國際閃避球規則2026 (中文版v.1)

第一版於2026年7月29日公開查閱

香港閃避球總會於2026年5月30日開始編譯

Unit 10, 11/F, Wah Tat Industrial Centre Block B, Wah Sing Street 8-10 , Kwai Chung

葵涌華星街8-10號華達工業中心B座11樓10室

Email : info@hkdodgeball.org

Website : https://www.hkdodgeball.org/

Phone no. : +852 5342 2559

《2026年世界閃避球新規：中文翻譯暨實戰註解手冊》

【編譯團隊名單 Credits】

榮譽顧問 **Honorary Advisor**：

世界閃避球協會副主席 李一先生	Mr. Brian Li, Deputy President of World Dodgeball Federation
世界閃避球協會技術委員會成員 Jon Loo先生	Mr. Jon Loo, Member of WDBF Technical Committee
亞洲閃避球協會副主席 許晴先生	Mr. Clarence Hui, Deputy President of Dodgeball Federation of Asia

總編譯 **Chief Editor**：

香港閃避球總會總幹事 倫子儒先生	Mr. Jacky Luen Tsz Yu, CEO of Hong Kong Dodgeball Association

技術顧問 **Technical Advisor**：

香港閃避球總會資深裁判 李家榮先生	Mr. Li Ka Wing, HKDA Senior Referee
香港閃避球總會裁判長 劉卓妍小姐	Ms. Panda Lau Cheuk Yin, HKDA Head of Referee
中國香港閃避球代表隊成員 何建洋先生	Mr. Johnnie Ho, Hong Kong, China Dodgeball Team Member
香港閃避球總會體育幹事及教練 胡鴻逸先生	Mr. Oscar Wu Hung Yat, HKDA Sport Executive & Coach

條文註解及案例編寫 **(Rules Annotation)**：持續更新

美術排版與校對 **(Layout & Proofreading)**：持續更新

【版權及編譯聲明】

本文件為《2026年國際閃避球世界規則》之繁體中文翻譯及教學註解本。本總會編譯團隊已力求譯文與世界閃避球協會 World Dodgeball Federation (WDBF) 官方英文原著精神完全一致。如中、英文版本之條文詮釋出現歧義，一概以WDBF官方現行之英文版本為準。

版權所有 © 香港閃避球總會 **2026**。未經授權，不得翻印作商業用途。

版權所有 © 香港閃避球總會 2026。未經授權，不得翻印作商業用途。

注：黃色標示部分為中文版加以詮釋之新增條例。綠色標示部分為是次版本新增之條例加以標示。

序

香港閃避球總會自 2008 年成立以來，一直以推廣及規範本地閃避球運動為己任。其中，本會裁判委員會更肩負重任，歷年來致力於建立嚴謹的裁判培訓體制，並在總會的監督下，於 2019 年 9 月順利完成並開創先河地出版了「國際閃避球規則 2017 中文版」。該版規則的問世，並於華語地區之間普及，全賴當年多位閃避球壇熱心人士的鼎力支持，以及裁判委員會全體成員的辛勤付出，本人至今仍由衷感激。

時移世易，閃避球運動在全球發展極為迅速，國際賽事的技術規格、戰術流暢度度以及判罰標準亦不斷推陳出新。有見及此，WDBF 於2026 年5月8日正式頒佈了最新修訂的世界規則。為了讓本地及華語地區的教練、裁判、運動員及愛好者能與國際最高規格無縫接軌，本會裁判委員會再次凝聚專業力量，展開了新一輪艱巨的編譯與註解工作。

本次出版的《2026年世界閃避球新規：中文翻譯暨實戰註解手冊》，不僅僅是 2017 年版本的延續，更是本會走過近二十個年頭後的又一里程碑。團隊在精準翻譯字句的同時，更因應本地實戰環境加入了解讀與案例，令這份官方文件更具實用價值。

本人謹藉此機會，向本次 2026 年新規編譯團隊全體成員致以最崇高的敬意。本會期盼透過新版規則的正式發佈與共享，能進一步提升本地賽事的執法水平，並以此為基石，推動香港乃至整個亞洲的閃避球運動。

香港閃避球總會總幹事

倫子儒先生

2026年7月

版權所有 © 香港閃避球總會 2026。未經授權，不得翻印作商業用途。

注：黃色標示部分為中文版加以詮釋之新增條例。綠色標示部分為是次版本新增之條例加以標示。

目錄

第一部分：定義與詮釋標準 6
定義 6
詮釋標準 8
第二部分：場地設施與器材 10
1. 場地設施 (Facilities) 10
2. 器材 (Equipment) 11
第三部分：參賽者與職責角色 (Part 3: Participants and Roles) 13
3. 球員 (Players) 13
4. 拾球員 (Ball Retrievers) 13
5. 領隊 / 教練 / 團隊管理人員(Team leaders) 14
6. 賽務人員 (Officials) 15
第四部分：賽制與計時 (Part 4: Match Format and Timing) 17
7. 計時規則 (Timing) 17
8. 計分規則 (Scoring) 19
第五部分：每局開始程序 (Part 5: Set Start Procedures) 21
9. 開賽程序 (Starting the Match) 21
10. 置球規則 (Ball Placement) 21
11. 開局搶球 (Opening Rush) 21
12. 違規起跑 (偷步) (False Starts) 22
13. 啟動球體 (Ball Activation) 23
第六部分：攻守規則 (Part 6: Live Play Rules) 23
14. 投擲規則 (Throwing). 23
15. 進攻責任 (Burden) 25
16. 活球與死球狀態 (Live Ball and Dead Ball status) 26
17. 擊中判定 (Hits) 27
18. 同時擊中觸地 (Trap) (中文俗稱：夾地) 28
19. 格擋 (Block) 28
20. 出局球員 (Out Players) 28
21. 離場球員 (Exiting Players) 29
22. 接球 (Catching) 29
23. 因接球重新進場 (Re-entry on a catch) 30
24. 進場球員 (Entering Players) 30
25. 邊線與出界規則 (Boundaries and Out of Bounds) 31
第七部分：特殊裁決方案 (Part 7: Special Resolutions) 32
26. 重洗裁決 (Wash resolution) 32
27. 同時攻守 (Simultaneous Play) 32
28. 驟死賽規則 (No-Blocking) 33
29. 決勝局規則 (Tie-Breaking Set) 34

版權所有 © 香港閃避球總會 2026。未經授權，不得翻印作商業用途。

注：黃色標示部分為中文版加以詮釋之新增條例。綠色標示部分為是次版本新增之條例加以標示。

第八部分：違規與處罰 Violations and Penalties **34**
30. 行為準則 (Code of Conduct) 34
31. 一般處罰原則 (General Penalty Principles) 34
32. 罰牌累積與取消比賽資格 (Card Accumulation and Match Forfeiture) 35
33. 拾球員處罰 (Ball Retriever Penalties) 35
34. 黃牌處罰 (Yellow Cards) 35
35. 紅牌處罰 (Red Cards) 36
第九部分：賽事上訴挑戰 **37**
36. 挑戰程序 37
第十部分：傷患處理 **38**
37. 傷患處理 38
第十一部分：球場規格 **39**
圖解一：泡棉式閃避球球場 39
第十二部分：裁判執法指南 (持續更新……) **40**
1. 標準口令與手勢 (Standard Calls and Signals) 40
2. 立即中止比賽 vs 下一個比賽間歇之中止時機 40
參考資料 **41**

版權所有 © 香港閃避球總會 2026。未經授權，不得翻印作商業用途。
注：黃色標示部分為中文版加以詮釋之新增條例。綠色標示部分為是次版本新增之條例加以標示。

第一部分：定義與詮釋標準

定義

定義必須盡可能具備可觀察性(Observable)、二元化(Binary，即"是"與"否")且非詮釋性(Non-interpretive)[1]。若裁判在執行某項規則時必須推斷球員的意圖，則該規則必須包含「警告→處罰」的階梯式懲處機制。

1.1. 半場時計 (Half Clock)：半場時計是指用以記錄當前常規賽半場剩餘時間的官方比賽計時器。半場時計於該半場第一局的「開始信號」發出時啟動，並僅在符合規則 7.6.2 所列之條件下暫停。

1.2. 局時計 (Set Clock)：局時計是指用以記錄當前該局常規比賽時間(最長為 3 分鐘)的官方計時器。局時計於該局的「開始信號」發出時啟動，並於該局結束或依據規則 7.4 暫停比賽時停止。

1.3. 開始信號 (Start Signal)：開始信號是指由主裁發出、用以開始或恢復比賽的官方信號，當中包括每局的開始以及賽事暫停後的任何重新啟動。開始信號可以為鳴笛、視覺信號或兩者兼備(參見規則 11.3.3 及 7.6.1)。

