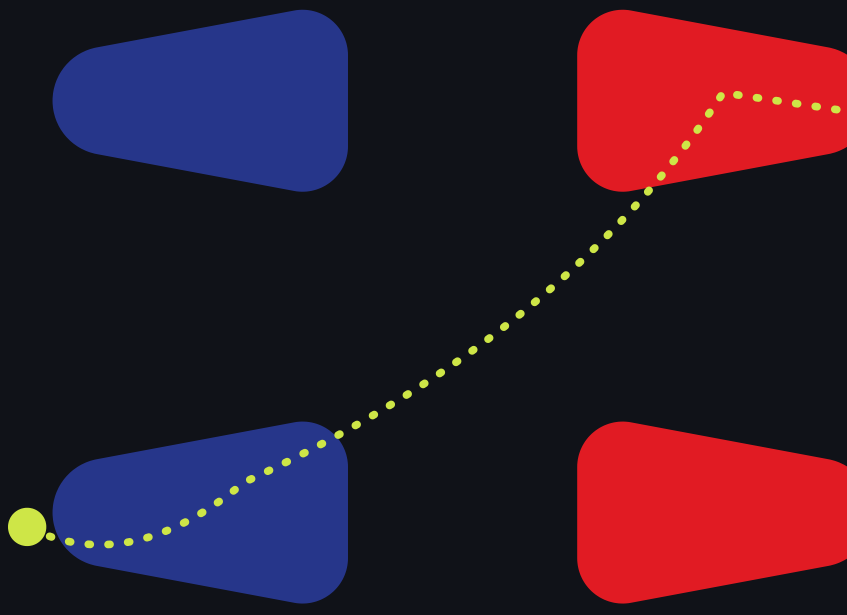
HANTIS

ESTILO LIVRE + COMPETITIVO

# REGRAS OFICIAIS DO HANTIS

Todas as regras dos dois modos de jogo, com diagramas.
Quatro mesas. Uma bola. Dois toques.



EDIÇÃO 2026 · ATUALIZADA EM OUTUBRO DE 2026

SUMÁRIO

# NESTE LIVRO


1 **PRIMEIROS PASSOS** 03
Equipamento, onde jogar, posição das mesas, limites, Fatores X, quem fica onde

2 **O SAQUE** 05
O saque regulamentar, saques com manobra, linha de posição, faltas

3 **POSSE DE BOLA** 06
Toques, passes, troca de posse, drible, toques simultâneos

4 **COMO PONTUAR OU ELIMINAR JOGADORES** 07
As oito maneiras de terminar uma jogada, incluindo o Duplo

5 **A REGRA DA BORDA** 08
Quando a bola na borda conta como mesa

6 **REGRAS DO MODO COMPETITIVO** 09
Pontuação, duração da partida, rodízio do saque, troca de lado, set point

7 **OUTRAS REGRAS** 10
Contato, mesas deslocadas, discussões, segurança

8 **MANOBRAS** 10
Dominando o Hantis, o combo de drible e manobra

★ **RESUMO DAS REGRAS** 11
Uma página para imprimir e deixar perto da quadra


**DOIS MODOS, AS MESMAS REGRAS**

O Hantis tem dois modos. O **Estilo livre** é o jogo com rodízio, para grupos de qualquer tamanho. No **Competitivo**, duplas fixas jogam por pontos. Quase todas as regras valem para os dois. Quando uma regra muda, o livro avisa.

**COMO AS REGRAS SÃO NUMERADAS**

As regras são numeradas por seção, grupo e regra: **4.0.7** é a seção 4, grupo 0, regra 7. Use os números para resolver discussões rapidinho.

**O QUE MUDOU · OUTUBRO DE 2026**

**Segurança:** 7.0.3 não suba nas mesas, 7.0.4 jogue na bola, não no jogador, 7.0.5 espaço seguro, 8.0.2 sem Walking the Dog na escola.
**Esclarecimentos:** 1.1.5 interferência, 1.2.0 rodízio após um Duplo, 2.0.1 e 2.1.0 o saque, 1.1.2 e 4.0.6 limites, 6.0.3 1º saque de cada set.

**O Hantis foi criado em 2005** por alunos da Scott County High School, em Georgetown, Kentucky.

Publicado por Hantis USA, LLC. © 2026. Todos os direitos reservados. Este livro de regras pode ser impresso e compartilhado gratuitamente para uso não comercial. HANTIS™ e o logotipo do Hantis são marcas comerciais da Hantis USA, LLC.

