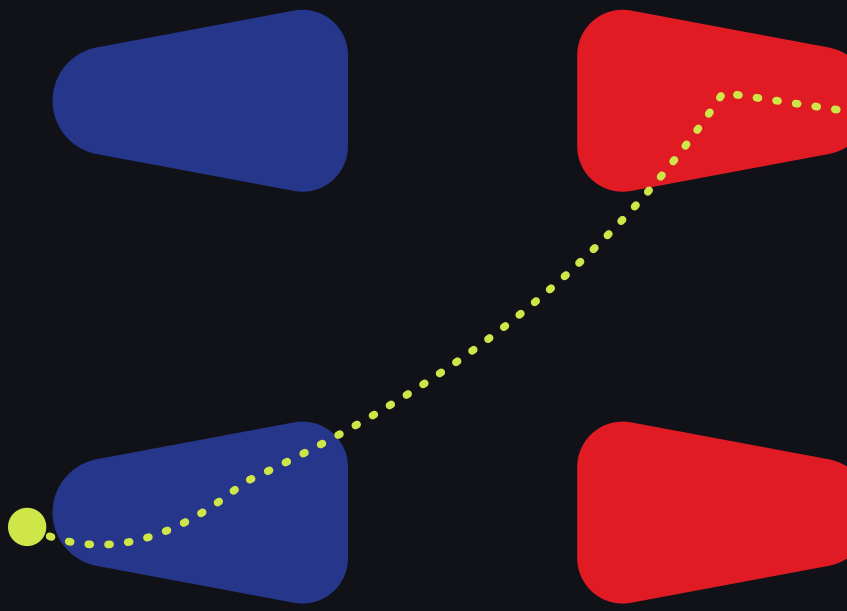
HANTIS

自由模式 + 竞技模式

HANTIS
官方规则手册

两种模式的全部规则，配有图解。
四张球桌，一颗网球，两次击球。



2026 年版 · 2026 年 10 月更新

目录

本手册内容

1 **入门** 03
器材、场地选择、球桌摆放、边界、X 因素、球员站位

2 **发球** 05
合法发球、花式发球、站位线、发球失误

3 **球权** 06
击球、传球、球权转换、运球、同时击球

4 **如何得分或让对手出局** 07
回合结束的八种方式，包括双杀

5 **擦边规则** 08
球擦到桌边时，什么情况算触桌

6 **竞技模式规则** 09
计分、比赛长度、发球轮换、交换场地、局点

7 **其他规则** 10
身体接触、球桌移位、争议处理、安全

8 **花式技巧** 10
精通 Hantis、运球花式组合

★ **规则一览** 11
打印这一页，放在场边随时查看

两种模式，一套规则
Hantis 有两种模式。**自由模式**是轮换制玩法，人数不限。**竞技模式**由固定的两人队伍比拼得分。几乎所有规则都适用于两种模式；规则有不同之处，本手册会特别注明。

规则编号方式
规则按"章、组、条"编号。例如 **4.0.7** 表示第 4 章第 0 组第 7 条。有争议时，引用编号就能快速解决。

本版更新 · 2026 年 10 月
安全：7.0.3 不要爬上球桌；7.0.4 打球，不打人；7.0.5 安全场地；8.0.2 校园内禁止玩"遛狗"。**规则澄清：**1.1.5 干扰；1.2.0 双杀后的轮换；2.0.1 和 2.1.0 发球；1.1.2 和 4.0.6 边界；6.0.3 后续各局的首次发球。

Hantis 诞生于 2005 年，由美国肯塔基州乔治敦市斯科特县高中（Scott County High School）的学生发明。

出版：Hantis USA, LLC。© 2026。保留所有权利。本规则手册可免费打印和分享，仅限非商业用途。HANTIS™ 和 Hantis 标志是 Hantis USA, LLC 的商标。

第 1 章

入门

你只需要一颗网球、四张同样大小的桌子和三个朋友。

1.0 器材

1.0.0 球

玩 Hantis 最常用的球是网球。想要最好的效果，就用刚从加压罐里拿出来的新球。在弹性较差的塑料桌上，也可以换用其他球，例如高弹力橡胶球。

1.0.1 球桌

任何类型的桌子都可以用来玩 Hantis。你需要 4 张同样大小的桌子。

1.1 场地布置

1.1.0 在哪里玩

Hantis 几乎在哪里都能玩：室内、户外、海滩、公园、篮球场，甚至可以在壁球场里玩，享受更多 X 因素反弹。我们最喜欢沙滩排球场，因为那里有现成的场地边界，还可以在沙地上飞身扑救。