1.4. 活球 (Live Ball)：當球被一名「存活球員」(Live Player) 以帶有進攻意圖的形式主動從手中擲出時，該球即變為活球。進攻意圖的投擲形式可以單手或雙手進行，可為上手投擲、下手投擲、側手投擲、推胸式投擲或短距離拋擲。當球不再與投擲球員接觸時，該球即變為活球，除非該球需要「啟動」(Activation) 且尚未滿足啟動條件。只有在「開局搶球」(Opening Rush)期間所獲取的球才需要進行啟動(規則 13)。被投擲出去的活球在被格擋(block)後，仍保持為活球狀態，並且在根據上述規則變為死球之前，該球仍具備被接住(有效接球)的資格。

1.5. 死球 (Dead Ball)：當球與下列任何一項接觸時，該球立即變為死球：

1.5.1. 賽場表面 (Playing Surface)。

1.5.2. 任何死物 (Dead Object)，且須受活球與死球規則之約束。

1.5.3. 對方投擲之活球(當兩顆球皆處於自由飛行狀態時)。

1.5.4. 由對方存活球員控制並用作格擋的球，但唯有在該被格擋的球隨後與賽場表面或任何死物接觸，或因有效接球而變為死球時，方始成立。

死球不能令球員出局，不能透過被接住而造成出局(接球淘汰)，且在根據本規則重新變為活球之前，不被視為已投擲之活球。

[1] 不帶入個人主觀觀點、價值評價或背景推測，僅針對客觀事實或現象進行「純粹描述」的表達方式。

版權所有 © 香港閃避球總會 2026。未經授權，不得翻印作商業用途。
注：黃色標示部分為中文版加以詮釋之新增條例。綠色標示部分為是次版本新增之條例加以標示。

1.6. 死物 (Dead Object)：死物是指任何並非「存活球員」且非「場上運行中活球」的人員或物品，包括但不限於：賽事裁判(Officials)、拾球員(Ball Retrievers)、隊伍後備席人員、非參賽人士、場館或球場器材、出局球員(Out Players)以及正出場球員(Exiting Players)。為免生疑問，賽場表面(Playing Surface)之規範另列於「賽場表面」之定義中。

1.7. 合規參賽球員 (Active Player)：在隊伍名單上，擁有資格參與該項比賽的球員。

1.8. 存活球員 (Live Player)：指在場內進行比賽，而尚未出局的合規參賽球員。

1.9. 出局球員 (Out Player)：指已被判定出局的合規參賽球員 。

1.10. 復活區 (Queue)：位於每隊隊伍後備席旁、經指定且有標線劃定的特定區域，供等待進場或重新進場的球員待命。

1.11. 賽場表面 (Playing Surface)：包括地板以及任何球在比賽過程中可能接觸到的固定場館或球場表面，在適用情況下包括固定的牆壁與天花板。

1.12. 進場球員 (Entering Player)：指正處於進入比賽 / 從復活區進入賽場 的合規參賽球員 。

1.13. 出場球員 (Exiting Player)：指被判定出局、正處於返回復活區過程中的合規參賽球員 。

1.14. 進攻責任 (Burden)：指根據 規則 15.2 判定，某一隊伍必須在特定時限內進行一次「有效進攻」(Valid attempt) 的義務。

1.15. 擁有權 (Possession)：在判定雙方隊伍的進攻責任時，當該球滿足下列其中一項條件時，該球的擁有權即歸屬於該隊伍：

1.15.1. 該隊的存活球員擁有或控制(Control)該球。

1.15.2. 該隊的拾球員擁有或控制(Control)該球。

1.15.3. 以中線為界，分作雙方隊伍之場地範圍，該球靜止於該隊之球場範圍內。

1.15.4. 中線向球場範圍外延伸之界線，該球靜止於該隊之球場範圍外。

1.15.5. 該球從該隊的內場區域 (外場 / 場內 / 任何客觀上屬於其中一方的場地範圍)離開了比賽區域，直至該球被撿回或替換。

為免生疑問，「靜止(stationary)」意指該球自然落到賽場表面上，而非由球員、拾球員或賽事裁判放置於該處。擁有權僅用於進攻責任的歸屬與進攻責任的時限。擁有權並不決定該球為活球或死球、接球是否有效、或球員是否被擊中。

1.16. 蓄意操控 (Willful Manipulation)：指在並未使用球進行有效進攻的情況下，蓄意放置或移動球，從而導致進攻責任轉移給對方隊伍。

1.17. 控制 (Control)：當一名存活球員用其身體的任何部位固定住球，使其能夠在不依賴與賽場表面、其他物體或其他球員接觸的情況下，刻意保留、攜帶及/或導向該球時，即視為建立控制。球員可在騰空(處於空中)時建立控制。

版權所有 © 香港閃避球總會 2026。未經授權，不得翻印作商業用途。
注：黃色標示部分為中文版加以詮釋之新增條例。綠色標示部分為是次版本新增之條例加以標示。

1.18. 人數不足 (Short-handed)：指在開局時，上場準備比賽的存活球員少於 6 名。

1.19. 驟死賽 (No-Blocking)：指規則中的「格擋規則(規則 19)」暫停生效的比賽階段。

1.20. 比賽間歇 (Lull in Play)：指場上沒有任何活球處於飛行狀態，且沒有任何球員正積極進行競技動作(如投擲、格擋或接球)的暫時狀態。如場上正進行攻守活動，裁判可延遲執行計時動作，以避免干擾攻守進行。

1.21. 重新設球 (Ball Reset)：指在特定比賽狀態下，用於重新開始比賽的標準化程序。重新設球並非球員重新進場的機制，亦不凌駕與接球掛鉤的重新進場規則。在重新設球期間：

1.21.1. 收回場上所有球並進行平均分配，雙方隊伍各得三 (3) 顆球。

1.21.2. 中線上不放置任何球。

1.21.3. 在重新開始信號發出之前，球員必須至少有一隻腳踏在底線上。

1.21.4. 比賽於裁判發出信號後恢復。

詮釋標準

1.1. 目的 (Purpose)：本詮釋標準旨在確保規則在不同賽事、場館及裁判團隊之間皆能獲得一致的執行。當本標準與任何個別詮釋或過往執法習慣衝突時，一律以本標準為準[2]。

1.2. 規則優先順序 (Rule hierarchy)：在處理任何狀況時，賽事裁判必須依序應用下列優先順序：

1.2.1. 安全第一 (Safety first)：若繼續比賽會造成不合理的安全風險，應立即暫停比賽。

1.2.2. 核心成文規則 (Black letter rules)：嚴格執行規則書所編纂的書面條文。

1.2.3. 定義主導 (Definitions control)：若某一術語已於此規中定義，則以該定義為唯一依歸。

1.2.4. 客觀指標高於意圖 (Objective indicators over intent)：依據可觀察到的行為與結果進行判定。除非規則明確要求，否則不得推斷球員的動機。

1.3. 客觀執行標準 (Objective enforcement standard)：當規則需要裁判進行裁量時，賽事裁判必須採用最客觀且最可觀察到的標準。若出現兩種皆看似合理的詮釋，裁判必須選擇符合下列條件詮釋：

1.3.1. 與「定義」章節最為一致，且

1.3.2. 能維持比賽流程的流暢度，且

1.3.3. 避免在具有不確定性的情況下，將優勢判給任何一方。

[2] 適用於指明使用「《2026年世界閃避球新規：中文翻譯暨實戰註解手冊》中文版」之賽事。細節規則請見各項比賽之章程說明為準。

版權所有 © 香港閃避球總會 2026。未經授權，不得翻印作商業用途。

注：黃色標示部分為中文版加以詮釋之新增條例。綠色標示部分為是次版本新增之條例加以標示。

1.4. 「宣告式」執法 (“Announceable” administration)：當裁判執行一項會影響計時或擁有權(Possession)的執法動作時 (例如：暫停倒數、重新設球、重新定位球或於暫停後重新啟動比賽)，裁判必須使用最精簡、最標準化的語言來宣告該項執法動作。

1.5. 最低干擾補救原則 (Least-disruptive remedy)：裁判必須採用對比賽干擾最低、同時能修正問題並維持公平性的補救措施。範例如下：

1.5.1. 若修正動作可在下一個比賽間歇(Lull in play)時執行，則應屆時執行。

1.5.2. 若比賽可在保持雙方公平的情況下繼續進行，則切勿中斷比賽。

1.5.3. 若必須暫停比賽，重新啟動時應採用規則中所允許最精簡、最標準化的重新啟動程序。

1.6. 含糊情況與最終裁量權 (Ambiguity and last-resort discretion)：若某項規則允許裁量權，或某種狀況未被書面規則明確提及，裁判僅可在作為最後手段的情況下進行裁決。任何作為最後手段的裁決必須滿足以下條件：

1.6.1. 與當前所應用的規則章節之目的保持一致；

1.6.2. 與類似狀況的處理方式保持一致；且

1.6.3. 在該場比賽的剩餘時間內，對雙方隊伍均以相同的方式應用。

1.7. 計時與延誤判定標準 (Timing and delay standard)：裁判僅可在延誤行為明確、屢犯或對比賽流程造成實質干擾時，方可對延誤行為作出處罰。除非已形成慣性模式，否則意外延誤、器材問題或球員的正常移動均不應受到處罰。

