



國際躲避球規則2017 (中文版)

修訂於2019年9月1日



香港閃避球總會 編譯



國際躲避球規則

香港閃避球總會 編譯 中文版

監督：Brian Li 會長

顧問：Stan Wong

編譯委員會：倫子儒、許晴、王胤銘、劉卓賢、周銘宇

會址：北角七姊妹道200-202號東建工廠大廈2樓H室

電郵：info@hkdodgeball.com



會長：Brian Li

香港閃避球總會自2008設立，而我們的裁判委員會一直致力於培訓專業裁判員，並在本會監督下編譯及出版「國際躲避球規則2017中文版」。

當中有幸獲得閃避球壇熱心人士鼎力支持，使編譯工作得以持續進行。而「國際躲避球規則2017中文版」於2019年9月完成編譯工作並付諸上網，實在是裁判委員會全體成員辛勤工作的成果。本人謹在此衷心感謝其付出。本會期盼透過規則出版及上網，供各位閃球愛好者分享，有助本港以至亞洲閃避球運動推廣工作得以向前邁進。

2019年9月

目錄

場地圖

規則

定義 (Definition)

比賽 (Game)

球隊 (Team)

用具 (Equipment)

場地與邊線 (Court and Boundaries)

球與投擲 (Balls and Throwing)

無效攻擊(Invalid Throw)

優勢 (Advantage)

球員 (Players)

擊中(Hitting)

擋擊(Blocking)

解械(Disarming)

接球(Catching)

開局 (Opening Rush)

驟死模式(Sudden Death)

拾球 (Ball Retrieving)

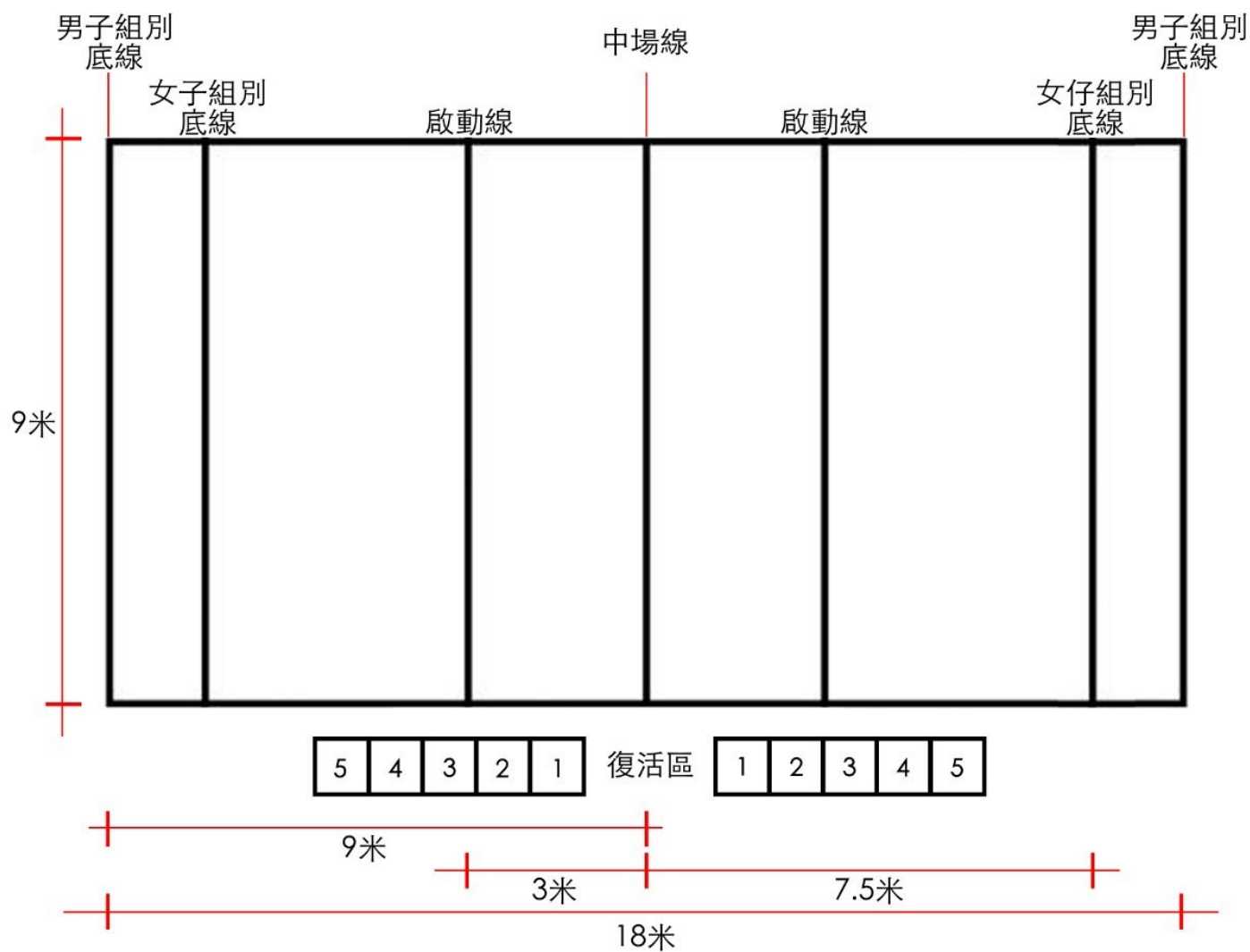
裁判 (Referees)

