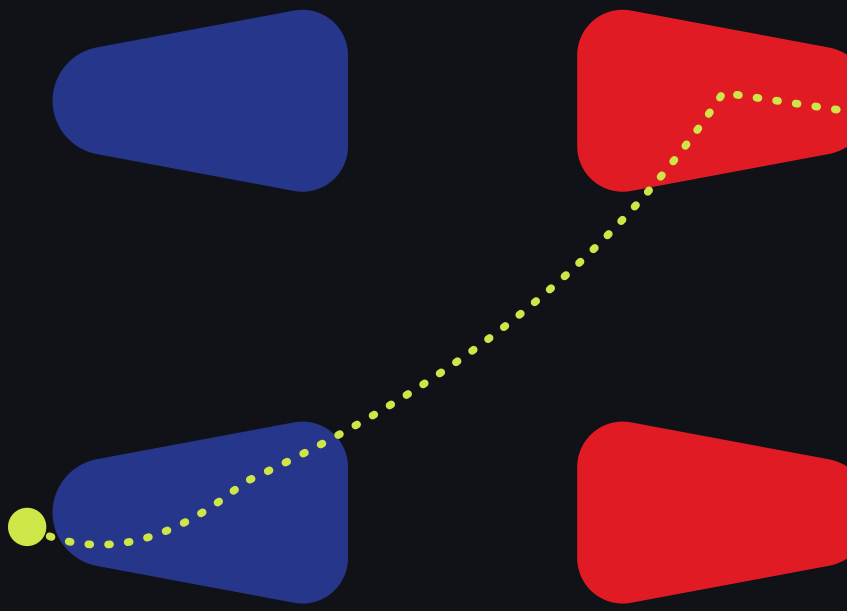
HANTIS

फ्रीस्टाइल + प्रतिस्पर्धी

हैंटिस की आधिकारिक नियमावली

खेलने के दोनों तरीकों का हर नियम, चित्रों के साथ।
चार मेज़ें। एक गेंद। दो हिट।



विषय-सूची

इस नियमावली में

1 **शुरुआत** 03
सामान, कहाँ खेलें, मेज़ें कैसे लगाएँ, सीमा, एक्स-फ़ैक्टर, कौन किस मेज़ पर

2 **सर्विस** 05
नियम के अनुसार सर्विस, ट्रिक सर्विस, स्थिति-रेखा, फ़ॉल्ट

3 **बारी** 06
हिट, पास देना, बारी बदलना, ड्रिबल, एक साथ हिट

4 **अंक कैसे बनाएँ, आउट कैसे करें** 07
रैली खत्म होने के आठ तरीके, डबल समेत

5 **किनारे का नियम** 08
किनारे पर लगी गेंद कब मेज़ हिट मानी जाती है

6 **प्रतिस्पर्धी खेल के नियम** 09
अंक, मैच की लंबाई, सर्विस का क्रम, साइड बदलना, सेट पॉइंट

7 **अन्य नियम** 10
शारीरिक संपर्क, मेज़ खिसकना, विवाद, सुरक्षा

8 **ट्रिक्स** 10
हैंटिस में माहिर बनना, ड्रिबल-ट्रिक कॉम्बो

★ **एक नज़र में नियम** 11
प्रिंट करके कोर्ट के पास रखने के लिए एक पेज

दो तरीके, नियम वही
हैंटिस खेलने के दो तरीके हैं। **फ्रीस्टाइल** रोटेशन वाला खेल है, जिसमें कितने भी खिलाड़ी शामिल हो सकते हैं। **प्रतिस्पर्धी** में दो-दो खिलाड़ियों की तय टीमें अंकों के लिए खेलती हैं। लगभग हर नियम दोनों पर लागू होता है। जहाँ कोई नियम अलग है, वहाँ यह नियमावली साफ़ बताती है।

नियमों की संख्या कैसे पढ़ें
हर नियम की संख्या में खंड, समूह और नियम होते हैं। जैसे **4.0.7** यानी खंड 4, समूह 0, नियम 7। बहस जल्दी निपटाने के लिए इन संख्याओं का हवाला दें।

क्या बदला · अक्टूबर 2026
सुरक्षा: 7.0.3 मेज़ों पर न चढ़ें, 7.0.4 गेंद से खेलें, खिलाड़ी से नहीं, 7.0.5 सुरक्षित जगह, 8.0.2 स्कूलों में Walking the Dog नहीं। **स्पष्टीकरण:** 1.1.5 बाधा, 1.2.0 डबल के बाद रोटेशन, 2.0.1 और 2.1.0 सर्विस, 1.1.2 और 4.0.6 सीमा, 6.0.3 बाद के सेटों में पहली सर्विस।

हैंटिस की शुरुआत 2005 में हुई। इसे जॉर्जटाउन, केंटकी (अमेरिका) के स्कॉट काउंटी हाई स्कूल के छात्रों ने बनाया था।

प्रकाशक: Hantis USA, LLC, © 2026। सर्वाधिकार सुरक्षित। इस नियमावली को गैर-व्यावसायिक उपयोग के लिए मुफ़्त में प्रिंट और साझा किया जा सकता है। HANTIS™ और Hantis लोगो, Hantis USA, LLC के ट्रेडमार्क हैं।

खंड 1

शुरुआत

बस एक टेनिस बॉल, एक जैसे आकार की चार मेज़ें और तीन दोस्त चाहिए।

1.0 सामान

1.0.0 गेंद

हैंटिस ज़्यादातर टेनिस बॉल से खेला जाता है। सबसे अच्छे उछाल के लिए प्रेशर वाले डिब्बे से निकली नई बॉल लें। कम उछाल वाली प्लास्टिक की मेज़ों पर दूसरी गेंदें भी चल सकती हैं, जैसे ज़्यादा उछलने वाली रबर की गेंद।

