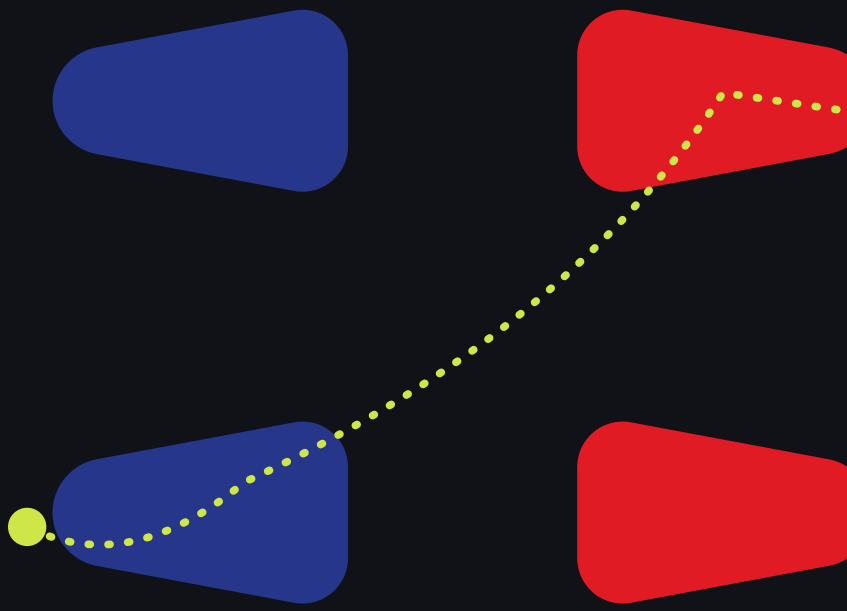
HANTIS

ФРИСТАЙЛ + СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

# ОФИЦИАЛЬНЫЕ ПРАВИЛА HANTIS

Все правила обоих режимов игры, со схемами.
Четыре стола. Один мяч. Два удара.



ИЗДАНИЕ 2026 ГОДА · ОБНОВЛЕНО В ОКТЯБРЕ 2026

HANTIS.NET

СОДЕРЖАНИЕ

# ЧТО ВНУТРИ


1 **ПОДГОТОВКА К ИГРЕ** 03
Инвентарь, где играть, расстановка столов, границы, X-факторы, кто где стоит

2 **ПОДАЧА** 05
Правильная подача, трюковые подачи, линия расстановки, ошибки

3 **ВЛАДЕНИЕ МЯЧОМ** 06
Удары, передачи, смена владения, дриблинг, одновременные удары

4 **КАК НАБРАТЬ ОЧКО ИЛИ ВЫБИТЬ ИГРОКА** 07
Восемь способов закончить розыгрыш, включая Дубль

5 **ПРАВИЛО КРАЯ** 08
Когда мяч в край считается попаданием в стол

6 **СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ** 09
Счёт, длина матча, очерёдность подачи, смена сторон, сетбол

7 **ПРОЧИЕ ПРАВИЛА** 10
Контакт, смещение стола, споры, безопасность

8 **ТРЮКИ** 10
Мастерство в Hantis, комбо из дриблинга и трюка

★ **ПРАВИЛА ВКРАТЦЕ** 11
Одна страница, которую стоит распечатать и держать у площадки


**ДВА РЕЖИМА, ОДНИ ПРАВИЛА**

В Hantis два режима. **Фристайл** — игра с ротацией для группы любого размера. В **соревновательном режиме** постоянные пары играют на очки. Почти все правила общие, а если правило отличается, это указано.

**КАК НУМЕРУЮТСЯ ПРАВИЛА**

Номер правила состоит из раздела, группы и самого правила. Например, **4.0.7** — это раздел 4, группа 0, правило 7. По номерам удобно быстро разрешать споры.

**ЧТО ИЗМЕНИЛОСЬ · ОКТЯБРЬ 2026**

**Безопасность:** 7.0.3 не залезай на столы, 7.0.4 играй в мяч, а не в игрока, 7.0.5 безопасная площадка, 8.0.2 без «Walking the Dog» в школах. **Уточнения:** 1.1.5 помехи, 1.2.0 ротация после Дубля, 2.0.1 и 2.1.0 подача, 1.1.2 и 4.0.6 границы, 6.0.3 первая подача в новых сетах.

**Hantis придумали в 2005 году** ученики старшей школы округа Скотт (Scott County High School) в Джорджтауне, штат Кентукки, США.

