**比赛规则:**  **1.**比赛为三局两胜，十一分制，一方拿到赛点之后，必须领先两分才可以赢

**2.**一方先达到11分时，双方休息1分钟。中场休息1~2分钟

**发球规则** **1.**发球时任何一方都不允许非法延误发球；

**2.**发球员的球拍必须先击中球托，与此同时整个球要低于发球员的腰部。

**3.**发出的球必须向上飞行过网，如果不受拦截，应落入接发球员的发球区内。

**4.**发球员须在接发球员准备好后才能发球，如果接发球员已试图接发球则被认为已做好准备。

**5.**一旦发球开始，球被发球员的球拍触及或落地即为发球结束。

**6.**从第二轮起，需对角发球，如果球未发到对方所在区域，则发球者失分。

**重发球规则1.**遇到不能预见或意外的情况，应重发球。

**2.**除发球外，球过网后挂在网上或停在网顶，应重发球。

**3.**发球时，发球员和接发球员同时违例，应重发球。

**4.**发球员在接发球员未做好准备时发球，应重发球。

**赛中违例1.**球停滞在球拍上，被拖带抛出

**2.**过网击球

**3.** 发球、接球时不得越界（单打有相应的发球界限和接球界限）

**计分规则1.**接球员违例或死球，发球员得1分

**2．**发球员违例或死球，重发球，都不得分

**3．**球在线上算界内球，得分

**注意事项：1.裁判在赛前会集合运动员，并同运动员讲解规则。**

**2.比赛过程中，一切以裁判判罚为准。**

**3.运动员没有办体育馆的卡的，要统一入场的，于晚上5点55分之前在体育馆门口集合，排队入场（旅游管理或者其他有课的班级，不用集合，等事情忙完了，自行入场）**

**4.入场时，会有专人统计姓名，以便之后收钱。（运动员离开体育馆之前，要告知负责人，并和门口的体育馆工作人员汇报并作好记录——自己入场的不用，自己把自己的卡和工作人员结算就行了，管院的一名运动员离场了）**