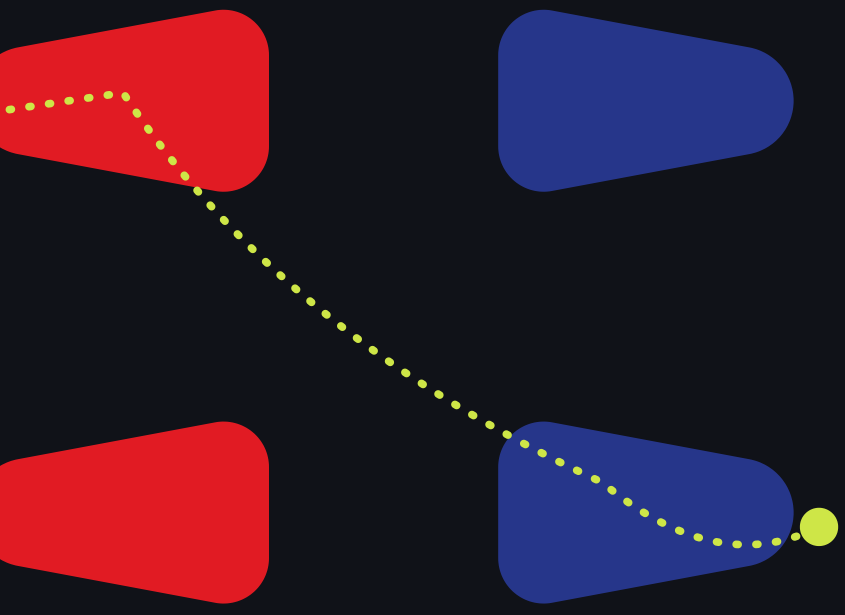
HANTIS

فری اسٹائل + مقابلہ جاتی

پینٹس کے باضابطہ قواعد

کھیل کے دونوں انداز کے تمام قواعد، خاکوں کے ساتھ۔ چار میزیں۔ ایک گیند۔ دو ضربیں۔



فہرست

اس کتاب میں

1 **ابتدائی باتیں** 03
سامان، کہاں کھیلیں، میزوں کی ترتیب، باؤنڈری، ایکس فیکٹرز، کون کہاں کھڑا ہو

2 **سروس** 05
باقاعدہ سروس، کرتب والی سروس، پوزیشن لائن، فالٹ

3 **قبضہ** 06
ضربیں، پاس، قبضے کی تبدیلی، ڈربلنگ، بیک وقت ضربیں

4 **پوائنٹ کیسے بنائیں یا آؤٹ کیسے کریں** 07
ریلی ختم ہونے کے آٹھ طریقے، بشمول ڈبل

5 **کنارے کا اصول** 09
کنارے پر لگی گیند کب میز پر شمار ہوتی ہے

6 **مقابلہ جاتی قواعد** 10
اسکورنگ، میچ کی طوالت، سروس کی باری، سائیڈ کی تبدیلی، سیٹ پوائنٹ

7 **متفرق قواعد** 11
جسمانی ٹکراؤ، میزوں کا ہلنا، تنازعات، حفاظت

8 **کرتب** 12
بینٹس میں مہارت، ڈربل اور کرتب کا امتزاج

★ **قواعد ایک نظر میں** 13
ایک صفحہ، پرنٹ کر کے کورٹ کے پاس رکھنے کے لیے

دو انداز، قواعد ایک ہی

بینٹس کھیلنے کے دو انداز ہیں۔ **فری اسٹائل** باری بدلنے (روٹیشن) والا کھیل ہے جو کسی بھی تعداد کے گروپ کے لیے ہے۔ **مقابلہ جاتی** انداز میں دو دو کھلاڑیوں کی مستقل ٹیمیں پوائنٹس کے لیے کھیلتی ہیں۔ تقریباً ہر اصول دونوں پر لاگو ہوتا ہے۔ جہاں کوئی اصول مختلف ہے، وہاں یہ کتاب بتا دیتی ہے۔

قواعد کے نمبر

ہر اصول کا نمبر حصے، گروپ اور اصول سے مل کر بنتا ہے۔ مثلاً **4.0.7** کا مطلب ہے حصہ 4، گروپ 0، اصول 7۔ بحث جلدی نمٹانے کے لیے یہ نمبر استعمال کریں۔

کیا بدلا ہے · اکتوبر 2026

حفاظت: 7.0.3 میزوں پر نہ چڑھیں، 7.0.4 گیند سے کھیلیں، کھلاڑی سے نہیں، 7.0.5 محفوظ جگہ، 8.0.2 اسکولوں میں Walking the Dog نہیں۔ **وضاحتیں:** 1.1.5 مداخلت، 1.2.0 ڈبل کے بعد روٹیشن، 2.0.1 اور 2.1.0 سروس، 1.1.2 اور 4.0.6 باؤنڈری، 6.0.3 بعد کے سیٹوں میں پہلی سروس۔

حصہ 1

ابتدائی باتیں

آپ کو بس ایک ٹینس کی گیند، ایک جیسے سائز کی چار میزیں اور تین دوست چاہئیں۔

1.0 سامان

1.0.0 گیند

بینٹس کھیلنے کے لیے سب سے زیادہ ٹینس کی گیند استعمال ہوتی ہے۔ بہترین نتیجے کے لیے یقینی بنائیں کہ گیند نئی ہو اور ہوا بند (پریشرائزڈ) ڈبے سے ابھی نکالی گئی ہو۔ کم اچھال والی پلاسٹک کی میزوں پر دوسری گیندیں بھی استعمال ہو سکتی ہیں، مثلاً زیادہ اچھلنے والی ربڑ کی گیند۔

1.0.1 میزیں

بینٹس کھیلنے کے لیے کسی بھی قسم کی میز استعمال کی جا سکتی ہے۔ کھیلنے کے لیے آپ کو ایک جیسے سائز کی 4 میزیں درکار ہوں گی۔