Издатель: Hantis USA, LLC. © 2026. Все права защищены. Эти правила можно бесплатно распечатывать и распространять в некоммерческих целях. HANTIS™ и логотип Hantis являются товарными знаками Hantis USA, LLC.

РАЗДЕЛ 1

# ПОДГОТОВКА К ИГРЕ

Нужны только теннисный мяч, четыре одинаковых стола и трое друзей.



## 1.0 ИНВЕНТАРЬ

### 1.0.0 МЯЧ

Чаще всего в Hantis играют теннисным мячом. Для лучшей игры бери новый мяч из герметичной банки. На пластиковых столах, от которых мяч отскакивает хуже, можно играть и другими мячами, например прыгучим резиновым.

### 1.0.1 СТОЛЫ

Для Hantis подходят любые столы. Понадобятся 4 стола одного размера.

## 1.1 ПОДГОТОВКА ПЛОЩАДКИ

### 1.1.0 ГДЕ ИГРАТЬ

В Hantis можно играть почти где угодно: в зале и на улице, на пляже, в парке, на баскетбольной площадке и даже на корте для сквоша, где больше отскоков от X-факторов. Больше всего мы любим площадки для пляжного волейбола: границы там уже размечены, а на песок можно нырять.

### 1.1.1 РАССТАНОВКА СТОЛОВ

Расставь 4 стола квадратом 2×2, как на рис. 1.1. Расстояние между столами зависит от уровня игроков.

| УРОВЕНЬ | ПРОМЕЖУТОК МЕЖДУ СТОЛАМИ |
|---|---|
| НАЧАЛЬНЫЙ | 90 СМ (3 ФУТА) |
| СРЕДНИЙ | 120 СМ (4 ФУТА) |
| ПРОДВИНУТЫЙ | 150 СМ (5 ФУТОВ) |

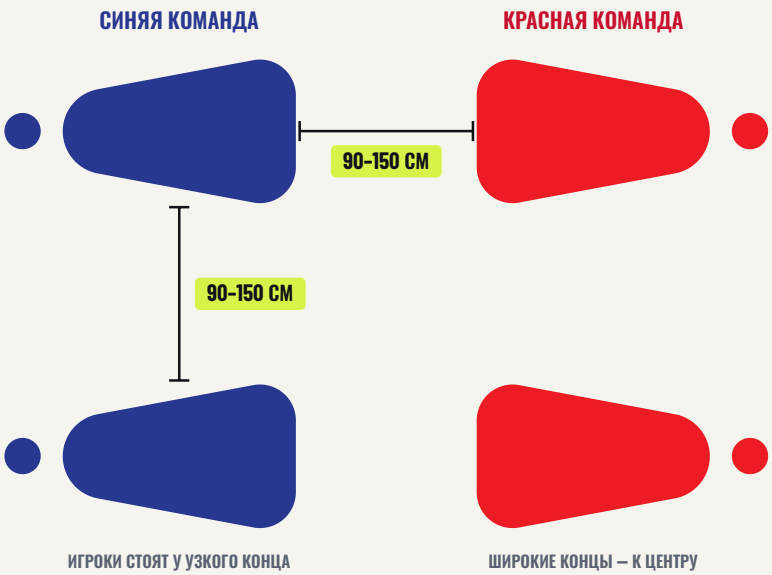



РИС. 1.1 РАССТАНОВКА СТОЛОВ: КВАДРАТ 2×2, НАПАРНИКИ РЯДОМ, СОПЕРНИКИ НАПРОТИВ

### 1.1.2 ГРАНИЦЫ ВО ФРИСТАЙЛЕ

От 8 × 8 м до 16 × 8 м. Учитель или организатор размечает границы конусами или лентой на полу. Если разметки нет, игроки судят сами или играют без границ.

СОВЕТ: УМЕНЬШИ ПЛОЩАДКУ, ЧТОБЫ ИГРОКИ НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЛИ СМЭШЕМ.

### 1.1.3 ГРАНИЦЫ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ РЕЖИМЕ

| ПЛОЩАДКА | МЕТРЫ | ФУТЫ |
|---|---|---|
| ОФИЦИАЛЬНАЯ ПЛОЩАДКА | 8 × 8 М | 26,25 × 26,25 ФУТА |
| АДАПТИРОВАННАЯ: ВСЯ ПЕСЧАНАЯ ПЛОЩАДКА | 16 × 8 М | 52,5 × 26,25 ФУТА |
| АДАПТИРОВАННАЯ: ПОЛОВИНА ПЕСЧАНОЙ ПЛОЩАДКИ | 8 × 8 М | 26,25 × 26,25 ФУТА |
| АДАПТИРОВАННАЯ: КОРТ ДЛЯ РАКЕТБОЛА ИЛИ СКВОША | 13,7 × 7,6 М | 45 × 25 ФУТОВ |

СОВЕТ: ПУСТЬ НА ПЛОЩАДКЕ НИЧЕГО НЕ МЕШАЕТ: НИ МЯЧИ, НИ СТУЛЬЯ, НИ ЛЮДИ, НИ ОДЕЖДА, НИ РЮКЗАКИ.

