Үстел теннисі: негізгі ережелер

1	**Партия**	11 ұпайға дейін; 10:10 болса — 2 ұпай айырмашылыққа дейін
2	**Матч**	көбіне 3 немесе 4 партияда жеңгенге дейін (5 не 7 партия)
3	**Беру**	әр 2 ұпай сайын ауысады; доп алдымен өз жағыңа, сосын қарсыласқа түседі
4	**Ұпай**	қарсылас допты қайтара алмаса немесе үстелге түсірмесе
5	**Үстел**	274 × 152,5 см, биіктігі 76 см; тор биіктігі — 15,25 см

Үстел теннисі 1988 жылдан бері Олимпиада бағдарламасында

© 2026 walls.kz. Мектептер мен мұғалімдерге тегін. Коммерциялық басып шығару және сату — тек құқық иесімен шарт бойынша.

Настольный теннис: основные правила

1	**Партия**	до 11 очков; при 10:10 — до перевеса в 2 очка
2	**Матч**	обычно до 3 или 4 выигранных партий (из 5 или 7)
3	**Подача**	меняется каждые 2 очка; мяч касается сначала своей стороны, потом соперника
4	**Очко**	если соперник не отбил мяч или не попал на стол
5	**Стол**	274 × 152,5 см, высота 76 см; сетка — 15,25 см

Настольный теннис — в программе Олимпийских игр с 1988 года

© 2026 walls.kz. Бесплатно для школ и учителей. Коммерческая печать и продажа — только по договору с правообладателем.

Үстел теннисі: негізгі ережелер

Настольный теннис: основные правила

①	**Партия**	11 ұпайға дейін; 10:10 болса — 2 ұпай айырмашылыққа дейін / *до 11 очков; при 10:10 — до перевеса в 2 очка*
②	**Матч**	көбіне 3 немесе 4 партияда жеңгенге дейін (5 не 7 партия) / *обычно до 3 или 4 выигранных партий (из 5 или 7)*
③	**Беру** Подача	әр 2 ұпай сайын ауысады; доп алдымен өз жағыңа, сосын қарсыласқа түседі / *меняется каждые 2 очка; мяч касается сначала своей стороны, потом соперника*
④	**Ұпай** Очко	қарсылас допты қайтара алмаса немесе үстелге түсірмесе / *если соперник не отбил мяч или не попал на стол*
⑤	**Үстел** Стол	274 × 152,5 см, биіктігі 76 см; тор биіктігі — 15,25 см / *274 × 152,5 см, высота 76 см; сетка — 15,25 см*

Үстел теннисі 1988 жылдан бері Олимпиада бағдарламасында
Настольный теннис — в программе Олимпийских игр с 1988 года

© 2026 walls.kz. Мектептер мен мұғалімдерге тегін / Бесплатно для школ и учителей. Коммерциялық басып шығару және сату — тек құқық иесімен шарт бойынша / Коммерческая печать и продажа — только по договору с правообладателем.