1.1.1 球桌摆放

按图 1.1 所示，把 4 张球桌摆成 2×2 的方阵。球桌之间的距离取决于你的水平。

水平	球桌间距
初级	90 厘米（3 英尺）
中级	120 厘米（4 英尺）
高级	150 厘米（5 英尺）

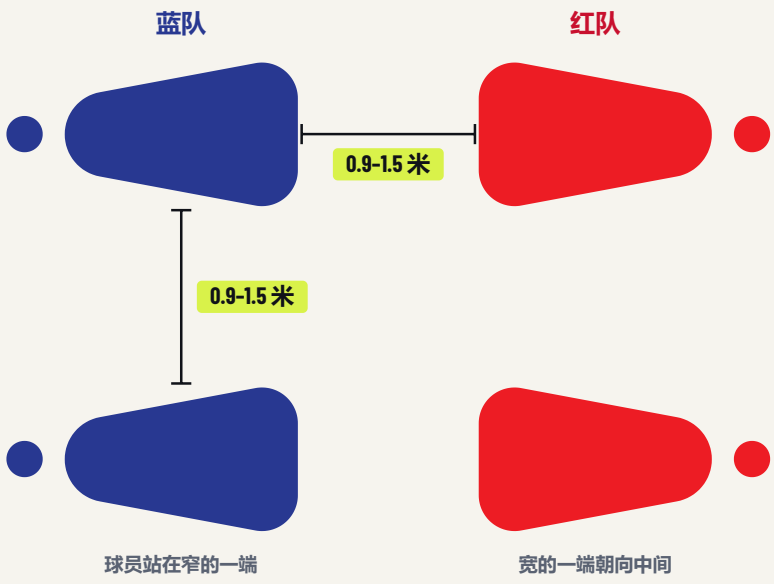


图 1.1 球桌摆放：2×2 方阵，队友并排，对手隔着中间相对

1.1.2 自由模式的边界

8 米 × 8 米，最大 16 米 × 8 米。由老师或组织者用锥桶或地胶带标出边界。如果没人标，就由球员自行判定，或者不设边界。

提示：把边界缩小一些，可以避免大家一味扣杀。

1.1.3 竞技模式的边界

边界	公制	英制
官方边界	**8 米 × 8 米**	**26.25 英尺 × 26.25 英尺**
变通：整个沙滩场地	**16 米 × 8 米**	**52.5 英尺 × 26.25 英尺**
变通：半个沙滩场地	**8 米 × 8 米**	**26.25 英尺 × 26.25 英尺**
变通：美式壁球场或壁球场	**13.7 米 × 7.6 米**	**45 英尺 × 25 英尺**

提示：保持场地中立，清走所有碍事的东西（球、椅子、人、衣物或背包）。

1.1.4 什么是 X 因素？

除了球员、四张桌面和地面以外，其他任何表面都叫作 **X 因素**，完全中立。X 因素包括墙壁、天花板，以及比赛区域周围的其他任何东西。球甚至可以从桌腿上弹开，比赛照常继续。从发球开始直到回合结束，球都可以从这些表面弹开，不判任何一方犯规。如果球卡在 X 因素上，或在上面停住不动，就成为死球，由最后接触球的一方负责：最后击球的球员，或者球最后一次从其球桌上弹起的那名球员，判出局（自由模式）或失掉这一分（竞技模式）。记清楚你已经触球和弹跳了几次，因为 **X 因素不会让击球次数清零。**

1.1.5 干扰

人不是 X 因素。如果排队等候的人、观众，或从其他场地飞来的球妨碍了球或球员，这一分重打。

1.2 球员站位

1.2.0 自由模式

Hantis 有 2 种模式：自由模式和竞技模式。自由模式由 2 支两人队伍对战，4 名球员各守一张球桌。有球员出局时，该球员排到队尾，其他球员依次轮换到前方空出的球桌，朝发球桌方向前进。如果你玩过 four square（四方格）游戏，轮换方式完全一样。出现双杀（4.0.7）后，两名出局的球员都排到队尾，另外两名球员朝 4 号桌方向前移，补上空出的球桌，队伍最前面的两个人从编号最小的空桌上场。