行為守則(Code of Conduct)

注：黃色標示部分為中文版加以詮釋之新增條例。

場地圖

標準閃避球場



規則

定義 (Definition)

1. 內場球員 (Live Player)
 - a. 內場球員(Live Player)是指所有非出局之球員。
 - b. 球員所佩戴或攜帶的任何東西都是該球員身體的一部分。**
2. 出局球員 (Dead Player)
 - a. 出局球員(Dead Player)是指參與於該局並被判出局之球員。
 - b. 出局球員是死物(Dead Object)。
3. 活球 (Live Ball)
 - a. 活球(Live Ball)是指由內場球員(Live Player)投出並且未成為死物(Dead Object)的球。
4. 死物 (Dead Object)
 - a. 死物(Dead Object)是指所有不是活球(Live Ball)及內場球員 (Live Player)的表面及物件。
5. 出局 (Out)
 - a. 內場球員(Live Player)因被擊中/接球/犯規或其他因素被判出局(Out)。
 - b. 出局球員(Dead Player)是為死物(Dead Object)。
6. 局 (Set)
 - a. 由每局(Set)開始到某一方內場球員全部出局為止，為一局(Set)。
7. 場 (Match)
 - a. 一場比賽是分上下半場各20分鐘，共40分鐘。兩隊於半場完結後換邊。
 - b. 局數無上限，勝出較多局(Set)數者勝出該場。

比賽 (Game)

8. 躲避球比賽目的是盡量令對方內場球員全部出局。
 - a. 當一方隊伍內場球員全部出局，對隊於該局獲勝。
 - b. 每勝出一局，勝出隊伍會得一分
 - c. 局數無上限，取得較高分數者為勝。
9. 一場正規比賽正式為40分鐘。
 - a. 一場正規比賽分上下半場，每半場20分鐘。
 - b. 若在半場時間完結時仍未完成該局，該局會進入驟死模式。
 - c. 若在半場時間完結時開新局，該局會進入驟死模式。
 - d. 除了主裁認為有需要而停錶暫停比賽時間外，其餘情況下比賽時間將會繼續。
 - e. 如比賽計時器上還有剩餘比賽時間，新局必須開始。
10. 球隊隊長、指定教練或球隊領隊於一場比賽中每半場可以要求一次暫停(Timeout)。
 - a. 在不影響正在進行的比賽時可用，裁判將清楚地表示暫停的開始。
 - b. 於該次暫停中，比賽計時器將會停止計時1分鐘。
 - c. 於該次暫停中，所有比賽活動及規則都將暫停。
 - d. 暫停結束後將按暫停前的情況繼續比賽。
11. 在上半場結束後，比賽雙方隊伍需換邊進行下半場比賽。
12. 如一場比賽於常規比賽時間完結後局數平手，將會加開一局1分鐘的決勝局。
 - a. 當決勝局1分鐘後未分勝負，該局進入驟死模式。

球隊 (Team)

13. 球隊名單由6至12名球員組成。
14. 每隊於每局上場比賽的內場球員最多為6名。
 - a. 於每局開始前，球隊可調派任何6位球員上場(即為內場球員)。
 - b. 一旦該局開始，只有每局開始前選定上場的6位球員可以參與該局賽事。
 - i. 在比賽中，若內場球員因受傷或主裁認為合理並接受之原因而無法比賽，球隊名單中的其他球員可以於主裁停錶暫停比賽時間或暫停(Timeout)期間替換受傷球員。
15. 每隊最多可以有3名拾球員(ball retrievers)。
 - a. 拾球員可以是球隊名單內未參與該局之球員。
 - b. 拾球員不能是出局球員。

用具 (Equipment)