1.1 تیاری

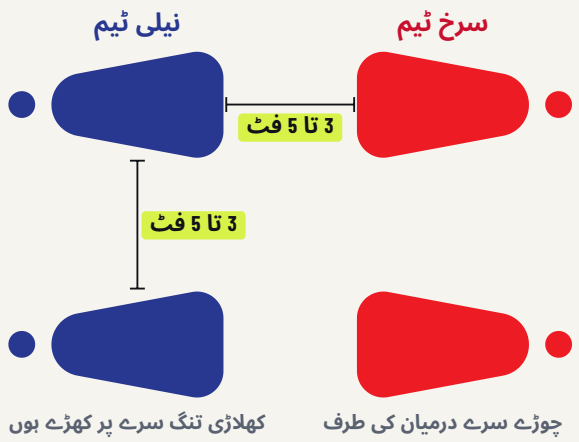
1.1.0 کہاں کھیلیں

بینٹس تقریباً کہیں بھی کھیلا جا سکتا ہے: اندر یا باہر، ساحلِ سمندر پر، پارک میں، باسکٹ بال کورٹ پر، یہاں تک کہ اسکواش کورٹ میں بھی، جہاں ایکس فیکٹرز سے اور زیادہ ٹپے ملتے ہیں۔ بیچ والی بال کورٹ ہمیں سب سے زیادہ پسند ہیں، کیونکہ وہاں کھیل کی جگہ کی باؤنڈری پہلے سے طے ہوتی ہے اور آپ ریت پر ڈائیو لگا سکتے ہیں۔

1.1.1 میزوں کی ترتیب

چاروں میزیں 2×2 کی ترتیب میں لگائیں، جیسا کہ شکل 1.1 میں دکھایا گیا ہے۔ میزوں کے درمیان فاصلہ آپ کی مہارت کے درجے پر منحصر ہے۔

درجہ	میزوں کے درمیان فاصلہ
ابتدائی	3 فٹ (90 سینٹی میٹر)
درمیانہ	4 فٹ (120 سینٹی میٹر)
ماہر	5 فٹ (150 سینٹی میٹر)



شکل 1.1 میزوں کی ترتیب: 2×2 کا مربع، ساتھی ساتھ ساتھ، حریف درمیان کے پار آمنے سامنے

1.1.2 فری اسٹائل کی باؤنڈری

8 میٹر × 8 میٹر سے لے کر 16 میٹر × 8 میٹر تک۔ استاد یا منتظم کونز یا فرش پر ٹیپ لگا کر اس کی نشان دہی کرتا ہے۔ اگر کوئی نشان نہ لگائے تو کھلاڑی خود فیصلے کریں یا بغیر باؤنڈری کے کھیلیں۔

مشورہ: "سلیم" یعنی زوردار سمیش کا حد سے زیادہ استعمال روکنے کے لیے باؤنڈری چھوٹی کر دیں۔

1.1.3 مقابلہ جاتی باؤنڈری

باؤنڈری	میٹر میں	فٹ میں
باضابطہ باؤنڈری	8 × 8	26.25 × 26.25
متبادل: پورا ریتیلا کورٹ	8 × 16	26.25 × 52.5
متبادل: آدھا ریتیلا کورٹ	8 × 8	26.25 × 26.25
متبادل: ریکٹ بال یا اسکواش کورٹ	7.6 × 13.7	25 × 45

مشورہ: کھیل کی جگہ کو غیر جانبدار رکھیں، راستے میں کوئی فالتو چیز نہ ہو (گیندیں، کرسیاں، لوگ، کپڑے یا بستے)۔

1.1.4 ایکس فیکٹر کیا ہے؟

کھلاڑیوں، چاروں میزوں کی سطح اور زمین کے سوا ہر سطح کو **ایکس فیکٹر** کہتے ہیں، اور یہ مکمل طور پر غیر جانبدار ہوتی ہے۔ دیواریں، چھت یا کھیل کی جگہ کے اردگرد کی کوئی بھی چیز ایکس فیکٹر ہے۔ گیند میزوں کے پاؤں سے ٹکرا کر بھی کھیل میں رہتی ہے۔ سروس کے دوران اور باقی پوری ریلی میں گیند ان سطحوں سے ٹکرا سکتی ہے، اور اس پر دوسری ٹیم کو کوئی جرمانہ نہیں ہوتا۔ اگر گیند کسی ایکس فیکٹر پر پھنس جائے یا رک جائے تو وہ ڈیڈ ہو جاتی ہے، اور غلطی اس کی مانی جاتی ہے جس نے اسے آخری بار چھوا: جس کھلاڑی نے آخری ضرب لگائی، یا جس کی میز سے گیند نے آخری ٹپا کھایا، وہ آؤٹ ہو جاتا ہے (فری اسٹائل) یا پوائنٹ ہار جاتا ہے (مقابلہ جاتی)۔ حساب رکھیں کہ آپ کتنی بار گیند چھو چکے ہیں اور کتنے ٹپے ہو چکے ہیں، کیونکہ **ایکس فیکٹرز آپ کی ضربوں کی گنتی صفر نہیں کرتے۔**

1.1.5 مداخلت

لوگ ایکس فیکٹر نہیں ہیں۔ اگر قطار میں انتظار کرنے والا کوئی کھلاڑی، کوئی تماشائی، یا کسی دوسرے کورٹ سے آئی ہوئی کوئی گیند، گیند یا کسی کھلاڑی کے راستے میں آ جائے تو پوائنٹ دوبارہ کھیلیں۔

1.2 کون کہاں کھڑا ہو؟

1.2.0 فری اسٹائل بینٹس

کھیل کے 2 انداز ہیں: فری اسٹائل اور مقابلہ جاتی۔ فری اسٹائل بینٹس میں دو دو کھلاڑیوں کی 2 ٹیمیں ہوتی ہیں، اور چاروں کھلاڑی اپنی اپنی میز پر ہوتے ہیں۔ جب کوئی کھلاڑی آؤٹ ہوتا ہے تو وہ قطار کے آخر میں چلا جاتا ہے، اور باقی کھلاڑی سروس والی میز کی طرف بڑھتے ہوئے اپنے آگے کی خالی میز پر آ جاتے ہیں۔ اگر آپ نے کبھی فور اسکوئر کھیلا ہے تو یہ وہی روٹیشن ہے۔ ڈبل (4.0.7) کے بعد دونوں آؤٹ کھلاڑی قطار کے آخر میں جاتے ہیں، باقی دو کھلاڑی خالی میزیں بھرنے کے لیے میز 4 کی طرف بڑھتے ہیں، اور قطار کے پہلے دو کھلاڑی سب سے کم نمبر والی خالی میزوں پر آ جاتے ہیں۔

