

# 躲避飛盤賽國際規則

## I. 器材

### (1) 躲避飛盤

直徑 27 公分

### (2) 比賽服裝

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必須標示不同號碼，依登錄人數，採連續號。號碼牌大小為高 15cm 以上。

## II. 場地

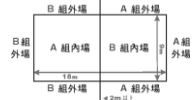
### (3) 場地大小

如圖。

(中間線須延長 2m 以上)

v 外場並未規定範圍。

v 場地與排球場同大(9m\*18m)。



## III. 參賽隊伍

### (4) 組別

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。

### (5) 每隊的人數

每隊登錄選手人數，由大會主辦者自行規定。

### (6) 每隊出場比賽的人數

每隊出賽選手人數為 13 名，比賽中途不得交換選手。選手人數登錄 14 名以上之隊伍，當裁判判決選手因受傷或其他原因無法繼續參賽時，得以候補選手替換。可以更換每場出賽的選手。

## IV. 比賽時間

### (7) 每一場比賽時間

每場比賽時間為 5 分鐘以上 10 分鐘以內，時間由主辦單位自行規定。若 1 場有 2 局以上的比賽時，比賽的合計時間，也適用這項規定。

## V. 勝負

### (8) 比賽時間內，任一隊伍內場已經無選手，或比賽時間結束後，內場選手較多的一方獲勝。

當兩隊內場人數相同時，可以視為平手，或進行延長賽。進行延長賽時，其比賽規則由主辦單位自行決定，並須事先告知參賽隊伍。

## VI. 比賽方式

### (9) 內場、外場的配置

比賽開始，各隊必須先決定內場、外場的人數。人數可自由決定，惟內場、外場至少要有 1 人以上。縱向、橫向(左右)外場可自行設定人數，無硬性規定。

### (10) 比賽開始(拋盤 flip)

兩隊各自選派代表猜拳，由猜拳輸的一方拋盤(像丟銅板一樣，將躲避飛盤丟向空中)。猜拳贏的一方必須在躲避飛盤落地前，高喊「正面」或「反面」，猜測躲避飛盤落地時，正面朝上或反面朝上。猜中時，有權選擇比賽場地或躲避飛盤的發盤權。猜錯時，則由對方選擇。(不管是哪一種情形，無法先取得選擇場地或發盤權的隊伍，還是有權選擇場地或躲避飛盤的發盤權)。即如猜中躲避飛盤正面或反面的隊伍選擇發盤權時，另一隊則有權選擇場地。比賽由裁判指示開始。

### (11) 擲盤(擲盤 thrower)

在此稱投擲躲避飛盤的選手為擲盤員。接到躲避飛盤的選手，自然而然成為擲盤員，擲盤員在接到躲避飛盤後，必須在五秒內將躲避飛盤投擲出去。所謂擲盤(或投擲)，係指放開手中的躲避飛盤。

### (12) 接盤

在躲避飛盤未落地前，以任何方式，接住躲避飛盤即為有效接盤。

### (13) 出局

內場選手在被對方選手所投擲之躲避飛盤尚未落地前擊中時，即視為出局，必須立即移動到外場。下列情況視為出局。

1. 無法接住躲避飛盤，躲避飛盤碰觸到身體、制服、其他身上所穿戴之物後，掉落地面。
2. 無法接住躲避飛盤，躲避飛盤碰觸到身體、制服、其他身上所穿戴之物後，對方選手在無犯規的情況下接盤或碰觸到躲避飛盤。

### (注意事項)

有關上述 1.2.，在 1 次的投擲中，同一隊的內場選手，於躲避飛盤掉落地面前，連續碰觸到躲避飛盤時，碰觸到躲避飛盤的所有選手皆視為出局。當選手在出局後移動至外場前，故意碰觸躲避飛盤時，適用第(26)條「犯規」的規定。

