本次比赛不缴纳保证金。

(5) 各参赛代表队需自行为参赛运动员购买保险。请在报名时提交保险保单的复印件或电子版以证明保险的有效性。

(6) 比赛相关事宜请联系：吕文轩（17793175604）

(九) 竞赛办法：

1.执行中国乒乓球协会最新审定的《乒乓球竞赛规则》。

2.团体比赛采用五场三胜。团体赛分两个阶段进行，第一阶段进行分组单循环赛，每场比赛采用三局两胜，第二阶段采用淘汰赛，每场比赛采用五局三胜，决出前八名。

男、女团体赛出场顺序如下：

	主队	客队
第一场	A	X
第二场	B	Y
第三场	C	Z
第四场	A	Y
第五场	B	X

3.男、女团体赛分别设立八个种子队伍，种子队伍为2024年兰州大学乒乓球联赛团体前八名。

4.男子单打、女子单打分两个阶段进行，第一阶段进行分组循环赛，每场比赛采用三局两胜；第二阶段采用淘汰赛，决出前八名，每场比赛采用五局三胜，11分制。

5.男子单打、女子单打种子选手由2024年兰州大学乒乓球联赛、2024年兰州大学乒乓球新生赛、2023年兰州大学乒乓球联赛及选手日常水平共同决定。

6.比赛使用红双喜赛顶40+三星乒乓球。

7.运动员所报项目不得无故弃权（除经组委会指定医生检查，确实因伤病不能参加比赛，并经组委会同意者外），凡无故弃权者，将依据本次比赛的竞赛规程和有关规定给予处罚并不得参加后续的比赛，同时扣除校运会相关分数。

8.比赛取男、女团体单打各前八名颁发证书、奖杯、奖牌及校运会积分。

9.组委会将对10名裁判员颁发优秀裁判员证书。

10.组委会将在比赛结束后选出两个代表队颁发体育道德风尚奖。

11.对无故弃权或逾期未到者，取消校运动会体育道德风尚奖评选资格。

（十）其他

1.运动员须提前15分钟入场，比赛前将校园卡交给主裁判进行核实，无故迟到15分钟视为弃权。双方运动员均迟到15分钟的情况下，视为双方均弃权。

2.各院领队有领导本院运动员和裁判的义务，需协调裁判介绍做

好本院裁判工作，确保本院裁判员顺利就位裁决比赛。

3.所有裁判员均没有权力同意各代表队的请假，请假或推迟比赛的申请必须跟裁判长（陈涛）提出。

4.秩序册各个院自行阅读、打印。

5.各院可组织啦啦队进行加油助威，但要注意言行。

（十一）裁判长、副裁判长和组委会组成人员由主办单位选派。

（十二）本规程未尽事宜，另行通知。

（十三）本规程最终解释权归兰州大学体育教研部所有。

二、比赛赛程说明

本次乒乓球联赛的比赛时间安排旨在确保比赛顺利进行，同时允许一定的灵活性以应对各种可能的比赛情况。比赛的具体时间将根据实际比赛进程适时调整，确保比赛能够在计划的时间内完成。

（一）比赛时间和安排：

所有比赛的起始时间均为大致时间，具体时间将根据当日比赛情况进行适当调整。

如果比赛进度快于预定时间，原定的比赛时间将作为最保守的安排；如果比赛延时，比赛时间将相应后延，以避免因时间紧迫而影响比赛质量。

所有团体赛和单打赛的比赛将分别在上午9:00和下午14:30准时开始，参赛队伍需至少提前15分钟到达比赛场地。

（二）颁奖典礼：

比赛的颁奖典礼将在4月19日比赛日的晚上进行，届时请所有单打前三名的运动员以及团体前三名的代表队领奖。

4月12日上午赛程安排

团体小组赛，每场三局两胜制，男子团体按照分组，A-H分别在1-8号台进行，女子团体按照分组，A-H分别在9-16号台进行。

4月12日下午赛程安排

进行团体淘汰赛，决出4支强队伍。16进8比赛为三局两胜制，8进4及之后比赛为五局三胜制。

4月13日上午赛程安排

进行团体淘汰赛，决出男女团体各5-8名的名次，以及打完半决赛。每场比赛为五局三胜制。

4月13日下午赛程安排

进行团体决赛和季军赛，每场比赛为五局三胜制。

4月19日上午赛程安排

单打比赛，决出8强选手，16进8前每场三局两胜制，16进8比赛采用五局三胜制。男子单打比赛按照分组，A-H分别在1-8号台进行，女子单打比赛按照分组，A-H分别在9-16号台进行。