SEÇÃO 1

# PRIMEIROS PASSOS

Basta uma bola de tênis, quatro mesas do mesmo tamanho e três amigos.



## 1.0 EQUIPAMENTO

### 1.0.0 A BOLA

A bola mais usada no Hantis é a bola de tênis. Para o máximo efeito, use uma bola nova, recém-tirada do tubo pressurizado. Em mesas de plástico, que quicam menos, dá para usar outras bolas, como uma bola de borracha bem saltitante.

### 1.0.1 AS MESAS

Qualquer tipo de mesa serve para jogar Hantis. Para jogar, você vai precisar de 4 mesas do mesmo tamanho.

## 1.1 PREPARAÇÃO

### 1.1.0 ONDE JOGAR

Dá para jogar Hantis em quase qualquer lugar: em lugar fechado, ao ar livre, na praia, num parque, numa quadra de basquete ou até numa quadra de squash, para ter ainda mais rebotes nos Fatores X. As quadras de vôlei de praia são as nossas favoritas, porque oferecem uma área de jogo com limites definidos e dá para mergulhar na areia.

### 1.1.1 POSIÇÃO DAS MESAS

Monte as 4 mesas num quadrado de 2×2, como na figura 1.1. A distância entre as mesas depende do seu nível.

| NÍVEL | DISTÂNCIA ENTRE AS MESAS |
|---|---|
| INICIANTE | 90 CM (3 PÉS) |
| INTERMEDIÁRIO | 120 CM (4 PÉS) |
| AVANÇADO | 150 CM (5 PÉS) |

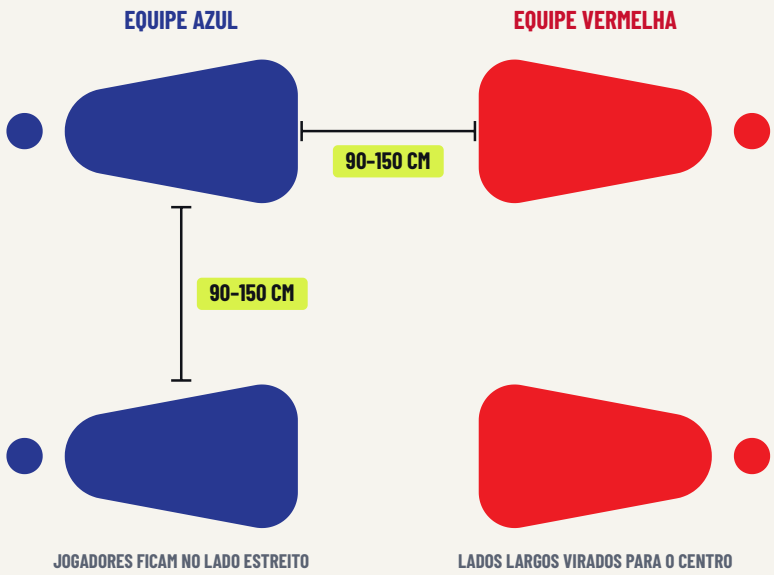



FIGURA 1.1 POSIÇÃO DAS MESAS: UM QUADRADO DE 2×2, PARCEIROS LADO A LADO, ADVERSÁRIOS FRENTE A FRENTE

### 1.1.2 LIMITES NO ESTILO LIVRE

De 8 m × 8 m a 16 m × 8 m. O professor ou o organizador marca a área com cones ou fita no chão. Se ninguém marcar, os próprios jogadores decidem os lances ou jogam sem limites.

DICA: DIMINUA A ÁREA PARA EVITAR O ABUSO DA "CORTADA".

### 1.1.3 LIMITES NO COMPETITIVO

| LIMITE | MÉTRICO | IMPERIAL |
|---|---|---|
| LIMITE OFICIAL | 8 M × 8 M | 26,25 PÉS × 26,25 PÉS |
| ADAPTADO: QUADRA DE AREIA INTEIRA | 16 M × 8 M | 52,5 PÉS × 26,25 PÉS |
| ADAPTADO: MEIA QUADRA DE AREIA | 8 M × 8 M | 26,25 PÉS × 26,25 PÉS |
| ADAPTADO: QUADRA DE RAQUETEBOL OU DE SQUASH | 13,7 M × 7,6 M | 45 PÉS × 25 PÉS |

DICA: DEIXE O AMBIENTE NEUTRO, SEM OBJETOS NO CAMINHO (BOLAS, CADEIRAS, PESSOAS, ROUPAS OU MOCHILAS).