1.0.1 मेज़ें

हैंटिस किसी भी तरह की मेज़ों पर खेला जा सकता है। खेलने के लिए आपको एक जैसे आकार की 4 मेज़ें चाहिए।

1.1 तैयारी

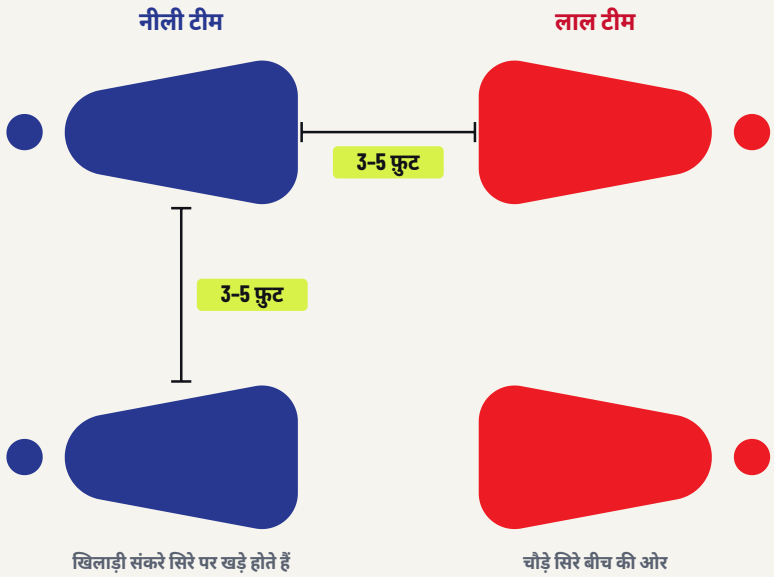
1.1.0 कहाँ खेलें

हैंटिस लगभग कहीं भी खेला जा सकता है: अंदर या बाहर, समुद्र तट पर, पार्क में, बास्केटबॉल कोर्ट पर, यहाँ तक कि स्क्वैश कोर्ट में भी, जहाँ एक्स-फ़ैक्टर से और ज़्यादा टप्पे मिलते हैं। बीच वॉलीबॉल कोर्ट हमें सबसे ज़्यादा पसंद हैं, क्योंकि वहाँ खेल की जगह की सीमा पहले से तय होती है और आप रेत पर डाइव लगा सकते हैं।

1.1.1 मेज़ें कैसे लगाएँ

चित्र 1.1 की तरह 4 मेज़ों को 2×2 के चौकोर में लगाएँ। मेज़ों के बीच की दूरी आपके खेल के स्तर पर निर्भर करती है।

स्तर	मेज़ों के बीच की दूरी
शुरुआती	3 फ़ुट (90 सेमी)
मध्यम	4 फ़ुट (120 सेमी)
अनुभवी	5 फ़ुट (150 सेमी)



चित्र 1.1 मेज़ें लगाना: 2×2 का चौकोर, साथी अगल-बगल, विरोधी बीच के उस पार

1.1.2 फ्रीस्टाइल की सीमा

8 मी × 8 मी से लेकर 16 मी × 8 मी तक। शिक्षक या आयोजक इसे कोन या फ़र्श पर टेप से बनाते हैं। अगर कोई सीमा न बनाए, तो खिलाड़ी खुद फ़ैसला करें या बिना सीमा के खेलें।

सुझाव: "स्लैम" का ज़रूरत से ज़्यादा इस्तेमाल रोकने के लिए सीमा छोटी रखें।

1.1.3 प्रतिस्पर्धी खेल की सीमा

सीमा	मीटर में	फ़ुट में
आधिकारिक सीमा	8 मी × 8 मी	26.25 फ़ुट × 26.25 फ़ुट
वैकल्पिक: पूरा रेतीला कोर्ट	16 मी × 8 मी	52.5 फ़ुट × 26.25 फ़ुट
वैकल्पिक: आधा रेतीला कोर्ट	8 मी × 8 मी	26.25 फ़ुट × 26.25 फ़ुट
वैकल्पिक: रैकेटबॉल या स्क्वैश कोर्ट	13.7 मी × 7.6 मी	45 फ़ुट × 25 फ़ुट

सुझाव: खेल की जगह खाली रखें, रास्ते में कोई और चीज़ न हो (गेंदें, कुर्सियाँ, लोग, कपड़े या बैग)।

1.1.4 एक्स-फ़ैक्टर क्या है?

खिलाड़ियों, चारों मेज़ों की ऊपरी सतह और ज़मीन के अलावा हर सतह को **एक्स-फ़ैक्टर** कहते हैं, और वह पूरी तरह तटस्थ होती है। दीवारें, छत या खेल की जगह के आसपास की कोई भी चीज़ एक्स-फ़ैक्टर है। गेंद मेज़ों के पायों से टकराकर भी खेल में रह सकती है। सर्विस के दौरान और पूरी रैली में गेंद इन सतहों से टकरा सकती है, और इसकी कोई पेनल्टी नहीं लगती। अगर गेंद किसी एक्स-फ़ैक्टर पर अटक जाए या रुक जाए, तो वह डेड बॉल है, और गलती उसकी है जिसने उसे आखिरी बार छुआ: जिस खिलाड़ी ने उसे आखिरी बार मारा, या जिसकी मेज़ से वह आखिरी बार टप्पा खाकर उछली, वह आउट होता है (फ्रीस्टाइल) या अंक गंवाता है (प्रतिस्पर्धी)। गिनती रखें कि आपके कितने टच और टप्पे हो चुके हैं, क्योंकि **एक्स-फ़ैक्टर से आपकी हिट की गिनती फिर से शुरू नहीं होती**।

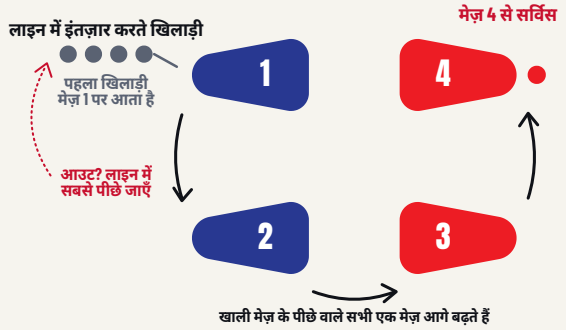
1.1.5 बाधा

लोग एक्स-फ़ैक्टर नहीं होते। अगर लाइन में खड़ा कोई खिलाड़ी, कोई दर्शक या दूसरे कोर्ट से आई कोई भटकी गेंद खेल की गेंद या किसी खिलाड़ी के रास्ते में आ जाए, तो वह अंक दोबारा खेलें।

1.2 कौन किस मेज़ पर?

