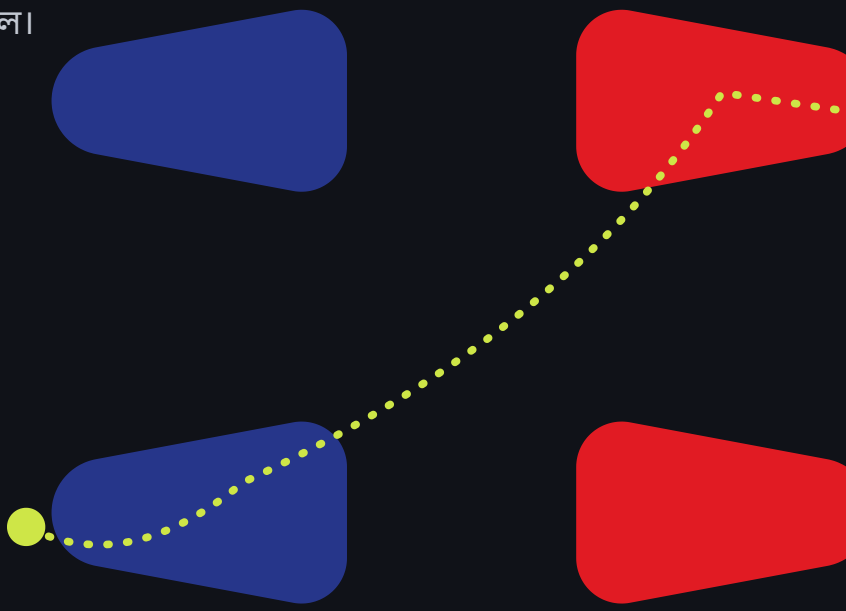
HANTIS

ফ্রিস্টাইল + প্রতিযোগিতামূলক

হ্যান্টিসের অফিসিয়াল নিয়মাবলি

খেলার দুই মোডেরই সব নিয়ম, চিত্রসহ। চার টেবিল।
এক বল। দুই হিট।



সূচিপত্র

এই বইয়ে যা আছে

১ **প্রস্তুতি** ০৩
সরঞ্জাম, কোথায় খেলবে, টেবিল বসানো, সীমানা, এক্স-ফ্যাক্টর, কে কোথায় দাঁড়াবে

২ **সার্ভ** ০৫
নিয়মমাফিক সার্ভ, ট্রিক সার্ভ, অবস্থান-রেখা, ফল্ট

৩ **বলের দখল** ০৬
হিট, পাস, দখল বদল, ড্রিবলিং, একই সময়ে হিট

৪ **কীভাবে পয়েন্ট পাবে বা কাউকে আউট করবে** ০৭
যে আট উপায়ে একটি র‍্যালি শেষ হয়, ডাবলসহ

৫ **কিনারার নিয়ম** ০৮
কিনারায় লাগলে কখন তা টেবিলে লেগেছে ধরা হবে

৬ **প্রতিযোগিতামূলক খেলার নিয়ম** ০৯
পয়েন্ট গোনা, ম্যাচের দৈর্ঘ্য, সার্ভের পালা, প্রান্ত বদল, সেট পয়েন্ট

৭ **বিবিধ নিয়ম** ১০
শারীরিক সংস্পর্শ, টেবিল নড়ে যাওয়া, বিরোধ, নিরাপত্তা

৮ **ট্রিক** ১০
হ্যান্টিসে দক্ষতা, ড্রিবল-ট্রিক কম্বো

★ **এক নজরে নিয়ম** ১১
ছেপে কোর্টের পাশে রাখার মতো এক পাতা

দুই মোড, একই নিয়ম
হ্যান্টিস খেলার দুটি মোড আছে। **ফ্রিস্টাইল** হলো জায়গা বদলের খেলা, যতজনই থাকুক। **প্রতিযোগিতামূলক** মোডে দুজনের নির্দিষ্ট দল পয়েন্টের জন্য খেলে। প্রায় সব নিয়মই দুই মোডে এক। কোনো নিয়ম আলাদা হলে এই বইয়ে তা বলা আছে।

নিয়মের নম্বর যেভাবে দেওয়া হয়
প্রতিটি নিয়মের নম্বরে থাকে অধ্যায়, ভাগ আর নিয়ম। যেমন **৪.০.৭** মানে অধ্যায় ৪, ভাগ ০, নিয়ম ৭। তর্ক দ্রুত মেটাতে নম্বরগুলো কাজে লাগাও।

যা বদলেছে · অক্টোবর ২০২৬
নিরাপত্তা: ৭.০.৩ টেবিলে উঠবে না, ৭.০.৪ বল খেলো, খেলোয়াড়কে নয়, ৭.০.৫ নিরাপদ জায়গা, ৮.০.২ স্কুলে ‘ওয়াকিং দ্য ডগ’ নয়। **ব্যাখ্যা:** ১.১.৫ বাইরের বাধা, ১.২.০ ডাবলের পর জায়গা বদল, ২.০.১ ও ২.১.০ সার্ভ, ১.১.২ ও ৪.০.৬ সীমানা, ৬.০.৩ পরের সেটগুলোয় প্রথম সার্ভ।

হ্যান্টিসের জন্ম ২০০৫ সালে, যুক্তরাষ্ট্রের কেন্টাকির জর্জটাউনে, স্কট কাউন্টি হাই স্কুলের শিক্ষার্থীদের হাতে।

প্রকাশক: Hantis USA, LLC। © ২০২৬। সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত। অবাণিজ্যিক কাজে এই নিয়মাবলি বিনামূল্যে ছাপা ও বিলি করা যাবে। HANTIS™ ও হ্যান্টিস লোগো Hantis USA, LLC-এর ট্রেডমার্ক।

অধ্যায় ১

প্রস্তুতি

লাগবে শুধু একটি টেনিস বল, একই মাপের চারটি টেবিল আর তিনজন বন্ধু।

১.০ সরঞ্জাম

১.০.০ বল

হ্যান্টিস খেলায় সবচেয়ে বেশি ব্যবহার হয় টেনিস বল। সবচেয়ে ভালো ফলের জন্য চাপযুক্ত কৌটা থেকে সদ্য বের করা নতুন বল নাও। যেসব প্লাস্টিকের টেবিলে বল কম লাফায়, সেখানে অন্য বলও চলে, যেমন বেশি লাফায় এমন রাবারের বল।