1.8. 挑戰 (Challenges)：挑戰(Challenge)僅可用於修正對書面規則的錯誤應用，而不接受針對「裁判裁量**(Judgment calls)**」提出挑戰。裁判裁量包括但不限於以下各項：

1.8.1. 球員是否被擊中；

1.8.2. 是否已建立控制(Control)；

1.8.3. 接觸是否屬於同時發生；

1.8.4. 某項行為是否屬於「蓄意」，除非規則條文明確要求判定其意圖。

1.9. 單場比賽判決一致性 (Consistency within a match)：一旦裁判針對反覆出現的臨界情況(Edge case)確立了解釋標準(例如：暫停時的置球位置、特定地板的邊線詮釋、球壓在線上的歸屬判定等...)，在該場比賽的剩餘時間內，裁判必須始終如一地應用該標準。

1.10. 標準口令 (Standard Calls) 與手勢 (Signals) 參見第 12 部分。

版權所有 © 香港閃避球總會 2026。未經授權，不得翻印作商業用途。
注：黃色標示部分為中文版加以詮釋之新增條例。綠色標示部分為是次版本新增之條例加以標示。

第二部分：場地設施與器材

1. 場地設施 *(Facilities)*

1.1. 賽場表面 (Playing Surface)：賽場表面必須平整且水平。該表面不得對賽事的任何參與者構成任何危險。嚴禁在粗糙或濕滑的表面上進行比賽[3]。

1.2. 球場尺寸 (Dimensions)：比賽球場為一長方形，其尺寸為長 18 米、寬 9 米，四周須環繞著在各個方向上寬度至少為 1 米的無障礙空間(自由區域)。比賽球場上方的空間必須沒有任何障礙物，該區域自賽場表面起計，高度至少須為 4 米，在可行情況下應達到 6 米[4]。

1.3. 區域劃分 (Zones and Areas)

1.3.1. 比賽區域 (Playing Area)：比賽區域是指一個平整的區域，當中包括比賽球場、無障礙空間、復活區、罰時區(Penalty Areas)以及隊伍後備席。該區域的四面應以圍欄或防護網圍起，以防止球飛出場外。

1.3.2. 比賽球場 (Playing Court)：比賽球場是指由四周界線所包圍的長方形區域，當中包括每隊的內場區域(Fair Territory)。

1.3.3. 內場區域 (Fair Territory)：其一隊伍的內場區域是指由底線(Back line)、中線(Center line)及兩側邊線(Side lines)所包圍的區域，並不包括該界線本身。

1.3.3.1. 對隊內場區域 (Opponent Territory)：指另一方隊伍的內場區域

1.3.4. 復活區 (Queue)：每個復活區的尺寸必須為長 4 米、寬 1 米，並以界線清晰標示。復活區須設於中線的一側，隊伍雙方的復活區必須位於球場的同一側。復活區與球場界線之間必須保持至少 1 米的距離。復活區應與比賽球場之底線平行對齊。

1.3.5. 罰時區 (Penalty Area)：罰時區是一處指定的區域，設定位置猶由復活區向中線方向延伸，供球員因違規而執行罰時之用。其尺寸應為長 1 米、寬 1 米並以界線清晰標示。罰時區應與隊伍後備席的前緣對齊。

1.3.6. 隊伍後備席 (Team Bench)：隊伍後備席的尺寸必須為長 5 米、寬 1 米，並以界線清晰標示。它應與中線保持至少 4 米的距離，向後延伸至底線的後緣，並與復活區及罰時區共用一條界線。

[3] 如上適用於按國際最高水平賽事規格的申辦之比賽；其原則為要確保場地是合適球員進行比賽，以球員安全為首要依歸。

[4] 如上適用於按國際最高水平賽事規格的申辦之比賽；其原則同上。

版權所有 © 香港閃避球總會 2026。未經授權，不得翻印作商業用途。

注：黃色標示部分為中文版加以詮釋之新增條例。綠色標示部分為是次版本新增之條例加以標示。

1.4. 球場線條 (Lines on the Court)

1.4.1. 所有球場線條寬度均須為 5 厘米，且顏色須保持一致，並與賽場表面形成鮮明對比。在可行情況下，啟動線(Activation Line)的顏色應與球場界線(Boundary Lines)有明顯區別，以提高裁判執法與球員判斷的清晰度(參見圖 1)。

1.4.2. 球場界線 (Boundary Lines)：球場界線由兩條邊線(Side lines)和兩條底線(Back lines)組成，用以劃定比賽球場。邊線與底線均繪製於比賽球場尺寸的外側，因此不會佔用內場區域(Fair Territory)內的任何面積。

1.4.2.1. 於女子組賽事中，須設有一條女子組底線，其位置放於距離常規底線後前 1 米位置，即是距離中線 8 米。

1.4.3. 中線 (Center Line)：中線的中心軸線將比賽球場等分為兩個相等的半場。

1.4.3.1. 中線的中心軸線在視為延伸時，涵蓋球在比賽過程中可能滾動之整個比賽區域的總寬度。

1.4.3.2. 線條標記 (Line Markings)：中線上須設有線條標記，用以指示開局搶球(Opening rush)時可供放置球的位置。線條標記必須設置於距離兩邊邊線之 3 米處。

1.4.4. 啟動線 (Activation Line)：啟動線位於每隊的內場區域內，且與中線平行。它必須設置於每隊內場區域內距離中線 3 米位置。

2. 器材 *(Equipment)*

2.1. 比賽用球 **(Match Balls)**

2.1.1. 世界閃避球協會 World Dodgeball Federation (WDBF) 的官方賽事必須使用經 WDBF 認可的比賽用球。該等用球在圓周、重量、氣壓、類型、顏色等方面均須符合指定標準。

2.1.2. 泡沫海棉(中文簡稱：泡棉)(Foam)閃避球賽事使用 6 顆球進行。

2.1.3. 所有比賽用球均須由聚氨酯(PU)塗層海綿製成。

2.1.4. 球體須為球形，直徑為 17.8 厘米(7 英吋)，重量為 134-146 克(4.7-5.1 盎司)。

2.1.5. 球體完整性 **(Ball Integrity)**：

2.1.5.1. 球員不得以可能損壞球體的方式抓握、壓縮、捏夾或扭曲球體。

2.1.5.2. 球員不得扭曲球體，令其在物資上改變其正常飛行軌跡的方式。

2.1.5.3. 執法機制 **(Enforcement)** 如發現球員影響球體完整性的處理方法：

2.1.5.3.1. 以隊伍計，如在某場賽事中首次違規 → 給予口頭警告。

2.1.5.3.2. 同一隊伍，第二次違規 → 隊伍黃牌(Team Yellow Card)。

2.1.5.3.3. 隨後之違規行為：可判處額外的隊伍黃牌。

版權所有 © 香港閃避球總會 2026。未經授權，不得翻印作商業用途。
注：黃色標示部分為中文版加以詮釋之新增條例。綠色標示部分為是次版本新增之條例加以標示。

2.2. 計分與計時設備 **(Scoring and Timing Devices)**

2.2.1. 球場其中一側須設有一台官方計時設備，用以記錄半場的常規賽進度時間(Running half time)。

2.2.2. 球場同一側須設有一台官方局時計設備，用以記錄當前該局的比賽時間(Running set)。

2.2.3. 官方計分設備須設置於與官方計時設備相同的球場一側。

2.2.4. 計時及/或計分設備可整合為單一設備。

2.3. 球衣 **(Uniforms)**

2.3.1. 同一隊伍的所有球員必須穿著顏色及設計完全相同的球衣，但剪裁與長度可有所不同；球員因球衣損壞或流血受傷而被迫更換球衣時則不在此限。

2.3.2. 合規參賽球員(Active Player)的球衣必須在前後均有號碼(0-99)，而不能與其他合規參賽球員重覆相同以進行識別。背面的號碼必須位於球衣的上半部分。

2.3.3. 隊伍隊長(Team captains)必須能夠被清晰識別。

2.3.4. 拾球員所穿著的服裝，在性質上不得與其所效力的隊伍相似。

2.3.5. 領隊/教練/團隊管理人員(Team leaders)必須有清晰標識，且不得被誤認為合規參賽球員。

2.3.6. 賽事裁判必須有清晰標識，且不得被誤認為球員或合規參賽球員。

2.4. 球員裝備 **(Player Equipment)**

2.4.1. 若賽事裁判認定球員的裝備對其他球員的安全構成風險，或使用該裝備會改變運動的本質、或賦予該球員任何其他優勢，則該球員將不被允許上場比賽。如球員依規除去違反規則的裝備則可以重新上場比賽。

2.4.2. 頭飾與頭部裝備 (Headgear)：頭帶、方巾及其他薄款、合理的服飾以及防護性頭盔，是唯一允許球員佩戴的頭部裝備。

2.4.2.1. 在比賽層面上，頭部裝備視為球員身體的一部分，並受擊中與出局(Hits and outs)規則之約束。即是指如頭部裝備被擊中或跌出比賽場地界線外均會計作出局論。