1.2.0 फ्रीस्टाइल हैंटिस

हैंटिस खेलने के 2 तरीके हैं: फ्रीस्टाइल और प्रतिस्पर्धी। फ्रीस्टाइल हैंटिस में 2-2 खिलाड़ियों की 2 टीमें होती हैं, और चारों खिलाड़ी अपनी-अपनी मेज़ पर होते हैं। जब कोई खिलाड़ी आउट होता है, तो वह लाइन में सबसे पीछे चला जाता है, और बाकी खिलाड़ी सर्विस वाली मेज़ की ओर, अपने आगे की खाली मेज़ पर खिसक जाते हैं। अगर आपने कभी फ़ोर स्क्वेयर खेला है, तो यह वही रोटेशन है। डबल (4.0.7) के बाद दोनों आउट खिलाड़ी लाइन में सबसे पीछे जाते हैं, बाकी दो खिलाड़ी खाली मेज़ें भरने के लिए मेज़ 4 की ओर आगे बढ़ते हैं, और लाइन के पहले दो खिलाड़ी सबसे छोटे नंबर वाली खाली मेज़ों पर आते हैं।



चित्र 1.2 फ्रीस्टाइल रोटेशन। मेज़ 1-2 एक टीम, 3-4 दूसरी टीम। मेज़ 2 से 3 पर जाते ही टीम बदल जाती है।

1.2.1 प्रतिस्पर्धी हैंटिस

प्रतिस्पर्धी हैंटिस में शुरुआती जगहें फ्रीस्टाइल जैसी ही होती हैं, बस इसमें रोटेशन नहीं होता और कोई लाइन नहीं होती। पूरे खेल में आपका साथी वही रहता है, और आप खिलाड़ियों को आउट करने के बजाय अंक बनाते हैं। प्रतिस्पर्धी हैंटिस के बारे में और जानने के लिए खंड 6 देखें।

खंड 2

सर्विस

2.0 सर्विस कैसे करें

2.0.0 **नियम के अनुसार सर्विस**

सर्व करने के लिए गेंद को एक हाथ में पकड़ें और दूसरे हाथ से उसे नीचे की ओर मारें, ताकि वह पहले आपकी अपनी मेज़ पर और फिर किसी भी विरोधी की मेज़ पर टप्पा खाए। आप गेंद को ऊपर उछालकर उसी हाथ से भी सर्व कर सकते हैं। सर्व करते समय आपको अपनी मेज़ के पिछले किनारे के पीछे रहना होगा।

2.0.1 **क्या मना है**

सर्विस में गेंद को फेंकना मना है। गेंद को सीधे विरोधी की मेज़ पर मारना मना है। अपने साथी की मेज़ पर सर्व करना मना है। जब तक गेंद किसी विरोधी या विरोधी की मेज़ को छूकर बारी नहीं बदलती, तब तक न सर्व करने वाला और न ही उसका साथी गेंद को दोबारा छू सकता है।

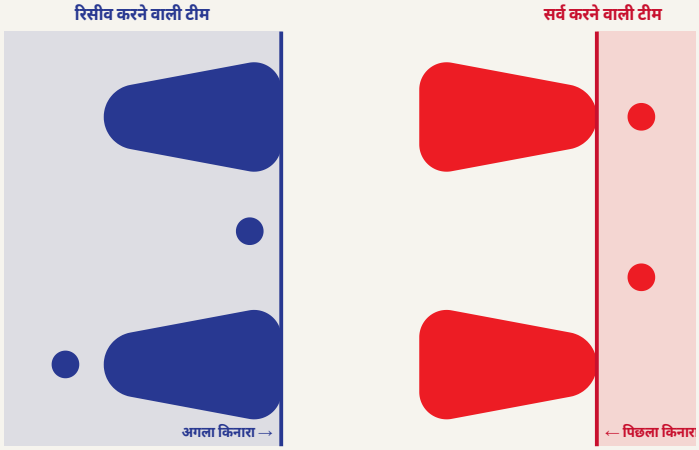
2.0.2 **ट्रिक सर्विस**

सर्विस के कुछ खास तरीकों को ट्रिक सर्विस कहते हैं। इनमें किक सर्विस, सिज़र-किक सर्विस, कोहनी और हेडर से सर्विस, और ट्वीनर (टाँगों के बीच से) सर्विस शामिल हैं। अगर आप शरीर के किसी भी हिस्से से गेंद को पहले अपनी मेज़ पर और फिर विरोधी की मेज़ पर मारते हैं, तो सर्विस सही है।

2.1 स्थिति-रेखा

2.1.0 **सर्विस के समय शुरुआती जगहें**

स्थिति-रेखा तय करती है कि सर्विस से ठीक पहले हर टीम कहाँ खड़ी हो सकती है। **सर्व करने वाली टीम** अपनी मेज़ों के **पिछले किनारे** के पीछे कहीं भी खड़ी हो सकती है। **रिसीव करने वाली टीम** अपनी मेज़ों के **अगले किनारे** तक कहीं भी खड़ी हो सकती है। जैसे ही सर्विस की गेंद सर्व करने वाले की मेज़ पर लगती है, हर खिलाड़ी कहीं भी जा सकता है। रिसीव करने वाला खिलाड़ी सर्विस को अपनी मेज़ पर टप्पा खाने से पहले भी खेल सकता है: उस टच से बारी उसकी टीम की हो जाती है और वह उसका पहला हिट गिना जाता है (3.0.2)।