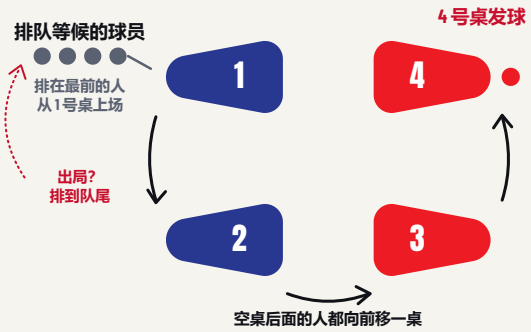


图 1.2 自由模式轮换。1-2 号桌是一队，3-4 号桌是另一队。从 2 号桌移到 3 号桌就换了队。

1.2.1 竞技模式

竞技模式的起始站位与自由模式相同，只是不轮换，也没有候场队伍。整场比赛队友不变，以得分代替让对手出局。竞技模式的详细规则见第 6 章。

第 2 章

发球

2.0 如何发球

2.0.0 合法发球

发球时，一只手拿球，用另一只手向下击球，让球先落在自己的球桌上，再落到任意一张对手的球桌上。你也可以把球向上抛起，再用同一只手击球发出。发球时你必须站在自己球桌的后沿之后。

2.0.1 不允许的做法

不能把球扔出去当作发球。不能把球直接击到对手的球桌上。不能发到队友的球桌上。在球碰到对手或对手的球桌、完成球权转换之前，发球者和其队友都不能再碰球。

2.0.2 花式发球

有些变化发球叫作花式发球，包括踢球发球、剪刀脚发球、肘部发球、头球发球和胯下发球。只要你用身体任何部位把球击到自己的球桌上，再让球落到对手的球桌上，就是合法发球。

2.1 站位线

2.1.0 发球时的起始站位

站位线规定发球前一刻双方可以站在哪里。**发球方**可以站在本方球桌**后沿**之后的任何位置。**接发球方**可以站在不越过本方球桌**前沿**的任何位置。发出的球一碰到发球者的球桌，所有球员都可以自由移动。接发球者可以在球落到自己的球桌之前就击球：这次触球即取得球权，并算作其第一次击球（3.0.2）。

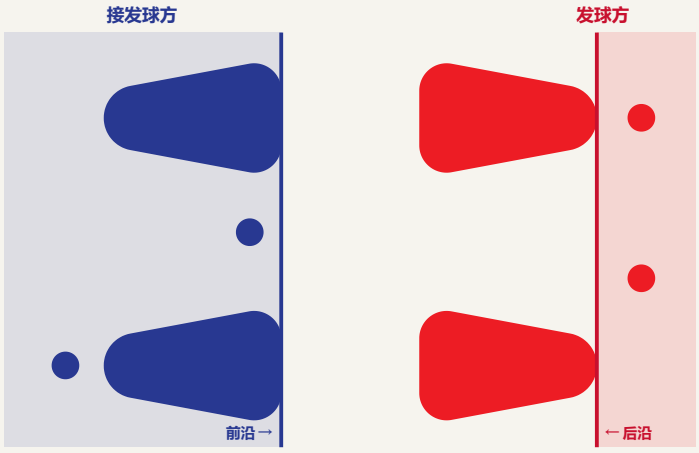


图 2.1 发球前，待在本方的阴影区域内

2.2 发球失误

2.2.0 自由模式中的发球失误 自由模式

发球没有落到对手的球桌上，就是发球失误。你在 4 号桌期间总共只有 1 次失误机会：发球失误一次，可以重发一次。只要你还在 4 号桌，无论什么时候再失误一次就出局，即使中间有过合法发球也一样。