### 1.1.4 ЧТО ТАКОЕ X-ФАКТОР?

Любая поверхность, кроме игроков, четырёх столешниц и земли, называется **X-фактором** и полностью нейтральна. X-факторы — это стены, потолок и всё остальное вокруг игровой зоны. Мяч может отскочить даже от ножек стола и остаться в игре. Во время подачи и всего розыгрыша мяч может отскакивать от них без штрафа для другой команды. Если мяч застрял или остановился на X-факторе, он мёртвый, и виноват тот, кто касался его последним: игрок, который последним ударил по мячу, или игрок, от чьего стола мяч отскочил последним, выбывает (Фристайл) или проигрывает очко (соревновательный режим). Следи за числом касаний и отскоков: **X-факторы не обнуляют счёт ударов**.

### 1.1.5 ПОМЕХИ

Люди — не X-факторы. Если игрок из очереди, зритель или мяч с соседней площадки помешает мячу или игроку, очко переигрывается.

## 1.2 КТО ГДЕ СТОИТ?

### 1.2.0 ФРИСТАЙЛ

В Hantis два режима игры: Фристайл и соревновательный. Во Фристайле играют 2 команды по 2 человека, у каждого из 4 игроков свой стол. Выбывший уходит в конец очереди, а остальные переходят на освободившийся стол впереди, в сторону стола подачи. Ротация такая же, как в игре «квадрат». После Дубля (4.0.7) оба выбывших уходят в конец очереди, двое оставшихся продвигаются к столу 4 на свободные столы, а первые двое из очереди встают за свободные столы с наименьшими номерами.

РИС. 1.2 РОТАЦИЯ ВО ФРИСТАЙЛЕ. СТОЛЫ 1-2 — ОДНА КОМАНДА, 3-4 — ДРУГАЯ. СО СТОЛА 2 НА СТОЛ 3 ИГРОК ПЕРЕХОДИТ В ДРУГУЮ КОМАНДУ.

### 1.2.1 СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

В соревновательном режиме игроки встают так же, как во Фристайле, но без ротации и без очереди. Напарник не меняется всю игру, а вместо выбываний команды набирают очки. Подробнее — в разделе 6.

РАЗДЕЛ 2

# ПОДАЧА



## 2.0 КАК ПОДАВАТЬ

### 2.0.0 ПРАВИЛЬНАЯ ПОДАЧА

Чтобы подать, держи мяч в одной руке, а другой рукой ударь по нему сверху вниз так, чтобы он отскочил от твоего стола, а затем от любого из столов соперников. Можно также подбросить мяч и подать той же рукой. Подавать нужно, стоя за задним краем своего стола.

### 2.0.1 ЧТО ЗАПРЕЩЕНО

Нельзя бросать мяч вместо подачи. Нельзя бить мяч сразу на стол соперника. Нельзя подавать на стол напарника. Ни подающий, ни его напарник не могут снова коснуться мяча, пока владение не перейдёт к соперникам, то есть пока мяч не коснётся соперника или его стола.

### 2.0.2 ТРЮКОВЫЕ ПОДАЧИ

Некоторые варианты подачи называют трюковыми: подачи ногой и «ножницами», локтем и головой, а также подачи между ног («твинеры»). Если ты бьёшь по мячу любой частью тела так, что он отскакивает от твоего стола, а затем от стола соперника, подача правильная.

## 2.1 ЛИНИЯ РАССТАНОВКИ

### 2.1.0 ПОЗИЦИИ ПРИ ПОДАЧЕ

Линия расстановки определяет, где может стоять каждая команда непосредственно перед подачей. **Подающая команда** может стоять где угодно за **задним** краем своих столов. **Принимающая команда** может стоять где угодно, не заходя за **передний** край своих столов. Как только поданный мяч коснётся стола подающего, все игроки могут перемещаться куда угодно. Принимающий может сыграть мяч ещё до отскока от своего стола: это касание даёт его команде владение и считается его первым ударом (3.0.2).