১.০.১ টেবিল

হ্যান্টিস খেলা যায় যেকোনো ধরনের টেবিলে। খেলতে লাগবে একই মাপের ৪টি টেবিল।

১.১ কোর্ট সাজানো

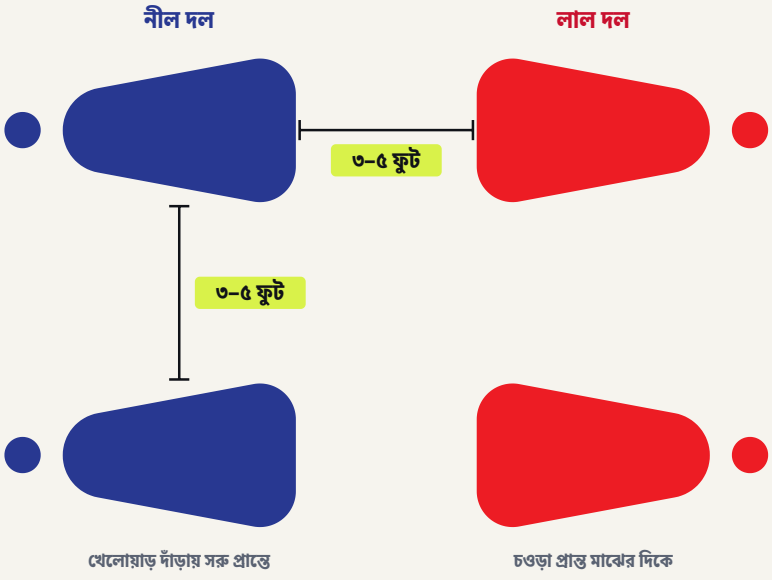
১.১.০ কোথায় খেলবে

হ্যান্টিস প্রায় যেকোনো জায়গায় খেলা যায়: ঘরের ভেতরে, খোলা জায়গায়, সৈকতে, পার্কে, বাস্কেটবল কোর্টে, এমনকি বাড়তি এক্স-ফ্যাক্টর বাউন্সের জন্য স্কোয়াশ কোর্টেও। আমাদের সবচেয়ে প্রিয় বিচ ভলিবল কোর্ট, কারণ সেখানে নির্দিষ্ট সীমানার মধ্যে খেলার জায়গা পাওয়া যায়, আর বালিতে ঝাঁপও দেওয়া যায়।

১.১.১ টেবিল বসানো

চিত্র ১.১-এর মতো ৪টি টেবিল ২×২ ছকে বসাও। টেবিলগুলোর মাঝের দূরত্ব তোমাদের দক্ষতার ওপর নির্ভর করে।

স্তর	টেবিলের মাঝের ফাঁক
প্রাথমিক	**৩ ফুট (৯০ সেমি)**
মাঝারি	**৪ ফুট (১২০ সেমি)**
উন্নত	**৫ ফুট (১৫০ সেমি)**



চিত্র ১.১ টেবিল বসানো: ২×২ বর্গ, সঙ্গীরা পাশাপাশি, প্রতিপক্ষ মাঝখানের ওপারে

১.১.২ ফ্রিস্টাইলের সীমানা

৮ মি × ৮ মি, বড়জোর ১৬ মি × ৮ মি। শিক্ষক বা আয়োজক মার্কার কোন বসিয়ে বা মেঝেতে টেপ লাগিয়ে সীমানা চিহ্নিত করে দেন। কেউ না করলে খেলোয়াড়েরা নিজেরাই সিদ্ধান্ত দেয়, বা সীমানা ছাড়াই খেলে।

পরামর্শ: “স্ল্যাম” বেশি মারা ঠেকাতে সীমানা ছোট করো।

১.১.৩ প্রতিযোগিতামূলক খেলার সীমানা

সীমানা	মিটারে	ফুটে
অফিসিয়াল সীমানা	**৮ মি × ৮ মি**	**২৬.২৫ ফুট × ২৬.২৫ ফুট**
বিকল্প: পুরো বালির কোর্ট	**১৬ মি × ৮ মি**	**৫২.৫ ফুট × ২৬.২৫ ফুট**
বিকল্প: অর্ধেক বালির কোর্ট	**৮ মি × ৮ মি**	**২৬.২৫ ফুট × ২৬.২৫ ফুট**
বিকল্প: র‍্যাকেটবল বা স্কোয়াশ কোর্ট	**১৩.৭ মি × ৭.৬ মি**	**৪৫ ফুট × ২৫ ফুট**

পরামর্শ: জায়গাটা বাধাহীন রাখো, পথে বাড়তি কিছু যেন না থাকে (বল, চেয়ার, মানুষ, কাপড় বা ব্যাগ)।

১.১.৪ এক্স-ফ্যাক্টর কী?

খেলোয়াড়, চারটি টেবিলের ওপরের তল আর মাটি ছাড়া অন্য যেকোনো তলকে বলে **এক্স-ফ্যাক্টর**, আর এটি পুরোপুরি নিরপেক্ষ। দেয়াল, ছাদ বা খেলার জায়গার চারপাশের যেকোনো কিছুই এক্স-ফ্যাক্টর। এমনকি টেবিলের পায়ায় লেগে ফিরলেও বল খেলায় থাকে। সার্ভের সময় এবং পুরো র‍্যালিজুড়ে বল এসব তলে লেগে ফিরতে পারে, তাতে কোনো শাস্তি হয় না। বল কোনো এক্স-ফ্যাক্টরে আটকে গেলে বা থেমে গেলে বলটি ডেড, আর দোষ তার, যে শেষবার বল ছুঁয়েছে: যে খেলোয়াড় শেষবার বল মেরেছে, বা যার টেবিলে বল শেষবার বাউন্স করেছে, সে আউট (ফ্রিস্টাইল) বা পয়েন্ট হারায় (প্রতিযোগিতামূলক)। কতবার ছুঁয়েছ আর কতবার বাউন্স হয়েছে, হিসাব রাখো, কারণ **এক্স-ফ্যাক্টরে লাগলে তোমার হিটের হিসাব নতুন করে শুরু হয় না**।

১.১.৫ বাইরের বাধা

মানুষ এক্স-ফ্যাক্টর নয়। লাইনে অপেক্ষারত কেউ, কোনো দর্শক বা অন্য কোর্ট থেকে ছিটকে আসা কোনো বল যদি খেলার বল বা কোনো খেলোয়াড়ের পথে বাধা হয়, পয়েন্টটি আবার খেলো।

১.২ কে কোথায় দাঁড়াবে?