### 1.1.4 O QUE É UM FATOR X?

Qualquer superfície além dos jogadores, dos tampos das quatro mesas e do chão é chamada de **Fator X** e é totalmente neutra. Os Fatores X incluem paredes, teto ou qualquer outra coisa em volta da área de jogo. A bola pode até bater nos pés das mesas e continuar em jogo. Durante o saque e pelo resto da jogada, a bola pode bater nessas superfícies sem nenhuma penalidade para a outra equipe. Se a bola ficar presa ou parar sobre um Fator X, ela está morta e a culpa é de quem tocou nela por último: o último jogador que bateu nela, ou o jogador de cuja mesa ela quicou por último, é eliminado (Estilo livre) ou perde o ponto (Competitivo). Fique atento à contagem de toques e quiques, porque **os Fatores X não zeram a sua contagem de toques**.

### 1.1.5 INTERFERÊNCIA

Pessoas não são Fatores X. Se alguém da fila de espera, um espectador ou uma bola perdida de outra quadra atrapalhar a bola ou um jogador, o ponto é repetido.

## 1.2 QUEM FICA ONDE?

### 1.2.0 HANTIS NO ESTILO LIVRE

Há 2 modos de jogo: Estilo livre e Competitivo. No Estilo livre, jogam 2 equipes de 2, e cada um dos 4 jogadores fica na sua própria mesa. Quando um jogador é eliminado, ele vai para o fim da fila, e os outros jogadores fazem o rodízio para a mesa vazia à frente deles, em direção à mesa do saque. Se você já jogou four square, o rodízio é igual. Depois de um Duplo (4.0.7), os dois eliminados vão para o fim da fila, os outros dois avançam em direção à mesa 4 para ocupar as mesas vazias, e os dois primeiros da fila entram nas mesas vazias de número mais baixo.

FIGURA 1.2 RODÍZIO NO ESTILO LIVRE. AS MESAS 1-2 SÃO UMA EQUIPE; AS 3-4, A OUTRA. PASSAR DA MESA 2 PARA A 3 É TROCAR DE EQUIPE.

### 1.2.1 HANTIS NO MODO COMPETITIVO

No modo competitivo, as posições iniciais são as mesmas do Estilo livre, mas não há rodízio nem fila. Você joga com o mesmo parceiro a partida inteira e marca pontos em vez de eliminar jogadores. Para saber mais sobre o modo competitivo, veja a seção 6.

SEÇÃO 2

# O SAQUE

## 2.0 COMO SACAR

### 2.0.0 O SAQUE REGULAMENTAR

Para sacar, segure a bola com uma mão e, com a outra, bata na bola para baixo, de modo que ela quique na sua própria mesa e depois em qualquer uma das mesas adversárias. Você também pode jogar a bola para cima e sacar com essa mesma mão. Para sacar, você precisa estar atrás da borda traseira da sua mesa.

### 2.0.1 O QUE VOCÊ NÃO PODE FAZER

Você não pode arremessar a bola como saque. Você não pode bater a bola direto na mesa do adversário. Você não pode sacar na mesa do seu parceiro. Nem o sacador nem o parceiro dele podem tocar na bola de novo até a posse mudar, ou seja, até a bola tocar um adversário ou a mesa de um adversário.

### 2.0.2 SAQUES COM MANOBRA

Algumas variações do saque são chamadas de saques com manobra. Entre elas estão o saque de chute, o de bicicleta, o de cotovelo, o de cabeça e o tweener (por entre as pernas). Desde que você bata a bola com qualquer parte do corpo para que ela quique na sua própria mesa e depois na mesa de um adversário, o saque vale.

## 2.1 LINHA DE POSIÇÃO

### 2.1.0 POSIÇÕES INICIAIS NO SAQUE

A linha de posição define onde cada equipe pode ficar logo antes de um saque. A **equipe que saca** pode ficar em qualquer lugar atrás da borda **traseira** das suas mesas. A **equipe que recebe** pode ficar em qualquer lugar até a borda **dianteira** das suas mesas. Assim que a bola sacada toca a mesa do sacador, todos os jogadores podem ir para qualquer lugar. Quem recebe pode jogar o saque antes de a bola quicar na sua mesa: com esse toque, a posse passa para a equipe dele, e o toque conta como o primeiro dele (3.0.2).