شکل 1.2 فری اسٹائل روٹیشن۔ میز 1 اور 2 ایک ٹیم ہیں، میز 3 اور 4 دوسری۔ میز 2 سے 3 پر جانے کا مطلب ٹیم بدلنا ہے۔

1.2.1 مقابلہ جاتی بینٹس

مقابلہ جاتی بینٹس میں شروع کی جگہیں فری اسٹائل جیسی ہی ہوتی ہیں، فرق یہ ہے کہ نہ روٹیشن ہوتی ہے اور نہ کوئی قطار۔ پورے کھیل میں آپ کا ساتھی وہی رہتا ہے، اور آپ کھلاڑیوں کو آؤٹ کرنے کے بجائے پوائنٹس بناتے ہیں۔ مقابلہ جاتی بینٹس کی مزید تفصیل حصہ 6 میں دیکھیں۔

حصہ 2

سروس

2.0 سروس کرنا

2.0.0 باقاعدہ سروس

سروس کرنے کے لیے گیند ایک ہاتھ میں پکڑیں اور دوسرے ہاتھ سے اسے نیچے کی طرف ماریں، تاکہ وہ پہلے آپ کی اپنی میز پر اور پھر حریفوں کی دونوں میزوں میں سے کسی ایک پر ٹپا کھائے۔ آپ گیند کو اوپر اچھال کر اسی ہاتھ سے بھی سروس کر سکتے ہیں۔ سروس کرتے وقت آپ کو اپنی میز کے پچھلے سرے کے پیچھے ہونا چاہیے۔

2.0.1 کیا منع ہے

آپ گیند پھینک کر سروس نہیں کر سکتے۔ آپ گیند کو براہِ راست حریف کی میز پر نہیں مار سکتے۔ آپ اپنے ساتھی کی میز پر سروس نہیں کر سکتے۔ جب تک گیند کسی حریف یا حریف کی میز کو چھو کر قبضہ نہ بدل لے، سروس کرنے والا اور اس کا ساتھی دونوں گیند کو دوبارہ نہیں چھو سکتے۔

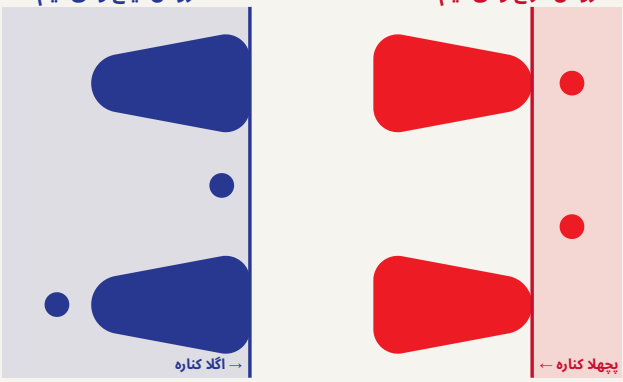
2.0.2 کرتب والی سروس

سروس کی کچھ صورتوں کو کرتب والی سروس کہا جاتا ہے، جیسے کِک سروس، قینچی کِک سروس، کہنی اور سر سے سروس، اور ٹوئینر سروس (ٹانگوں کے بیچ سے)۔ جب تک آپ جسم کے کسی بھی حصے سے گیند کو پہلے اپنی میز پر اور پھر حریف کی میز پر ماریں، سروس جائز ہے۔

2.1 پوزیشن لائن

2.1.0 سروس کے وقت کھلاڑیوں کی جگہ

پوزیشن لائن یہ طے کرتی ہے کہ سروس سے عین پہلے ہر ٹیم کہاں کھڑی ہو سکتی ہے۔ سروس کرنے والی ٹیم اپنی میزوں کے پچھلے سرے کے پیچھے کہیں بھی کھڑی ہو سکتی ہے۔ سروس لینے والی ٹیم اپنی میزوں کے اگلے سرے تک کہیں بھی کھڑی ہو سکتی ہے۔ جیسے ہی سروس کی گیند سروس کرنے والے کی میز پر لگتی ہے، ہر کھلاڑی کہیں بھی جا سکتا ہے۔ سروس لینے والا کھلاڑی گیند کو اپنی میز پر ٹپا کھانے سے پہلے بھی کھیل سکتا ہے: اس لمحے سے قبضہ اس کی ٹیم کو مل جاتا ہے اور یہ اس کی پہلی ضرب شمار ہوتی ہے (3.0.2)۔



شکل 2.1 سروس ہونے تک اپنے رنگین حصے میں رہیں

2.2 فالٹ

2.2.0 فری اسٹائل میں فالٹ فری اسٹائل

سروس کرتے ہوئے گیند حریف کی میز پر نہ لگے تو یہ فالٹ ہے۔ میز 4 پر آپ کے پورے قیام میں آپ کو صرف 1 فالٹ کی اجازت ہے: ایک سروس چوکنے پر آپ کو ایک بار دوبارہ سروس کا موقع ملتا ہے۔ میز 4 پر رہتے ہوئے کسی بھی وقت دوسری سروس چوک گئی تو آپ آؤٹ ہیں، چاہے درمیان میں آپ نے درست سروسیں کی ہوں۔

2.2.1 مقابلہ جاتی میں فالٹ مقابلہ جاتی

فالٹ کی رعایت صرف تب ملتی ہے جب آپ کے خلاف سیٹ پوائنٹ یا میچ پوائنٹ ہو۔ اس کے علاوہ ہر چوکی ہوئی سروس پر دوسری ٹیم کو ایک پوائنٹ ملتا ہے۔ ڈبل فالٹ پر دوسری ٹیم کو پوائنٹ ملتا ہے، اور اسی کے ساتھ سیٹ یا میچ بھی۔