2.4.3. 石膏與義肢 (Casts and Prostheses)：球員可佩戴義肢上場。所有帶有外露硬質表面的石膏、護具和夾板均必須加上軟墊防護。

2.4.4. 手套 (Gloves)：除因醫療需要外，球員一律不得佩戴手套。

2.4.4.1. 任何因醫療需要而佩戴的手套，均不得提升球員在比賽中的能力。

版權所有 © 香港閃避球總會 2026。未經授權，不得翻印作商業用途。
注：黃色標示部分為中文版加以詮釋之新增條例。綠色標示部分為是次版本新增之條例加以標示。

2.4.4.2. 相關的醫療證明文件必須在參賽前提交予賽事主辦方/賽事行政人員。

2.4.5. 首飾與飾物 (Jewelry)：經賽事裁判判定為具危險性的外露飾物，必須於賽前摘除，且不得在比賽期間佩戴。

2.4.5.1. 任何無法摘除的首飾必須以膠帶包裹固定，並獲得賽事裁判的批准。

2.4.6. 護目鏡 / 運動眼鏡 (Goggles)：球員可佩戴護目鏡或運動眼鏡，且必須使用頭帶/鏡帶將其固定。若護目鏡或運動眼鏡無法使用頭帶固定，則必須在獲得賽事裁判批准後方可佩戴。

2.4.7. 鞋履 (Shoes)：球員在任何時候均必須穿著由帆布、皮革或類似材質製成，且帶有橡膠無痕鞋底(Non-marking sole)的鞋子。

2.4.7.1. 經賽事裁判判定為不安全的鞋履一律禁止穿著。

2.5. 其他器材與化學物質 (Other Equipment and Substances)：任何其他器材僅可在獲得賽事裁判批准後方可使用。

2.5.1. 嚴禁使用塗抹於球衣表面或球員皮膚上、用以增強球員投擲或接球能力的任何物質。此項規定不適用於市售的乾式或液態防滑粉**(碳酸鎂粉/Chalk)**。

2.5.2. 因醫療原因塗抹於球員皮膚上的物質，必須以敷料(如繃帶、紗布)妥善覆蓋。

2.5.3. 允許使用用以輔助球員傷勢治療的物質，且必須以敷料妥善覆蓋。

第三部分：參賽者與職責角色 (Part 3: Participants and Roles)

3. 球員 *(Players)*

3.1. 在每場比賽開始時，每支隊伍註冊名單上的球員人數最少為 6 名，最多不得超過 12 名。

3.2. 每隊每局最多可有 6 名合規參賽球員 (Active Players)上場參賽。該 6 名球員必須留在其所屬的內場區域(Fair Territory)、復活區(Queue)或罰時區(Penalty Area)的劃定範圍之內或其周邊。

3.3. 在該局開始時未列入正選名單的任何合規參賽球員，均必須留在隊伍後備席內。

4. 拾球員 *(Ball Retrievers)*

4.1. 在每局比賽開始時，每支隊伍最多可指派 3 名指定的拾球員。

4.2. 在該局開始時，任何球員只要並非於內場比賽的存活球員，均可被指派為拾球員。

版權所有 © 香港閃避球總會 2026。未經授權，不得翻印作商業用途。
注：黃色標示部分為中文版加以詮釋之新增條例。綠色標示部分為是次版本新增之條例加以標示。

4.3. 在該局進行期間，拾球員可進入比賽球場(Playing Court)以外、位於比賽區域(Playing Area)內的任何指定區域，以撿回落入其所屬隊伍半場的球。

4.4. 在該局進行期間，拾球員僅可在為了拾球的情況下，方可離開比賽區域。

4.5. 拾球員不得觸碰任何球場邊界。

4.6. 拾球員不得觸碰球場邊界內的任何表面、球，亦不得影響內場的存活球員(Live Player)。

4.7. 拾球員可撿回任何完全位於其所屬隊伍內場區域(Fair Territory)邊線外的球。若球正懸空於球場邊界之上(即使未觸碰線條)，亦屬於禁止撿取範圍。

4.8. 拾球員不得撿回任何已越過中線並不屬於其所屬隊伍半場的球。

4.9. 拾球員可將球傳給存活球員或其他拾球員。

4.10. 拾球員可在不構成蓄意操控(規則 15.7)的情況下，將球放置於內場。

4.11. 拾球員不得與對方拾球員、賽事裁判或存活球員進行故意接觸。

4.12. 在每局之間的重整(Reset)期間，可更換拾球員。

4.13. 不當拾球 (Improper Retrieval)：若拾球員撿回了根據本項「規則 4」不具備撿取資格的球，該球即視為「不當撿回之球」。不當撿回之球須判給予對方隊伍。

4.14. 拾球員違反本規則時：

4.14.1. 於單場賽事中首次違規 → 給予口頭警告。

4.14.2. 同一名拾球員若再有任何違規行為 → 禁止該名拾球員於該場賽事餘下時間繼續拾球員職務 可以由其他人員代替該名拾球員職務。

5. 領隊 / 教練 / 團隊管理人員*(Team leaders)*

5.1. 在單場比賽期間，每支隊伍在比賽區域內最多可有兩名指定的領隊 / 教練 / 團隊管理人員(包括總教練、助理教練或隊伍經理等...人員)。

5.2. 領隊 / 教練 / 團隊管理人員可在其所屬隊伍的啟動線與底線之間、以及相等於隊伍後備席長度的內場區域內進行合理的移動，以留出空間予主裁執行職務。領隊 / 教練 / 團隊管理人員唯有在以尊重的方式與裁判進行溝通(如提出查詢或挑戰)時，方可進入裁判執法區域。

5.3. 除在暫停(Timeouts)及半場休息期間外，領隊 / 教練 / 團隊管理人員在未獲得裁判批准或確認的情況下，一律不得進入內場或裁判執法區域。

版權所有 © 香港閃避球總會 2026。未經授權，不得翻印作商業用途。
注：黃色標示部分為中文版加以詮釋之新增條例。綠色標示部分為是次版本新增之條例加以標示。

6. 賽務人員 *(Officials)*

6.1. 場監 (Match Officials)：

6.1.1. 場監負責監察比賽進程並執行比賽規則。

6.1.2. 在單場比賽期間，場監為規則的最高權威與最終仲裁者。

6.1.3. 任何場監如認為有其必要，均可在比賽期間的任何時候暫停比賽。

6.1.4. 若球場上正在進行的攻守動作與暫停比賽的原因互不相干，場監應盡量避免中斷比賽。

6.1.5. 裁判可阻止球離開開放式球場(在不主動干擾及刻意令其中一方隊伍得益的情況下)。在此情況下，該球應順其自然方向移動，視同經裁判身體反彈一樣；若球的離開場地的方位不明確，則應將球放回中線位置。

6.1.6. 當暫停比賽時，在確保安全的情況下，裁判將鳴笛、舉手並踏入球場，以指示比賽已暫停。

6.2. 主裁 (Head Referees)：

6.2.1. 位置與人數：主裁是指於中線兩側執法的賽事裁判人員。一場比賽可設有一(1)名或兩(2)名主裁。如果只設置一名主裁，其對面即為副裁。

6.2.2. 器材與球場準備就緒檢查：主裁負責在比賽前確認球場準備就緒，當中包括檢查球的數量、球的狀況、球場線條標記以及任何必要的安全防護器材。

6.2.3. 主要職權與最終裁決：主裁負責在需要時對判決進行澄清與確認。對於本規則所涵蓋之事項，主裁擁有最終裁決權。

6.2.4. 開始與重新啟動權限：主裁主導比賽的開始與恢復，包括發出每局的開始信號(Start signal)以及賽事暫停後的重新啟動信號。

6.2.5. 啟動(Activation)與開局搶球：主裁負責執行開局程序，並確保球的啟動(Activation)要求在該場比賽統一執法。

6.2.6. 進攻責任行政執法：主裁負責指示進攻責任(Burden)之歸屬、管理進攻責任倒數，以及應用進攻責任規則所允許的任何進攻責任暫停(Burden pause)。

6.2.7. 監督計時與計分工作：在工作人員編配有需要時，主裁可兼任或監督計時員(Timekeeper)與計分員(Scorekeeper)之職務。

6.2.8. 警告與處罰：主裁可依據本規則之定義，發出口頭警告以及執行處罰。

版權所有 © 香港閃避球總會 2026。未經授權，不得翻印作商業用途。
注：黃色標示部分為中文版加以詮釋之新增條例。綠色標示部分為是次版本新增之條例加以標示。

6.3. 司線 (Corner Referees)