चित्र 2.1 सर्विस होने तक अपने रंगीन हिस्से में रहें

2.2 फ़ॉल्ट

2.2.0 **फ्रीस्टाइल में फ़ॉल्ट** फ्रीस्टाइल

सर्विस में विरोधी की मेज़ चूक जाना फ़ॉल्ट है। मेज़ 4 पर आपके पूरे समय में आपको 1 फ़ॉल्ट की छूट मिलती है: सर्विस चूकने पर एक बार दोबारा सर्व करने का मौका मिलता है। मेज़ 4 पर रहते हुए कभी भी दूसरी बार सर्विस चूकी, तो आप आउट हैं, भले ही बीच में आपने सही सर्विस की हो।

2.2.1 **प्रतिस्पर्धी खेल में फ़ॉल्ट** प्रतिस्पर्धी

फ़ॉल्ट की छूट सिर्फ़ तब मिलती है जब आप सेट पॉइंट या मैच पॉइंट का सामना कर रहे हों। बाकी हर चूकी हुई सर्विस पर दूसरी टीम को एक अंक मिलता है। डबल फ़ॉल्ट पर दूसरी टीम को अंक मिलता है, और उसके साथ सेट या मैच भी।

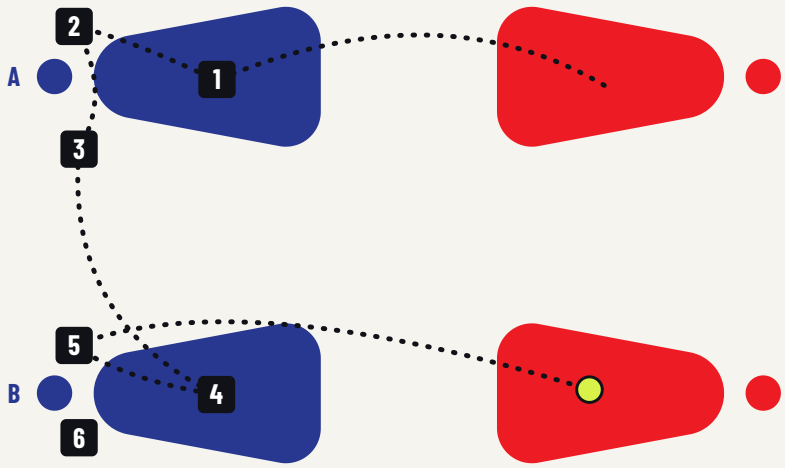
खंड 3

बारी

बारी ही हैंटिस की जान है। हमेशा ध्यान रखें कि गेंद किसकी है और कितने हिट और टप्पे बाकी हैं।

3.0.0 हिट

सर्विस होते ही बारी रिसीव करने वाली टीम की हो जाती है। जिस टीम की बारी है, उसके दोनों खिलाड़ियों में से हर एक को **अपनी मेज़ पर 1 टप्पा** और शरीर से **2 हिट** मिलते हैं। ज़्यादातर खिलाड़ी हाथों का इस्तेमाल करते हैं, क्योंकि उनसे सबसे ज़्यादा नियंत्रण मिलता है, लेकिन आप पैर, घुटने, सिर या कुछ भी इस्तेमाल कर सकते हैं, बशर्ते गेंद को सिर्फ़ दो बार मारें। कपड़ों से लगकर गई गेंद भी आपके एक हिट में गिनी जाती है।



1. सर्विस A की मेज़ पर टप्पा खाती है
2. A गेंद ऊपर उछालता है (हिट 1)
3. A पास देता है (हिट 2)
4. गेंद B की मेज़ पर टप्पा खाती है
5. B गेंद सेट करता है (हिट 1)
6. B उसे लाल टीम की मेज़ पर मारता है (हिट 2)। बारी बदल जाती है।

चित्र 3.0 एक पूरी बारी: हर खिलाड़ी 2 हिट लेता है और हर मेज़ पर 1 टप्पा पड़ता है

3.0.1 पास देना

हैंटिस का लक्ष्य अंक बनाना या विरोधियों को आउट करना है, यह इस पर निर्भर है कि आप प्रतिस्पर्धी खेल रहे हैं या फ्रीस्टाइल। इसका एक बेहतरीन तरीका है अपने साथी का इस्तेमाल करना। जब आपका साथी सबसे अच्छी जगह पर पहुँच रहा हो, तब आप अपने हिट से उसे गेंद पास करें, और वह अंक बना सकता है। चालाकी से कई बार पास देकर आप अपने सारे हिट इस्तेमाल कर सकते हैं। दूसरी टीम को उलझाने से आपको बढ़त मिलती है।

3.0.2 बारी बदलना

जैसे ही गेंद दूसरी टीम की मेज़ या दूसरी टीम के किसी खिलाड़ी को छूती है, बारी बदल जाती है। तब उनके हर खिलाड़ी को 2 हिट और 1 टप्पा मिलता है, और आपकी हिट की गिनती फिर से शुरू हो जाती है।

3.0.3 ड्रिबल करना

जब भी गेंद किसी खिलाड़ी या मेज़ पर मारी जाती है, बारी बदल जाती है, इसलिए गेंद को फिर से मारकर विरोधियों की पहुँच से दूर उछाला जा सकता है। यानी दूसरी टीम की मेज़ों पर गेंद को लगातार ड्रिबल किया जा सकता है, क्योंकि हर टप्पे और हिट के बाद बारी बदलती है। जिन खिलाड़ियों की मेज़ पर ड्रिबल हो रहा है, वे कभी भी ड्रिबल को बीच में रोकने की कोशिश कर सकते हैं।

