



躲避盤賽事規例

香港地區適用
2021年3月修訂版

躲避盤賽事規例

序言

本賽事規例之設立是維持比賽之公平性，並在避免由賽事所產生之爭論、不公平的情形。期許此規則，能讓眾人感受到躲避盤賽原有的精神，盡情運動。

賽事規例及裁判必須得到應有的尊重，所有比賽有關人士須尊重所有裁判及其決定。

目錄

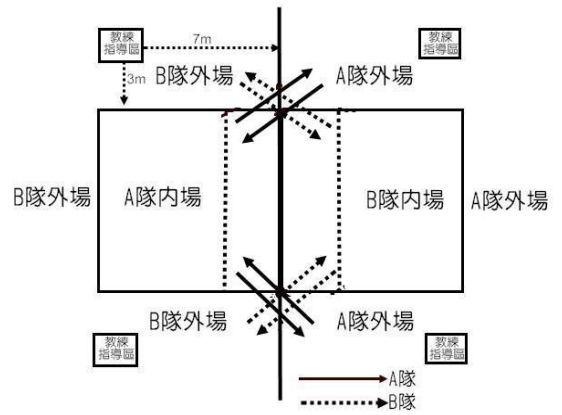
- I. 器助
- II. 場地
- III. 參賽隊伍
- IV. 比賽時間
- V. 勝負
- VI. 比賽方式
- VII. 犯規
- VIII. 警告

躲避盤賽事規例

I. 器材

1. 躲避盤 270
 - i. 直徑為270mm
 - ii. 重量為80-90克
 - iii. 躲避盤厚度應為1.5公分(cm)。
 - iv. 躲避盤高度應為 4公分(cm)。
2. 比賽服裝

- i. 同一隊伍的選手，須穿著統一的制服或背心，所有隊員制服或背心上前後必須標示不同號碼(0-99)。號碼牌大小為高 10cm 以上。



II. 場地

1. 場地大小
 - i. 如右圖所示。(中間線須延長2米以上)
 - ii. 外場並未規定範圍
 - iii. 內場場地與排球場內場同等大小(9米*18米)
 - iv. 場地線5-8毫米寬，不屬於任何一方
 - v. 教練指導席為2米x 1米的空間，設在中線往底線7公尺、距離邊線3公尺的位置(如附圖)，共設立最多4個。各隊僅能有最多2位教練在教練指導席(需佩帶教練指導證)
 - vi. 教練在指導席內不得使用哨子或咪高峰等擴音設備影響比賽，亦不可使用閃光燈等聲光器具影響比賽

III. 參賽隊伍

1. 組別
 - i. 大會組別(依男、女、男女混合、學年等區分)，由各主辦單位自行決定。
2. 每隊的人數
 - i. 最多15人
 - ii. 職員可以兼任選手，惟須登錄於選手名單內方可上場比賽
3. 每隊出賽選手人數
 - i. 每隊出賽選手人數為10名，比賽中途不得替換選手。任何情況下每隊出場人數最少7人，低於7人時，裁判得以終止比賽，並判定對方直接獲勝(比賽人數不足論敗)，成績以每隊開賽前時出場人數判定。

IV. 比賽時間

1. 每一場比賽時間
 - i. 每場比賽分為兩局進行，各3分30秒，中場休息 1 分鐘

V. 勝負

1. 勝負判定

i. 小組賽

- 比賽時間內，任一隊伍內場已經沒有選手，或比賽時間結束後，內場選手較多的一方獲勝。
- 每場比賽第一、二局將分開計算積分。
- 每局勝出將獲三積分，和局將獲一積分，落敗將獲零分，一場比賽最多可獲六分

ii. 淘汰賽

- 比賽時間內，任一隊伍內場已經沒有選手，或比賽時間結束後，內場選手較多的一方獲勝。
- 每場比賽第一、二局將分開計算積分。
- 每局勝出將獲三積分，和局將獲一積分，落敗將獲零分，一場比賽最多可獲六分
- 若完成第一、二局後積分後相同，將加時兩分鐘，重新擲盤，加時期間內，任一隊伍內場已經沒有選手，或比賽時間結束後，內場選手較多的一方獲勝
- 若加時後仍平手將進行即時死亡，內外場選手須維持於加時賽完結一刻之位置，盤權維持於加時賽完結一刻之一方，進行比賽直至有選手出局