4月19日下午赛程安排

每场五局三胜制，依次决出1-8名，具体台号及时间按照比赛进度，现场进行通知。

三、运动员、教练员、裁判员守则

(一) 运动员守则

1. 拥护中国共产党，热爱社会主义祖国，热爱体育事业，勇于奉献、敢于拼搏。
2. 刻苦训练，精益求精，尊重教练，不骄不躁。
3. 赛出风格，赛出水平，胜不骄、败不馁，尊重裁判，尊重对方，尊重观众。
4. 不吸烟、不喝酒，不违法乱纪，衣着整洁大方，行为文明礼貌。
5. 团结友爱，关心集体，尊重领导，服从组织，服从裁判，遵守赛会的规章制度。
6. 勤俭节约，爱护公物，不做损害他人利益的事情。

(二) 教练员守则

1. 拥护中国共产党，热爱社会主义祖国，忠诚体育事业。
2. 从严从难，从实践出发，进行科学训练，认真制定教案，努力完成训练计划。
3. 做好赛前准备和临场指挥，赛后认真总结。
4. 学习政治理论和体育科学技术，刻苦钻研业务，不断创新。
5. 严格管理教育，加强思想政治工作，关心运动员全面发展。
6. 发扬民主，爱护运动员，不准打骂和侮辱人格。
7. 以事业为重，处理好工作、学习、家务的关系。
8. 坚持真理，发扬正气，在训练、学习、生活等方面做运动员的表率。
9. 教练员之间要相互学习，互相支持，团结协作。
10. 遵纪守法，维护社会公德，执行各项规章制度，敢于同不良

倾向作斗争。

（三）裁判员守则

1. 拥护中国共产党，热爱社会主义祖国，热爱体育事业，热心体育裁判工作。

2. 努力钻研业务，精通本项规则和裁判法，积极参加实践，不断提高业务水平。

3. 严格履行裁判员职责，做到严肃、认真、公正、准确。

4. 作风正派，不徇私情，坚持原则，敢于同不良倾向作斗争。

5. 裁判员相互学习，互相尊重、互相支持，加强团结，不搞宗派活动。

6. 服从领导，遵守纪律。执行任务时，精神饱满，服装整洁，仪表大方。

四、乒乓球竞赛规则

（一）球台

1.球台的上层表面叫做比赛台面，应为与水平面平行的长方形，长2.74米、宽1.525米，离地面高76厘米。

2.比赛台面不包括与球台台面垂直的侧面。

3.比赛台面可用任何材料制成，应具有一致的弹性，即当标准球从离台面30厘米高处落至台面时，弹起高度应约为23厘米。

4.比赛台面应呈均匀的暗色，无光泽，沿每个2.74米的比赛台面边缘各有一条2厘米宽的白色边线，沿每个1.525米的比赛台面边缘各有一条2厘米宽的白色端线。

5.比赛台面由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。

6.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。

（二）球网装置

1.球网装置包括球网、悬网绳、网柱及将它们固定在球台上的夹钳部分

2.球网应悬挂在一根绳子上，绳子两端系在高15.25厘米的直立网柱上，网柱外缘离开边线外缘的距离为15.25厘米。

3.整个球网的顶端距离比赛台面15.25厘米。

4.整个球网的底边应尽量贴近比赛台面，其两端应尽量贴近网柱。

（三）球

1.球应为圆球体，直径为40+毫米（40.00至40.60mm）。

2.球重2.7克。

3.球应用安全环保的高分子聚合物材料制成，呈白色或橙色，且无光泽。

(四) 球拍

1.球拍的大小，形状和重量不限。但底板应平整、坚硬。

2.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。

3.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。

4.“普通颗粒胶”是一层无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。

5.“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。

6.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。

7.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。

8.球拍两面不论是否有覆盖物，必须无光泽，且两面不能为同一颜色。

9.由于意外的损坏、磨损或褪色，造成拍面的整体性和颜色上的一致性出现轻微的差异。只要未明显改变拍面的性能，均可允许使用。

10.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) 定义

- 1.“回合”：球处于比赛状态的一段时间。
- 2.“球处比赛状态”，从有意识发球前，球静止在不执拍手掌中的最后瞬间到该回合被判得分或重发球。
- 3.“重发球”：不予判分的回合。
- 4.“一分”：判分的回合。
- 5.“执拍手”：正握着球拍的手。
- 6.“不执拍手”：未握着球拍的手。
- 7.“击球”：用握在手中的球拍或执拍手手腕以下部分触球。
- 8.“阻挡”：自对方最后一次击球触及本方台区后，如果在台面上方或正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戴的任何物品。
- 9.“发球员”：在一个回合中，首先击球的运动员。
- 10.“接发球员”：在一个回合中，第二个击球的运动员。
- 11.“裁判员”：被指定管理一场比赛的人。
- 12.“副裁判员”：被指定在某些方面协助裁判员工作的人。
- 13.“穿或戴”的物品：指运动员在一个回合开始时穿或戴的任何物品，但不包括比赛用球。
- 14.“越过或绕过球网装置”：除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，球均应视做已“越过或绕过”球网装置。
- 15.球台的“端线”：包括球台端线以及端线两端的无限延长线。