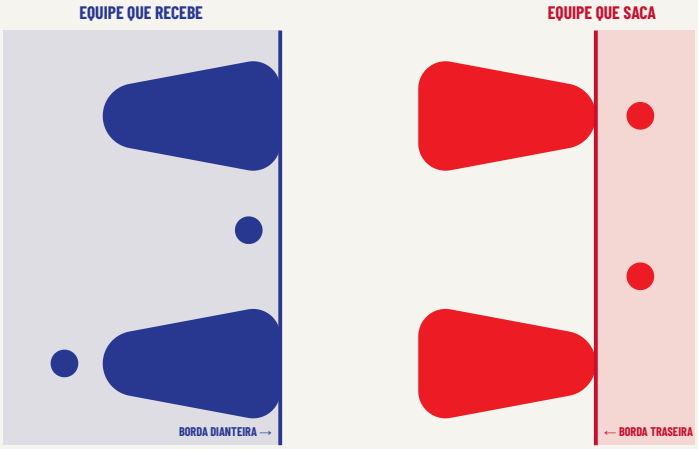



**FIGURA 2.1** FIQUE NA SUA ÁREA SOMBREADA ATÉ O SAQUE

## 2.2 FALTAS

### 2.2.0 FALTAS NO ESTILO LIVRE ESTILO LIVRE

Falta é quando você erra a mesa do adversário ao sacar. Você tem 1 falta para todo o tempo em que estiver na mesa 4: se errar um saque, você saca de novo. Se errar um segundo saque a qualquer momento enquanto estiver na mesa 4, você é eliminado, mesmo que tenha sacado certo entre uma falta e outra.

### 2.2.1 FALTAS NO COMPETITIVO COMPETITIVO

Você só tem direito a falta quando o adversário tem set point ou match point. Em qualquer outra situação, errar o saque dá um ponto para a outra equipe. Uma dupla falta dá um ponto para a outra equipe e, com ele, o set ou a partida.

SEÇÃO 3

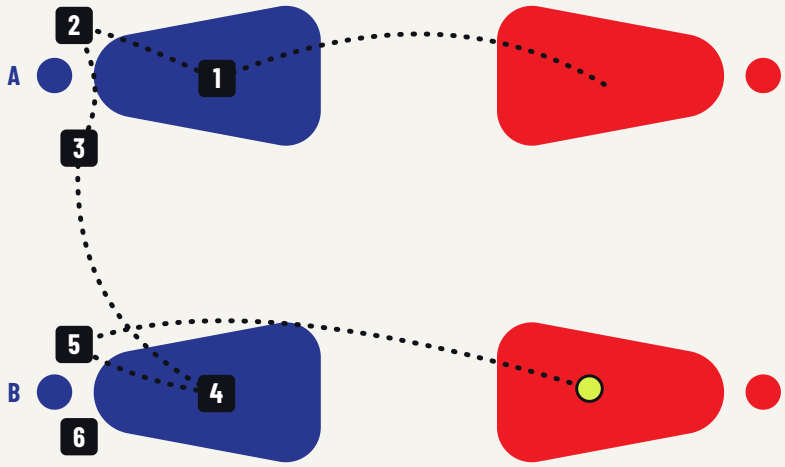
# POSSE DE BOLA

A posse de bola é o coração do Hantis. Saiba de quem é a bola e quantos toques e quiques ainda restam.



### 3.0.0 TOQUES

Depois do saque, a posse é da equipe que recebe. Cada um dos 2 jogadores com a posse tem direito a **1 quique na sua mesa** e **2 toques** com o corpo. A parte do corpo mais usada são as mãos, porque dão mais controle, mas você pode usar os pés, os joelhos, a cabeça ou qualquer outra parte, desde que toque na bola só duas vezes. Se a bola bater na sua roupa, conta como um dos seus toques.




1. O saque quica na mesa de A
2. A levanta a bola (toque 1)
3. A passa (toque 2)
4. Quica na mesa de B
5. B ajeita a bola (toque 1)
6. B manda a bola para uma mesa vermelha (toque 2). A posse muda.

FIGURA 3.0 UMA POSSE COMPLETA: CADA JOGADOR USA 2 TOQUES E CADA MESA RECEBE 1 QUIQUE

### 3.0.1 PASSES

O objetivo do Hantis é marcar pontos ou eliminar os adversários, conforme você esteja jogando no Competitivo ou no Estilo livre. Uma das melhores maneiras de fazer isso é usar o seu parceiro. Enquanto ele se coloca na posição ideal, você usa os seus toques para passar a bola para ele, e ele pode pontuar. Dá para ser esperto e passar várias vezes até gastar todos os toques. Confundir a outra equipe dá vantagem a vocês.