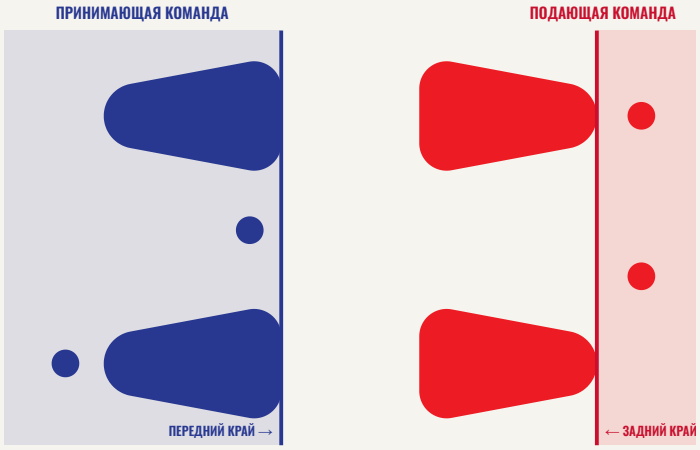



РИС. 2.1 ДО ПОДАЧИ ОСТАВАЙСЯ В СВОЕЙ ЗАКРАШЕННОЙ ЗОНЕ

## 2.2 ОШИБКИ НА ПОДАЧЕ

### 2.2.0 ОШИБКИ ВО ФРИСТАЙЛЕ ФРИСТАЙЛ

Ошибка — это подача, при которой мяч не попал на стол соперника. За всё время за столом 4 у тебя есть право на 1 ошибку: после промаха подаёшь ещё раз. Второй промах в любой момент, пока ты за столом 4, — и ты выбываешь, даже если между промахами были правильные подачи.

### 2.2.1 ОШИБКИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ РЕЖИМЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ

Право на ошибку есть, только когда у соперников сетбол или матчбол. В остальных случаях промах на подаче приносит очко другой команде. Двойная ошибка приносит другой команде очко, а вместе с ним и сет или матч.

РАЗДЕЛ 3

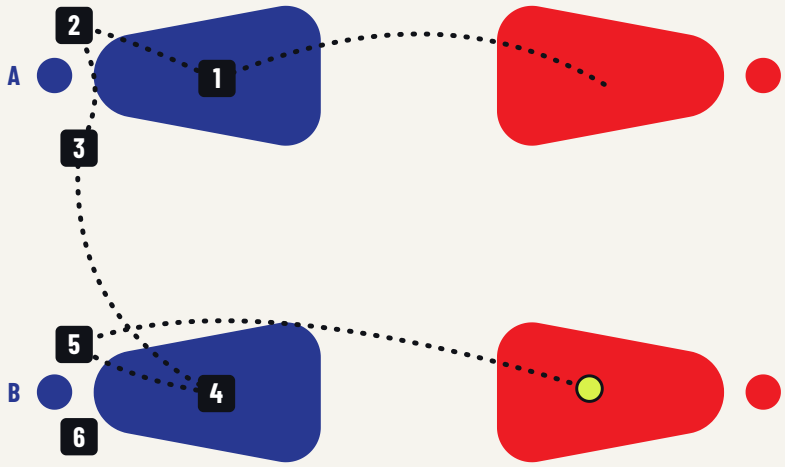
# ВЛАДЕНИЕ МЯЧОМ

Владение мячом — основа Hantis. Всегда знай, чей сейчас мяч и сколько осталось ударов и отскоков.



### 3.0.0 УДАРЫ

После подачи мячом владеет принимающая команда. Каждому из 2 игроков этой команды разрешены **1 отскок от своего стола** и **2 удара** любой частью тела. Чаще всего бьют руками, так проще всего контролировать мяч, но можно бить стопой, коленом, головой и чем угодно ещё, лишь бы ударов было не больше двух. Касание одеждой тоже считается ударом.




1. Подача отскакивает от стола A
2. A подбивает мяч вверх (удар 1)
3. A отдаёт пас (удар 2)
4. Отскок от стола B
5. B готовит удар (удар 1)
6. B бьёт на стол красных (удар 2). Владение переходит.

РИС. 3.0 ПОЛНОЕ ВЛАДЕНИЕ: У КАЖДОГО ИГРОКА 2 УДАРА, У КАЖДОГО СТОЛА 1 ОТСКОК

### 3.0.1 ПЕРЕДАЧИ

Цель Hantis — набирать очки или выбивать соперников, смотря по режиму: соревновательный это или Фристайл. Один из лучших способов — играть через напарника. Пока он выходит на удобную позицию, ты своими ударами отдаёшь ему пас, и он забивает. Можно хитрить и отдавать пас несколько раз, расходуя свои удары. Сбитый с толку соперник — твоё преимущество.