6.3.1. 位置：司線是指派駐於球場邊界四周的賽事裁判人員，用以協助進行邊線、出界以及球體狀態的判決。

6.3.2. 職責：司線透過監察下列各項以協助主裁執法：

6.3.2.1. 踏線、越界之違規行為。

6.3.2.2. 發出開始信號(Start signal)前球員的站位。

6.3.2.3. 判定靠近球場邊界四周的球體狀態(判定為活球(Live ball)或死球(Dead ball))。

6.3.2.4. 球員於復活區(Queue)及底線附近進場與出場的合規情況。

6.3.3. 職權限制：司線不負責執行開始信號、開局搶球啟動、進攻責任(Burden)倒數或對挑戰的裁決。司線可向主裁提供執法資訊與判決建議。

6.3.4. 因安全或修正需要而請求暫停：司線可因應處理安全問題或明顯的行政執法修正，而請求暫停比賽。除因緊急安全需要外，僅能由主裁執行暫停比賽。

6.4. 計分員 (Scorekeeper)

6.4.1. 位置：計分員駐守於裁判席/記錄台。

6.4.2. 職責：計分員隨賽事進程，記錄每局結果、賽事總比分、所判處的牌罰(黃牌/紅牌)以及其他規定的紀錄表項目。

6.4.3. 於暫停時間核實球員身份：當出現暫停或官方中斷比賽時，計分員可協助核實當前的存活球員(Live Players)，以確保在合規情況下能恢復比賽。

6.5. 計時員 (Timekeeper)

6.5.1. 位置：計時員駐守於裁判席/記錄台，且須能清晰觀察比賽計時器與計分板。

6.5.2. 職責：計時員僅可在主裁的指示下，或在符合計時規則的情況下，方可啟動、停止及暫停比賽計時器。

6.5.3. 該節結束信號：若比賽場館未配備自動信號系統，計時員應在主裁的指示下，使用可被聽見的信號(包括鳴笛)來指示該局倒數計時、半場或整場比賽時間的結束。

版權所有 © 香港閃避球總會 2026。未經授權，不得翻印作商業用途。
注：黃色標示部分為中文版加以詮釋之新增條例。綠色標示部分為是次版本新增之條例加以標示。

第四部分：賽制與計時 (Part 4: Match Format and Timing)

7. 計時規則 *(Timing)*

7.1. 場 (Match)：一場賽事由上下兩個半場組成。每個半場的常規比賽時間為二十分鐘。

7.2. 局 (Set)：一場賽事由不特定局數的「該局」組成。每局包含最長三分鐘的常規比賽時間。

7.3. 半場休息 (Halftime)：半場休息時間最長為五分鐘。

7.4. 暫停與中止比賽 (Timeouts and Suspended Play)：

7.4.1. 僅有主裁可以宣告暫停。

7.4.2. 僅有領隊與教練官員(Team Leaders)可為其隊伍請求暫停。

7.4.3. 每支隊伍在每個半場內允許擁有一次暫停機會。

7.4.4. 每次暫停時間為六十秒。

7.4.5. 隊伍可在任何時候請求暫停，但暫停正式生效的具體時刻由主裁決定。

7.4.6. 在指示暫停時，主裁應鳴笛，同時用雙手比出「T」字手勢並踏入球場。

7.4.7. 在暫停結束前十秒，主裁應鳴笛約 1 秒以示提醒。

7.4.8. 在暫停期間，賽事中止且半場時計(Half clock)停止。所有未處於控制(Control)狀態的球，均須保持在比賽中止那一刻所在的位置。若球的位置不明確，則由主裁決定其放置位置。

7.4.9. 主裁可因球員受傷、安全問題、器材器材故障或賽事行政管理需要，在任何時候中止比賽。在官方中止比賽期間，所有計時器均須停止。而且除非獲得裁判指示，否則所有參賽者必須留在各自的指定區域內。

7.4.10. 恢復比賽 (Resuming play)：當賽事在官方暫停後恢復時，所有球員在重新啟動前，必須至少有一隻腳踏在底線(Back Line)上。恢復比賽的本身不判定為偷步(False starts)；然而，任何蓄意干擾或延誤比賽的行為，均可根據運動員道德違規及延誤處罰規則予以懲處。

7.5. 比賽攻守期間時限屆滿 (Expiration During Live Play)：

7.5.1. 若半場時計(Half Clock)或局時計(Set Clock)在有一顆或多顆活球(Live Balls)處於飛行狀態時屆滿 (計時歸零)，所有活球均保持為活球狀態，並可完成其原先的攻守序列(Natural sequence)。該攻守序列在所有活球均變為死球(Dead Ball)，且所有由此出現的出局、接球淘汰及復活進場等情況按常規比賽規則完成判決後，即為結束。

版權所有 © 香港閃避球總會 2026。未經授權，不得翻印作商業用途。
注：黃色標示部分為中文版加以詮釋之新增條例。綠色標示部分為是次版本新增之條例加以標示。

7.5.1.1. 釋球判定 (Release controls)：當球離開投擲球員的手時，該球即被視為已「投擲」(規則 14.3)。

7.5.1.2. 禁止繼續投擲 (No new throws)：計時歸零(0:00)之後，任何球員均不得再投擲。任何於 0:00 後釋放的球均屬無效進攻(Invalid attempt)，且立即判定為死球(Dead)。

7.5.1.3. 完成攻守後之過渡 (Transition after completion)：一旦攻守序列完成，賽事裁判須視乎情況應用相應的計時結果作出判定：執行上/下半場結束程序、或因應未分出勝負的該局啟動驟死賽(No-Blocking)程序。

7.6. 半場時計與該局時計之相互關係 (Half clock and set interactions)

7.6.1. 半場時計啟動：由該半場第一局的開始信號(Start signal)發出時開始啟動。

7.6.2. 半場時計暫停：僅在下列情況下暫停：

7.6.2.1. 獲批准官方暫停時(規則 7.4)。

7.6.2.2. 裁判因球員受傷、安全問題或賽事行政管理需要而中止比賽。

7.6.2.3. 當半場時計剩餘一分鐘或以下而該局結束時(如規則 7.6.3 所述)。

7.6.3. 每局之間最後一分鐘暫停機制 (Last-minute pause between sets)：若該局結束時，半場時計顯示剩餘一分鐘或以下，半場時計須在該局結束的瞬間暫停。半場時計於下一局的開始信號發出時恢復計時。

7.6.4. 最後五秒驟死賽局規則 (Five-second No-Blocking final set rule)：若該局結束時，半場時計顯示剩餘五秒或以下。下一局立即以驟死賽方式開始，格擋(Blocking)自該局開始信號發出時失效。

7.6.5. 該局進行期間半場時限屆滿 (Half expiration during a live set)：若半場時計在該局進行期間達到 0:00，半場時計停止。該局比賽繼續進行，直至分出勝負。在 0:00 之後的下一個比賽間歇(Lull in Play)，裁判應：

7.6.5.1. 將球平均分配予雙方隊伍(每邊三顆球)。

7.6.5.2. 宣告進入驟死賽狀態 (若先前尚未宣告)。

7.6.5.3. 於開始信號發出後恢復比賽。

版權所有 © 香港閃避球總會 2026。未經授權，不得翻印作商業用途。
注：黃色標示部分為中文版加以詮釋之新增條例。綠色標示部分為是次版本新增之條例加以標示。

7.7. 每局之間球員重整上陣(重整)時限與延遲處罰 (Inter-set reset window and delay enforcement)

7.7.1. 標準重整時限：該局結束後，隊伍最多有三十秒時間進行調配並於底線踏線準備，以準備下一局比賽。

7.7.2. 階級式延遲處罰 (Delay enforcement ladder)：若隊伍未能在三十秒內準備就緒：

7.7.2.1. 於半場內首次發生：給予口頭警告。

7.7.2.2. 於半場內第二次發生：判處隊伍黃牌(Team Yellow Card)警告。

7.7.2.3. 隨後之延遲行為：可判處額外的隊伍黃牌(Team Yellow Cards)警告。

若上半場曾得到首次口頭警告，於下半場會重新計算

8. 計分規則 *(Scoring)*

8.1. 每局分值 (Point value)：每贏得一局比賽計為一分。

8.2. 賽事勝者 (Match winner)：在比賽時間結束時，獲得較高得分之隊伍勝出該場比賽。

8.3. 和局 (Draw)：

- 循環賽(Round Robin)中，雙方在比賽結束時得分相同，則可根據賽事章程以和局完結。
- 淘汰賽(Bracket play)中若得分相同，則須進行一局「決勝局(Tie-Breaking Set)」(參見規則 29)。

8.4. 贏得該局 (Winning a Set)：當其中一隊的存活球員(Live Players)人數歸零，而另一方隊伍仍有至少一名存活球員時，由仍有存活球員於內場區域之隊伍贏得該局。

8.5. 棄權 **(Forfeits)**：

8.5.1. 棄權成績 (Forfeit results)：當一隊被判該場 (Match) 比賽棄權時，該場比賽立即結束，棄權方對隊會被記錄為因對方棄權而獲勝。當一隊被判該局 (Set) 棄權時，該局比賽立即結束，並記錄為棄權方對隊贏得該局。

