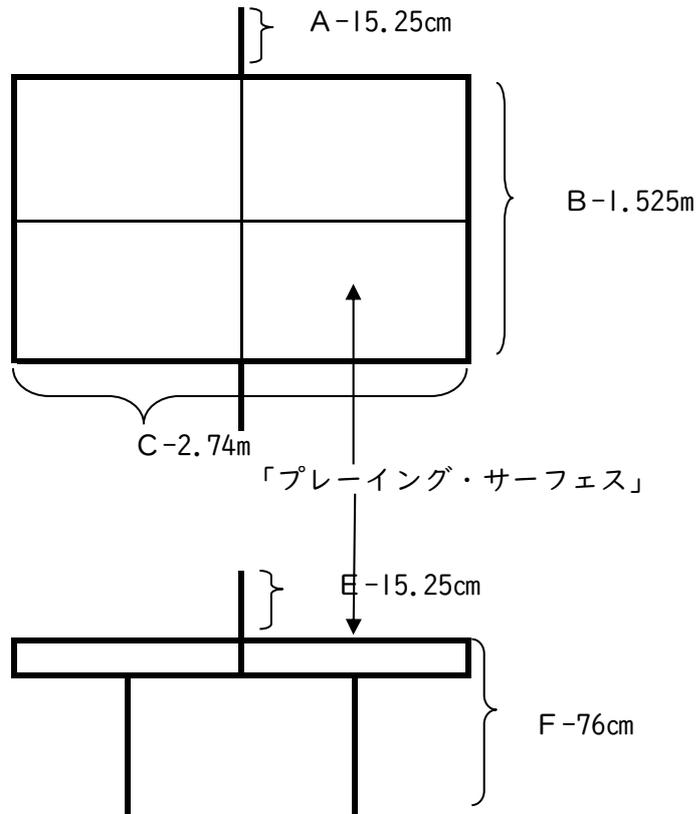
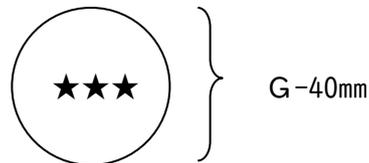


小・中・高生大会なので、以下に主なルールを記載する。

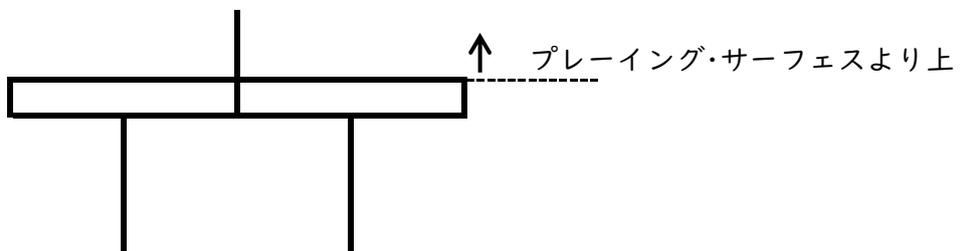
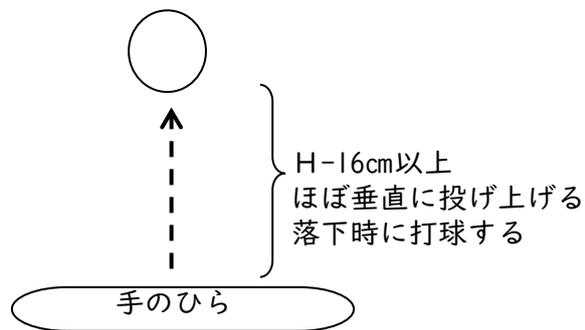
① 卓球台

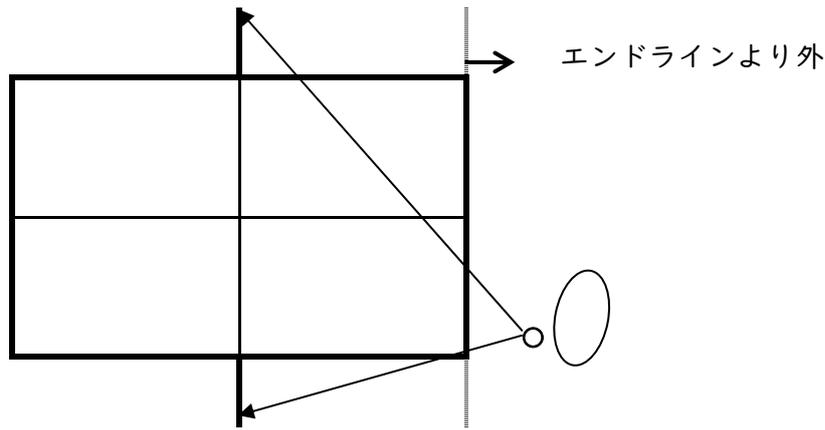


② ボール



④ サービス





ボールが手のひらから離れたら、すぐにフリーハンドとフリーアームを、ボールとネットとの間の空間の外に出す。

⑤ 試合進行

(1) トス

サービス・レシーブまたはエンドを選択する。

(大会によっては使用球の選択をする場合もある)

(2) ラケット・ラバー確認

(3) 練習 2分以内 (大会によって短縮される)

(4) 試合開始

(5) 試合中のタオル使用

各ゲームの開始から6ポイント毎及び最終ゲームのエンド交代時にのみ使用できる。

(10-10・デュースになった時点では使用できないので注意)

(6) タイムアウト

1マッチに1回、1分以内。(但し全国大会以外適用除外の場合が多い)

⑥ 用具等

(1) ラケット

大きさ・重さの規制は無いが、日本卓球協会の公認が必要。「J・T・T・A・A」の刻印とメーカーの商標がつけられている。

(平坦で硬いもの・厚さの85%以上が天然の木)

ラバーとあわせて片面が黒、もう一面が黒以外

(2) ラバー

i 厚さ2mm以内の一枚ラバー (スポンジなし)

ii 厚さ4mm以内のソフトラバー (ラバーの厚さ2mm以内)

a 裏ソフトラバー

b 表ソフトラバー

(3) 競技服装

半袖またはノースリーブのシャツ・ショーツまたはスカート

日本卓球協会公認が必要 (目黒区においては緩和措置あり)

ソックス・シューズ

ゼッケン-背中中の中央につける

チーム戦・ダブルスは同一のユニフォームが基本

対戦相手と、はっきりと区別できるもの

詳細、疑問点等は目黒区卓球連盟まで問い合わせてください。