### 3.0.2 СМЕНА ВЛАДЕНИЯ

Как только мяч касается стола другой команды или её игрока, владение переходит к ней. Теперь у каждого из соперников 2 удара и 1 отскок, а твой счёт ударов обнуляется.

### 3.0.3 ДРИБЛИНГ

Каждый раз, когда мяч отправлен в соперника или на его стол, владение меняется, поэтому по мячу можно снова ударить и увести его от соперников. Значит, мяч можно бесконечно вести дриблингом по столам другой команды: владение меняется после каждого отскока и удара. Игроки, на чьих столах идёт дриблинг, могут в любой момент попытаться его перехватить.

### 3.0.4 ОДНОВРЕМЕННЫЕ УДАРЫ

Если ты бьёшь по мячу двумя руками одновременно, это два удара, даже если мяча коснулась только одна рука. Одновременный удар и ещё один удар после него — это 3 удара: ты выбываешь (Фристайл) или проигрываешь очко (соревновательный режим).

### 3.0.5 ОДНОВРЕМЕННЫЕ УДАРЫ СОПЕРНИКОВ

Если игроки разных команд одновременно ударили по мячу и он вышел из игры, не коснувшись ни игроков, ни стола, судья решает, отдать очко одной из команд или переиграть его. Если судьи нет, решайте спор по правилу 7.0.2.

РАЗДЕЛ 4

# КАК НАБРАТЬ ОЧКО ИЛИ ВЫБИТЬ ИГРОКА

Все правила на этой странице одинаковы в обоих режимах, кроме одного исключения для Фристайла в 4.0.4. Меняется только результат.

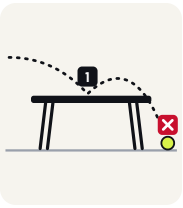
| | |
|---|---|
| ФРИСТАЙЛ | Игрок **выбывает** и встаёт в конец очереди. |
| СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ | Другая команда получает **очко**. |

### 4.0.0 ТРОЙНОЕ КАСАНИЕ

Если ты касаешься мяча 3 раза за одно владение, ты выбываешь. Это и три удара подряд, и третий удар после паса напарника, когда твои 2 удара уже потрачены.

### 4.0.1 СТОЛ — СТОЛ

Если мяч дважды отскакивает от твоего стола за одно владение, ты выбываешь, неважно, подряд или с ударами между отскоками.




### 4.0.2 СТОЛ — ЗЕМЛЯ

Мяч отскочил от твоей столешницы, а затем коснулся земли — ты выбываешь.

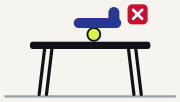
МЯЧ ПОПАЛ В КРАЙ И УПАЛ? СМ. РАЗДЕЛ 5 «ПРАВИЛО КРАЯ».

### 4.0.3 ТЕЛО — ЗЕМЛЯ

Мяч попал в тебя, а затем коснулся земли — ты выбываешь. Так и при неудачном ударе в атаке, и при попадании в тебя в защите: кто последним коснулся мяча, тот и выбывает.

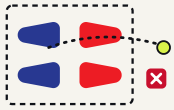
### 4.0.4 ЗАХВАТ · ПРОНОС · УДЕРЖАНИЕ · ЛОВЛЯ · ПОДХВАТ

Мяч можно только бить или шлёпать. Подхватывать ладонью, хватать, держать, ловить или проносить его нельзя: за это ты выбываешь. **Исключение для Фристайла:** 8.0.2.



### 4.0.5 ЗАЖИМ

Если ты зажимаешь мяч так, что он останавливается между твоей рукой (или любой частью тела) и столом соперника, ты выбываешь.



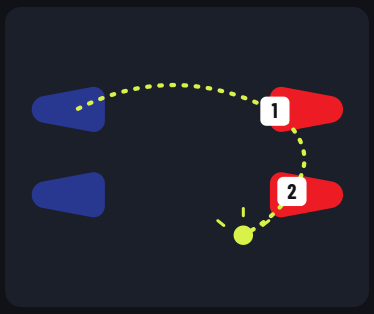
### 4.0.6 АУТ

Аут там, где мяч впервые приземлился за границей; выбывает тот, кто коснулся его последним. Твой смэш отскочил от их стола в аут? Всё равно выбываешь ты. Нет границ — нет аутов (1.1.2).