16. 比賽用球為聚氨酯(PU)塗層泡沫球，17.8厘米+/-1 厘米，重140克+/- 6克。
17. 正規比賽以6個躲避球進行。
18. 同隊球員必須穿著同一顏色及設計的球衣。
 - a. 球衣前後均必須印上號碼以識別球員。
 - b. 球員可於球衣上印上個別名稱以識別球員。
 - c. 球隊隊長必須在球衣上明確識別。
19. 拾球員必須穿著主裁認為明顯有別於內場球員之球衣(可自備號碼衣)。
20. 所有裁判須穿上裁判衣服。

場地與邊線 (Court and Boundaries)

21. 標準躲避球場的最外邊線(outer boundary)為一個18米乘以9米的長方形。
 - a. 球場9米的底線(back line)為所有組別隊伍之底線。
 - b. 在女子組比賽，躲避球場的最外邊線(outer boundary)是一個15米乘以9米的長方形
22. 標準躲避球場會以中間一條9米的中場線(centre boundary line)作界，劃分場地為兩個相等的9米乘以9米區域。
 - a. 在女子組別比賽，劃分場地為兩個相等的7.5米乘以9米的區域。
23. 在每局開始時，6 個躲避球會放置在中場線(centre boundary line)上。
24. 每邊球場各有一條距離中场線(centre boundary line) 3米的啟動線 (attack line)。
25. 球員復活區 (player return area) 必須清楚區劃在球場的側方。

球與投擲 (Balls and Throwing)

26. 內場球員可以用一隻或兩隻手將球以投擲 / 推 / 拋或其他合理動作投出球。

27. 當活球 (live ball) 擲出並離開場內球員的手，為有效攻擊。

28. 當一方內場球員被對方內場球員投中會被判決為有效攻擊。

29. 球在投出後擊中死物 (dead object) 會立刻判為死球 (dead ball)，即再無攻擊效力。

30. 球在投出後擊中對方所投出的球立刻判為死球 (dead ball)，即再無攻擊效力。

無效攻擊 (Invalid Throw)

31. 29. 如果裁判認為內場球員蓄意消極作賽，以下為例子但不限於：

a. 所投出的球不是為了擊中對方場內球員。

b. 把球投向無對手之區域。

c. 在非裁判的指示下，將球以滾動形式滾入對隊賽場內。

d. 將球放在對隊區域並將球留在那裡。

32. 若然該球員干犯以上或相關條例將會被警告1次。

a. 如果該場內球員累積2個警告，裁判會判其出局 (out)。

b. 內場球員所累積的警告會在每局結束時重置為零

優勢 (Advantage)

33. 有優勢 (Advantage) 的球隊必須在10秒內投球。

a. 任何一方的球隊投球後，10秒計時將會重新開始。

34. 球隊優勢 (Advantage) 會以下列先後次序判定：

a. 在其中一方半場內同時擁有較多球必須在10秒內投球；或

b. 雙方擁有一樣球數，而一方場內擁有較多內場球員必須在10秒內投球；或

c. 雙方擁有同樣數目之內場球員及球數，而非最後進攻的一方必須在10秒內投球；或

d. 雙方均未開始進攻，會由勝出最後一局的隊伍必須在10秒內投球。

35. 裁判會先叫出 "Ten" / "十"，並舉手號示意球隊進攻，而9至6秒則會由裁判默數。

36. 若在裁判叫出 "Ten" / "十" 的5秒鐘內後都未投球進攻，裁判將會由5秒開始清晰作口頭上的倒數計時。

37. 若在裁判叫出 "Ten" / "十" 的10秒內都沒有作出攻擊，優勢 (Advantage) 一方必須把**所有球**給予對方。

a. 場內球員和拾球者須立即將球給予對方

球員 (Players)