১.২.০ ফ্রিস্টাইল হ্যান্টিস

খেলার ২টি মোড: ফ্রিস্টাইল ও প্রতিযোগিতামূলক। ফ্রিস্টাইল হ্যান্টিসে থাকে ২ জনের ২টি দল, আর ৪ খেলোয়াড়ের প্রত্যেকে থাকে নিজের টেবিলে। কেউ আউট হলে সে লাইনের শেষে চলে যায়, আর বাকিরা ঘুরে সামনের খালি টেবিলে, অর্থাৎ সার্ভের টেবিলের দিকে, এগিয়ে যায়। কখনো ‘ফোর স্কয়ার’ খেলে থাকলে জানো, জায়গা বদল ঠিক সেভাবেই হয়। ডাবলের (৪.০.৭) পর আউট হওয়া দুজনই লাইনের শেষে যায়, বাকি দুজন টেবিল ৪-এর দিকে এগিয়ে খালি টেবিলগুলো পূরণ করে, আর লাইনের প্রথম দুজন ঢোকে সবচেয়ে কম নম্বরের খালি টেবিলগুলোয়।

চিত্র ১.২ ফ্রিস্টাইলে জায়গা বদল। টেবিল ১–২ এক দল, ৩–৪ অন্য দল। টেবিল ২ থেকে ৩-এ গেলে দল বদলে যায়।

১.২.১ প্রতিযোগিতামূলক হ্যান্টিস

প্রতিযোগিতামূলক হ্যান্টিসে শুরুর অবস্থান ফ্রিস্টাইলের মতোই, তবে জায়গা বদল হয় না, লাইনও থাকে না। পুরো খেলায় সঙ্গী একই থাকে, আর কাউকে আউট করার বদলে পয়েন্ট পেতে হয়। প্রতিযোগিতামূলক হ্যান্টিস সম্পর্কে আরও জানতে অধ্যায় ৬ দেখো।

অধ্যায় ২

সার্ভ

২.০ সার্ভ করা

২.০.০ নিয়মমাফিক সার্ভ

সার্ভ করতে এক হাতে বল ধরো, আর অন্য হাতে বলটা নিচের দিকে মারো, যাতে বল আগে তোমার নিজের টেবিলে আর তারপর প্রতিপক্ষের যেকোনো একটি টেবিলে পড়ে। চাইলে বল ওপরে ছুড়ে সেই একই হাতেও সার্ভ করতে পারো। সার্ভ করার সময় তোমাকে থাকতে হবে নিজের টেবিলের পেছনের কিনারার পেছনে।

২.০.১ যা করা যাবে না

বল ছুড়ে দিয়ে সার্ভ করা যাবে না। বল সরাসরি প্রতিপক্ষের টেবিলে মারা যাবে না। সঙ্গীর টেবিলে সার্ভ করা যাবে না। বল কোনো প্রতিপক্ষ বা প্রতিপক্ষের টেবিল ছুঁয়ে দখল বদল না হওয়া পর্যন্ত সার্ভকারী বা তার সঙ্গী কেউই আর বল ছুঁতে পারবে না।

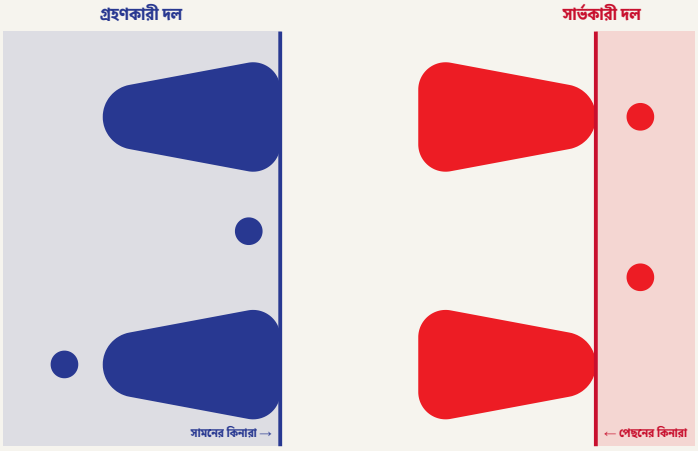
২.০.২ ট্রিক সার্ভ

সার্ভের কিছু রকমফেরকে বলে ট্রিক সার্ভ। যেমন কিক সার্ভ, সিজার-কিক সার্ভ, কনুই আর হেড দিয়ে সার্ভ, এবং টুইনার (দুই পায়ের ফাঁক দিয়ে) সার্ভ। শরীরের যেকোনো অংশ দিয়ে মেরে বল আগে নিজের টেবিলে আর তারপর প্রতিপক্ষের টেবিলে ফেলতে পারলেই সার্ভটি বৈধ।

২.১ অবস্থান-রেখা

২.১.০ সার্ভের সময় শুরুর অবস্থান

সার্ভের ঠিক আগে কোন দল কোথায় দাঁড়াতে পারবে, তা ঠিক করে অবস্থান-রেখা। **সার্ভকারী দল** দাঁড়াতে পারে নিজেদের টেবিলের **পেছনের** কিনারার পেছনে যেকোনো জায়গায়। **গ্রহণকারী দল** দাঁড়াতে পারে নিজেদের টেবিলের **সামনের** কিনারা পর্যন্ত যেকোনো জায়গায়। সার্ভ করা বল সার্ভকারীর টেবিলে পড়ামাত্র সব খেলোয়াড় যেকোনো দিকে যেতে পারে। গ্রহণকারী খেলোয়াড় চাইলে নিজের টেবিলে বাউন্স হওয়ার আগেই সার্ভ খেলতে পারে: ওই ছোঁয়াতেই দখল তার দলের, আর সেটাই তার প্রথম হিট (৩.০.২)।



চিত্র ২.১ সার্ভ না হওয়া পর্যন্ত নিজের রঙিন অংশে থাকো

২.২ ফল্ট

২.২.০ ফ্রিস্টাইলে ফল্ট ফ্রিস্টাইল

সার্ভ করার সময় প্রতিপক্ষের টেবিলে বল ফেলতে না পারলে সেটা ফল্ট। টেবিল ৪-এ থাকার পুরো সময়ে তুমি ১টি ফল্ট পাবে: একটি সার্ভ ফসকালে আরেকবার সার্ভের সুযোগ পাবে। টেবিল ৪-এ থাকাকালীন যেকোনো সময়ে দ্বিতীয়বার সার্ভ ফসকালে তুমি আউট, মাঝে ঠিকঠাক সার্ভ করে থাকলেও।