Запомни

### КТО ВЛАДЕЕТ МЯЧОМ?

Владение меняется в тот же миг, когда мяч касается другой команды или её стола (3.0.2), и это обнуляет весь счёт ударов и отскоков. Х-факторы (стены, потолок, ножки столов) нейтральны, но счёт **не** обнуляют (1.1.4).




4.0.7 · Самый желанный приём в Hantis

## ДВОЙНОЕ ОЧКО / ДВОЙНОЕ ВЫБЫВАНИЕ

**Дубль** — это когда после твоего удара мяч без помех отскакивает от **обоих** столов соперников, а затем касается земли: один удар — и двое повержены. Если кто-то коснулся мяча после твоего удара, это не Дубль: действуют обычные правила.

Мяч отскочил от одного стола, задел край другого и вернулся на первый? Увы, это не Дубль, а два отскока от первого стола (4.0.1).

ФРИСТАЙЛ · ОБА СОПЕРНИКА ВЫБЫВАЮТ

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ · 2 ОЧКА

РАЗДЕЛ 5

# ПРАВИЛО КРАЯ

Было попадание в стол или нет? Это зависит от того, в какой край попал мяч и куда полетел дальше.

**5.0.0** ВВЕРХ ОТ БЛИЖНЕГО КРАЯ = ПОПАДАНИЕ В СТОЛ

**5.0.1** ВНИЗ ОТ БЛИЖНЕГО КРАЯ = НЕТ ПОПАДАНИЯ В СТОЛ

**5.0.2** ВНИЗ ОТ ДАЛЬНЕГО КРАЯ = ПОПАДАНИЕ В СТОЛ

**5.0.0** **БЛИЖНИЙ КРАЙ — ВВЕРХ**

Если мяч после твоего удара попал в ближний край стола (ближайший к тебе) и полетел вверх, он остаётся в игре. Если затем он коснётся земли, выбывает игрок этого стола.

**5.0.1** **БЛИЖНИЙ КРАЙ — ВНИЗ**

Если мяч после твоего удара попал в ближний край стола (ближайший к тебе) и ушёл вниз, ты выбываешь. Чтобы попадание засчитали, мяч должен коснуться верхней поверхности стола.

**5.0.2** **ДАЛЬНИЙ КРАЙ — ВНИЗ**

Если ты бьёшь мяч через стол, а он задевает дальний край и уходит вниз, попадание засчитано и очко твоё. Хотя мяч ушёл со стола вниз, он задел верхнюю поверхность стола, а не боковую, как в 5.0.1.

**КАК СУДИТЬ МЯЧ В КРАЙ**

Мяч оценивают относительно места, где он в последний раз отскочил или где по нему ударили. Спроси себя: пролетел ли мяч над столешницей, прежде чем попасть в край? Если да, это попадание в стол. Если мяч попал в край напрямую, не пролетая над столом, попадание засчитывается, только если он отскочил вверх.

РАЗДЕЛ 6

# СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

Постоянные команды из двух игроков играют на очки. Эти правила действуют только в соревновательном режиме.



### 6.0.0 НАЧАЛО

В отличие от Фристайла, в соревновательном режиме ты набираешь очки, а не выбиваешь соперников. Ротации по столам тоже нет. Напарник остаётся тем же на весь матч и весь турнир.

### 6.0.1 ОЧКО, СЕТ, МАТЧ

Матч в соревновательном режиме идёт до победы в большинстве из **1, 3, 5 или 7 сетов**. Сет играется до 21 очка, побеждают с перевесом минимум в 2 очка. Длину матча выбирает организатор турнира.

### 6.0.2 ЕСЛИ МАЛО ВРЕМЕНИ

Если не хватает времени, чтобы сыграть все игры, можно уменьшить счёт до победы, например играть до 15 или до 11 очков. Перевес в 2 очка нужен всегда.

### 6.0.3 КАМЕНЬ, НОЖНИЦЫ, БУМАГА

Перед началом матча решите, кто подаёт первым, сыграв в «камень, ножницы, бумагу». В каждом следующем сете первой подаёт команда, которая в предыдущем сете первой принимала.