3.0.4 एक साथ हिट

अगर गेंद मारने के लिए दोनों हाथ एक साथ चलें, तो यह दो हिट गिने जाते हैं, भले ही गेंद सिर्फ़ एक हाथ को छुए। दोनों हाथों के एक साथ हिट के बाद एक और हिट हुआ, तो यह 3 हिट गिने जाते हैं, और आप आउट हैं (फ्रीस्टाइल) या अंक गंवाते हैं (प्रतिस्पर्धी)।

3.0.5 विरोधी खिलाड़ियों का एक साथ हिट

अगर दो विरोधी खिलाड़ी एक साथ गेंद को मारें और फिर गेंद किसी खिलाड़ी या मेज़ को छुए बिना खेल से बाहर गिर जाए, तो रेफ़री तय करता है कि अंक किसी एक टीम को दिया जाए या दोबारा खेला जाए। रेफ़री न हो, तो 7.0.2 के अनुसार फ़ैसला करें।

खंड 4

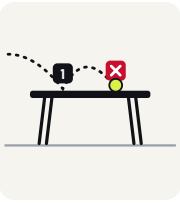
अंक कैसे बनाएँ, आउट कैसे करें

इस पेज का हर नियम खेलने के दोनों तरीकों में एक जैसा है, सिवाय 4.0.4 में फ्रीस्टाइल की एक छूट के। बस नतीजा बदलता है।

फ्रीस्टाइल	खिलाड़ी **आउट** होकर लाइन में सबसे पीछे जाता है।
प्रतिस्पर्धी	दूसरी टीम को **अंक** मिलता है।

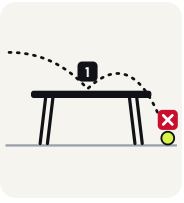
4.0.0 तीन बार छूना

अगर एक ही बारी में आप गेंद को 3 बार छूते हैं, तो आप आउट हैं। इसमें लगातार तीन हिट भी आते हैं, और वह तीसरा हिट भी, जब आप अपने 2 हिट ले चुके हों और साथी गेंद वापस आपको पास कर दे।



4.0.1 मेज़-मेज़

अगर एक ही बारी में गेंद आपकी मेज़ पर दो बार टप्पा खाए, तो आप आउट हैं, चाहे दोनों टप्पे लगातार हों या उनके बीच कई हिट हुए हों।



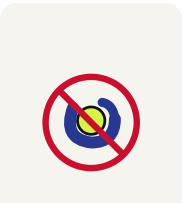
4.0.2 मेज़-ज़मीन

अगर गेंद आपकी मेज़ की सतह पर लगकर ज़मीन पर गिरे, तो आप आउट हैं।

किनारे पर लगकर नीचे गई? खंड 5, किनारे का नियम देखें।

4.0.3 शरीर-ज़मीन

अगर गेंद आपके शरीर पर लगकर ज़मीन पर गिरे, तो आप आउट हैं। यह हमला करते समय गलत हिट पर भी लागू होता है और बचाव करते समय गेंद लगने पर भी। अगर गेंद को आखिरी बार आपने छुआ था, तो आप आउट हैं।

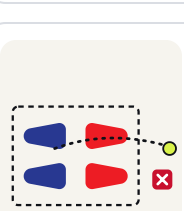


4.0.4 पकड़ना · ले जाना · थामना · लपकना · हथेली में भरना

गेंद से हर संपर्क एक हिट, प्रहार या थपकी होना चाहिए। गेंद को हथेली में भरना, पकड़ना, थामना, लपकना या लेकर चलना मना है। इनमें से कुछ भी किया, तो आप आउट हैं। **फ्रीस्टाइल में छूट:** 8.0.2।

4.0.5 गेंद फँसाना

अगर आप गेंद को अपने हाथ (या शरीर के किसी भी हिस्से) और विरोधी की मेज़ के बीच फँसाकर रोक देते हैं, तो आप आउट हैं।



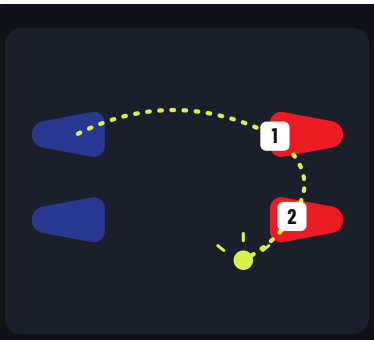
4.0.6 सीमा से बाहर

गेंद जहाँ पहली बार सीमा के बाहर गिरे, वहीं वह बाहर मानी जाती है, और उसे आखिरी बार छूने वाला आउट होता है। आपका स्मैश अगर उनकी मेज़ पर लगकर बाहर गिरे, तब भी आउट आप ही हैं। सीमा नहीं, तो सीमा से बाहर भी नहीं (1.1.2)।

याद रखें

बारी किसकी है?