38. 只有該局(set)的內場球員(live player)能留在己方之半場內。
39. 內場球員(live player)觸碰到場區任何界線或內場範圍外的物件或隊員都會被判出局(out)。
40. 內場球員(live player)身體的任何部分被球擊中或擦中都會被判決為出局(out)。
41. 被判出局的球員必須立即於最接近的邊線離開己方的半場範圍。
 - a. 該出局球員(dead player)可以將他們手上的球傳給內場球員(live player)。
 - b. 該出局球員(dead player)不能再接觸其他球。
 - c. 該出局球員(dead player)不能阻礙內場球員(live player)及拾球員(ball retriever)。
 - d. 該出局球員(dead player)不能阻礙任何對方所投出的球。
42. 出局球員(dead player)須到球員復活區(player return area)排序輪候復活。
43. 內場球員(live player)可以拾起所有距離能觸及的球。
 - a. 該球員可以拾取任何邊界線外的球。
 - b.
 - i. 注41：如果球員觸碰的只是球(而未有觸碰到場區任何界線或內場範圍外的物件或隊員)則不算出局。
44. 內場球員(live player)可以持有多於1個球。
45. 內場球員可以傳球給任何內場球員(live player)或拾球員(ball retriever)。
46. 內場球員(live player)投球前不能刻意捏、擠、壓或使球變形，否則裁判會對該名球員發出警告並視該球為無效攻擊；
 - a. 若此球成功投中對方內場球員，其不用出局，且該球歸該隊所有。
 - b. 如果該名球員累積2個警告，球證可以判其出局。
 - c. 內場球員的警告會在每局結束後重置為零
47. 須復活(revived)的出局球員(dead player)必須經由底線(back line)進入內場。
48. 該球員在第一步踏入內場就會成為內場球員(live player)。
 - a. 該球員必須儘快從底線(back line)位置進入內場。
 - b. 該球員在復活(revived)進入內場前不能夠接觸任何球。
 - c. 該球員進入場地時，不能阻擋任何內場球員(live player)或拾球員(ball retriever)。
 - d. 該球員進入場地時，不能阻擋任何由對方投出的球

擊中(Hitting)

49. 任何被對方所投出的活球(live ball)擊中並接觸死物(dead object)後，被擊中的內場球員(live player)即被判出局(out)。
 - a. 除非該球員以身體把球接住(catching)並明顯控制到球，否則被判出局。
 - b. 除非該球隊的其中一名同隊內場球員以身體把球接住(team catching)並明顯控制到球，否則會被判出局。
50. 當一方所投出的活球(live ball)，在擊中對方內場球員後，再觸碰到對方其他的內場球員並接觸死物(dead object)。則所有觸碰到活球(live ball)的對方內場球員均要出局(out)。

擋擊(Blocking)

51. 內場球員可以利用手持的躲避球來擋擊由對方投擲的活球(live ball)。
- a. 活球(live ball)只能由內場球員手持的球進行擋擊(Blocking)，不能觸碰到球員身體或任何其他部份。
 - b. 壞擋(bad block)會發生在內場球員進行擋擊(Blocking)後，被擋擊的活球(live ball)仍觸碰到球員身體或任何其他部份並接觸到死物(dead object)，是為出局(out)。
 - c. 當一方活球(live ball)被對方擋擊(Blocking)後，此球仍然是活球(live ball)，即仍有攻擊效力。若在此時
52. 當一方活球(live ball)被對方擋擊(Blocking)後，此球仍然是活球(live ball)：
- a. 若此時活球(live ball)觸碰到對方內場球員身體或任何其他部份，則其判出局(out)。成功擋擊(Blocking)之對方內場球員則仍能繼續為內場球員。
 - b. 若此時活球(live ball)被對方內場球員以身體把球接住(catching)並明顯控制到球，則為成功接球。投出該活球(live ball)的球員出局。對隊可以復活(revived)最先出局球員(dead player)。
 - c. 若對方擋擊(Blocking)後，活球(live ball)反彈到己方內場球員，均不視為有效攻擊或接球。

解械(Disarming)

53. 47. 如果內場球員因擋擊(blocking)而失去原本手持的球(如跌下並碰到死物)：
- a. 如已接觸到死物(dead object)時，該球員又未能取回此球，該球員會被判為出局
 - b. 如在未接觸到死物(dead object)情況下取回此球，球員將不會被判出局。
 - c. 如內場球員在擋擊(blocking)後明確顯示到是主動放下手持的球作接球動作(drop catch)，則不會視作解械(Disarming)。

接球(Catching)

54. 內場球員(live player)可以接取任何被對隊內場球員(live player)投出的活球(live ball)。
- a. 只要內場球員(live player)以身體任何部份把球接住並明顯控制著球，並且在場內有兩個接觸點(不能接觸到任何邊線或場區外)，即為接球(catching)。
 - b. 如果內場球員(live player)所投出的球被對方接球，投出該球的球員會被判為出局(caught out)。
55. 當一隊成功接球(catching)時，該隊**最先出局**之球員「復活」(revived)，再次進入內場繼續比賽。
- a. 出局球員須依照出局順序「復活」(revived)。
 - b. 出局球員「復活」(revived)時需從該隊場區內底線進入內場。
 - c. 若該出局球員未能依照上述條例56.c「復活」(revived)，將視為放棄「復活」(revived)機會，該出局球員重新在復活區排序。
56. 隊伍接球(team catch)發生於當一方活球(live ball)擊中對方內場球員但其未能成功接球，而是由另一名對方內場球員以身體任何部份把球接住並明顯控制著球，則為成功接球(catching)。