VI. 比賽方式

1. 內場、外場的配置

- i. 比賽開始前，各隊必須先決定內場、外場的人數。人數可自由決定，唯內場及外場至少要有 1 人或以上。

2. 比賽開始(拋盤 flip)

- i. 兩隊各自選派代表猜拳，勝方可選擇正反面
- ii. 由主審負責拋盤(像丟銅板一樣，將躲避盤丟向空中，並高於頭)
- iii. 猜中方代表有權選擇比賽場地或躲避盤的發盤權
- iv. 比賽由主審在確定外場隊員及其餘裁判就位後指示開始

3. 擲盤(擲盤 thrower)

- i. 在此稱投擲躲避盤的選手為擲盤員
- ii. 擲盤指任何離手投擲躲避盤之動作，包括(不論成功與否之)傳盤及攻擊
- iii. 傳盤指任何向己方隊員投擲躲避盤，及後己方隊員觸碰躲避盤
- iv. 攻擊指擲盤員向敵方隊員投擲躲避盤
- v. 比賽中只限使用正手及反手投擲
- vi. 該盤不得高於隊員頭部，並在投擲過程中不得由上而下的方式投擲
- vii. 躲避盤投擲角度及整個投擲過程必須低於90度，否則算投擲失敗
- viii. 成功傳盤必須
 - 躲避盤必須離開擲盤員的手
 - 有經過對方內場
 - 傳盤後須由另一隊友持盤
- ix. 攻擊必須滿足以下四點方為有效擊中
 - 躲避盤須擊中對方之身體、制服、其他身上所穿戴之物後
 - 防守方未能成功接盤
 - 躲避盤落地或由攻擊方再次取得盤權
 - 攻擊方未有構成任何犯規情況

- x. 攻擊意識為有意圖擊中對方隊員，常見例子為
 - 向敵方隊員方向擲盤
 - 向敵方隊員頭部高度或以下擲盤
4. 接盤
- i. 在躲避盤未落地前，以任何方式，接住躲避盤，即為有效接盤
 - ii. 必須要呈現『接』的動作，不包含『壓』、『踩』或『坐』等動作
 - iii. 其連貫動作不能令躲避盤觸碰地板
5. 出局
- i. 內場選手在被對方選手所投擲之躲避盤有效擊中即視為出局，必須立即經中線交叉點移動到外場。
 - ii. 在一次的投擲中，防守方的多於一名內場選手，於躲避盤掉落地面前，被連續擊中時，碰觸到躲避盤的所有選手皆視為出局。
 - iii. 當內場選手可能被擊中而出局時，不論有意或無意，凡腳掌踩離場地者或身體任何一部份觸碰內場區域邊線將為越區，一律出局。
 - iv. 內場選手接盤失敗後，本人或隊友在躲避盤未落地前，不論有意或無意，補接者落地腳掌踩離場地者或身體任何一部份觸碰內場區域邊線將為越區，其先前碰觸躲避盤之該隊選手及補接者均屬出局，盤權轉換。
 - v. 當躲避盤停留在對方場內，選手應清楚盤之所有權，無論有意或無意去搶奪對方盤權之盤時，視為越區。凡搶盤者為內場人員時，選手立即出局，盤權並回歸原先擁有盤權之隊伍，從新開始比賽。凡搶盤者為外場人員時，該隊須選擇一位內場選手出局，盤權並回歸原先擁有盤權之隊伍，從新開始比賽。
 - vi. 當躲避盤停留在任何線上時，選手應清楚盤之所有權，無論有意或無意去碰觸對方盤權之盤時，碰觸盤者將視為越區，凡搶盤者為內場人員時，選手立即出局，盤權並回歸原先擁有盤權之隊伍，從新開始比賽。凡搶盤者為外場人員時，該隊須選擇一位內場選手出局，盤權並回歸原先擁有盤權之隊伍，從新開始比賽。
6. 進入內場的權利
- i. 外場選手擊中對方選手使其出局時，選手本身即可經中線交叉點進入內場。即使是自比賽一開始就擔任外場的選手也一樣，擊中對方選手使其出局後即可進入內場。但必須維持任何時間最少一名外場之規定
7. 取消進入內場的權利
- i. 外場選手即使擊中對方選手使其出局，在下列情況下，不得進入己方的內場。
 - 擊中對方選手使其出局後，在進入內場前故意碰觸到躲避盤。
 - 擊中對方選手使其出局後，無進入己方內場意願時。
 - 擊中對方選手使其出局後，雖在等待進入內場，仍有防守干擾動作時。
8. 內、外場的移動
- i. 比賽中，選手移動至內場時，須從中線交叉點進入，不得經過對方場地。
 - ii. 比賽中，選手從內場移動至外場時，得從3米線前離開，得經過對方外場，惟不得影響對方比賽。
 - iii. 選手內、外場移動，只要妨礙比賽時，必須立即暫停比賽，待雙方選手準備妥當之後，再繼續比賽。
 - iv. 若因選手移動至內、外場時，造成對方不利，此得分無效。躲避盤的所有權，必須回到此得分前的狀態。
 - v. 當選手在出局後移動至外場前，有意或無意碰觸躲避盤時，視為犯規。