जिस पल गेंद दूसरी टीम या उनकी मेज़ को छूती है, बारी बदल जाती है (3.0.2), और हिट व टप्पों की हर गिनती फिर से शुरू हो जाती है। एक्स-फ़ैक्टर (दीवारें, छत, मेज़ के पाये) तटस्थ हैं, लेकिन इनसे आपकी गिनती फिर से शुरू **नहीं** होती (1.1.4)।



4.0.7 · हैंटिस का सबसे चहेता दाँव

डबल-पॉइंट / डबल-आउट

डबल तब होता है जब आपकी मारी गेंद बिना रुकावट विरोधियों की **दोनों** मेज़ों पर लगे और फिर ज़मीन पर गिरे। आपने एक ही बार में दो खिलाड़ियों को हरा दिया। अगर आपके हिट के बाद कोई भी गेंद को छू ले, तो वह डबल नहीं हो सकता और सामान्य नियम लागू होते हैं।

अगर गेंद एक मेज़ पर लगे, दूसरी के किनारे को छूकर वापस पहली मेज़ पर आ जाए, तो अफ़सोस, वह डबल नहीं है। यह पहली मेज़ पर दो टप्पे हैं (4.0.1)।

फ्रीस्टाइल · दोनों विरोधी आउट

प्रतिस्पर्धी · 2 अंक

खंड 5

किनारे का नियम

गेंद मेज़ पर लगी या नहीं? यह इस पर निर्भर है कि गेंद किस किनारे पर लगी और फिर किधर गई।

5.0.0 पास वाले किनारे से ऊपर = मेज़ हिट

5.0.1 पास वाले किनारे से नीचे = मेज़ हिट नहीं

5.0.2 दूर वाले किनारे से नीचे = मेज़ हिट

5.0.0 पास वाला किनारा, ऊपर

अगर आप गेंद को मेज़ के पास वाले किनारे (आपके सबसे नज़दीक वाले किनारे) पर मारें और वह ऊपर जाए, तो गेंद खेल में रहती है। अगर फिर वह ज़मीन को छू ले, तो जिस खिलाड़ी की वह मेज़ है, वह आउट है।

5.0.1 पास वाला किनारा, नीचे

अगर आप गेंद को मेज़ के पास वाले किनारे (आपके सबसे नज़दीक वाले किनारे) पर मारें और वह नीचे जाए, तो आप आउट हैं। गेंद सही तभी मानी जाती है, जब वह मेज़ की ऊपरी सतह पर लगे।

5.0.2 दूर वाला किनारा, नीचे

अगर आप गेंद को मेज़ के ऊपर से मारें और वह दूर वाले किनारे पर लगकर नीचे जाए, तो गेंद सही है, और अंक आपका है। भले ही गेंद मेज़ से नीचे गई, उसने मेज़ की ऊपरी सतह को छुआ था, न कि 5.0.1 की तरह मेज़ के किनारे के बगल वाले हिस्से को।

किनारे की गेंद का फ़ैसला कैसे करें

फ़ैसला इस हिसाब से होता है कि गेंद आखिरी बार कहाँ से उछली या मारी गई। खुद से पूछें: क्या किनारे पर लगने से पहले गेंद मेज़ की सतह के ऊपर से गुज़री? अगर हाँ, तो यह मेज़ हिट है। अगर गेंद ऊपर से गुज़रे बिना सीधे किनारे पर लगी, तो वह तभी मेज़ हिट है जब वह ऊपर उछले।

खंड 6

प्रतिस्पर्धी खेल के नियम

दो-दो खिलाड़ियों की तय टीमें, जो अंकों के लिए खेलती हैं। ये नियम सिर्फ़ प्रतिस्पर्धी हैंटिस पर लागू होते हैं।

6.0.0 शुरुआत

फ्रीस्टाइल हैंटिस के उलट, प्रतिस्पर्धी हैंटिस में आप खिलाड़ियों को आउट करने के बजाय अंक बनाते हैं। इसमें मेज़ों पर रोटेशन भी नहीं होता। हर मैच में और पूरे टूर्नामेंट में आपका साथी वही रहता है।

6.0.1 अंक, सेट, मैच

प्रतिस्पर्धी हैंटिस का मैच **1, 3, 5 या 7 सेट** का होता है, और ज़्यादा सेट जीतने वाली टीम मैच जीतती है। हर सेट "पहले 21 अंक, 2 की बढ़त से जीत" का होता है। मैच कितने सेट का हो, यह टूर्नामेंट आयोजक तय करते हैं।

6.0.2 समय कम हो तो

अगर सारे मैच निपटाने के लिए समय कम पड़ रहा हो, तो जीत के अंक घटाए जा सकते हैं, जैसे पहले 15 या पहले 11 अंक। जीत हमेशा 2 अंकों की बढ़त से ही होगी।

6.0.3 पत्थर, कागज़, कैंची

प्रतिस्पर्धी मैच शुरू होने से पहले पत्थर, कागज़, कैंची खेलकर तय करें कि पहले कौन सर्व करेगा। बाद के हर सेट में वह टीम पहले सर्व करती है, जिसने पिछले सेट में पहले रिसीव किया था।

6.0.4 सर्विस का क्रम

पहले सर्व करने वाली टीम चुनती है कि उसका कौन-सा खिलाड़ी सर्व करेगा। वह खिलाड़ी 5 बार सर्व करता है। फिर बाकी मैच में सर्विस क्रम से चारों खिलाड़ियों के पास जाती है: हर खिलाड़ी 5 बार सर्व करता है और फिर सर्विस दूसरी टीम को सौंप देता है। सर्विस गिनें, अंक नहीं: डबल से 2 अंक मिलते हैं, लेकिन सर्व करने वाले की 5 में से सिर्फ़ 1 सर्विस खर्च होती है।

सर्विस	सर्व करने वाला	सर्विस	सर्व करने वाला
1–5	टीम 1, खिलाड़ी A	21–25	टीम 1, खिलाड़ी A
6–10	टीम 2, खिलाड़ी C	26–30	टीम 2, खिलाड़ी C
11–15	टीम 1, खिलाड़ी B	31–35	टीम 1, खिलाड़ी B
16–20	टीम 2, खिलाड़ी D	36–40	टीम 2, खिलाड़ी D

हर 10 अंकों के बाद **साइड बदलें**: 10, 20, 30 वगैरह पर (6.0.6)।

सेट या मैच पॉइंट पर **पीछे चल रही टीम** तब तक सर्व करती है, जब तक स्कोर बराबर न हो जाए (6.0.7)।

पूरे सेट में सर्विस क्रम से गिनी जाती हैं। डबल 2 अंक का होता है, पर सर्विस सिर्फ़ 1 गिनी जाती है।