開局 (Opening Rush)

57. 六個躲避球將會放置在已標示的中場線(centre boundary line) 上。
58. 在比賽開始前, 內場球員須把其中一隻腳踏在底線(back line)上, 另一隻腳須踏於場內。
- 若內場球員在發出比賽開始號令之前, 把腳踏離底線, 會被視為「偷步」(false start)。
 - 當該隊出現「偷步」(false start)情況, 會被警告1次, 並重新開始。
 - 如該隊收到2次警告, 該局只可有5名球員進行比賽。
 - 球隊「偷步」(false start)警告上限會於每半場結束時重設。
 - (即是在第一次只作警告, 第二次作警告並限5名球員於該局比賽, 第三次同樣是作警告並限5名球員於該局比賽, 如此類推。)
59. 比賽開始口令為: "Left side ready, right side ready", 裁判再以一聲長哨指示比賽開始。
- 裁判一聲長哨後代表比賽開始
 - 哨子一響, 場內球員須立即把雙腳踏於場內。
 - 哨子一響, 所有球員不能再踏底線, 場內球員只能在比賽開始時觸碰底線。
60. 場內球員只可以拿取放置在中場線(centre boundary line)右邊的3個球。
- 場內球員在搶球(rush)時可觸碰或超越中场線(centre boundary line)以拿取那3個球
 - 該3個球須越過球隊半場的啟動線(attack line)後才會激活成活球(live ball)。
 - 若然一方隊伍該3個球均越過球隊半場的啟動線(attack line)後並已經激活成活球(live ball), 該球隊可以拿取任何放置於中场線(centre boundary line)的球, 但不能越區(step out)取球。

驟死模式(Sudden Death)

61. 裁判會在比賽時間完結或特定情況以(短短長聲)哨聲以指示開始驟死賽
- 在短短長聲哨聲後, 所有投擲出的球一概視為死球(無效攻擊)
 - 所有內場球員必須停止比賽活動, 並準備進入驟死賽。
 - 不能更換任何球員, 出局球員同樣在等候區等候。
 - 如果此局驟死賽為新一局比賽, 則可重新更換配置6名內場球員。
 - 球會被重新分配至每邊擁有3個球。
 - 球員可以自行選擇須拿球與否。
62. 球證會在驟死賽開始前發令: Sudden Death, no blocking 並吹響(□長聲)哨子以示開始。
- 在比賽開始前, 內場球員須把其中一隻腳踏在底線上, 另一隻腳須踏於場內。哨子響起後比賽會繼續
 - 哨子一響, 場內球員須立即把其中一隻踏在底線上的腳踏於場內。
 - 所有球員不能擋擊(blocking)。
 - 驟死賽會於一方隊伍取勝候完結。

拾球 (Ball Retrieving)

- 63. 拾球員(ball retriever)不能觸碰任何界線。
- 64. 拾球員不能觸碰任何內場物件(包括內場球員)。
- 65. 拾球員只能拾取外場的球。
 - a. 拾球員不能拾取任何已過對面半場的球。
 - i 如果未有標記，則以中線延伸所分隔的區域作準。
 - b. 拾球員可傳球給其他拾球員或內場球員
 - c. 拾球員可把球放進場內

裁判 (Referees)

- 66. 裁判負責監視比賽並執行比賽規則。
- 67. 裁判是比賽中規則的最終決定者，可以根據其絕對的決定權解釋和執行規則。
 - a. 裁判可以向任何不遵守規則的運動員發出警告。
 - b. 裁判可以根據規則或實際情況判斷並適當地判斷球員是否犯規或無視規則，在發出相關明確警告後，可以作出相應懲罰或判決。

行為守則(Code of Conduct)

- 68. 嚴格遵守誠實系統(honest system)，以信任、誠實及榮譽貫徹運動員的體育精神，在意識到己身違反了上述規則的時候能以正面的態度應對並謹守規則。
- 69. 了解並尊重裁判的判決是最終的判決。
- 70. 比賽結束後，雙方須列隊並和對方握手以示尊重及友善的表現。
- 71. 教練、領隊或球員打算透過作出虛假的言論去影響 / 擾亂對方均被裁判予以口頭警告。
- 72. 嚴禁任何人對場內工作人員 (裁判、檢錄人員、計時員等) 或對隊球隊(球員、教練等)作出不尊重或暴力行為，所有上述行為均會被裁判立即判紅牌。