9. 躲避盤的擁有權

- i. 停止時的躲避盤擁有權：兩隊選手都無法接住的躲避盤，當躲避盤最後停止在哪一隊的場地上，躲避盤的擁有權就屬於那一隊所有。此時，不管躲避盤在停止前曾經過哪一隊的場地，均不會影響躲避盤的擁有權。
- ii. 動態時的躲避盤擁有權：當躲避盤落地滾動、滑動時，選手在躲避盤完全進入己方場地時拿到躲避盤，即取得躲避盤的擁有權。即使躲避盤位在己方場地，內場選手也不得越區碰觸位在外場的躲避盤，同樣的，外場選手不得越區碰觸內場的躲避盤。
- iii. 飛行中的躲避盤擁有權：在空中的躲避盤，在不犯規的情況下，不管是在何時碰觸躲避盤、接盤，只要選手接到躲避盤，即取得躲避盤擁有權。
- iv. 同時接盤時的躲避盤擁有權：當兩隊同時接住飛行中的躲避盤時，躲避盤的所有權歸屬於，最後碰觸躲避盤隊伍的對手隊伍。
- v. 停在線上時的躲避盤擁有權：躲避盤掉落在線上時，躲避盤的擁有權歸屬於，最後碰觸躲避盤隊伍的對手隊伍。最後碰觸躲避盤的定義為，投擲、接盤失誤、被躲避盤擊中等皆屬於最後碰觸躲避盤。

10. 暫停

- i. 下列情形，主裁判有權提出暫停比賽：並評估危險情事後，再判斷是否繼續比賽、保留比賽、取消比賽或終止比賽
 - 有選手明顯受傷時
 - 選手因其他原因無法繼續比賽時，且該隊擁有盤權時。
 - 預見即將發生危險之情事時。
 - 比賽受外力干擾時，足以影響比賽公平性時。
 - 非人為因素可以控制之情事時，例如天災。
- ii. 暫停的處理
 - 提出暫停時，尚在空中的躲避盤仍為有效，直到停落地面或被選手接住。
 - 提出暫停要求的選手，因受傷而無法繼續比賽時，可由後補選手遞補。後補選手遞補上場時，須站在提出暫停要求的選手的所在位置後，才能繼續比賽。其他選手，在繼續比賽前，必須站在原地不得移動位置。