8.5.2. 棄權規定得分 (Forfeit Standings Score)：此得分僅用於聯賽積分榜及同分決勝 (Tiebreakers)之判定。賽事棄權將採用標準化的 12 分制進行記錄。此 12 分制並不限制該場比賽中實際可進行的局數，僅用於確保種子排名時的棄權記錄保持一致。

舉例：隊伍棄權後仍與對隊進行比賽，隊伍可以實際進行多於12局的比賽，惟積分記錄上則一定為12:0。

8.5.3. 賽前棄權 / 缺席 (Pre-match forfeit / No-Show)：若比賽在第一局的開始信號(Start Signal)發出前即被判定棄權，則積分榜棄權得分記錄為 12-0，由棄權方對隊獲勝。

版權所有 © 香港閃避球總會 2026。未經授權，不得翻印作商業用途。
注：黃色標示部分為中文版加以詮釋之新增條例。綠色標示部分為是次版本新增之條例加以標示。

8.5.4. 開賽後棄權 (Forfeit after play has begun)：若比賽在開賽後才被判定棄權，則在棄權宣告前所有已完結的該局比分均維持原狀，不予重賽或更改。隨後，根據宣告棄權那一刻的該局比分，依下列方式記錄予積分榜：

8.5.4.1. 宣告棄權時比分平手：若宣告棄權時雙方的局數得分為平手，該場比賽記錄為棄權方對隊因對方棄權而獲勝：

8.5.4.1.1. 若雙方已完結的勝局數合計少於十二局，則應用下述之「規則 8.5.4.2」。

8.5.4.1.2. 若雙方已完結的勝局數合計達十二局或以上，則在積分榜上記錄時，給予棄權方對隊額外一局勝局以打破平手僵局。

8.5.4.2. 合計勝局數少於十二局：若在宣告棄權時，雙方所記錄的合計勝局數少於十二局，則採用「棄權規定得分」來記錄該場比賽，其判定方式為：給予棄權方對隊合共十二局總勝局，同時保留棄權隊伍先前已勝出的實際局數。

8.5.4.3. 為免生疑問，若宣告棄權時的該局比分數目為 A 比 B (A為棄權方對隊，B為棄權隊伍)，則最終的積分榜棄權得分記錄為 A 比 B 。

8.5.4.4. 合計勝局數達十二局或以上(且非平手)：若在宣告棄權時，雙方所記錄的合計勝局數已達十二局或以上，且當時的該局比分並非平手，則直接以宣告棄權那一刻的實際該局比分記錄予積分榜。此情況下不進行「棄權規定得分」的比分調整。

8.5.5. 取消參賽資格 (Removal from a competition format)：若一支隊伍被取消某一賽制(循環賽或淘汰賽)的參賽資格，則該隊伍在該賽制中所有剩餘未進行的賽事，均記錄為「賽前棄權」(規則 8.5.3)，並給予棄權方對隊 12-0 的「棄權規定得分」。

8.5.6. 積分榜淨勝局數保障 (Protection of standings impact)：當裁定某一方正式棄權，不得使棄權方對隊最終記錄的「淨勝局數(Set differential)」低於該隊在棄權裁定後已累積的淨勝局數。若本節內的技術性計分規則出現衝突，一律以本節條文為準。

舉例一：A及B隊原先比數為3:5，但B隊隨即棄權，最終賽果為12:5。

舉例二：C及D隊原先比數為13:5，但D隊隨即棄權，最終賽果為13:5。

8.5.7. 僅限積分榜紀錄 (Standings-only)：本節之技術性棄權計分方法僅適用於積分榜紀錄，並不影響或改變根據「規則 34」或「規則 35」所判處的紀律處分或停賽處罰。

版權所有 © 香港閃避球總會 2026。未經授權，不得翻印作商業用途。
注：黃色標示部分為中文版加以詮釋之新增條例。綠色標示部分為是次版本新增之條例加以標示。

第五部分：每局開始程序 (Part 5: Set Start Procedures)

9. 開賽程序 *(Starting the Match)*

9.1. 賽前隊伍準備就緒 (Team readiness before the match)：雙方隊伍必須在預定開賽時間至少五分鐘前，於比賽球場(Playing Court)上準備就緒。

9.2. 每半場之開始 (Start of each half)：在每個半場的預定開始時間，雙方隊伍必須於底線就位完畢，以準備進行開局搶球(Opening Rush)。

9.3. 交換半場 (Change of sides)：在上半場結束時，雙方隊伍須交換半場。

10. 置球規則 *(Ball Placement)*

10.1. 中線置球 (Placement on Center Line)：在每局比賽開始時，須在中線上放置六顆球。中線的每一側各放置三顆球，置球位置須位於邊線(Side Line)與第二最外側置球標記之間(依據該項賽事之球場線條標記定義)。

10.2. 置球職責 (Placement responsibility)：裁判須在發出開始信號(Start signal)前，確認所有比賽用球均已正確放置。

11. 開局搶球 *(Opening Rush)*

11.1. 開局搶球規則 **(Opening Rush)**

11.1.1. 在開局搶球期間，每支隊伍均有三顆專屬該隊的「專屬球」。隊伍專屬球是指當球員從所屬半場的底線(Back Line)面向中線時，放置於中線右側的那三顆球。

11.1.1.1. 在一支隊伍成功啟動(Activated)其全部三顆專屬球之前，該隊僅可撿取其自身隊伍專屬球。

11.1.1.2. 在一支隊伍成功啟動其全部三顆專屬球之後，該隊方可以撿取對方的專屬球。

11.1.2. 在開局搶球期間，作賽的存活球員在爭搶己方專屬球時允許觸碰或越過中線。

11.2. 起始站位 **(Starting Position)**。在開始信號(Start Signal)發出時，每名正選上場球員的站位必須滿足以下條件：

11.2.1. 至少有一隻腳與底線保持接觸；且

11.2.2. 球員的另一隻腳與位於界線以內的賽場表面保持接觸。

版權所有 © 香港閃避球總會 2026。未經授權，不得翻印作商業用途。

注：黃色標示部分為中文版加以詮釋之新增條例。綠色標示部分為是次版本新增之條例加以標示。

球員允許雙腳均與底線保持接觸。球員亦允許一隻腳踩在底線上，另一隻腳留在界線以內。在開始信號發出時，球員雙腳的任何部分均不得與界線外的賽場表面保持接觸。

11.3. 啟動程序**(Start procedure)**。裁判將依據下列程序開始比賽：

11.3.1. 發出「就位」(Line Up) 指令，以指示雙方隊伍之上場球員於底線各就各位。

11.3.2. 透過聲音與手勢信號核實每支隊伍是否準備就緒(向每隊確認並宣告「準備就緒(Ready)」)。

11.3.3. 一旦確認雙方隊伍均已準備就緒，必須在兩秒內發出開始信號。視乎比賽場館的條件，開始信號可為鳴笛、手勢信號或兩者兼備。

11.4. 開賽時之存活狀態 **(Live status at start)**。球場上的所有球員，在裁判發出開始信號後，即成為存活球員(Live Players)。

11.4.1. 在開始信號發出後，球員必須完全進入界線以內，方可觸碰任何放置於中線上的球。

11.4.1.1. 就本條規則而言，「完全進入以內」是指球員雙腳的任何部分均未踏在任何界線上或位於界線外側。

11.5. 在首名球員觸碰任何一個放置於中線上的球之前，所有上場球員必須已完全進入界線之內。

12. 違規起跑 *(偷步) (False Starts)*

12.1. 在下列情況下，即判定為偷步(False start)：

12.1.1. 在裁判確實宣告隊伍準備就緒之後，但在開始信號發出之前，任何球員本應踏在底線上的腳不再接觸或離開了底線。

12.2. 警告與後果

12.2.1. 每次偷步將對違規隊伍處以一次「偷步警告」(false start warning)。

12.2.2. 當一支隊伍在同一個半場內已累積一次偷步警告後，該隊在該半場內隨後每次發生的偷步行為，均會導致該名違規球員必須於球員復活區內開始該局賽事。

12.2.2.1. 於球員復活區內開始該局的球員，將被視為出局球員。於該局內直至根據重新進場規則，因隊友成功接球而得到合法重新進場的機會，方可重新上場作賽。

12.2.3. 警告次數重設：

12.2.3.1. 偷步警告次數在每個半場開始時重設為零。

12.2.3.2. 若進行加時賽(Overtime)，就偷步警告次數及處罰後果而言，加時賽視為下半場的延伸。

即是A隊如於下半場收到一次偷步警告，若果在加時賽中偷步犯規，該名違規球員將會於球員復活區內開始該局賽事；而不會因為是加時賽而重新計算偷步警告次數。

版權所有 © 香港閃避球總會 2026。未經授權，不得翻印作商業用途。
注：黃色標示部分為中文版加以詮釋之新增條例。綠色標示部分為是次版本新增之條例加以標示。

13. 啟動球體 *(Ball Activation)*

13.1. 啟動要求 (Activation requirement) 任何由隊伍在開局搶球期間取得的球，唯有在該球完全越過該隊場區的啟動線(Activation Line)時，即成為該隊的活球(Live Ball)。