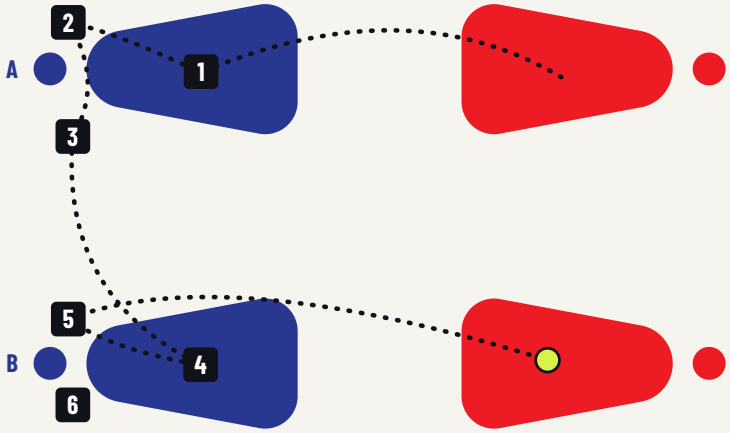
حصہ 3

قبضہ

قبضہ بینٹس کی جان ہے۔ یہ معلوم رکھیں کہ گیند کس کے پاس ہے، اور کتنی ضربیں اور ٹپے باقی ہیں۔

3.0.0 ضربیں

سروس ہو جانے کے بعد قبضہ سروس لینے والی ٹیم کے پاس ہوتا ہے۔ قبضے والی ٹیم کے دونوں کھلاڑیوں میں سے ہر ایک کو **اپنی میز پر 1 ٹپے** اور جسم سے **2 ضربوں** کی اجازت ہے۔ زیادہ تر ہاتھ استعمال ہوتے ہیں کیونکہ ان سے سب سے زیادہ قابو ملتا ہے، لیکن آپ پاؤں، گھٹنے، سر یا کچھ بھی استعمال کر سکتے ہیں، بشرطیکہ گیند کو صرف دو بار ماریں۔ گیند آپ کے کپڑوں سے لگے تو وہ بھی آپ کی ایک ضرب شمار ہوتی ہے۔



1. سروس A کی میز پر ٹپا کھاتی ہے
2. A گیند اوپر اچھالتا ہے (ضرب 1)
3. A پاس دیتا ہے (ضرب 2)
4. B کی میز پر ٹپا
5. B گیند سیٹ کرتا ہے (ضرب 1)
6. B اسے سرخ ٹیم کی میز پر مارتا ہے (ضرب 2)۔ قبضہ بدل جاتا ہے۔

شکل 3.0 ایک مکمل قبضہ: ہر کھلاڑی 2 ضربیں لگاتا ہے اور ہر میز پر 1 ٹپا پڑتا ہے

3.0.1 پاس دینا

بینٹس کا مقصد پوائنٹس بنانا یا حریفوں کو آؤٹ کرنا ہے، اس پر منحصر ہے کہ آپ مقابلہ جاتی کھیل رہے ہیں یا فری اسٹائل۔ اس کا ایک بہترین طریقہ اپنے ساتھی کو استعمال کرنا ہے۔ جب آپ کا ساتھی بہترین پوزیشن میں آ رہا ہو، آپ اپنی ضربوں سے گیند اسے پاس کریں، اور وہ پوائنٹ بنا سکتا ہے۔ آپ چالاکی سے کئی بار پاس دے کر اپنی ساری ضربیں استعمال کر سکتے ہیں۔ دوسری ٹیم کو الجھانے سے آپ کا پلہ بھاری ہو جاتا ہے۔

3.0.2 قبضے کی تبدیلی

جیسے ہی گیند دوسری ٹیم کی میز یا دوسری ٹیم کے کسی کھلاڑی کو چھوتی ہے، قبضہ بدل جاتا ہے۔ اب ان کے ہر کھلاڑی کے پاس 2 ضربیں اور 1 ٹپا ہوتا ہے، اور آپ کی ضربوں کی گنتی صفر ہو جاتی ہے۔

3.0.3 ڈربلنگ

جب بھی گیند کسی کھلاڑی یا میز پر ماری جاتی ہے، قبضہ بدل جاتا ہے، اس لیے گیند کو دوبارہ مار کر حریفوں کی پہنچ سے دور ٹپا دیا جا سکتا ہے۔ یعنی دوسری ٹیم کی میزوں پر گیند کو جتنی دیر چاہیں ڈربل کیا جا سکتا ہے، کیونکہ ہر ٹپے اور ضرب کے بعد قبضہ بدل جاتا ہے۔ جن کھلاڑیوں کی میز پر ڈربل ہو رہا ہو وہ کسی بھی وقت اسے بیچ میں روکنے کی کوشش کر سکتے ہیں۔

3.0.4 بیک وقت ضربیں

اگر گیند کو مارنے کے لیے دونوں ہاتھ ایک ساتھ استعمال ہوں تو یہ دو ضربیں شمار ہوتی ہیں، چاہے گیند کو صرف ایک ہاتھ ہی لگا ہو۔ بیک وقت ضرب کے بعد ایک اور ضرب کو 3 ضربیں گنا جاتا ہے، اور آپ آؤٹ ہو جاتے ہیں (فری اسٹائل) یا پوائنٹ ہار جاتے ہیں (مقابلہ جاتی)۔

3.0.5 مخالف کھلاڑیوں کی بیک وقت ضربیں

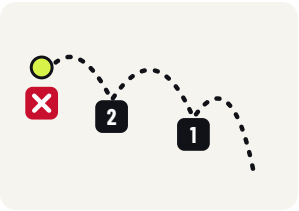
اگر دو مخالف کھلاڑی ایک ہی وقت میں گیند کو ماریں اور پھر گیند کسی کھلاڑی یا میز کو چھوئے بغیر کھیل سے باہر گر جائے، تو ریفری فیصلہ کرتا ہے کہ پوائنٹ کسی ایک ٹیم کو دیا جائے یا دوبارہ کھیلا جائے۔ ریفری نہ ہو تو 7.0.2 کے مطابق فیصلہ کریں۔

حصہ 4

پوائنٹ کیسے بنائیں یا آؤٹ کیسے کریں

ان دو صفحوں کا ہر اصول کھیل کے دونوں انداز میں ایک ہی طرح لاگو ہوتا ہے، سوائے 4.0.4 میں فری اسٹائل کی ایک رعایت کے۔ صرف نتیجہ بدلتا ہے۔

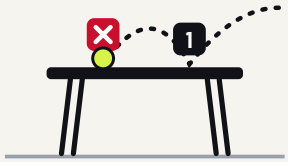
فری اسٹائل	کھلاڑی آؤٹ ہو کر قطار کے آخر میں چلا جاتا ہے۔
مقابلہ جاتی	دوسری ٹیم پوائنٹ جیت لیتی ہے۔