2.2.1 竞技模式中的发球失误 竞技模式

只有在面临对方局点或赛点时，发球失误才可以重发一次。其他情况下发球失误，对方直接得 1 分。如果出现双误，对方得 1 分，也就拿下了这一局或整场比赛。

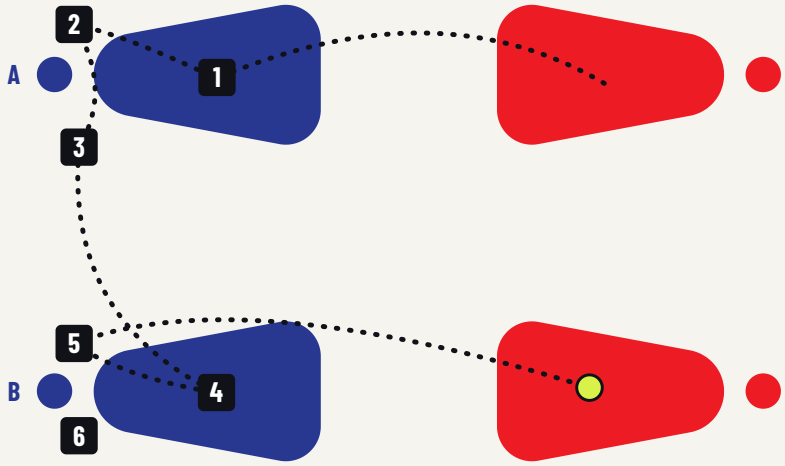
第 3 章

球权

球权是 Hantis 的核心。要清楚球权在哪一方，以及还剩几次击球和弹跳。

3.0.0 击球

球发出后，接发球方获得球权。持有球权的 2 名球员，每人可以让球**在自己的球桌上弹跳 1 次**，并用身体**击球 2 次**。最常用的部位是手，因为手最好控制；不过也可以用脚、膝盖、头或其他任何部位，只要击球不超过两次。球碰到你的衣服，也算你的一次击球。



1. **发球落在 A 的球桌上**
2. **A 把球挑起（第 1 击）**
3. **A 传球（第 2 击）**
4. **球落在 B 的球桌上**
5. **B 把球垫起（第 1 击）**
6. **B 把球打到红队的球桌上（第 2 击），球权转换。**

图 3.0 一次完整的球权：每名球员击球 2 次，每张球桌弹跳 1 次

3.0.1 传球

Hantis 的目标是得分或让对手出局，取决于你玩的是竞技模式还是自由模式。最好的办法之一就是利用队友：队友跑到理想位置时，你用自己的击球把球传过去，让队友得分。你还可以耍点花招，来回传几次，把一组击球次数用完。把对方搞糊涂，你就占了上风。

3.0.2 球权转换

球一碰到对方的球桌或对方球员，球权就转换。对方每人重新拥有 2 次击球和 1 次弹跳，你方的击球次数则清零。

3.0.3 运球

每当球被击到对方球员或对方球桌上，球权就会转换，所以你可以再次击球，让球弹到对手够不着的地方。也就是说，球可以在对方的球桌上无限次地运下去，因为每次弹跳和击球后球权都会转换。被运球的一方随时可以设法拦截。

3.0.4 同时击球

如果双手同时击球，即使只有一只手碰到球，也算两次击球。双手同时击球后再击一次，就算 3 次击球，你出局（自由模式）或失掉这一分（竞技模式）。

3.0.5 双方球员同时击球

如果双方各一名球员同时击球，随后球没有碰到任何球员或球桌就成了死球，由裁判决定把这一分判给某一方，还是重打这一分。没有裁判时，按 7.0.2 解决。

第 4 章

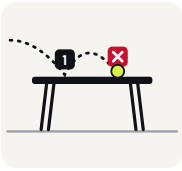
如何得分或让对手出局

本页每条规则在两种模式下的判法都一样（只有 4.0.4 有一条自由模式例外），区别只在结果。

自由模式	**出局**，排到队尾。
竞技模式	对方赢得这**一分**。

4.0.0 三次触球

在一次球权中触球 3 次，你就出局。包括连续击球三次，也包括你已用完 2 次击球后，队友又把球传回给你，你再击第三次。



4.0.1 桌–桌

在一次球权中，球在你的球桌上弹跳两次，你就出局；无论两次弹跳是连续发生，还是中间隔了几次击球。

4.0.2 桌–地

球碰到你的桌面后落地，你就出局。

擦到桌边后落地？见第 5 章擦边规则。

4.0.3 身–地

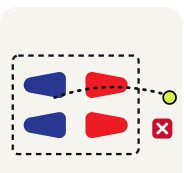
球碰到你的身体后落地，你就出局。进攻时击球失误、防守时被球打中，都适用这一条。谁最后触球，谁就出局。