13.1.1. 在球被啟動前將其投擲出去，該投擲不具備擊中後令對方球員淘汰出局的效果。

13.1.2. 在球被啟動前將其投擲出去並被接球，該球不具備被接球的效果。即是沒有淘汰出局及復活隊友之效果。

第六部分：攻守規則 **(Part 6: Live Play Rules)**

14. 投擲規則 *(Throwing).*

14.1. 比賽用球僅可由存活球員(Live Players)進行投擲。

14.2. 投擲可以用單手或雙手進行，包括採用上手、下手、側手或推胸式等各式投擲風格。

14.3. 唯有在球完全離開球員的手部時，方始構成投擲。當投擲球員不再與球體接觸的瞬間，該球即被視為已投擲。即是若球員拿著球觸碰對手，並不會構成擊中並淘汰出局的後果。

14.4. 有效進攻 (Valid Attempts)

14.4.1. 有效進攻是指球員是以真實且可被觀察到的盡力態度去將球投擲出去以進行比賽，例子包括旨在攔截對方投擲球或擊中對方存活球員的短距離拋投。其表現形式為：球是對著合理的投擲方向路線(throwing lane)向對方存活球員投擲。

14.4.2. 就本條規則而言，「有效進攻」旨在防止球員破壞比賽的正常進程，其中包括惡意操控進攻責任(Burden)之行為。

14.4.3. 進攻責任標準 (Burden Standard)：就進攻責任(參見規則 15)。的計時而言，若裁判在球被釋出時，無法透過觀察清晰判定該投擲為「無效進攻」(Invalid Attempts)，則該投擲應被視為「有效進攻」以執行進攻責任的時數重設(Burden reset)。在此情況下，若後續觀察其行為模式或根據本規則進行複核時發現違規，仍可對其判處無效進攻的警告及處罰。

14.5. 無效進攻 (Invalid Attempts)

14.5.1. 無效進攻是指球員透過故意或重複地以不帶有真實意圖去擊中對方存活球員的投擲，從而破壞比賽的正常進程或操控進攻責任之行為。

14.5.2. 無效進攻的判定指標包括但不限於：

14.5.2.1. 故意將球投向空曠區域，且在該球合理的飛行線路之內沒有任何對方存活球員。

版權所有 © 香港閃避球總會 2026。未經授權，不得翻印作商業用途。
注：黃色標示部分為中文版加以詮釋之新增條例。綠色標示部分為是次版本新增之條例加以標示。

14.5.2.2. 蓄意將球棄置、掉落或滾動，其主要意圖在於規避交鋒、重設進攻責任或延誤比賽，而未形成合理的進攻行為。

14.5.2.3. 行為模式顯示其操控進攻責任的意圖，例如重複出現「滑手」或低力度的拋投，而未能對對方存活球員構成實質威脅。

14.5.3. 在判處任何處罰之前，隊伍因無效進攻犯規，必先收到一次口頭警告。

14.5.3.1. 警告與處罰升級：在同場賽事(Match)中向該隊發出警告後：

14.5.3.1.1. 第二次無效進攻：違規球員被判出局(Out)。

14.5.3.1.2. 第三次無效進攻：在隨後的下一個比賽間歇，主裁須暫停比賽。

14.5.3.1.2.1. 每名違規球員均被判出局；且

14.5.3.1.2.2. 每有一名違規球員，違規隊伍須將其控制下的一顆球沒收並判予對隊。

14.5.3.1.2.3. 隨後之無效進攻行為：

14.5.3.1.2.3.1. 每名違規球員均被判出局；

14.5.3.1.2.3.2. 每有一名違規球員，違規隊伍須將其控制下的一顆球沒收並判予對隊；且

14.5.3.1.2.3.3. 違規隊伍將被判處一張隊伍黃牌(Team Yellow Card)警告。

14.5.4. 格擋攻擊 (Block attack) 。球不會變為活球並將對方球員淘汰出局。任何單純因格擋(球與球接觸，且球仍處於球員控制之下)而越過中線的球，均視為「非投擲球」，且不具備被接球(Caught)的資格。不會因為對方將球格擋到己方球員而出現擊中出局/接球。

14.5.4.1. 就本條規則而言，「格擋攻擊」是指在球未被投擲(規則 14.3)的情況下，因被觸碰而推動球越過中線的行為。

14.6. 失去控制之投擲與器材破損 (Uncontrolled releases and equipment defects)

14.6.1. 除非裁判裁定該球投擲屬於惡意操控的部分(規則 14.5.2)，否則下列情況不視為「無效進攻」：

14.6.1.1. 失去控制之投擲 (Uncontrolled release)：因握球不穩、滑手或處理失當導致球非故意地離開球員的手部，且該投擲動作及釋球從其飛行軌跡、速度或身體力學表現上，能被立即識別為失去控制。

14.6.1.2. 破損用球投擲 (Defective ball release)：因球體破裂、變形或有其他損壞，導致其無法合理維持正常的速度或方向，且此狀況可被賽事裁判所觀察到。

版權所有 © 香港閃避球總會 2026。未經授權，不得翻印作商業用途。
注：黃色標示部分為中文版加以詮釋之新增條例。綠色標示部分為是次版本新增之條例加以標示。

15. 進攻責任 *(Burden)*

15.1. 進攻責任(Burden)是一項用以防止拖延比賽(Stalling)的限時要求。進攻責任在同一時間僅會指派予其中一方隊伍。

15.2. 進攻責任將依據下列順序指派予合符以下條件之隊伍：

15.2.1. 控制或擁有比賽中多數球權的隊伍。

15.2.2. 若雙方隊伍各自擁有一半的球權，則指派予存活球員人數較多的隊伍。

15.2.3. 若雙方隊伍的存活球員人數相同，則指派予執行最近一次進攻投擲的對隊。

15.2.4. 若在當前該局內雙方均未曾投擲 (如剛開局情況)，則指派予當前賽事總比分領先的隊伍。

15.2.5. 若賽事總比分平手，則指派予贏得上一局的隊伍。

15.3. 被指派擁有進攻責任的隊伍，必須在十秒內做出一次有效進攻(Valid attempt)以解除進攻責任。

15.3.1. 「進攻責任倒數」由根據規則 15.2指派進攻責任之時起開始計算。在可行情況下，裁判應宣告進攻責任之歸屬；但不論裁判有否進行口頭宣告，進攻責任倒數仍持續生效。

15.3.2. 唯有在任一隊伍根據投擲規則做出一次有效進攻時，十秒的進攻責任倒數方可重設。

15.3.3. 若擁有進攻責任的隊伍在被指派進攻責任五秒後仍未做出有效進攻，裁判應針對剩餘的進攻責任時間，開始進行口頭的五秒倒數。

15.3.3.1. 無效進攻(Invalid Attempt)不能重設進攻責任倒數。

15.3.3.2. 若裁判在球被釋放時，無法透過觀察清晰判定該投擲為無效進攻，就規則 15.3.2而言，該投擲應被視為有效進攻。

15.3.4. 進攻責任倒數僅可在符合規則15.6 所定義的「暫停進攻責任」條件下予以暫停。

15.3.4.1. 暫停進攻責任僅影響進攻責任的倒數計時。除非裁判根據暫停比賽規則另行中止比賽，否則比賽將繼續進行。

15.4. 若擁有進攻責任的隊伍未能在十秒內做出一次有效進攻 (規則 14.3)：

15.4.1. 裁判須立即暫停比賽。

15.4.2. 沒收違規隊伍當前控制下的所有比賽用球，並全部判給予對方隊伍。

15.4.3. 所有球員須於底線就位，且至少有一隻腳與底線保持接觸。

15.4.4. 比賽於主裁發出開始信號後恢復。重新啟動後，所有比賽用球均被視為活球。此時不進行開局搶球。

15.5. 若球飛出或移動到比賽區域之外 (包括進入相鄰球場或直接離開緊鄰的球場範圍)，就判定進攻責任的球權歸屬而言，球權由「該球最後一次越過邊線出界時所處的半場」決定。

15.5.1. 若無法透過觀察確定球最後出界的半場，主裁將作為最終手段裁決球權之歸屬。

版權所有 © 香港閃避球總會 2026。未經授權，不得翻印作商業用途。
注：黃色標示部分為中文版加以詮釋之新增條例。綠色標示部分為是次版本新增之條例加以標示。

15.6. 若球的位置無法合理歸屬於任何一側，或者球直接停留在中線的延伸線上且無法確定最後出界之半場位置，主裁將裁決球權之歸屬。此裁決僅能在無法透過觀察做出歸屬判定的情況下使用。