4.0.0

تیسرا ٹچ

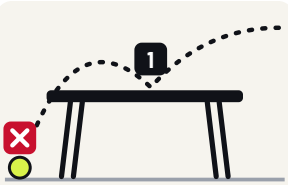
اگر ایک قبضے میں آپ گیند کو 3 بار چھوئیں تو آپ آؤٹ ہیں۔ اس میں لگاتار تین ضربیں بھی شامل ہیں، اور وہ تیسری ضرب بھی جب آپ اپنی 2 ضربیں استعمال کر چکے ہوں اور آپ کا ساتھی گیند واپس آپ کو پاس کر دے۔



4.0.1

میز-میز

اگر ایک قبضے میں گیند آپ کی میز پر دو بار لگے تو آپ آؤٹ ہیں، چاہے دونوں ٹپے لگاتار ہوں یا ان کے درمیان کئی ضربیں لگی ہوں۔

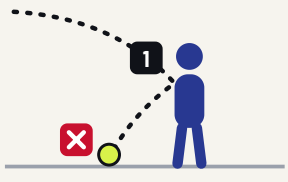


4.0.2

میز-زمین

اگر گیند آپ کی میز کی سطح پر اور پھر زمین پر لگے تو آپ آؤٹ ہیں۔

کنارے پر لگ کر نیچے گری؟ حصہ 5، کنارے کا اصول دیکھیں۔



4.0.3

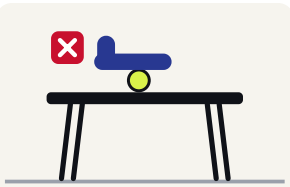
جسم-زمین

اگر گیند آپ کے جسم پر اور پھر زمین پر لگے تو آپ آؤٹ ہیں۔ یہ حملے کے دوران غلط ضرب پر بھی لاگو ہے اور دفاع کرتے ہوئے گیند لگ جانے پر بھی۔ اگر گیند کو آخری بار آپ نے چھوا تھا تو آپ آؤٹ ہیں۔

4.0.4

دبوچنا · لے کر چلنا · تھامنا · کیچ · ہتھیلی میں روکنا

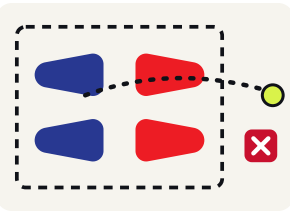
گیند سے رابطہ صرف ضرب، وار یا تھپڑ کی صورت میں ہو۔ گیند کو ہتھیلی میں روکنا، دبوچنا، تھامنا، کیچ کرنا یا لے کر چلنا منع ہے۔ ان میں سے کچھ بھی کیا تو آپ آؤٹ ہیں۔ **فری اسٹائل میں رعایت:** 8.0.2۔



4.0.5

گیند پھنسانا

اگر آپ گیند کو اپنے ہاتھ (یا جسم کے کسی بھی حصے) اور حریف کی میز کے درمیان پھنسا کر روک دیں تو آپ آؤٹ ہیں۔



4.0.6

باؤنڈری سے باہر

گیند جہاں پہلی بار باؤنڈری سے باہر گرے وہیں سے باہر مانی جاتی ہے، اور اسے آخری بار چھونے والا آؤٹ ہے۔ آپ کا سمیش ان کی میز پر لگ کر باہر جا گرے تو بھی آؤٹ آپ ہی ہیں۔ باؤنڈری نہیں تو باہر بھی نہیں (1.1.2)۔

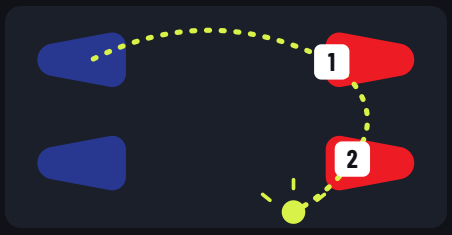
یاد رکھیں

قبضہ کس کے پاس ہے؟

جس لمحے گیند دوسری ٹیم یا ان کی میز کو چھوتی ہے، قبضہ بدل جاتا ہے (3.0.2)، اور ضربوں اور ٹپوں کی ہر گنتی صفر ہو جاتی ہے۔ ایکس فیکٹرز (دیواریں، چھت، میز کے پائے) غیر جانبدار ہیں لیکن آپ کی گنتی صفر نہیں کرتے (1.1.4)۔

4.0.7 · بینٹس کی سب سے مطلوب چال

ڈبل پوائنٹ / ڈبل آؤٹ



ڈبل تب ہوتا ہے جب آپ کی ضرب کے بعد گیند بغیر کسی رکاوٹ کے آپ کے دونوں حریفوں کی میزوں پر لگے اور پھر زمین پر گرے۔ آپ نے ایک ہی وار میں دو کھلاڑیوں کو ہرا دیا۔ اگر آپ کی ضرب کے بعد کوئی بھی گیند کو چھو لے تو یہ ڈبل نہیں ہو سکتا اور عام قواعد لاگو ہوں گے۔ اگر گیند ایک میز پر لگے، دوسری کے کنارے کو چھوئے اور واپس پہلی میز پر آ لگے تو افسوس، یہ ڈبل نہیں۔ یہ پہلی میز پر دو ٹپے ہیں (4.0.1)۔

فری اسٹائل · دونوں حریف آؤٹ
مقابلہ جاتی · 2 پوائنٹس

حصہ 5

کنارے کا اصول

گیند میز پر لگی یا نہیں؟ اس کا دار و مدار اس پر ہے کہ گیند کس کنارے پر لگی، اور اس کے بعد کس طرف گئی۔

5.0.0 قریبی کنارے سے اوپر = میز شمار

5.0.1 قریبی کنارے سے نیچے = میز شمار نہیں

5.0.2 دور والے کنارے سے نیچے = میز شمار

5.0.0 **قریبی کنارہ، اور اوپر**

اگر آپ گیند کسی میز کے قریبی کنارے (آپ سے نزدیک ترین کنارے) پر ماریں اور وہ اوپر جائے تو گیند کھیل میں رہتی ہے۔ اگر اس کے بعد وہ زمین کو چھو لے تو اس میز والا کھلاڑی آؤٹ ہے۔