### 6.0.4 ОЧЕРЁДНОСТЬ ПОДАЧИ

Команда, которая подаёт первой, выбирает, кто из её игроков подаёт. Этот игрок подаёт 5 раз. Затем до конца матча подача переходит по кругу ко всем 4 игрокам: каждый подаёт 5 раз и передаёт подачу другой команде. Считайте подачи, а не очки: Дубль приносит 2 очка, но расходует только 1 из 5 подач.

| ПОДАЧИ | ПОДАЮЩИЙ | ПОДАЧИ | ПОДАЮЩИЙ |
|---|---|---|---|
| 1–5 | Команда 1, игрок A | 21–25 | Команда 1, игрок A |
| 6–10 | Команда 2, игрок C | 26–30 | Команда 2, игрок C |
| 11–15 | Команда 1, игрок B | 31–35 | Команда 1, игрок B |
| 16–20 | Команда 2, игрок D | 36–40 | Команда 2, игрок D |

**Смена сторон** каждые 10 очков: при 10, 20, 30 и так далее (6.0.6).

При сетболе или матчболе подаёт **отстающая команда**, пока счёт не сравняется (6.0.7).

Подачи считаются по порядку в течение сета. Дубль — это 2 очка, но всего 1 подача.

### 6.0.5 СТОЛ ДЛЯ ПОДАЧИ

Каждый игрок сам выбирает, с какого стола подавать, но все 5 подач нужно сделать с этого стола. Сменить стол можно только в следующую свою очередь подачи. Правши чаще выбирают правый стол, а левши — левый: так оба стола соперников открыты для сильной руки подающего.

### 6.0.6 СМЕНА СТОРОН

Каждые 10 очков команды меняются сторонами. Так уравниваются внешние условия, например солнце и ветер.

### 6.0.7 СЕТБОЛ И МАТЧБОЛ

Когда в матче наступает сетбол или матчбол, отстающая команда подаёт, пока счёт не сравняется. После этого подаёт команда, которая первой набрала этот счёт. Команда никогда не подаёт на сет или на матч. Подающая команда сама выбирает, кто из её игроков подаёт.

РАЗДЕЛ 7

# ПРОЧИЕ ПРАВИЛА

### 7.0.0 КОНТАКТ

Hantis — бесконтактный вид спорта, но случайные контакты бывают. Официально всё как в баскетболе: в борьбе за мяч лёгкий контакт допустим, но мешать сопернику перемещаться нельзя. В соревновательном режиме решение о блокировке принимает судья: он отдаёт очко пострадавшей команде или назначает переигровку. Если судьи нет, решайте спор по правилу 7.0.2.

### 7.0.1 СМЕЩЕНИЕ СТОЛА

Если во время игры стол случайно сдвинули или задели, играйте дальше, если только из-за этого прямо не получилось нечестное очко: тогда очко переигрывается. Если игрок нарочно двигает стол ради преимущества, он проигрывает это очко. **Исключение для Фристайла:** 8.0.2.

### 7.0.2 СПОРНЫЕ ОЧКИ

Hantis — игра честная. Если знаешь, что было касание, признай это. Споры о проносе, блокировке или касаниях решайте спокойно, любым из этих способов:

- договоритесь переиграть очко;
- разыграйте очко в «камень, ножницы, бумагу»;
- пересмотрите розыгрыш на видео, если есть такая возможность.

### 7.0.3 НЕ ЗАЛЕЗАЙ НА СТОЛЫ

Никому нельзя садиться, вставать или становиться коленями на стол, залезать на него или опираться на него всем весом — ни в игре, ни между розыгрышами. Столы не рассчитаны на вес человека. За нарушение ты выбываешь. Коснуться стола, когда тянешься к мячу, можно; опираться на него всем весом нельзя.

### 7.0.4 ИГРАЙ В МЯЧ, А НЕ В ИГРОКА

Никогда не целься мячом в голову игрока и не бей ногой рядом с чужой головой. Если ты намеренно попадаешь кому-то в голову, ты выбываешь. **В детских и школьных играх:** если мяч попал игроку выше плеч, очко переигрывается и никто не выбывает.

### 7.0.5 БЕЗОПАСНАЯ ПЛОЩАДКА

До игры убери с площадки сумки, стулья и лишние мячи, оставь проход между столами и стенами. Ныряй только на песок или мягкий грунт. Новичкам и детям подойдёт поролоновый мяч или мяч с низким давлением.

РАЗДЕЛ 8

# ТРЮКИ

### 8.0.0 МАСТЕРСТВО В HANTIS

Когда освоишь смэш, который не принять, и короткий удар, до которого не дотянуться, открывай остальное. Hantis — это творчество: 2 удара — для трюков головой или ногами, ударов между ног и комбинаций с напарником. Зрителей сильнее всего заводит долгий розыгрыш, завершённый дерзким трюком или Дублем.