### 3.0.2 TROCA DE POSSE

Assim que a bola toca a mesa da outra equipe ou um jogador da outra equipe, a posse muda. Aí eles passam a ter os seus 2 toques e 1 quique cada um, e a sua contagem de toques é zerada.

### 3.0.3 DRIBLE

Toda vez que a bola é batida contra um jogador ou uma mesa, a posse muda, então a bola pode ser batida de novo para quicar longe do alcance dos adversários. Isso quer dizer que a bola pode ser driblada sem parar nas mesas da outra equipe, porque a posse muda a cada quique e a cada toque. Os jogadores em cujas mesas alguém está driblando podem tentar interceptar o drible a qualquer momento.

### 3.0.4 TOQUES SIMULTÂNEOS

Se você usar as duas mãos ao mesmo tempo para bater na bola, contam dois toques, mesmo que só uma das mãos encoste na bola. Um toque simultâneo seguido de um toque simples conta como 3 toques, e você é eliminado (Estilo livre) ou perde o ponto (Competitivo).

### 3.0.5 TOQUES SIMULTÂNEOS DE ADVERSÁRIOS

Se dois jogadores adversários baterem na bola ao mesmo tempo e ela sair de jogo sem tocar em nenhum dos dois nem em nenhuma mesa, o árbitro decide se dá o ponto a uma das equipes ou se o ponto é repetido. Sem árbitro, resolvam como em 7.0.2.

SEÇÃO 4

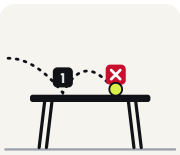
# COMO PONTUAR OU ELIMINAR JOGADORES

Todas as regras desta página funcionam do mesmo jeito nos dois modos de jogo, com uma exceção do Estilo livre em 4.0.4. Só o resultado muda.

| | |
|---|---|
| ESTILO LIVRE | O jogador é **eliminado** e vai para o fim da fila. |
| COMPETITIVO | A outra equipe ganha o **ponto**. |

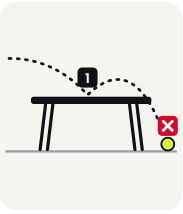
### 4.0.0 TRÊS TOQUES

Se tocar na bola 3 vezes na mesma posse, você é eliminado. Vale para três toques seguidos ou um 3º toque quando o parceiro devolve a bola e você já usou os 2.




### 4.0.1 MESA-MESA

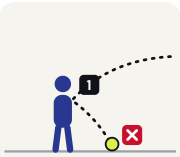
Se a bola quicar duas vezes na sua mesa na mesma posse, você é eliminado, seja com os quiques um atrás do outro, seja com vários toques entre eles.




### 4.0.2 MESA-CHÃO

Se a bola bater no tampo da sua mesa e depois no chão, você é eliminado.

BATEU NA BORDA E CAIU? VEJA A SEÇÃO 5, A REGRA DA BORDA.

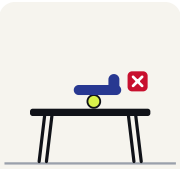



### 4.0.3 CORPO-CHÃO

Se a bola bater no seu corpo e depois no chão, você é eliminado, seja num toque errado no ataque, seja numa bolada na defesa. Quem tocou por último está fora.

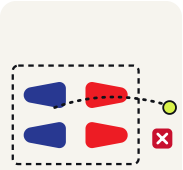
### 4.0.4 AGARRAR · CONDUZIR · SEGURAR · PEGAR · FAZER CONCHA

Só vale bater na bola ou dar um tapa nela. Quem agarrar, segurar, pegar, conduzir ou fizer concha com a mão é eliminado. **Exceção no Estilo livre:** 8.0.2.



### 4.0.5 PRENDER A BOLA

Se você prender a bola de modo que ela pare entre a sua mão (ou qualquer parte do corpo) e a mesa do adversário, você é eliminado.



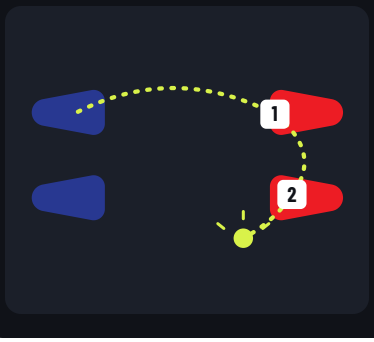
### 4.0.6 BOLA FORA

A bola sai onde quica primeiro fora dos limites, e quem tocou nela por último é eliminado. Se a sua cortada bater na mesa deles e cair fora, o eliminado ainda é você. Sem limites, não há bola fora (1.1.2).