5.0.1 **قریبی کنارہ، اور نیچے**

اگر آپ گیند کسی میز کے قریبی کنارے (آپ سے نزدیک ترین کنارے) پر ماریں اور وہ نیچے جائے تو آپ آؤٹ ہیں۔ گیند کو اندر مانے جانے کے لیے میز کی اوپری سطح پر لگنا ضروری ہے۔

5.0.2 **دور والا کنارہ، اور نیچے**

اگر آپ گیند میز کے اوپر سے ماریں اور وہ دور والے کنارے پر لگ کر نیچے جائے تو گیند اندر ہے، اور پوائنٹ آپ کا ہے۔ اگرچہ گیند میز سے نیچے کی طرف گئی، لیکن اس نے میز کی اوپری سطح کو چھوا، 5.0.1 کی طرح میز کے پہلو کو نہیں۔

کنارے پر لگی گیند کا فیصلہ کیسے کریں

فیصلہ اس جگہ کے لحاظ سے ہوتا ہے جہاں سے گیند نے آخری ٹپا کھایا یا اسے آخری ضرب لگی۔ خود سے پوچھیں: کیا کنارے پر لگنے سے پہلے گیند میز کی سطح کے اوپر سے گزری؟ اگر ہاں، تو میز شمار ہوگی۔ اگر گیند اوپر سے گزرے بغیر سیدھی کنارے پر لگی تو میز صرف تب شمار ہوگی جب گیند اوپر کی طرف اچھلے۔

حصہ 6

مقابلہ جاتی قواعد

دو دو کھلاڑیوں کی مستقل ٹیمیں، پوائنٹس کے لیے کھیلتی ہیں۔ یہ قواعد صرف مقابلہ جاتی بینٹس پر لاگو ہوتے ہیں۔

6.0.0 آغاز

فری اسٹائل کے برعکس، مقابلہ جاتی بینٹس میں آپ کھلاڑیوں کو آؤٹ کرنے کے بجائے پوائنٹس بناتے ہیں۔ آپ میزوں پر جگہ بھی نہیں بدلتے۔ ہر میچ میں اور پورے ٹورنامنٹ میں آپ کا ساتھی وہی رہتا ہے۔

6.0.1 پوائنٹ، سیٹ، میچ

مقابلہ جاتی بینٹس کا میچ **1، 3، 5 یا 7 سیٹوں** کا ہوتا ہے، اور زیادہ سیٹ جیتنے والی ٹیم میچ جیتتی ہے۔ ہر سیٹ وہ ٹیم جیتتی ہے جو پہلے 21 پوائنٹس تک پہنچے، بشرطیکہ کم از کم 2 پوائنٹس کا فرق ہو۔ میچ کی طوالت ٹورنامنٹ کا منتظم طے کرتا ہے۔

6.0.2 وقت کی کمی

اگر میچ مکمل کرنے کے لیے وقت کم پڑ رہا ہو تو جیت کا اسکور کم کیا جا سکتا ہے، مثلاً جو پہلے 15 یا 11 تک پہنچے وہ جیتے۔ جیت کے لیے 2 پوائنٹس کا فرق ہمیشہ ضروری ہے۔

6.0.3 پتھر، کاغذ، قینچی

مقابلہ جاتی میچ شروع ہونے سے پہلے پتھر، کاغذ، قینچی سے طے کریں کہ پہلی سروس کون کرے گا۔ بعد کے ہر سیٹ میں وہ ٹیم پہلے سروس کرتی ہے جس نے پچھلے سیٹ میں پہلے سروس لی تھی۔

6.0.4 سروس کی باری

پہلے سروس کرنے والی ٹیم چنتی ہے کہ اس کا کون سا کھلاڑی سروس کرے۔ وہ کھلاڑی 5 سروسیں کرتا ہے۔ پھر باقی میچ میں سروس باری باری چاروں کھلاڑیوں کے پاس جاتی ہے؛ ہر کھلاڑی 5 سروسیں کرتا ہے اور پھر سروس دوسری ٹیم کو چلی جاتی ہے۔ پوائنٹس نہیں، سروسیں گنیں: ڈبل سے 2 پوائنٹس بنتے ہیں لیکن سروس کرنے والے کی 5 میں سے صرف 1 سروس استعمال ہوتی ہے۔

سروسیں	سروس کرنے والا	سروسیں	سروس کرنے والا	
1 تا 5	ٹیم 1، کھلاڑی A	21 تا 25	ٹیم 1، کھلاڑی A	ہر 10 پوائنٹس کے بعد **سائیڈ بدلیں**: 10، 20، 30 وغیرہ پر (6.0.6)۔
6 تا 10	ٹیم 2، کھلاڑی C	26 تا 30	ٹیم 2، کھلاڑی C	
11 تا 15	ٹیم 1، کھلاڑی B	31 تا 35	ٹیم 1، کھلاڑی B	سیٹ یا میچ پوائنٹ پر **پیچھے رہ جانے والی ٹیم** اسکور برابر ہونے تک سروس کرتی ہے (6.0.7)۔
16 تا 20	ٹیم 2، کھلاڑی D	36 تا 40	ٹیم 2، کھلاڑی D	

سیٹ میں سروسیں ترتیب سے گنی جاتی ہیں۔ ڈبل 2 پوائنٹس ہے مگر صرف 1 سروس۔

6.0.5 سروس کی سائیڈ

ہر کھلاڑی چن سکتا ہے کہ وہ کس میز سے سروس کرے، لیکن پانچوں سروسیں اسی میز سے کرنی ہوں گی۔ اگلی باری آنے تک میز نہیں بدلی جا سکتی۔ دائیں ہاتھ والے عموماً دائیں میز اور بائیں ہاتھ والے بائیں میز چنتے ہیں، کیونکہ اس طرح دونوں حریف میزیں سروس کرنے والے کے مضبوط ہاتھ کی زد میں آ جاتی ہیں۔

6.0.6 سائیڈ کی تبدیلی

ہر 10 پوائنٹس کے بعد ٹیموں کو سائیڈ بدلنی ہوگی۔ اس سے دھوپ اور ہوا جیسے بیرونی عوامل دونوں ٹیموں کے لیے برابر ہو جاتے ہیں۔