### (14) 不出局

內場選手即使出現上述 13 條規則 1. 或 2. 的情況，也不視為出局。

1. 內場選手接盤失敗後，本人或隊友在躲避飛盤未落地前又無犯規的情況下，成功接盤。
2. 對方隊伍的投擲員於投擲時犯規。

### (15) 進入內場的權利

外場選手擊中對方選手使其出局時，選手本身即可進入內場。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。(但不可違背第 9 條規定)

### (16) 取消進入內場的權利

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。

1. 擊中對方選手使其出局後，在進入內場前故意碰觸到躲避飛盤。
2. 擊中對方選手使其出局後，無進入己方內場意願時。

### (17) 內、外場的移動

比賽中，選手移動至內、外場時，不得經過對方場地。選手移動至內、外場時，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。若因選手移動至內、外場時，造成對方不利，此得分無效。躲避飛盤的所有權，必須回到此得分前的狀態。

### (18) 躲避飛盤的所有權

1. 停止時的躲避飛盤所有權。  
兩隊選手都無法接住的躲避飛盤，當躲避飛盤最後停止在哪一隊的場地上，躲避飛盤的所有權就屬於那一隊所有。此時，不管躲避飛盤在停止前曾經過哪一隊的場地，皆不會影響躲避飛盤的所有權。
2. 動態時的躲避飛盤所有權。  
當躲避飛盤落地滾動、滑動時，選手在躲避飛盤完全進入己方場地時拿到躲避飛盤，即取得躲避飛盤的所有權。惟，即使躲避飛盤位在己方場地，內場選手也不得越區碰觸位在在外場的躲避飛盤，同樣的，外場選手不得越區碰觸內場的躲避飛盤。
3. 飛行時的躲避飛盤所有權。  
位在空中躲避飛盤，在不違反(25)條規則下，不管

是在何時碰觸躲避飛盤、接盤，只要選手接到躲避飛盤，即取得躲避飛盤所有權。

### 4. 同時接盤時的躲避飛盤所有權。

當兩隊同時接住飛行中的躲避飛盤時，躲避飛盤的所有權歸屬於，同時接盤前，最後碰觸躲避飛盤隊伍的對手隊伍。

### 5. 落停在線上時的躲避飛盤所有權。

躲避飛盤掉落在線上時，躲避飛盤的所有權歸屬於，躲避飛盤落停在線上前，最後碰觸躲避飛盤隊伍的對手隊伍。最後碰觸躲避飛盤的定義為，投擲、接盤失誤、被躲避飛盤擊中等皆屬於最後碰觸躲避飛盤。

### (19) 暫停

下述情形，選手或教練可向裁判提出暫停要求。

1. 選手受傷。
2. 選手因其他原因無法繼續比賽。

### (20) 暫停的要求與處理

當選手判斷自己無法繼續比賽，或繼續比賽會有危險時，有權舉手向裁判要求「暫停」的權利。一旦提出暫停要求時，裁判必須立即暫停比賽。提出暫停時，尚在空中躲避飛盤仍為有效，直到落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。若因鞋帶鬆綁等情形，向裁判要求暫停比賽時，待綁好鞋帶或處理好其他事務後，必須立即回到原來的地方，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。暫停後，暫停前持有躲避飛盤的選手，必須聽到裁判指示繼續比賽後，才能開始繼續比賽。

## VII. 犯規

### (21) 犯規的處理

1. 一旦犯規，躲避飛盤的所有權即屬對方隊伍。
2. 因犯規造成躲避飛盤的所有權歸屬對方隊伍時，比賽得以繼續進行。
3. 因犯規造成躲避飛盤的所有權歸屬己方隊伍時，必須暫停比賽，待躲避飛盤的所有權轉移至對方隊伍後，才能繼續比賽。
4. 躲避飛盤所有權的轉移方式，視犯規種類而定。
5. 當兩隊同時犯規時，此項犯規可以相互抵銷。