6.0.5 सर्विस किस मेज़ से

हर खिलाड़ी चुन सकता है कि वह किस मेज़ से सर्व करेगा, लेकिन पाँचों सर्विस उसी मेज़ से करनी होंगी। अपनी अगली सर्विस आने तक वह मेज़ नहीं बदल सकता। दाएँ हाथ वाले खिलाड़ी अक्सर दाईं मेज़ चुनते हैं और बाएँ हाथ वाले बाईं, क्योंकि इससे सर्व करने वाले के मज़बूत हाथ के सामने दोनों विरोधी मेज़ें खुल जाती हैं।

6.0.6 साइड बदलना

हर 10 अंकों के बाद टीमों को साइड बदलनी होती है। इससे धूप और हवा जैसी बाहरी चीज़ों का असर दोनों टीमों पर बराबर रहता है।

6.0.7 सेट पॉइंट और मैच पॉइंट

जब हैंटिस का मैच सेट पॉइंट या मैच पॉइंट पर पहुँचता है, तो पीछे चल रही टीम तब तक सर्व करती है, जब तक स्कोर बराबर न हो जाए। स्कोर बराबर होने पर वह टीम सर्व करती है जो उस स्कोर पर पहले पहुँची थी। किसी भी टीम को सेट या मैच जीतने के लिए कभी सर्व नहीं करना चाहिए। सर्व करने वाली टीम खुद चुन सकती है कि उसका कौन-सा खिलाड़ी सर्व करे।

खंड 7

अन्य नियम

7.0.0 शारीरिक संपर्क

हैंटिस बिना शारीरिक संपर्क वाला खेल है, फिर भी कभी-कभी अनजाने में थोड़ा संपर्क हो ही जाता है। आधिकारिक नियम बास्केटबॉल जैसा है: गेंद के लिए जूझते समय हल्का संपर्क चल सकता है, लेकिन आप किसी दूसरे खिलाड़ी का रास्ता नहीं रोक सकते। प्रतिस्पर्धी खेल में रास्ता रोकने के मामलों का फ़ैसला रेफ़री करता है: या तो जिस टीम के साथ फ़ाउल हुआ, उसे अंक दिया जाए, या अंक दोबारा खेला जाए। रेफ़री न हो, तो विवाद 7.0.2 के अनुसार सुलझाएँ।

7.0.1 मेज़ खिसकना

अगर खेल के दौरान गलती से कोई मेज़ खिसक जाए या हिल जाए, तो खेल जारी रखें; लेकिन अगर उसकी वजह से सीधे कोई अनुचित अंक बने, तो वह अंक दोबारा खेलें। अगर कोई खिलाड़ी फ़ायदा उठाने के लिए जान-बूझकर मेज़ खिसकाए, तो वह अंक गंवा देता है। **फ्रीस्टाइल में छूट:** 8.0.2।

7.0.2 अंक पर विवाद

हैंटिस ईमानदारी और निष्पक्षता का खेल है। अगर आपको पता है कि आपने गेंद छुई है, तो मान लें। अगर गेंद ले जाने, रास्ता रोकने या छूने पर विवाद हो, तो इनमें से किसी भी तरीके से शांति से सुलझाएँ:

- अंक दोबारा खेलने पर सहमत हों;
- अंक के लिए पत्थर, कागज़, कैंची खेलें; या
- हो सके, तो रैली का वीडियो दोबारा देखें।

7.0.3 मेज़ों पर न चढ़ें

खेल के दौरान या अंकों के बीच कोई भी मेज़ पर न बैठे, न खड़ा हो, न घुटने टेके, न चढ़े और न ही उस पर अपना वज़न डाले। मेज़ें किसी इंसान का वज़न उठाने के लिए नहीं बनी हैं। ऐसा किया, तो आप आउट हैं। गेंद तक पहुँचते हुए मेज़ को छू लेना ठीक है; उस पर अपना वज़न टिकाना नहीं।

7.0.4 गेंद से खेलें, खिलाड़ी से नहीं

कभी भी किसी खिलाड़ी के सिर का निशाना न लें, और किक दूसरे खिलाड़ियों के सिर से दूर रखें। अगर आपने जान-बूझकर किसी के सिर पर गेंद मारी, तो आप आउट हैं। **बच्चों और स्कूल के खेल में:** अगर गेंद किसी खिलाड़ी को कंधों से ऊपर लगे, तो किसी को आउट देने के बजाय अंक दोबारा खेलें।

7.0.5 सुरक्षित जगह

खेलने से पहले कोर्ट से बैग, कुर्सियाँ और इधर-उधर पड़ी गेंदें हटा दें, और मेज़ों व दीवारों के बीच चलने की जगह छोड़ें। डाइव सिर्फ़ रेत या नरम ज़मीन पर लगाएँ। शुरुआती और छोटे खिलाड़ी नरम फ़ोम की या कम दबाव वाली गेंद इस्तेमाल कर सकते हैं।

खंड 8

ट्रिक्स

8.0.0 हैंटिस में माहिर बनें

जब आप ऐसा स्मैश सीख लें जिसे विरोधी संभाल न सकें, और ऐसी हल्की थपकी जिस तक वे पहुँच न सकें, तो देखें कि यह खेल और क्या-क्या देता है। हैंटिस का असली मज़ा रचनात्मकता में है: अपने 2 हिट से सिर या पैर से ट्रिक शॉट लगाएँ, टाँगों के बीच से शॉट मारें और साथी के साथ पहले से तय चालें चलें। लंबी रैली का अंत किसी धमाकेदार ट्रिक या डबल से हो, तो दर्शक झूम उठते हैं।