VII. 犯規

1. 投擲犯規
 - i. 任何投擲及其連貫動作一旦踩線或越區，即視為犯規。
 - ii. 躲避盤投擲角度及整個投擲過程必須低於90度(含90度)，否則視為犯規
 - iii. 隊員於持盤時，該盤不得高於隊員頭部，並在投擲過程中不得由上而下的方式投擲，否則視為犯規。
2. 傳盤犯規
 - i. 同一隊伍的內場選手之間相互傳盤，即視為犯規，稱為同區傳盤。
 - ii. 同一隊伍的外場選手之間相互傳盤時，躲避盤一定要飛越比賽場地上的內場。未飛越場地上的內場的傳盤，即視為犯規，稱為同區傳盤。
3. 接盤犯規
 - i. 接盤及其連貫動作一旦踩線，即視為犯規。內場選手接盤失敗後，本人或隊友在躲避盤未落地前，不論有意或無意，補接成功者落地踩線或犯規時，其先前碰觸躲避盤之該隊選手均不出局，補接者以踩線犯規，不出局，盤權轉換。
 - ii. 接盤及其連貫動作一旦越區，該選手出局，並視為犯規
 - iii. 接盤及其連貫動作一旦踩線，該選手不出局，並視為犯規
4. 5 秒規則
 - i. 不管是內場或外場選手在擁有盤權，或躲避盤在己方任何地方，必須 5 秒內投擲，越過 5 秒尚未投擲，即視為犯規。
5. 碰觸
 - i. 比賽中，碰觸對方選手，即視為犯規。
 - ii. 比賽中，手持躲避盤故意觸對方選手(非投擲動作時)，視為犯規。
 - iii. 比賽中，碰觸對方選手所持有的躲避盤，視為犯規。
 - iv. 比賽中，雙方無論有意或無意相互碰盤，視為雙方犯規。
6. 侵犯盤權 (請參閱VI. 5. v、VI. 5. vi及VI. 9)
7. 進攻時間
 - i. 每次進攻時間為12秒，12秒結束前未能作出一次有效攻擊將視為犯規
 - ii. 以下情況下進攻秒錶將重置
 - 作出攻擊
 - 盤權交換
 - 防守方犯規
 - 防守方被警告
 - 防守方引致之比賽暫停
 - iii. 12秒進攻時間完結時飛行之躲避盤仍然有效
8. 犯規的處理
 - i. 一旦犯規，躲避盤的擁有權即屬對方隊伍之內場隊員。
 - ii. 當兩隊同時犯規時，此項犯規可以相互抵銷。
 - iii. 待躲避盤的擁有權轉移至對方隊伍後，才能繼續比賽。
 - iv. 犯規方可直接將躲避盤交予對方或裁判，唯裁判有權指示犯規方須交由裁判作轉換盤權

VIII. 警告

1. 延遲行為
 - i. 選手或教練若有故意延遲比賽的行為，或故意借延遲行為爭取時間
2. 擅自離開比賽場地
 - i. 選手不得擅自離開應在的比賽區域(選手不得闖入對方隊伍的場地，一旦出現擅自移動位置的意圖，而影響比賽進行，將給予警告。
 - ii. 防守方內場選手若擅離區域，視為越區，即須出局
3. 妨礙行為
 - i. 選手或教練，出現妨礙他人行為、或出現妨礙大會進行之行為時，將給予警告。
 - ii. 禁止出腳攔盤或干擾至對方區域空中，一旦出現有關動作時，將給予警告。(避盤及其有關防守動作不在此限)
4. 違反運動道德(紀律)行為
 - i. 選手或教練，於比賽中出現違反運動道德、比賽精神時，將給予警告。
 - ii. 選手或教練，於比賽外出現違反運動道德、比賽精神時，得以取消之後個人參賽資格。
5. 警告的處理
 - i. 當選手或教練出現下列不當行為時，裁判須向選手、教練或隊伍提出警告，並向相關人士展示黃牌或紅牌。
 - ii. 持有躲避盤的隊伍，一旦被警告，躲避盤的擁有權即轉移至對方隊伍之內場隊員。
 - iii. 一場比賽中被警告2次的隊伍，在比賽結束後，扣除比賽結果內場人數1名。
 - iv. 同一隊伍一旦被警告3次，即喪失比賽資格，對手即算獲勝，並判以比數為局數：0:2（於小組賽中對隊將全取積點6分及人數上並判為18：0）。

若賽事因特定原因使上述規則無法適用，請在大會裁判長的判斷下，在不圖利、損及特定隊伍下，自行變更規則。變更規則時，請事先告知所有參賽隊伍、參賽者變更事實。躲避盤賽的基本精神在於讓更多的感受到躲避盤賽的樂趣，並不是拘泥於嚴格的規則與獲勝。



HKFDF

FLYING DISC FEDERATION OF HONG KONG, CHINA

中國香港飛盤總會