4.0.4 抓 · 带 · 持 · 接 · 兜

触球只能是击、打或拍。不能兜球、抓球、持球、接球或带球，否则出局。**自由模式例外：**8.0.2。

4.0.5 压球

如果你把球压在手（或身体任何部位）和对手的球桌之间，让球停住，你就出局。



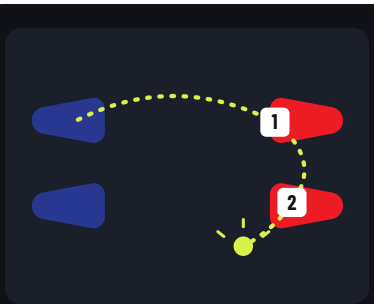
4.0.6 出界

球第一次落在边界外的位置就是出界点，最后触球的人出局。你扣杀的球碰到对方球桌后落到界外，仍然算你出局。没有边界，就没有出界（1.1.2）。

记住

球权在哪一方？

球一碰到对方球员或对方球桌，球权立即转换（3.0.2），所有击球和弹跳次数随之清零。X 因素（墙壁、天花板、桌腿）是中立的，但**不会**让次数清零（1.1.4）。



4.0.7 · Hantis 里最令人向往的一击

双杀：一球两分 / 两人出局

你击出的球中途不受任何干扰，先后落在对手的**两张**球桌上，然后落地，这就是双杀。你一下子就击败了两名对手！如果你击球后有任何人碰到球，就不算双杀，按常规规则处理。

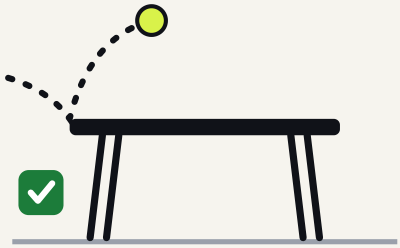
如果球落在一张球桌上，擦到另一张的桌边，又弹回第一张球桌，很遗憾，这不算双杀，而是在第一张球桌上弹跳了两次（4.0.1）。

自由模式 · 两名对手都出局　竞技模式 · 得 2 分

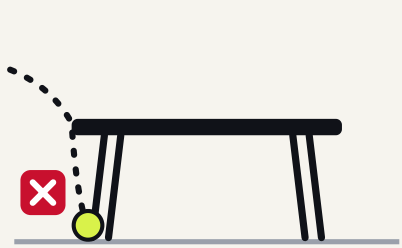
第 5 章

擦边规则

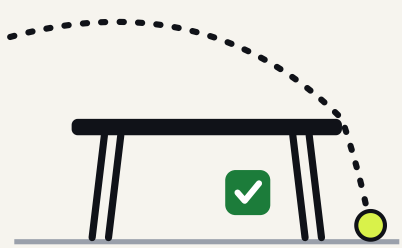
球到底算不算触桌？要看球擦到的是哪一侧桌边，以及之后往哪个方向走。



5.0.0 擦近边后向上 = 算触桌



5.0.1 擦近边后向下 = 不算触桌



5.0.2 擦远边后向下 = 算触桌

5.0.0　近边，向上

你把球打到一张球桌的近边（离你最近的那条桌边）上，球向上弹起，比赛继续。之后球如果落地，原本守这张球桌的球员出局。

5.0.1　近边，向下

你把球打到一张球桌的近边（离你最近的那条桌边）上，球向下落，你就出局。球必须碰到桌子的上表面才算有效。

5.0.2　远边，向下

你把球打过一张球桌，球擦到远边后向下落，算有效球，你赢得这一分。虽然球是从桌边向下落的，但它擦到的是桌子的上表面，而不是像 5.0.1 那样擦到侧面。

> **如何判定擦边球**
> 擦边球要从球上一次弹起或被击出的位置来判断。问自己：球擦到桌边之前，有没有越过桌面上方？有，就算触桌。如果没越过桌面、直接擦到桌边，只有向上弹起才算触桌。