8.0.1 ड्रिबल-ट्रिक कॉम्बो

ट्रिक शॉट की तैयारी का एक बेहतरीन तरीका है विरोधी की मेज़ पर गेंद को ड्रिबल करना। हर टप्पे के साथ आपकी हिट की गिनती फिर से शुरू होती है, जिससे तैयारी के लिए ज़्यादा समय मिलता है, और आप उनकी मेज़ों के बिल्कुल पास होते हैं, जहाँ से शॉट सबसे असरदार होता है।

8.0.2 सिर्फ़ फ्रीस्टाइल वाले ट्रिक्स

दो बातों में फ्रीस्टाइल, प्रतिस्पर्धी खेल से थोड़ा नरम है। Hand1 और Reverse Hand1 में गेंद आपकी कमीज़ के अंदर से होकर शरीर के चारों ओर घूमती है, जिसे वैसे गेंद ले जाना माना जाता (4.0.4)। Walking the Dog में एक खिलाड़ी विरोधी की मेज़ को खींचकर दूर ले जाता है, जबकि उसका साथी उस पर ड्रिबल करता है, जिससे वैसे अंक चला जाता (7.0.1)। ये दोनों सिर्फ़ फ्रीस्टाइल में मान्य हैं। स्कूल या शारीरिक शिक्षा की कक्षा में, या इनडोर हॉल के फ़र्श पर, Walking the Dog कभी न खेलें।

यह पेज प्रिंट करें

एक नज़र में नियम

HANTIS

1 तैयारी

- एक जैसे आकार की 4 मेज़ें, 2×2 के चौकोर में (1.1.1)
- शुरुआती 3 फ़ुट · मध्यम 4 फ़ुट · अनुभवी 5 फ़ुट
- 1 टेनिस बॉल, प्रेशर वाले डिब्बे से निकली नई (1.0.0)
- दीवारें, छत और मेज़ के पाये तटस्थ एक्स-फ़ैक्टर हैं (1.1.4)

2 सर्विस

- गेंद पहले अपनी मेज़ पर मारें, फिर किसी भी विरोधी की मेज़ पर (2.0.0)
- फेंकना मना, साथी की मेज़ पर सर्व करना मना (2.0.1)
- सर्व करने वाले अपनी मेज़ों के पिछले किनारे के पीछे; रिसीव करने वाले अपनी मेज़ों के अगले किनारे तक (2.1.0)
- बारी बदलने तक सर्व करने वाली टीम गेंद दोबारा नहीं छू सकती (2.0.1)

3 बारी

- हर खिलाड़ी के 2 हिट, शरीर के किसी भी हिस्से से (3.0.0)
- अपनी टीम की हर मेज़ पर 1 टप्पा
- दूसरी टीम या उनकी मेज़ को छुआ, तो बारी पलट जाती है; गिनती फिर से शुरू (3.0.2)
- उनकी मेज़ों पर ड्रिबल करना सही है (3.0.3)

4 आप आउट हैं (या अंक गया), अगर...

- आप गेंद को 3 बार छूते हैं (4.0.0)
- गेंद आपकी मेज़ पर दो बार टप्पा खाती है (4.0.1)
- गेंद मेज़ → ज़मीन या आप → ज़मीन जाती है (4.0.2, 4.0.3)
- आप गेंद को पकड़ते, लेकर चलते या फँसाते हैं (4.0.4, 4.0.5)
- आप गेंद को सीमा से बाहर मारते हैं (4.0.6)

★ डबल (4.0.7)

एक ही शॉट दोनों विरोधियों की मेज़ों पर टप्पा खाकर ज़मीन पर गिरे। दोनों विरोधी आउट, या आपको 2 अंक।

5 किनारे का नियम (खंड 5)

- पास वाले किनारे से ऊपर = मेज़ हिट
- पास वाले किनारे से नीचे = मेज़ हिट नहीं
- मेज़ के ऊपर से, दूर वाले किनारे से नीचे = मेज़ हिट

फ्रीस्टाइल

- आउट? लाइन में सबसे पीछे जाएँ (1.2.0)
- नए खिलाड़ी मेज़ 1 पर आते हैं
- सब सर्विस वाली मेज़ 4 की ओर आगे बढ़ते हैं
- मेज़ 4 पर पूरे समय में 1 फ़ॉल्ट (एक बार दोबारा सर्विस); 2 फ़ॉल्ट = आउट (2.2.0)
- डबल से 2 आउट: दोनों पीछे, 2 नए खिलाड़ी अंदर (1.2.0)

प्रतिस्पर्धी

- पहले 21 अंक, 2 की बढ़त से जीत; मैच 1, 3, 5 या 7 सेट का (6.0.1)
- पहली सर्विस पत्थर, कागज़, कैंची से; बाद के सेटों में अदल-बदल (6.0.3)
- हर खिलाड़ी क्रम से 5 बार सर्व करता है; डबल 2 अंक, पर सर्विस 1 (6.0.4)
- हर 10 अंक पर साइड बदलें (6.0.6)
- सेट या मैच पॉइंट पर पीछे चल रही टीम सर्व करती है (6.0.7)

ईमानदारी से खेलें, सुरक्षित खेलें

अगर आपको पता है कि आपने गेंद छुई, तो मान लें। विवाद सुलझाने के लिए अंक दोबारा खेलें, पत्थर, कागज़, कैंची खेलें या वीडियो देखें (7.0.2)। मेज़ों पर न चढ़ें (7.0.3), कभी किसी के सिर का निशाना न लें (7.0.4), और खेलने से पहले कोर्ट खाली करें (7.0.5)। लाइन में खड़ा या देखने वाला कोई बीच में आ जाए? अंक दोबारा खेलें (1.1.5)।

चार मेज़ें।
एक गेंद।
दो हिट।

hantis.net पर खेल देखें और मुफ़्त झटपट शुरुआत गाइड पाएँ, साथ ही मेज़ बनाने के प्लान और शारीरिक शिक्षा की पाठ योजनाएँ भी।

© HANTIS USA, LLC