Lembre-se

### COM QUEM ESTÁ A POSSE?

A posse muda no instante em que a bola toca a outra equipe ou a mesa dela (3.0.2), e isso zera todas as contagens de toques e quiques. Os Fatores X (paredes, teto, pés das mesas) são neutros, mas **não** zeram a sua contagem (1.1.4).




4.0.7 · A jogada mais cobiçada do Hantis

## PONTO DUPLO / ELIMINAÇÃO DUPLA

Um Duplo acontece quando você bate na bola e ela acerta **as duas** mesas dos adversários, sem interrupção, e depois cai no chão. Você acabou de vencer dois jogadores de uma vez. Se alguém tocar na bola depois da sua batida, não pode ser um Duplo, e valem as regras normais.

Se ela bater numa mesa, raspar a borda da outra e voltar para a primeira, infelizmente não é um Duplo. São dois quiques na primeira mesa (4.0.1).

ESTILO LIVRE · OS DOIS ADVERSÁRIOS ELIMINADOS | COMPETITIVO · 2 PONTOS

SEÇÃO 5

# A REGRA DA BORDA

Bateu na mesa ou não?
Depende da borda em que a bola pegou e de para onde ela foi depois.

**5.0.0** BORDA PRÓXIMA E SOBE = CONTA COMO MESA

**5.0.1** BORDA PRÓXIMA E CAI = NÃO CONTA COMO MESA

**5.0.2** BORDA DISTANTE E CAI = CONTA COMO MESA

**5.0.0** **BORDA PRÓXIMA, PARA CIMA**

Se você bater a bola na borda próxima de uma mesa (a borda mais perto de você) e ela subir, a bola continua em jogo. Se depois ela tocar o chão, o jogador que começou naquela mesa é eliminado.

**5.0.1** **BORDA PRÓXIMA, PARA BAIXO**

Se você bater a bola na borda próxima de uma mesa (a borda mais perto de você) e ela cair, você é eliminado. A bola precisa tocar a superfície de cima para ser considerada dentro.

**5.0.2** **BORDA DISTANTE, PARA BAIXO**

Se você bater a bola por cima de uma mesa e ela pegar na borda distante e cair, a bola é dentro, e o ponto é seu. Mesmo que a bola tenha saído da mesa para baixo, ela raspou a superfície de cima da mesa, e não a lateral, como em 5.0.1.

**COMO JULGAR UMA BOLA NA BORDA**

A bola é julgada a partir do lugar onde quicou ou foi batida por último. Pergunte: a bola passou por cima do tampo antes de bater na borda? Se sim, conta como mesa. Se bateu direto na borda, sem passar por cima, só conta como mesa se subir.

SEÇÃO 6

# REGRAS DO MODO COMPETITIVO

Duplas fixas, jogando por pontos. Estas regras valem só para o modo competitivo.



### 6.0.0 PARA COMEÇAR

Ao contrário do Estilo livre, no modo competitivo você marca pontos em vez de eliminar jogadores. Também não há rodízio entre as mesas. Você joga com o mesmo parceiro em todas as partidas e durante todo o torneio.

### 6.0.1 PONTO, SET, PARTIDA

Uma partida de Hantis no modo competitivo é disputada em melhor de **1, 3, 5 ou 7 sets**, de 21 pontos, com 2 de vantagem. O organizador do torneio escolhe a duração da partida.

### 6.0.2 LIMITE DE TEMPO

Se o tempo estiver acabando para terminar os jogos, vocês podem diminuir a pontuação para vencer, por exemplo para sets de 15 ou de 11 pontos. É sempre preciso vencer com 2 pontos de vantagem.

### 6.0.3 PEDRA, PAPEL E TESOURA

Antes de começar uma partida no modo competitivo, decidam no pedra, papel e tesoura quem saca primeiro. Em cada set seguinte, saca primeiro a equipe que recebeu primeiro no set anterior.

### 6.0.4 RODÍZIO DO SAQUE

A equipe que saca primeiro escolhe qual dos seus jogadores vai sacar. Esse jogador saca 5 vezes. Depois, o saque passa por cada um dos 4 jogadores até o fim da partida: cada um saca 5 vezes e então passa o saque para a outra equipe. Conte os saques, não os pontos: um Duplo vale 2 pontos, mas gasta só 1 dos 5 saques do sacador.

| SAQUES | SACADOR | SAQUES | SACADOR |
|---|---|---|---|
| 1–5 | Equipe 1, jogador A | 21–25 | Equipe 1, jogador A |
| 6–10 | Equipe 2, jogador C | 26–30 | Equipe 2, jogador C |
| 11–15 | Equipe 1, jogador B | 31–35 | Equipe 1, jogador B |
| 16–20 | Equipe 2, jogador D | 36–40 | Equipe 2, jogador D |

**Troca de lado** a cada 10 pontos: aos 10, 20, 30 e assim por diante (6.0.6).

No set point ou match point, a **equipe que está perdendo** saca até o placar empatar (6.0.7).