第 6 章

竞技模式规则

两人固定组队，以得分定胜负。本章规则只适用于竞技模式。

6.0.0 基本规则

与自由模式不同，竞技模式以得分代替让对手出局，球员也不在球桌之间轮换。每场比赛乃至整个赛事期间，你的队友都固定不变。

6.0.1 分、局、场

一场竞技模式比赛采用**一局定胜负，或三局两胜、五局三胜、七局四胜**制，每局"先得 21 分，且须净胜 2 分"。比赛长度由赛事组织者决定。

6.0.2 时间限制

如果时间不够打完所有比赛，可以降低获胜分数，例如改为先得 15 分或先得 11 分。但无论如何都必须净胜 2 分。

6.0.3 石头剪刀布

竞技模式比赛开始前，用石头剪刀布决定哪一方先发球。之后的每一局，由上一局先接发球的一方先发球。

6.0.4 发球轮换

先发球的一方自行选定由哪名球员发球，该球员连发 5 球。此后在整场比赛中，发球权在 4 名球员之间依次轮换：每人连发 5 球，然后把发球权交给对方。计的是发球次数，不是分数：一次双杀得 2 分，但只用掉发球者 5 次发球中的 1 次。

发球序号	发球者	发球序号	发球者
1–5	1 队 · 球员 A	21–25	1 队 · 球员 A
6–10	2 队 · 球员 C	26–30	2 队 · 球员 C
11–15	1 队 · 球员 B	31–35	1 队 · 球员 B
16–20	2 队 · 球员 D	36–40	2 队 · 球员 D

每打完 10 分**交换场地**：即在第 10、20、30 分……之后（6.0.6）。

到局点或赛点时，由**落后方**发球，直到比分追平（6.0.7）。

发球在一局之内按顺序累计。双杀得 2 分，但只算 1 次发球。

6.0.5 发球位置

每名球员可以自选从哪张球桌发球，但 5 次发球都必须在同一张球桌完成，下一轮发球时才能更换。惯用右手的球员通常选右边的球桌，惯用左手的选左边，因为这样发球者用惯用手更容易打到对手的两张球桌。

6.0.6 交换场地

每打完 10 分，双方必须交换场地，以抵消阳光、风等外部因素的影响。

6.0.7 局点和赛点

比赛到了局点或赛点时，由落后的一方发球，直到比分追平。比分追平后，由先达到这个比分的一方发球。任何一方都不应在自己的局点或赛点上发球。发球方可以自选发球的球员。

第 7 章

其他规则

7.0.0 身体接触

Hantis 是非接触性运动，但难免会有一些意外接触。官方裁定与篮球类似：争球时可以有轻微接触，但不能阻挡其他球员移动。竞技模式中，阻挡由裁判判定：要么把这一分判给被犯规的一方，要么重打这一分。没有裁判时，按 7.0.2 解决争议。

7.0.1 球桌移位

比赛中如果球桌被意外移动或碰歪，继续比赛；但如果因此直接造成不公平的得失分，这一分重打。如果球员为了获得优势故意移动球桌，判其失掉这一分。**自由模式例外：** 8.0.2。

7.0.2 得分争议

Hantis 是一项讲究诚实与公平的运动。如果你知道自己碰到了球，就要主动承认。如果对带球、阻挡或触球有争议，请用以下任一方式文明地解决：

- 双方同意，重打这一分；
- 用石头剪刀布决定这一分；或者
- 条件允许时，回看这一回合的录像。

7.0.3 不要爬上球桌

无论比赛中还是两分之间，任何人都不得坐、站、跪或爬在球桌上，也不得把身体重量压在球桌上。球桌承受不住人的重量。违者出局。伸手够球时碰到球桌没问题，但不能把身体重量压上去。

7.0.4 打球，不打人

绝不要把球瞄准球员的头部，踢球时也要远离其他球员的头部。如果你故意用球打别人的头，你就出局。**青少年和校园比赛：** 如果球打到球员肩膀以上的部位，这一分重打，不判任何人出局。