২.২.১ প্রতিযোগিতামূলক খেলায় ফল্ট প্রতিযোগিতামূলক

শুধু সেট পয়েন্ট বা ম্যাচ পয়েন্টের মুখে থাকলেই তুমি ফল্টের সুযোগ পাও। অন্য সব সময় সার্ভ ফসকালে অন্য দল একটি পয়েন্ট পায়। ডাবল ফল্ট হলে অন্য দল পয়েন্ট পায়, আর তার সঙ্গে সেট বা ম্যাচও।

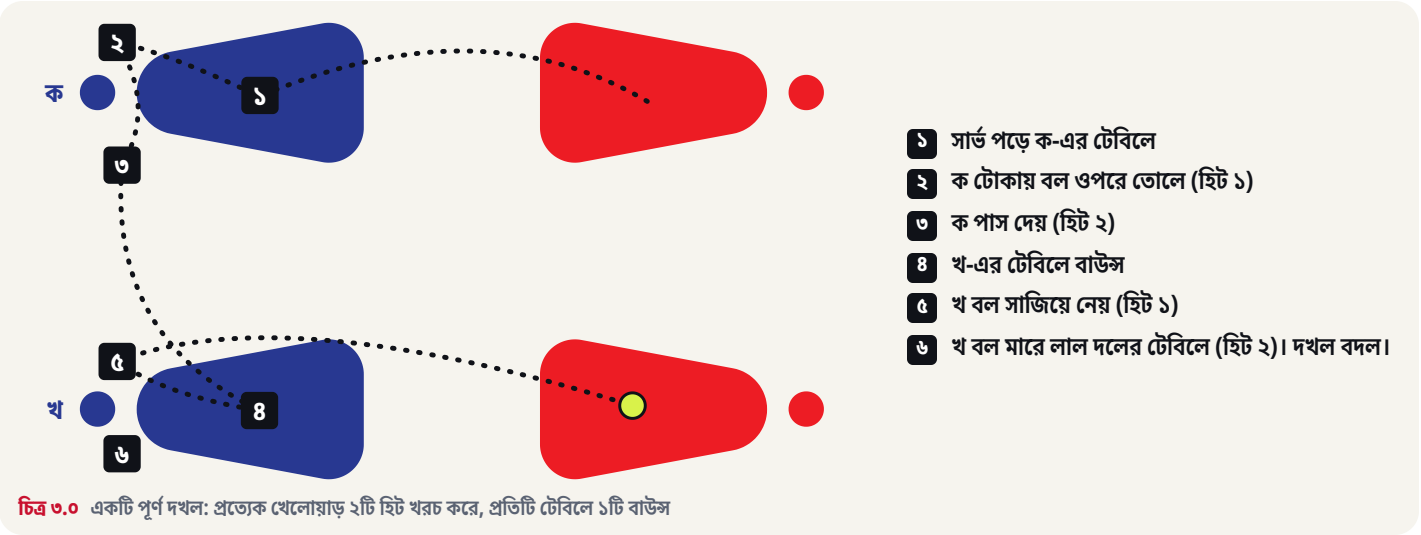
অধ্যায় ৩

বলের দখল

দখলই হ্যান্টিসের প্রাণ। বল কার, আর কটা হিট ও বাউন্স বাকি, সব সময় জেনে রাখো।

৩.০.০ হিট

সার্ভ হয়ে গেলে বলের দখল গ্রহণকারী দলের। দখলে থাকা ২ খেলোয়াড়ের প্রত্যেকে পায় **নিজের টেবিলে ১টি বাউন্স** আর শরীর দিয়ে **২টি হিট**। সবচেয়ে বেশি ব্যবহার হয় হাত, কারণ হাতেই নিয়ন্ত্রণ সবচেয়ে বেশি; তবে পা, হাঁটু, মাথা বা শরীরের যেকোনো অংশ দিয়েই মারা যায়, শুধু বল দুবারের বেশি মারা যাবে না। কাপড়ে লেগে গেলেও সেটা তোমার একটি হিট ধরা হয়।



চিত্র ৩.০ একটি পূর্ণ দখল: প্রত্যেক খেলোয়াড় ২টি হিট খরচ করে, প্রতিটি টেবিলে ১টি বাউন্স

৩.০.১ পাস

হ্যান্টিসের লক্ষ্য পয়েন্ট পাওয়া বা প্রতিপক্ষকে আউট করা, তুমি প্রতিযোগিতামূলক না ফ্রিস্টাইল খেলছ তার ওপর নির্ভর করে। এর অন্যতম সেরা উপায় সঙ্গীকে কাজে লাগানো। সঙ্গী যখন সুবিধাজনক জায়গায় যায়, তুমি তোমার হিট দিয়ে তাকে পাস দাও, আর সে পয়েন্ট আদায় করে। চালাকি করে কয়েকবার পাস দিয়ে হিটগুলো খরচ করতে পারো। অন্য দলকে ধাঁধায় ফেলতে পারলেই তুমি এগিয়ে।

৩.০.২ দখল বদল

বল অন্য দলের টেবিল বা অন্য দলের কোনো খেলোয়াড়কে ছোঁয়ামাত্র দখল বদলে যায়। তখন তাদের প্রত্যেকের থাকে ২টি হিট আর ১টি বাউন্স, আর তোমার হিটের হিসাব আবার শূন্য থেকে শুরু হয়।

৩.০.৩ ড্রিবলিং

বল যখনই কোনো খেলোয়াড় বা টেবিলে মারা হয়, দখল বদলে যায়, তাই আবার মেরে বলটাকে প্রতিপক্ষের নাগালের বাইরে বাউন্স করানো যায়। মানে, অন্য দলের টেবিলে বল যতক্ষণ খুশি ড্রিবল করা যায়, কারণ প্রতিটি বাউন্স আর হিটের পরেই দখল বদলায়। যাদের টেবিলে ড্রিবল চলছে, তারা যেকোনো সময় ড্রিবল আটকানোর চেষ্টা করতে পারে।

৩.০.৪ একই সময়ে হিট

একই সময়ে দুই হাত দিয়ে বল মারলে তা দুটি হিট ধরা হয়, এমনকি শুধু একটি হাত বল ছুঁলেও। একসঙ্গে দুই হাতের হিটের পর আরেকটি হিট মানে ৩টি হিট, আর তাতে তুমি আউট (ফ্রিস্টাইল) বা পয়েন্ট হারাবে (প্রতিযোগিতামূলক)।