Os saques são contados em ordem ao longo do set. Um Duplo vale 2 pontos, mas é só 1 saque.

### 6.0.5 LADO DO SAQUE

Cada jogador pode escolher de qual mesa vai sacar, mas precisa fazer os 5 saques dessa mesma mesa. Ele só pode trocar na sua próxima vez de sacar. Os destros costumam escolher a mesa da direita, e os canhotos, a da esquerda, porque assim as duas mesas adversárias ficam abertas para a mão dominante do sacador.

### 6.0.6 TROCA DE LADO

A cada 10 pontos, as equipes devem trocar de lado. Isso equilibra fatores externos, como o sol e o vento.

### 6.0.7 SET POINT E MATCH POINT

Quando uma partida de Hantis chega a set point ou match point, a equipe que está perdendo saca até o placar empatar. Com o placar empatado, saca a equipe que chegou primeiro àquela pontuação. Uma equipe nunca deve sacar para fechar o set ou a partida. A equipe que saca pode escolher qual jogador vai sacar.

SEÇÃO 7

# OUTRAS REGRAS



### 7.0.0 CONTATO

O Hantis é um esporte sem contato, mas sempre acontece algum contato acidental. Pela regra oficial, funciona como no basquete: você pode fazer um contato leve ao disputar a bola, mas não pode obstruir o movimento de outro jogador. No modo competitivo, o árbitro decide os lances de obstrução: ou dá o ponto à equipe que sofreu a falta, ou manda repetir o ponto. Sem árbitro, resolvam as discussões como em 7.0.2.

### 7.0.1 MESA DESLOCADA

Se uma mesa for movida ou deslocada sem querer durante o jogo, o jogo continua, a não ser que isso cause diretamente um ponto injusto; nesse caso, o ponto é repetido. Se um jogador mover uma mesa de propósito para levar vantagem, ele perde esse ponto. **Exceção no Estilo livre:** 8.0.2.

### 7.0.2 DISCUSSÕES SOBRE PONTOS

O Hantis é um jogo de honestidade e espírito esportivo. Se você sabe que tocou na bola, assuma. Se houver discussão sobre conduções, obstruções ou toques, resolvam com educação, usando qualquer um destes métodos:

- combinar de repetir o ponto;
- decidir o ponto no pedra, papel e tesoura; ou
- rever a jogada em vídeo, se for possível.

### 7.0.3 NÃO SUBA NAS MESAS

Ninguém pode sentar, ajoelhar, subir ou se apoiar numa mesa, no jogo ou entre os pontos: mesas não aguentam o peso de uma pessoa. Quem fizer isso é eliminado. Encostar na mesa ao se esticar pode; jogar o peso, não.

### 7.0.4 JOGUE NA BOLA, NÃO NO JOGADOR

Nunca mire a bola na cabeça de um jogador e mantenha os chutes longe da cabeça dos outros jogadores. Se você acertar alguém na cabeça de propósito, você é eliminado. **Jogos infantojuvenis e escolares:** se a bola acertar um jogador acima dos ombros, o ponto é repetido, e ninguém é eliminado.

### 7.0.5 ESPAÇO SEGURO

Antes de jogar, tire da quadra bolsas, cadeiras e bolas soltas; deixe espaço entre mesas e paredes. Só mergulhe na areia ou em chão macio. Iniciantes e crianças podem usar bola de espuma ou de baixa compressão.

SEÇÃO 8

# MANOBRAS

### 8.0.0 DOMINANDO O HANTIS

Depois de dominar a cortada que ninguém segura e aquele toquinho que ninguém alcança, explore tudo o que o jogo tem a oferecer. O Hantis é pura criatividade: use os seus 2 toques para manobras com a cabeça ou com os pés, batidas por entre as pernas e jogadas ensaiadas com o seu parceiro. Nada empolga a torcida como uma jogada longa terminada com uma manobra de cair o queixo ou um Duplo.

