

比賽標準用球是一個具有高彈性的空心塑料球。球直徑 40 毫米，重 2.7 克。球台 2.74 米長，1.525 米寬，76 厘米高。檯面用高密度纖維板或者類似的加工木料做成，並被塗上了一層低摩擦的專用光滑塗料。球台被一個高 15.25 厘米的球網分為兩部分。球員必須配備球拍。球拍由木製球板、海綿、以及橡膠皮組成。比賽的每一分由一方球員發球開始。發球員必須用手把球幾乎垂直地向上拋起，不得使球旋轉，並使球在離開不執拍手的手掌之後上升不少於 16 厘米。當球從拋起的最高點下降時，發球員方可擊球，使球首先觸及本方台區，然後越過或繞過球網裝置，再觸及接發球員的台區。然後接球員必須還擊，使球直接越過或繞過球網裝置，或觸及球網裝置後，再觸及對方台區。然後雙方球員輪流擊球，如此反覆下去，直到有一方失分。