৩.০.৫ দুই দলের একই সময়ে হিট

দুই দলের দুজন একই সময়ে বল মারলে এবং তারপর বল কোনো খেলোয়াড় বা টেবিল না ছুঁয়ে খেলার বাইরে পড়ে গেলে, রেফারি ঠিক করবেন পয়েন্টটি কোনো এক দল পাবে, নাকি পয়েন্টটি আবার খেলা হবে। রেফারি না থাকলে ৭.০.২-এর মতো মীমাংসা করো।

অধ্যায় ৪

কীভাবে পয়েন্ট পাবে বা কাউকে আউট করবে

৪.০.৪-এর একটি ফ্রিস্টাইল ব্যতিক্রম ছাড়া এই পাতার প্রতিটি নিয়ম খেলার দুই মোডেই একইভাবে খাটে। শুধু ফলাফল আলাদা।

ফ্রিস্টাইল	খেলোয়াড় **আউট**, চলে যায় লাইনের শেষে।
প্রতিযোগিতামূলক	অন্য দল **পয়েন্ট** পায়।

৪.০.০

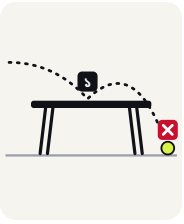
তিনবার ছোঁয়া

একই দখলে বল ৩ বার ছুঁলে তুমি আউট, পরপর তিনটি হিট হোক বা তোমার ২টি হিট শেষে সঙ্গী বল ফেরত দেওয়ার পর তৃতীয় হিট।

৪.০.১

টেবিল-টেবিল

একই দখলে বল তোমার টেবিলে দুবার পড়লে তুমি আউট, বাউন্স দুটো পরপর হোক বা মাঝে কয়েকটি হিট থাকুক।

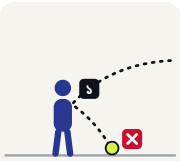


৪.০.২

টেবিল-মাটি

বল তোমার টেবিলের ওপর পড়ে তারপর মাটিতে পড়লে তুমি আউট।

কিনারায় লেগে নিচে পড়েছে? দেখো অধ্যায় ৫, কিনারার নিয়ম।



৪.০.৩

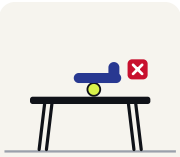
শরীর-মাটি

বল তোমার শরীরে লেগে মাটিতে পড়লে তুমি আউট। আক্রমণে ভুল মার হোক, বা রক্ষণে গায়ে বল লাগুক, একই নিয়ম। শেষবার বল তুমি ছুঁয়ে থাকলে তুমি আউট।

৪.০.৪

আঁকড়ানো · বহন · ধরা · লোফা · আঁজলা

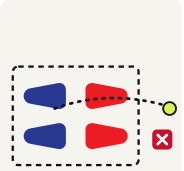
বলের সঙ্গে প্রতিটি সংস্পর্শ হবে মার, ঘা বা চাপড়। বল আঁজলায় নেওয়া, আঁকড়ে ধরা, ধরে রাখা, লোফা বা বয়ে নেওয়া যাবে না। এর কোনোটি করলে তুমি আউট। **ফ্রিস্টাইলে ব্যতিক্রম:** ৮.০.২।



৪.০.৫

চেপে আটকানো

বল যদি তোমার হাত (বা শরীরের যেকোনো অংশ) আর প্রতিপক্ষের টেবিলের মাঝে চেপে আটকে দাও, তুমি আউট।



৪.০.৬

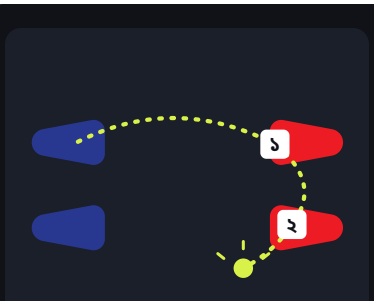
সীমানার বাইরে

সীমানার বাইরে বল প্রথম যেখানে পড়ে, সেখানেই তা বাইরে, আর শেষবার যে বল ছুঁয়েছে, সে আউট। তোমার স্ম্যাশ ওদের টেবিলে লেগে বাইরে পড়লেও আউট তুমিই। সীমানা না থাকলে এই আউটও নেই (১.১.২)।

মনে রেখো

বল কার দখলে?

বল অন্য দল বা তাদের টেবিল ছোঁয়ার মুহূর্তেই দখল বদলায় (৩.০.২), আর তাতে হিট ও বাউন্সের সব হিসাব নতুন করে শুরু হয়। এক্স-ফ্যাক্টর (দেয়াল, ছাদ, টেবিলের পায়া) নিরপেক্ষ, কিন্তু তোমার হিসাব নতুন করে শুরু করে **না** (১.১.৪)।



৪.০.৭ · হ্যান্টিসের সবচেয়ে কাঙ্ক্ষিত শট

ডাবল পয়েন্ট / ডাবল আউট

তোমার মারা বল কোনো বাধা ছাড়াই প্রতিপক্ষের **দুটি** টেবিলেই পড়ে তারপর মাটিতে পড়লে, সেটা ডাবল। এক শটেই দুজনকে হারিয়ে দিয়েছ! তোমার হিটের পর কেউ বল ছুঁয়ে ফেললে সেটা আর ডাবল নয়, সাধারণ নিয়ম খাটবে।

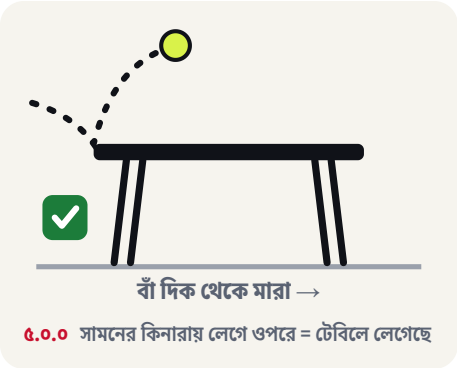
বল এক টেবিলে পড়ে, অন্যটির কিনারা ছুঁয়ে আবার প্রথম টেবিলে ফিরে এলে, দুঃখের বিষয়, সেটা ডাবল নয়। সেটা প্রথম টেবিলে দুটি বাউন্স (৪.০.১)।