### 8.0.1 COMBO DE DRIBLE E MANOBRA

Uma das melhores maneiras de se preparar para uma manobra é driblar a bola na mesa do adversário. Cada quique zera a sua contagem de toques, o que dá mais tempo para se preparar, e você fica bem perto das mesas deles para o máximo efeito.

### 8.0.2 MANOBRAS SÓ DO ESTILO LIVRE

O Estilo livre é um pouco mais flexível que o Competitivo em duas coisas. No Hand1 e no Reverse Hand1, a bola dá a volta no corpo por dentro da camiseta, o que seria condução (4.0.4). No Walking the Dog, um jogador arrasta para longe a mesa de um adversário enquanto o parceiro dribla nela, o que faria perder o ponto (7.0.1). As duas só valem no Estilo livre. Nunca faça o Walking the Dog na escola, na Educação Física ou pelo piso de um ginásio.

IMPRIMA ESTA PÁGINA

# RESUMO DAS REGRAS

HANTIS

## 1 PREPARAÇÃO

- 4 mesas do mesmo tamanho num quadrado de 2×2 (1.1.1)
- 90 cm iniciante · 120 cm intermediário · 150 cm avançado
- 1 bola de tênis nova, de um tubo pressurizado (1.0.0)
- Paredes, teto e pés das mesas são Fatores X neutros (1.1.4)

## 2 SAQUE

- Bata a bola na sua própria mesa e depois em qualquer mesa adversária (2.0.0)
- Não vale arremessar nem sacar na mesa do parceiro (2.0.1)
- Quem saca fica atrás da borda traseira das suas mesas; quem recebe, até a borda dianteira das suas (2.1.0)
- A equipe que saca não pode tocar na bola de novo até a posse mudar (2.0.1)

## 3 POSSE DE BOLA

- 2 toques por jogador, com qualquer parte do corpo (3.0.0)
- 1 quique em cada mesa da sua equipe
- A bola tocou a outra equipe ou a mesa dela? A posse muda e as contagens zeram (3.0.2)
- Driblar nas mesas deles é permitido (3.0.3)

## 4 VOCÊ É ELIMINADO (OU PERDE O PONTO) SE...

- Tocar na bola 3 vezes (4.0.0)
- Ela quicar duas vezes na sua mesa (4.0.1)
- Ela fizer mesa → chão ou corpo → chão (4.0.2, 4.0.3)
- Agarrar, conduzir ou prender a bola (4.0.4, 4.0.5)
- Mandar a bola para fora (4.0.6)

## ★ O DUPLO (4.0.7)

Uma só batida quica nas duas mesas adversárias e depois no chão. Os dois adversários são eliminados, ou você ganha 2 pontos.

## 5 REGRA DA BORDA (SEÇÃO 5)

- Borda próxima e sobe = conta como mesa
- Borda próxima e cai = não conta como mesa
- Por cima da mesa, borda distante e cai = conta como mesa

## ESTILO LIVRE

- Eliminado? Vá para o fim da fila (1.2.0)
- Os jogadores novos entram na mesa 1
- Todos avançam em direção à mesa 4, a mesa do saque
- 1 falta (um saque a mais) durante todo o tempo na mesa 4; 2 faltas = eliminado (2.2.0)
- Um Duplo elimina 2: os dois vão para o fim da fila e entram 2 jogadores novos (1.2.0)

## COMPETITIVO

- Sets de 21 pontos, com 2 de vantagem; melhor de 1, 3, 5 ou 7 sets (6.0.1)
- Pedra, papel e tesoura para o primeiro saque; nos sets seguintes, alterna (6.0.3)
- Cada jogador saca 5 vezes, em rodízio; um Duplo vale 2 pontos, mas é 1 saque (6.0.4)
- Troca de lado a cada 10 pontos (6.0.6)
- No set point ou match point, saca a equipe que está perdendo (6.0.7)

**JOGUE LIMPO, JOGUE SEGURO**

Se você sabe que tocou na bola, assuma. Resolvam as discussões repetindo o ponto, no pedra, papel e tesoura ou vendo o vídeo (7.0.2). Não suba nas mesas (7.0.3), nunca mire na cabeça de ninguém (7.0.4) e libere a quadra antes de jogar (7.0.5). Alguém da fila ou da plateia atrapalhou? Repitam o ponto (1.1.5).

# QUATRO MESAS.
# UMA BOLA.
# DOIS TOQUES.

Assista ao jogo e baixe grátis o Guia de início rápido em **hantis.net**. Lá também estão os projetos para construir as mesas e os planos de aula de Educação Física (em inglês).



© HANTIS USA, LLC