6.0.7 سیٹ پوائنٹ اور میچ پوائنٹ

جب بینٹس کا میچ سیٹ پوائنٹ یا میچ پوائنٹ پر پہنچے تو ہارنے والی ٹیم اسکور برابر ہونے تک سروس کرتی ہے۔ اسکور برابر ہونے پر وہ ٹیم سروس کرتی ہے جو اس اسکور تک پہلے پہنچی تھی۔ کسی ٹیم کو کبھی بھی سیٹ یا میچ جیتنے کے لیے سروس نہیں کرنی چاہیے۔ سروس کرنے والی ٹیم اپنا سروس کرنے والا کھلاڑی خود چن سکتی ہے۔

حصہ 7

متفرق قواعد

7.0.0 جسمانی ٹکراؤ

ہینٹس بغیر جسمانی ٹکراؤ کا کھیل ہے، لیکن کبھی کبھار اتفاقی ٹکراؤ ہو جاتا ہے۔ باضابطہ فیصلہ یہ ہے کہ یہ باسکٹ بال کی طرح ہے: گیند کے لیے مقابلہ کرتے ہوئے ہلکا سا ٹکراؤ ہو سکتا ہے، لیکن آپ کسی دوسرے کھلاڑی کا راستہ نہیں روک سکتے۔ مقابلہ جاتی کھیل میں راستہ روکنے (بلاکنگ) کا فیصلہ ریفری کرتا ہے: یا تو جس ٹیم کے خلاف فاؤل ہوا اسے پوائنٹ دیا جائے، یا پوائنٹ دوبارہ کھیلا جائے۔ ریفری نہ ہو تو تنازعات 7.0.2 کے مطابق نمٹائیں۔

7.0.1 میز کا ہلنا

اگر کھیل کے دوران کوئی میز غلطی سے ہل جائے یا اپنی جگہ سے سرک جائے تو کھیل جاری رکھیں، الّا یہ کہ اس کی وجہ سے براہِ راست کوئی غیر منصفانہ پوائنٹ بنے؛ ایسی صورت میں پوائنٹ دوبارہ کھیلیں۔ اگر کوئی کھلاڑی فائدہ اٹھانے کے لیے جان بوجھ کر میز ہلائے تو وہ پوائنٹ ہار جاتا ہے۔ **فری اسٹائل میں رعایت:** 8.0.2۔

7.0.2 پوائنٹس پر تنازع

ہینٹس ایمانداری اور انصاف کا کھیل ہے۔ اگر آپ جانتے ہیں کہ آپ نے گیند کو چھوا ہے تو مان لیں۔ اگر گیند لے کر چلنے، راستہ روکنے یا ٹچ پر تنازع ہو تو اسے شائستگی سے ان میں سے کسی طریقے سے حل کریں:

- پوائنٹ دوبارہ کھیلنے پر اتفاق کریں؛
- پوائنٹ کے لیے پتھر، کاغذ، قینچی کھیلیں؛ یا
- اگر ممکن ہو تو ریلی کی ویڈیو دوبارہ دیکھیں۔

7.0.3 میزوں پر نہ چڑھیں

کھیل کے دوران یا پوائنٹس کے درمیان کوئی بھی میز پر نہ بیٹھے، نہ کھڑا ہو، نہ گھٹنے ٹیکے، نہ چڑھے اور نہ اس پر اپنا وزن ڈالے۔ میزیں کسی انسان کا وزن اٹھانے کے لیے نہیں بنیں۔ ایسا کیا تو آپ آؤٹ ہیں۔ گیند تک پہنچتے ہوئے میز کو چھو لینا ٹھیک ہے؛ اس پر وزن ڈال کر جھکنا نہیں۔

7.0.4 گیند سے کھیلیں، کھلاڑی سے نہیں

کبھی کسی کھلاڑی کے سر کا نشانہ نہ لیں، اور کِک کرتے ہوئے پاؤں دوسروں کے سر سے دور رکھیں۔ اگر آپ نے جان بوجھ کر کسی کے سر پر گیند ماری تو آپ آؤٹ ہیں۔ **بچوں اور اسکول کے کھیل میں:** اگر گیند کسی کھلاڑی کے کندھوں سے اوپر لگے تو کسی کو آؤٹ دینے کے بجائے پوائنٹ دوبارہ کھیلیں۔

7.0.5 محفوظ جگہ

کھیلنے سے پہلے کورٹ سے بستے، کرسیاں اور اِدھر اُدھر پڑی گیندیں ہٹا دیں، اور میزوں اور دیواروں کے درمیان چلنے کی جگہ چھوڑیں۔ ڈائیو صرف ریت یا نرم زمین پر لگائیں۔ نئے اور کم عمر کھلاڑی فوم کی نرم یا کم دباؤ والی گیند استعمال کر سکتے ہیں۔

حصہ 8

کرتب

8.0.0 بینٹس میں مہارت

جب آپ ایسا سمیش جسے حریف سنبھال نہ سکیں، اور ایسا ہلکا ٹچ جس تک وہ پہنچ نہ سکیں، سیکھ لیں تو دیکھیں کہ یہ کھیل اور کیا کچھ پیش کرتا ہے۔ بینٹس سراسر تخلیقی صلاحیت کا کھیل ہے: اپنی 2 ضربوں سے سر یا پاؤں سے کرتب والی شاٹس، ٹانگوں کے بیچ سے شاٹس اور ساتھی کے ساتھ پہلے سے طے شدہ چالیں کھیلیں۔ لمبی ریلی کا خاتمہ کسی زبردست کرتب یا ڈبل پر ہو تو تماشائیوں میں جو جوش آتا ہے، ویسا کسی اور چیز سے نہیں آتا۔

8.0.1 ڈربل اور کرتب کا امتزاج

کرتب والی شاٹ کی تیاری کا ایک بہترین طریقہ یہ ہے کہ حریف کی میز پر گیند ڈربل کریں۔ ہر ٹپے سے آپ کی ضربوں کی گنتی صفر ہو جاتی ہے، جس سے تیاری کے لیے زیادہ وقت ملتا ہے، اور آپ ان کی میزوں کے بالکل قریب ہوتے ہیں، جس سے اثر زیادہ سے زیادہ ہوتا ہے۔