ফ্রিস্টাইল · দুই প্রতিপক্ষই আউট | প্রতিযোগিতামূলক · ২ পয়েন্ট

অধ্যায় ৫

কিনারার নিয়ম

বল টেবিলে লেগেছে, নাকি লাগেনি? তা নির্ভর করে বল কোন কিনারায় লেগেছে, আর তারপর কোন দিকে গেছে তার ওপর।



৫.০.০ সামনের কিনারায় লেগে ওপরে = টেবিলে লেগেছে

৫.০.১ সামনের কিনারায় লেগে নিচে = টেবিলে লাগেনি

৫.০.২ দূরের কিনারায় লেগে নিচে = টেবিলে লেগেছে

৫.০.০ সামনের কিনারা, তারপর ওপরে

তুমি বল কোনো টেবিলের সামনের কিনারায় (তোমার সবচেয়ে কাছের কিনারা) মারলে আর বল ওপরে উঠলে, বল খেলায় থাকে। তারপর বল মাটি ছুঁলে ওই টেবিলে যে খেলোয়াড় শুরু করেছিল, সে আউট।

৫.০.১ সামনের কিনারা, তারপর নিচে

তুমি বল কোনো টেবিলের সামনের কিনারায় (তোমার সবচেয়ে কাছের কিনারা) মারলে আর বল নিচে নামলে, তুমি আউট। বল ভেতরে ধরা হতে হলে টেবিলের ওপরের তলে লাগতে হবে।

৫.০.২ দূরের কিনারা, তারপর নিচে

তুমি বল কোনো টেবিলের ওপর দিয়ে মারলে আর বল দূরের কিনারায় লেগে নিচে নামলে, বল ভেতরে, আর পয়েন্ট তোমার। বল টেবিল থেকে নিচের দিকে গেলেও তা টেবিলের ওপরের তল ছুঁয়ে গেছে, ৫.০.১-এর মতো পাশের তল নয়।

> **কিনারার বল কীভাবে বিচার করবে**
> বল শেষবার যেখানে বাউন্স করেছে বা যেখান থেকে মারা হয়েছে, সেখান থেকে বিচার করা হয়। নিজেকে জিজ্ঞেস করো: কিনারায় লাগার আগে বল কি টেবিলের ওপর দিয়ে গেছে? হ্যাঁ হলে, টেবিলে লেগেছে। ওপর দিয়ে না গিয়ে সরাসরি কিনারায় লাগলে, বল ওপরে লাফিয়ে উঠলেই কেবল টেবিলে লেগেছে ধরা হবে।

অধ্যায় ৬

প্রতিযোগিতামূলক খেলার নিয়ম

দুজনের নির্দিষ্ট দল, খেলা পয়েন্টের জন্য। এই নিয়মগুলো শুধু প্রতিযোগিতামূলক হ্যান্টিসের জন্য।

৬.০.০ শুরুর কথা

ফ্রিস্টাইলের মতো নয়, প্রতিযোগিতামূলক হ্যান্টিসে কাউকে আউট করার বদলে পয়েন্ট পেতে হয়। জায়গা বদলও হয় না। প্রতিটি ম্যাচে এবং পুরো টুর্নামেন্টজুড়ে সঙ্গী একই থাকে।

৬.০.১ পয়েন্ট, সেট, ম্যাচ

প্রতিযোগিতামূলক হ্যান্টিসের ম্যাচ হয় **১, ৩, ৫ বা ৭ সেটের**, আর প্রতিটি সেট "আগে ২১, জিততে হবে ২ পয়েন্টের ব্যবধানে"। যে দল বেশি সেট জেতে, ম্যাচ তাদের। ম্যাচের দৈর্ঘ্য ঠিক করেন টুর্নামেন্টের আয়োজক।

৬.০.২ সময়ের সীমাবদ্ধতা

সব খেলা শেষ করার সময় কম থাকলে জয়ের স্কোর কমানো যায়, যেমন আগে ১৫ বা আগে ১১। তবে জিততে সব সময় ২ পয়েন্টের ব্যবধান লাগবে।

৬.০.৩ পাথর-কাগজ-কাঁচি

প্রতিযোগিতামূলক ম্যাচ শুরুর আগে পাথর-কাগজ-কাঁচি খেলে ঠিক করো কে আগে সার্ভ করবে। পরের প্রতিটি সেটে আগে সার্ভ করবে সেই দল, যারা আগের সেটে প্রথমে সার্ভ গ্রহণ করেছিল।

৬.০.৪ সার্ভের পালা

যে দল আগে সার্ভ করবে, তারা ঠিক করে তাদের কোন খেলোয়াড় সার্ভ করবে। সেই খেলোয়াড় ৫ বার সার্ভ করে। তারপর ম্যাচের বাকি সময় সার্ভ পালা করে ৪ জনের কাছেই ঘোরে: প্রত্যেকে ৫ বার সার্ভ করে, তারপর সার্ভ যায় অন্য দলের কাছে। গুনবে সার্ভ, পয়েন্ট নয়: ডাবলে ২ পয়েন্ট হয়, কিন্তু সার্ভকারীর ৫টি সার্ভের মাত্র ১টি খরচ হয়।

সার্ভ	সার্ভকারী	সার্ভ	সার্ভকারী	
১–৫	দল ১, খেলোয়াড় ক	২১–২৫	দল ১, খেলোয়াড় ক	প্রতি ১০ পয়েন্ট পর **প্রান্ত বদল**: ১০, ২০, ৩০, এভাবে (৬.০.৬)।
৬–১০	দল ২, খেলোয়াড় গ	২৬–৩০	দল ২, খেলোয়াড় গ	
১১–১৫	দল ১, খেলোয়াড় খ	৩১–৩৫	দল ১, খেলোয়াড় খ	সেট বা ম্যাচ পয়েন্টে স্কোর সমান না হওয়া পর্যন্ত সার্ভ করে **পিছিয়ে থাকা দল** (৬.০.৭)।
১৬–২০	দল ২, খেলোয়াড় ঘ	৩৬–৪০	দল ২, খেলোয়াড় ঘ	