7.0.5 安全场地

开始之前，把包、椅子和散落的球清出场地，并在球桌和墙壁之间留出走动的空间。只在沙地或松软的地面上飞身扑救。初学者和年龄较小的球员可以使用更软的海绵球或低压球。

第 8 章

花式技巧

8.0.0 精通 HANTIS

当你练会了让对手接不住的扣杀和让对手够不着的轻吊，就去探索这项运动的更多玩法吧。Hantis 的精髓在于创意：用你的 2 次击球来一记头球或脚下花式、胯下击球，或者和队友打出战术配合。最能点燃观众的，莫过于一个长回合最后以一记刁钻的花式球或一次双杀收尾。

8.0.1 运球花式组合

为花式击球做准备的最好办法之一，就是在对手的球桌上运球。每次弹跳都会让你的击球次数清零，给你更多时间准备；而且你就贴在对方球桌旁边，效果最好。

8.0.2 仅限自由模式的花式

自由模式在两件事上比竞技模式宽松一些。在 Hand1 和 Reverse Hand1 中，球在你的衣服里绕着身体走一圈，按常规这算带球（4.0.4）。在"遛狗"（Walking the Dog）中，一名球员把对手的球桌拖走，同时其队友在这张球桌上运球，按常规这会失分（7.0.1）。这两种花式都只允许在自由模式中使用。绝不要在学校或体育课上玩"遛狗"，也不要拖着球桌划过体育馆地板。

打印本页

规则一览

1 场地布置

- 4 张同样大小的球桌，摆成 2×2 方阵（1.1.1）
- 初级 90 厘米 · 中级 120 厘米 · 高级 150 厘米
- 1 颗网球，刚从加压罐里取出的新球（1.0.0）
- 墙壁、天花板和桌腿是中立的 X 因素（1.1.4）

2 发球

- 把球打到自己的球桌上，再落到任意一张对手的球桌上（2.0.0）
- 不能扔球，不能发给队友（2.0.1）
- 发球方站在本方球桌后沿之后；接发球方不越过本方球桌前沿（2.1.0）
- 球权转换前，发球方不能再碰球（2.0.1）

3 球权

- 每人 2 次击球，可用身体任何部位（3.0.0）
- 本方每张球桌各 1 次弹跳
- 球碰到对方球员或对方球桌，球权即转换，次数清零（3.0.2）
- 可以在对方球桌上运球（3.0.3）

4 以下情况出局（或失分）

- 触球 3 次（4.0.0）
- 球在你的球桌上弹跳两次（4.0.1）
- 球从你的桌面或你身上落地（4.0.2、4.0.3）
- 抓球、带球或压球（4.0.4、4.0.5）
- 把球打出界（4.0.6）

★ 双杀（4.0.7）

一球先后落在对手的两张球桌上，然后落地。两名对手都出局，或者你得 2 分。

5 擦边规则（第 5 章）

- 擦近边后向上 = 算触桌
- 擦近边后向下 = 不算触桌
- 越过桌面、擦远边后向下 = 算触桌

自由模式

- 出局？排到队尾（1.2.0）
- 新球员从 1 号桌上场
- 大家依次向发球桌（4 号桌）前移
- 在 4 号桌期间共有 1 次失误机会（重发一次）；失误 2 次 = 出局（2.2.0）
- 双杀让 2 人出局：两人都排到队尾，2 名新球员上场（1.2.0）

竞技模式

- 先得 21 分且净胜 2 分；一局定胜负，或三局两胜、五局三胜、七局四胜（6.0.1）
- 石头剪刀布决定首次发球；之后各局轮流先发（6.0.3）
- 每人轮流连发 5 球；双杀得 2 分，但只算 1 次发球（6.0.4）
- 每 10 分交换场地（6.0.6）
- 局点或赛点时，由落后方发球（6.0.7）

公平比赛，注意安全

知道自己碰到了球，就主动承认。有争议时，可以重打这一分、玩石头剪刀布或回看录像（7.0.2）。不要爬上球桌（7.0.3），绝不瞄准任何人的头部（7.0.4），开始前先清理场地（7.0.5）。排队或观看的人挡了道？重打这一分（1.1.5）。

四张球桌
一颗网球
两次击球

观看比赛视频，免费获取快速入门指南，还有球桌制作图纸
和体育课教案，尽在 **hantis.net**

© HANTIS USA, LLC