### 8.0.1 КОМБО: ДРИБЛИНГ + ТРЮК

Лучшая подготовка к трюковому удару — дриблинг на столе соперника: каждый отскок обнуляет твой счёт ударов, так что времени на подготовку больше, а ты стоишь вплотную к их столам.

### 8.0.2 ТРЮКИ ТОЛЬКО ДЛЯ ФРИСТАЙЛА

Во Фристайле правила мягче в двух случаях. В трюках Hand1 и Reverse Hand1 мяч проходит вокруг тела под футболкой, что иначе было бы проносом (4.0.4). В трюке «Walking the Dog» игрок оттаскивает стол соперника, пока его напарник ведёт на нём дриблинг, что иначе стоило бы очка (7.0.1). Оба трюка разрешены только во Фристайле. «Walking the Dog» нельзя в школе и на физкультуре, а столы нельзя таскать по полу спортзала.

РАСПЕЧАТАЙ ЭТУ СТРАНИЦУ

# ПРАВИЛА ВКРАТЦЕ

HANTIS

## 1 ПОДГОТОВКА

- 4 одинаковых стола квадратом 2×2 (1.1.1)
- 90 см — начальный уровень · 120 см — средний · 150 см — продвинутый
- 1 теннисный мяч, новый, из герметичной банки (1.0.0)
- Стены, потолок и ножки столов — нейтральные Х-факторы (1.1.4)

## 2 ПОДАЧА

- Удар: сначала свой стол, затем любой стол соперников (2.0.0)
- Нельзя бросать мяч и подавать на стол напарника (2.0.1)
- Подающие стоят за задним краем своих столов, принимающие не заходят за передний край своих (2.1.0)
- Подающая команда не касается мяча, пока не сменится владение (2.0.1)

## 3 ВЛАДЕНИЕ

- 2 удара на игрока, любой частью тела (3.0.0)
- 1 отскок от каждого стола твоей команды
- Мяч коснулся соперников или их стола — владение переходит, счёт обнуляется (3.0.2)
- Дриблинг на их столах разрешён (3.0.3)

## 4 ТЫ ВЫБЫВАЕШЬ (ИЛИ ТЕРЯЕШЬ ОЧКО), ЕСЛИ...

- касаешься мяча 3 раза (4.0.0)
- мяч дважды отскакивает от твоего стола (4.0.1)
- мяч идёт: стол → земля или ты → земля (4.0.2, 4.0.3)
- хватаешь, проносишь или зажимаешь мяч (4.0.4, 4.0.5)
- отправляешь мяч в аут (4.0.6)

## ★ ДУБЛЬ (4.0.7)

После одного удара мяч отскакивает от обоих столов соперников, затем от земли. Оба соперника выбывают, или ты получаешь 2 очка.

## 5 ПРАВИЛО КРАЯ (РАЗДЕЛ 5)

- Вверх от ближнего края = попадание в стол
- Вниз от ближнего края = нет попадания
- Над столом и вниз от дальнего края = попадание в стол

## ФРИСТАЙЛ

- Выбываешь — в конец очереди (1.2.0)
- Новые игроки встают за стол 1
- Все продвигаются к столу 4, столу подачи
- 1 ошибка (один повтор) за всё время за столом 4; 2 ошибки — выбываешь (2.2.0)
- После Дубля выбывают двое: оба в конец очереди, входят 2 новых игрока (1.2.0)

## СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

- До 21 очка с перевесом в 2; матч из 1, 3, 5 или 7 сетов (6.0.1)
- Первую подачу разыгрывают в «камень, ножницы, бумагу», в следующих сетах подают по очереди (6.0.3)
- Каждый подаёт 5 раз по кругу; Дубль — 2 очка, но 1 подача (6.0.4)
- Смена сторон каждые 10 очков (6.0.6)
- При сетболе и матчболе подаёт отстающая команда (6.0.7)

### ИГРАЙ ЧЕСТНО И БЕЗОПАСНО

Было касание — признай. Споры решайте переигровкой, игрой в «камень, ножницы, бумагу» или по видео (7.0.2). Не залезай на столы (7.0.3), никогда не целься в голову (7.0.4) и освобождай площадку перед игрой (7.0.5). Мешает кто-то из очереди или зрителей? Переиграйте очко (1.1.5).

# ЧЕТЫРЕ СТОЛА. ОДИН МЯЧ. ДВА УДАРА.

Видео игры, бесплатный «Быстрый старт», а также чертежи столов и планы уроков физкультуры (на английском) — на **hantis.net**



© HANTIS USA, LLC