সেটজুড়ে সার্ভ গোনা হয় ক্রমানুসারে। ডাবলে ২ পয়েন্ট, কিন্তু সার্ভ মাত্র ১টি।

৬.০.৫ কোন পাশ থেকে সার্ভ

প্রত্যেক খেলোয়াড় বেছে নিতে পারে কোন টেবিল থেকে সার্ভ করবে, তবে ৫টি সার্ভই করতে হবে সেই টেবিল থেকে। পরের বার সার্ভের পালা না আসা পর্যন্ত টেবিল বদলানো যাবে না। ডানহাতিরা সাধারণত ডান দিকের টেবিল আর বাঁহাতিরা বাঁ দিকের টেবিল বেছে নেয়, কারণ তাতে সার্ভকারীর প্রধান হাতের সামনে প্রতিপক্ষের দুটি টেবিলই খোলা থাকে।

৬.০.৬ প্রান্ত বদল

প্রতি ১০ পয়েন্ট পর দুই দলকে প্রান্ত বদল করতে হবে। এতে রোদ আর বাতাসের মতো বাইরের প্রভাব দুই দলের জন্য সমান হয়।

৬.০.৭ সেট পয়েন্ট ও ম্যাচ পয়েন্ট

হ্যান্টিস ম্যাচে সেট পয়েন্ট বা ম্যাচ পয়েন্ট এলে স্কোর সমান না হওয়া পর্যন্ত পিছিয়ে থাকা দল সার্ভ করে। স্কোর সমান হলে সার্ভ করে সেই দল, যারা ওই স্কোরে আগে পৌঁছেছিল। সেট বা ম্যাচ পয়েন্টে এগিয়ে থাকা দল কখনো সার্ভ করবে না। সার্ভকারী দল ঠিক করতে পারে তাদের মধ্যে কে সার্ভ করবে।

অধ্যায় ৭

বিবিধ নিয়ম

৭.০.০ শারীরিক সংস্পর্শ

হ্যান্টিস সংস্পর্শহীন খেলা, তবে খেলতে গিয়ে কিছুটা অনিচ্ছাকৃত ছোঁয়াছুঁয়ি হবেই। অফিসিয়াল নিয়ম হলো, এটা বাস্কেটবলের মতো: বলের জন্য লড়াইয়ের সময় সামান্য ছোঁয়া চলবে, কিন্তু অন্য খেলোয়াড়ের চলাচল আটকানো যাবে না। প্রতিযোগিতামূলক খেলায় আটকানো (ব্লকিং) নিয়ে সিদ্ধান্ত দেন রেফারি: হয় যে দলের ওপর ফাউল হয়েছে তাদের পয়েন্ট দেন, নয়তো পয়েন্টটি আবার খেলা হয়। রেফারি না থাকলে ৭.০.২-এর মতো বিরোধ মেটাও।

৭.০.১ টেবিল নড়ে যাওয়া

খেলার সময় দুর্ঘটনাবশত কোনো টেবিল সরে গেলে বা নড়ে গেলে খেলা চালিয়ে যাও, যদি না তার সরাসরি ফলে কোনো অন্যায্য পয়েন্ট হয়; সে ক্ষেত্রে পয়েন্টটি আবার খেলো। সুবিধা পেতে কেউ ইচ্ছা করে টেবিল সরালে সে ওই পয়েন্ট হারায়। **ফ্রিস্টাইলে ব্যতিক্রম:** ৮.০.২।

৭.০.২ পয়েন্ট নিয়ে বিরোধ

হ্যান্টিস সততা আর ন্যায্যতার খেলা। বল ছুঁয়েছ জানলে নিজেই স্বীকার করো। বল বয়ে নেওয়া, ব্লকিং বা ছোঁয়া নিয়ে বিরোধ হলে ভদ্রভাবে এর যেকোনো একটি উপায়ে মেটাও:

- পয়েন্টটি আবার খেলতে রাজি হও;
- পয়েন্টের জন্য পাথর-কাগজ-কাঁচি খেলো; অথবা
- সম্ভব হলে ভিডিওতে র‍্যালিটি আবার দেখো।

৭.০.৩ টেবিলে উঠবে না

খেলার সময় হোক বা দুই পয়েন্টের মাঝে, কেউ টেবিলে বসবে না, দাঁড়াবে না, হাঁটু গাড়বে না, চড়বে না বা শরীরের ভার দেবে না। টেবিল মানুষের ভার বইবার জন্য তৈরি নয়। এমন করলে তুমি আউট। হাত বাড়াতে গিয়ে টেবিল ছুঁয়ে ফেলা চলে; কিন্তু শরীরের ভার দিয়ে হেলান দেওয়া চলবে না।

৭.০.৪ বল খেলো, খেলোয়াড়কে নয়

কখনো কোনো খেলোয়াড়ের মাথা লক্ষ্য করে বল মারবে না, আর অন্যদের মাথার কাছে লাথি মারবে না। ইচ্ছা করে কারও মাথায় বল মারলে তুমি আউট। **ছোটদের ও স্কুলের খেলায়:** বল কোনো খেলোয়াড়ের কাঁধের ওপরে লাগলে কাউকে আউট না দিয়ে পয়েন্টটি আবার খেলো।

৭.০.৫ নিরাপদ জায়গা

খেলার আগে কোর্ট থেকে ব্যাগ, চেয়ার আর পড়ে থাকা বল সরাও, আর টেবিল ও দেয়ালের মাঝে হাঁটার মতো জায়গা রাখো। ঝাঁপ দেবে কেবল বালি বা নরম মাটিতে। নতুন ও ছোট খেলোয়াড়েরা নরম ফোমের বা কম চাপের বল ব্যবহার করতে পারে।

অধ্যায় ৮

ট্রিক

৮.০.০ হ্যান্টিসে দক্ষতা

যে স্ম্যাশ ওরা ফেরাতে পারে না আর যে আলতো টোকার নাগাল পায় না, সেগুলো রপ্ত হয়ে গেলে খুঁজে দেখো খেলায় আর কী কী আছে। হ্যান্টিস মানেই সৃজনশীলতা: তোমার ২টি হিট দিয়ে খেলো মাথা বা পায়ের ট্রিক শট, দুই পায়ের ফাঁক দিয়ে শট, আর সঙ্গীর সঙ্গে আগে থেকে ঠিক করা চাল। লম্বা র‍্যালির শেষে দুর্দান্ত কোনো ট্রিক বা একটা ডাবল, দর্শক মাতাতে এর জুড়ি নেই।

৮.০.১ ড্রিবল-ট্রিক কম্বো

ট্রিক শটের প্রস্তুতির অন্যতম সেরা উপায় প্রতিপক্ষের টেবিলে বল ড্রিবল করা। প্রতিটি বাউন্সে তোমার হিটের হিসাব নতুন করে শুরু হয়, তাতে প্রস্তুতির সময় বেশি পাও, আর সবচেয়ে বেশি প্রভাবের জন্য তুমি থাকো ওদের টেবিলের একদম কাছে।