(六) 合法发球

- 1.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，比赛台面的水平面之上。

2. 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。

3. 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。

4. 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。

5. 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。

6. 运动员发球时，应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。

7. 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。

8. 在同一场比赛中，如果发球员或其双打同伴发球动作的正确性再次受到怀疑时，不管是否出于同样的原因，均判接发球方得一分。

9. 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球，他将被判失一分，无需警告。

10. 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，可由裁判员作出免于执行的决定，但须在赛前向裁判员说明。

(七) 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。

(八) 比赛次序

1.在单打中, 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。

2.在双打中, 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。

(九) 重发球

1. 回合出现下列情况应判重发球:

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;

如果接发球员或接发球方未准备好时, 球已发出, 而且接发球员或接发球方没有企图击球;

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;

裁判员或副裁判员暂停比赛。

2. 可以在下列情况下暂停比赛:

由于要纠正发球、接发球次序或方位错误;

由于要实行轮换发球法;

由于警告或处罚运动员;

由于比赛环境受到干扰, 以致该回合结果可能受到影响。

(十) 一分

除被判重发球的回合, 下列情况运动员得一分:

对方运动员未能合法发球;

对方运动员未能合法还击;

运动员在发球或还击后，对方运动员在击球前，球触及了除球网装置以外的任何东西；

对方击球后，该球没有触及本方台区而越过本方端线；

对方阻挡；

对方连击：

对方用不符合条款的拍面击球；

对方运动员或他穿戴的任何东西使球台移动；

对方运动员或他穿戴的任何东西触及球网装置；

对方运动员不执拍手触及比赛台面；

双打时，对方运动员击球次序错误；

执行轮换发球法时，出现条款情况。

（十一）一局比赛

在一局比赛中，先得11分的一方为胜方。10平后，先多得2分的一方为胜方。

（十二）一场比赛

1.一场比赛由单数局组成。

2.一场比赛应连续进行，除非是经许可的间歇。

（十三）发球、接发球和方位的选择

1.选择发球、接发球和这一方、那一方的权力应由抽签来决定。中签者可以选择先发球或先接发球，或选择先在某一方。

2. 当一方运动员选择了先发球或先接发球，或选择先在某一方方位后，另一方运动员必须有另一个选择。

3.在获得每两分之后，接发球方即成为发球方，依此类推，直至该局比赛结束，或者直至双方比分都达到10分或实行轮换发球法，这

时，发球和接发次序仍然不变，但每人只轮发一分球。

4.在双打的第一局比赛中，先发球方确定第一发球员，再由先接发球方确定第一接发球员。在以后的各局比赛中，第一发球员确定后，第一接发球员应是前一局发球给他的运动员。

5.在双打中，每次换发球时，前面的接发球员应成为发球员，前面的发球员的同伴应成为接发球员。

6.局中首先发球的一方，在该场下一局应首先接发球。在双打决胜局中，当一方先得5分时，接发球方应交换接发球次序。

7.一局中，在某一方位比赛的一方，在该场下一局应换到另一方位。在决胜局中，一方先得5分时，双方应交换方位。

(十四) 发球、接发球次序和方位的错误

1.裁判员一旦发现发球、接发球次序错误，应立即暂停比赛，并按该场比赛开始时确立的次序，按场上比分由应该发球或接发球的运动员发球或接发球；在双打中，则按发现错误时那一局中首先有发球权的一方所确立的次序进行纠正，继续比赛。

2.裁判员一旦发现运动员应交换方位而未交换时，应立即暂停比赛，并按该场比赛开始时确立的次序，按场上比分运动员应站的正确方位进行纠正，再继续比赛。

3.在任何情况下，发现错误之前的所有得分均有效。

(十五) 轮换发球法

如果一局比赛进行到10分钟仍未结束(双方都已获得至少9分时除外)，或者在此之前任何时间应双方运动员要求，应实行轮换发球法。

当时限到时，球仍处于比赛状态，裁判员应立即暂停比赛。由被暂停回合的发球员发球，继续比赛。

当时限到时，球未处于比赛状态，应由前一回合的接发球球员发球，继续比赛。

此后，每个运动员都轮发一分球，直至该局结束。如果接发球方进行了13次合法还击，则判发球方失一分。

轮换发球法一经实行，或一局比赛进行了10分钟，该场比赛的剩余的各局必须实行轮换发球法。

附件一：

2025年兰州大学本科生乒乓球联赛报名表

学院				
领队		电话及QQ		
裁判		电话及QQ		
男子				
是否参加单打				
女子				
是否参加单打				

备注：

1. 男、女单打每队最多可报 4 人，团体可报 3-4 人；
2. 各学院裁判不可为参赛队员；
3. 请于2025年4月4日12:00前将本报名表发送至：320220938230@lzu.edu.cn；
4. 请各院领队及时加入 2025兰州大学本科生乒乓球联赛领队通知群：1041836432。