### (22) 內場選手之間傳盤的限制

同一隊伍的內場選手之間相互傳盤，即視為犯規。所謂傳盤，係指選手接盤後，投擲給另一名選手使其接盤、或碰觸到躲避飛盤，或直接遞給其他選手。躲避飛盤的所有權轉移方式：先將躲避飛盤轉交給裁判，再由裁判將躲避飛盤交給擁有所有權隊伍的內場選手。

### (23) 外場選手之間傳盤的限制

同一隊伍的外場選手之間相互傳盤時，躲避飛盤一定要飛越比賽場地上的任二條線上。未飛越場地上的任二條線的傳盤，即視為犯規。躲避飛盤的所有權轉移方式：先將躲避飛盤轉交給裁判，再由裁判將躲避飛盤交給擁有所有權隊伍的內場選手。

### (24) 越線投擲

投擲時，一旦踩線、越線，即視為犯規。無論跳躍投擲、跳躍投擲後踩線或越線，皆視為犯規。躲避飛盤的所有權轉移方式：先將躲避飛盤轉交給裁判，再由裁判將躲避飛盤交給擁有所有權隊伍的內

場選手。

### (25) 越線接盤

接盤時，一旦踩線、越線，即視為犯規。無論跳躍接盤、奔跑接盤後踩線或越線，皆視為犯規。躲避飛盤的所有權轉移方式：犯規的選手先將躲避飛盤放置在越線的線上後，繼續比賽。

### (26) 越區

碰觸自己所處場地外的躲避飛盤，即視為犯規。即使是掉落對方場地線上的躲避飛盤也一樣。惟在對方場地上空中碰觸躲避飛盤，不在此限。躲避飛盤的所有權轉移方式：碰觸對方場地內的躲避飛盤時，犯規的選手，將躲避飛盤放置在犯規地點後，繼續比賽。碰觸己方場地(自己所處場地外的躲避飛盤外)的躲避飛盤時，先將躲避飛盤轉交給裁判，再由裁判將躲避飛盤交給擁有所有權隊伍的內場選手。

### (27) 5 秒規則

不管是內場或外場選手，皆必須在接盤後 5 秒內投擲，或超過 5 秒尚未投擲，即視為犯規。躲避飛盤的所有權轉移方式：先將躲避飛盤轉交給裁判，再由裁判將躲避飛盤交給擁有所有權隊伍的內場選手。

## VIII 警告

### (29) 警告的處理

當選手或教練出現下列(30)、(31)、(32)行為時，得以對選手、教練或隊伍提出警告。持有躲避飛盤的隊伍，一旦被警告，躲避飛盤的所有權即轉移至對方隊伍。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。當隊伍被警告 2 次時，在比賽時間內，場內僅存一名選手時，對手即算獲勝。同一隊伍一旦被警告 3 次，即喪失比賽資格，對手即算獲勝。

### (30) 延遲行為

選手或教練若有故意延遲比賽的行為，或故意借延遲行為為爭取時間，將依照(29)的規定，給予警告。

### (31) 擅自離開比賽場地

選手不得擅自離開應在的比賽位置(選手不得闖入對方隊伍的內場，內場選手必須待在內場位置、外場選手必須待在外場位置，不得擅自移動位置)。一旦出現擅自移動位置的意圖，或嚴重影響比賽進行，將依照(29)的規定，給予警告。

### (32) 妨礙行為

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，將依照(29)的規定，給予警告。

## 第四區「徐區亞」國民小學躲避飛盤賽軍行規則

1. 除本軍行規則規定外，其餘均依照「躲避飛盤賽國際規則」
  2. 比賽當天開幕前進行抽籤，選到的隊伍由大會代抽，不得有其議
  3. 賽制依參加隊伍多寡製訂，報名截止後才上徐區中學體育組「飛盤活動」網頁查詢
  4. 一場比賽分上、下半场，每半場 4 分鐘，中間休息 2 分鐘
  5. 合計上、下半场之得分，由得分較高的一方獲勝。若合計得分相同時，以擲飛盤方式決勝負
- \* 擲飛盤：先猜盤決定進攻隊，開始攻防，首先攻擊成功者即為勝隊