৮.০.২ শুধু ফ্রিস্টাইলের ট্রিক

দুটি ব্যাপারে ফ্রিস্টাইল প্রতিযোগিতামূলক খেলার চেয়ে একটু শিথিল। হ্যান্ডওয়ান (Hand1) আর রিভার্স হ্যান্ডওয়ানে (Reverse Hand1) বল তোমার জামার ভেতর দিয়ে শরীরের চারপাশে ঘোরে, যা অন্য সময় বয়ে নেওয়া (৪.০.৪) ধরা হতো। ‘ওয়াকিং দ্য ডগ’-এ (Walking the Dog) একজন খেলোয়াড় প্রতিপক্ষের টেবিল টেনে সরিয়ে নেয়, আর তার সঙ্গী সেই টেবিলে ড্রিবল করে; অন্য সময় এতে পয়েন্ট হারাতে হতো (৭.০.১)। দুটিই শুধু ফ্রিস্টাইলে চলে। স্কুলে বা শারীরিক শিক্ষার ক্লাসে, কিংবা জিমের মেঝেজুড়ে কখনো ‘ওয়াকিং দ্য ডগ’ খেলবে না।

এই পাতাটি ছেপে নাও

এক নজরে নিয়ম

HANTIS

১ প্রস্তুতি

- একই মাপের ৪টি টেবিল, ২×২ বর্গে (১.১.১)
- ৩ ফুট প্রাথমিক · ৪ ফুট মাঝারি · ৫ ফুট উন্নত
- ১টি টেনিস বল, চাপযুক্ত কৌটা থেকে নতুন (১.০.০)
- দেয়াল, ছাদ আর টেবিলের পায়া নিরপেক্ষ এক্স-ফ্যাক্টর (১.১.৪)

২ সার্ভ

- বল আগে নিজের টেবিলে, তারপর প্রতিপক্ষের যেকোনো টেবিলে (২.০.০)
- ছুড়ে সার্ভ নয়, সঙ্গীর টেবিলেও নয় (২.০.১)
- সার্ভকারীরা নিজেদের টেবিলের পেছনের কিনারার পেছনে; গ্রহণকারীরা নিজেদের টেবিলের সামনের কিনারা পর্যন্ত (২.১.০)
- দখল না বদলানো পর্যন্ত সার্ভকারী দল আর বল ছুঁতে পারবে না (২.০.১)

৩ বলের দখল

- প্রত্যেকের ২টি হিট, শরীরের যেকোনো অংশে (৩.০.০)
- তোমার দলের প্রতিটি টেবিলে ১টি বাউন্স
- অন্য দল বা তাদের টেবিল ছুঁলেই দখল বদল; হিসাব নতুন করে শুরু (৩.০.২)
- ওদের টেবিলে ড্রিবল করা বৈধ (৩.০.৩)

৪ তুমি আউট (বা পয়েন্ট হারাবে), যদি...

- বল ৩ বার ছোঁও (৪.০.০)
- তোমার টেবিলে বল দুবার বাউন্স করে (৪.০.১)
- বল যায় টেবিল → মাটি বা তুমি → মাটি (৪.০.২, ৪.০.৩)
- বল আঁকড়ে ধরো, বয়ে নাও বা চেপে আটকাও (৪.০.৪, ৪.০.৫)
- বল সীমানার বাইরে মারো (৪.০.৬)

★ ডাবল (৪.০.৭)

এক শটে বল প্রতিপক্ষের দুই টেবিলেই পড়ে, তারপর মাটিতে। দুই প্রতিপক্ষই আউট, অথবা তুমি পাও ২ পয়েন্ট।

৫ কিনারার নিয়ম (অধ্যায় ৫)

- সামনের কিনারায় লেগে ওপরে = টেবিলে লেগেছে
- সামনের কিনারায় লেগে নিচে = টেবিলে লাগেনি
- টেবিলের ওপর দিয়ে, দূরের কিনারায় লেগে নিচে = টেবিলে লেগেছে

ফ্রিস্টাইল

- আউট? লাইনের শেষে যাও (১.২.০)
- নতুন খেলোয়াড় ঢোকে টেবিল ১-এ
- সবাই এগোয় টেবিল ৪, মানে সার্ভের টেবিলের দিকে
- টেবিল ৪-এ পুরো সময়ে ১টি ফল্ট (আরেকবার সার্ভ); ২ ফল্ট = আউট (২.২.০)
- ডাবলে ২ জন আউট: দুজনই লাইনের শেষে, ঢোকে ২ জন নতুন খেলোয়াড় (১.২.০)

প্রতিযোগিতামূলক

- আগে ২১, ব্যবধান ২; ১, ৩, ৫ বা ৭ সেটের ম্যাচ (৬.০.১)
- প্রথম সার্ভ পাথর-কাগজ-কাঁচিতে; পরের সেটগুলোয় পালাক্রমে (৬.০.৩)
- প্রত্যেকে পালা করে ৫ বার সার্ভ; ডাবলে ২ পয়েন্ট, কিন্তু ১ সার্ভ (৬.০.৪)
- প্রতি ১০ পয়েন্টে প্রান্ত বদল (৬.০.৬)
- সেট বা ম্যাচ পয়েন্টে সার্ভ করে পিছিয়ে থাকা দল (৬.০.৭)

ন্যায্যভাবে খেলো, নিরাপদে খেলো

ছুঁয়েছ জানলে স্বীকার করো। বিরোধ মেটাও পয়েন্ট আবার খেলে, পাথর-কাগজ-কাঁচি খেলে বা ভিডিও দেখে (৭.০.২)। টেবিলে উঠবে না (৭.০.৩), কখনো কারও মাথা লক্ষ্য করে মারবে না (৭.০.৪), আর খেলার আগে কোর্ট ফাঁকা করে নাও (৭.০.৫)। লাইনের কেউ বা কোনো দর্শক পথে বাধা হলে? পয়েন্টটি আবার খেলো (১.১.৫)।

চার টেবিল।
এক বল।
দুই হিট।

খেলাটা দেখো, আর বিনামূল্যে নাও দ্রুত শুরুর গাইড, সঙ্গে টেবিল বানানোর নকশা ও শারীরিক শিক্ষার পাঠ পরিকল্পনা, **hantis.net**-এ

© HANTIS USA, LLC