8.0.2 صرف فری اسٹائل کے کرتب

دو باتوں میں فری اسٹائل، مقابلہ جاتی کھیل سے کچھ نرم ہے۔ Hand1 اور Reverse Hand1 میں گیند آپ کی قمیض کے اندر سے آپ کے جسم کے گرد گھومتی ہے، جو عام حالات میں گیند لے کر چلنا (4.0.4) شمار ہوتا۔ Walking the Dog میں ایک کھلاڑی حریف کی میز کو کھینچ کر دور لے جاتا ہے جبکہ اس کا ساتھی اس پر ڈربل کر رہا ہوتا ہے، جس پر عام حالات میں پوائنٹ ضائع ہو جاتا (7.0.1)۔ دونوں کی اجازت صرف فری اسٹائل میں ہے۔ اسکول یا پی ای کی کلاس میں، یا جم کے فرش پر، Walking the Dog کبھی نہ کھیلیں۔

یہ صفحہ پرنٹ کریں

قواعد ایک نظر میں

HANTIS

1 تیاری

- ایک جیسے سائز کی 4 میزیں، 2×2 کے مربع میں (1.1.1)
- ابتدائی 3 فٹ · درمیانہ 4 فٹ · ماہر 5 فٹ
- 1 ٹینس کی گیند، ہوا بند ڈبے سے نئی (1.0.0)
- دیواریں، چھت اور میز کے پائے غیر جانبدار ایکس فیکٹرز ہیں (1.1.4)

2 سروس

- گیند پہلے اپنی میز پر، پھر کسی بھی حریف کی میز پر ماریں (2.0.0)
- پھینکنا منع، ساتھی کی میز پر سروس منع (2.0.1)
- سروس کرنے والے اپنی میزوں کے پچھلے سرے کے پیچھے؛ سروس لینے والے اپنی میزوں کے اگلے سرے تک (2.1.0)
- قبضہ بدلنے تک سروس کرنے والی ٹیم گیند کو دوبارہ نہیں چھو سکتی (2.0.1)

3 قبضہ

- ہر کھلاڑی کی 2 ضربیں، جسم کے کسی بھی حصے سے (3.0.0)
- اپنی ٹیم کی ہر میز پر 1 ٹپا
- گیند دوسری ٹیم یا ان کی میز کو چھوئے تو قبضہ بدل جاتا ہے اور گنتی صفر (3.0.2)
- ان کی میزوں پر ڈربل کرنا جائز ہے (3.0.3)

4 آپ آؤٹ ہیں (یا پوائنٹ گیا) اگر…

- آپ گیند کو 3 بار چھوئیں (4.0.0)
- گیند آپ کی میز پر دو بار ٹپا کھائے (4.0.1)
- گیند میز ← زمین یا آپ ← زمین جائے (4.0.2، 4.0.3)
- آپ گیند کو دبوچیں، لے کر چلیں یا پھنسائیں (4.0.4، 4.0.5)
- آپ گیند باؤنڈری سے باہر ماریں (4.0.6)

★ ڈبل (4.0.7)

ایک ہی شاٹ دونوں حریفوں کی میزوں پر ٹپا کھا کر زمین پر گرے۔ دونوں حریف آؤٹ، یا آپ کے 2 پوائنٹس۔

5 کنارے کا اصول (حصہ 5)

- قریبی کنارے سے اوپر = میز شمار
- قریبی کنارے سے نیچے = میز شمار نہیں
- میز کے اوپر سے، دور والے کنارے سے نیچے = میز شمار

فری اسٹائل

- آؤٹ؟ قطار کے آخر میں جائیں (1.2.0)
- نئے کھلاڑی میز 1 پر آتے ہیں
- سب سروس والی میز، یعنی میز 4، کی طرف بڑھتے ہیں
- میز 4 پر پورے قیام میں 1 فالٹ (ایک بار دوبارہ سروس)؛ 2 فالٹ = آؤٹ (2.2.0)
- ڈبل سے 2 آؤٹ: دونوں قطار کے آخر میں، 2 نئے کھلاڑی اندر (1.2.0)

مقابلہ جاتی

- پہلے 21 تک، 2 کے فرق سے جیت؛ 1، 3، 5 یا 7 سیٹ کا میچ (6.0.1)
- پہلی سروس کے لیے پتھر، کاغذ، قینچی؛ اگلے سیٹوں میں باری باری (6.0.3)
- ہر کھلاڑی باری پر 5 سروسیں کرتا ہے؛ ڈبل 2 پوائنٹس مگر 1 سروس (6.0.4)
- ہر 10 پوائنٹس پر سائیڈ بدلیں (6.0.6)
- سیٹ یا میچ پوائنٹ پر پیچھے والی ٹیم سروس کرتی ہے (6.0.7)

ایمانداری سے کھیلیں، محفوظ کھیلیں

اگر آپ جانتے ہیں کہ گیند آپ کو لگی ہے تو مان لیں۔ تنازع پوائنٹ دوبارہ کھیل کر، پتھر، کاغذ، قینچی سے، یا ویڈیو دیکھ کر نمٹائیں (7.0.2)۔ میزوں پر نہ چڑھیں (7.0.3)، کبھی کسی کے سر کا نشانہ نہ لیں (7.0.4)، اور کھیلنے سے پہلے کورٹ خالی کریں (7.0.5)۔ قطار میں کھڑا یا دیکھنے والا کوئی شخص راستے میں آ جائے؟ پوائنٹ دوبارہ کھیلیں (1.1.5)۔

چار میزیں۔
ایک گیند۔
دو ضربیں۔

کھیل کی ویڈیوز دیکھیں اور مفت فوری آغاز گائیڈ کے ساتھ میزیں بنانے کے
نقشے اور پی ای کے لیسن پلان بھی حاصل کریں: **hantis.net**

ہینٹس 2005 میں ایجاد ہوا۔ اسے امریکی ریاست کینٹکی کے شہر جارج ٹاؤن کے اسکاٹ کاؤنٹی ہائی اسکول کے طلبہ نے بنایا۔

ناشر: Hantis USA, LLC۔ © 2026۔ جملہ حقوق محفوظ ہیں۔ یہ قواعد غیر تجارتی استعمال کے لیے مفت پرنٹ اور شیئر کیے جا سکتے ہیں۔ HANTIS™ اور ہینٹس کا لوگو Hantis USA, LLC کے ٹریڈ مارک ہیں۔