15.7. 蓄意操控 (Willful Manipulation)：隊伍不得蓄意操控比賽用球的位置，以影響進攻責任或球權之判定。

15.7.1. 蓄意操控行為將被視為無效進攻，並根據 規則 14.5 進行處置與懲罰。

15.7.2. 重複或嚴重的蓄意操控行為屬於違反體育精神及道德之行為，可導致判處球員黃牌(Player Yellow card)、隊伍黃牌(Team Yellow Card)或更嚴厲的處分。

15.8. 僅在為了維持賽事順暢進行的必要情況下，主裁方可依據下列條件暫停或延緩進攻責任之倒數：

15.8.1. 當發生以下一項或多項情況時，可暫停進攻責任倒數：

15.8.1.1. 比賽用球飛出或移動到比賽區域以外位置，且裁判無法提供替換用球，或在拾球員未離開比賽區域或未跨越至相鄰球場範圍的情況下無法將球撿回。

15.8.1.2. 比賽用球在進行攻守期間變得無法使用(例如：破裂或變形)，且必須獲取替換用球。

15.8.1.3. 裁判因安全或賽事行政管理需要而中止比賽，且當時場上可使用的球數會使執行進攻責任顯得不合理。

15.8.2. 僅有主裁可以暫停進攻責任倒數。

15.8.2.1. 暫停必須予以清晰宣告。

15.8.2.2. 一旦拾球或更換用球的問題得到解決，暫停必須立即結束。

15.8.2.3. 若隊伍故意導致球飛出或移動到比賽區域以外位置，或故意使球變得無法使用，則不得令該隊得益而暫停進攻責任。

15.8.2.4. 進攻責任暫停的時間應盡可能縮短。裁判執法時必須以保持比賽的連貫性為首要考量。

15.8.3. 當進攻責任倒數恢復時，主裁必須清晰宣告 (如「繼續倒數 **Burden live**」或「比賽繼續 **Game on**」等類似宣告)，且倒數計時將從暫停時的點繼續計算，除非賽事已正式進行了重新調整(Reset)。

16. 活球與死球狀態 *(Live Ball and Dead Ball status)*

16.1. 被投擲出的活球(Live Ball)在觸碰任何死物 (Dead Object)的瞬間，即立即變為死球(Dead Ball)。(參見定義：死物)

16.1.1. 球與球在自由飛行狀態下的接觸 (Ball-to-ball contact in free flight)：若兩顆被投擲出的活球在自由飛行狀態下於空中相撞，上述兩顆球在接觸的瞬間均立即變為死球。

版權所有 © 香港閃避球總會 2026。未經授權，不得翻印作商業用途。
注：黃色標示部分為中文版加以詮釋之新增條例。綠色標示部分為是次版本新增之條例加以標示。

16.1.2. 球與球在格擋時的接觸 (Ball-to-ball contact on a block)：若被投擲出的活球觸碰到球員控制下的比賽用球(即進行格擋)，該投擲出的活球在與進行格擋的球接觸後仍保持為活球狀態，直至其隨後觸碰死物 時，方始變為死球。

16.1.2.1. 被格擋之投擲球變為死球 (Blocked thrown ball becoming Dead)：被投擲出的活球在被格擋(Blocked)後，唯有在下列情況下，方始變為死球(Dead Ball)：

16.1.2.1.1. 該球觸碰了死物 (Dead Object)；或

16.1.2.1.2. 該球因最後擁有其控制的同一方隊伍成功執行有效接球(規則 22.7)而變為死球。

只要己方成功執行有效接球，這顆球立刻變死球。之後這顆球再碰到己方任何人都不會再造成任何出局或中球判定。

16.1.3. 同隊球與球接觸 (Same-team ball contact)：由同一方隊伍投擲出的兩顆比賽用球在空中發生球與球接觸，並不會改變其活球或死球狀態。兩顆球均保持為活球，直至其根據規則 16.1 變為死球為止。

17. 擊中判定 *(Hits)*

17.1. 球員可在被球擊中的瞬間，繼續完成任何當刻已在進行的動作，直至該活球變為死球為止。

17.2. 若球員在進行接球動作的過程中被另一顆球擊中，則適用以下規定：

17.2.1. 若率先進行的接球動作最終有效完成，則判定該接球為有效。

17.2.2. 擊中該球員的第二顆球，在其變為死球前，仍具備被該隊任何其他存活球員補接的資格。

17.2.2.1. 若擊中球員的活球在該隊任何存活球員接住之前已變為死球，則該名被擊中的球員被判出局。在此情況下，先前完成的合法接球判定依然有效。

17.2.3. 率先進行之接球的有效性，不受接球期間球員被另一顆球擊中的後續判定結果所影響。

簡而言之：

第一顆球被A隊 #1 球員成功接住 ➔ 對方 1 人出局，我方復活 1 人。

第二顆球擊中A隊 #1 球員 ➔ 若這顆球變為死球 ➔ A隊#1球員出局下場，但不影響第一顆接球。

版權所有 © 香港閃避球總會 2026。未經授權，不得翻印作商業用途。
注：黃色標示部分為中文版加以詮釋之新增條例。綠色標示部分為是次版本新增之條例加以標示。

18. 同時擊中觸地 *(Trap) (*中文俗稱：夾地*)*

18.1. 當一顆活球同時觸及球員與賽場表面，或被裁判認定為同時接觸 (即球與球員及地面接觸之間沒有明顯可觀察到的先後差異)，即判定為 Trap。

18.2. 「夾地」判定不屬於接球。該球立即變為死球，且被觸及的球員判出局。

19. 格擋 *(Block)*

19.1. 存活球員可使用一顆或多顆比賽用球進行格擋，以阻止敵方投擲出的活球觸及自身身體。

19.2. 解械 (Disarming)：當球員在格擋敵方活球時，導致用於格擋的球被撞飛脫手，且該球不再處於格擋方隊伍任何存活球員的控制之下，即判定為解械。

19.3. 解械脫出的球仍保持為活球狀態，且具備被任何存活球員補接的資格。

19.4. 發生解械後，若格擋方隊伍的任何存活球員在該被解械的球觸及任何死物之前，重新對其建立控制，則格擋方隊伍不受處罰。

19.5. 若該被解械的球在格擋方隊伍重新建立控制之前已觸及任何死物，則判該名執行格擋並被解械的球員出局。

20. 出局球員 *(Out Players)*

20.1. 出局球員是指符合下列情況之球員：

20.1.1. 原本為存活球員，當其身體任何部分(包括頭髮)或其隨身裝備、球衣與對方投擲出的活球接觸，且該活球隨後因觸及死物而變為死球，該球員即被判出局。

20.1.2. 存活球員觸及任何邊線，或觸及所屬內場區域(Fair Territory)以外的賽場表面。

20.1.3. 球員利用比賽用球來防止自身出界，包括但不限於：

20.1.3.1. 將球放置或壓在邊線上、邊線外側的地面或任何物體上，以此作為支撐、停頓或改變其身體出界慣性動作之行為。

20.1.3.2. 身體任何部位觸及或將體重壓在位於邊線上或邊線外側的任何物體上。

20.2. 出局球員視為已離開其內場區域，其狀態應為正在前往球員復活區的途中，或正於復活區內候命以重新進場。

20.3. 出局球員在有需要時可暫時離開球員復活區，唯其必須盡最大努力盡快留守或重返球員等候區。

版權所有 © 香港閃避球總會 2026。未經授權，不得翻印作商業用途。
注：黃色標示部分為中文版加以詮釋之新增條例。綠色標示部分為是次版本新增之條例加以標示。

21. 離場球員 *(Exiting Players)*

21.1. 離場球員(Exiting Player)是指已被判定出局，處於離開內場區域並前往球員復活區之過程中的球員。

21.2. 離場球員必須放棄其在被判定出局那一刻其控制下的任何比賽用球之球權。

21.2.1. 該球權必然保留予該離場球員的所屬隊伍。

21.2.2. 離場球員可將其出局那一刻控制下的球傳給隊友。

21.3. 離場球員必須透過穿越最近的界線，以最快速度離開內場區域。離場後，該球員必須直接前往球員復活區。

21.3.1. 離場球員在到達球員復活區之前，除非其隊伍發生有效接球，否則不得重新進入其內場區域。在此情況下，該離場球員即轉為進場球員，並可立即經由底線重新進場，而無需先到球員復活區內排隊就位。

21.4. 離場球員必須在球員復活區的末尾就位，排在所有較早前已被判定出局的球員之後。

21.5. 離場球員不得實質影響比賽進程，包括但不限於：

21.5.1. 觸碰、阻擋、改變方向、遮擋或踢開任何活球(Live Ball)。

21.5.2. 阻礙對方球員移動以撿取比賽用球。

21.5.3. 故意將自身留置於會影響投擲、接球或拾球路線的位置。

21.6. 若離場球員實質影響比賽進程：

21.6.1. 於該場賽事，該隊伍首次發生 ➔ 給予口頭警告。

21.6.2. 於該場賽事，同一隊伍第二次發生 ➔ 沒收該隊伍球權下的一顆球並判予對隊。

21.6.3. 嚴重或重複的干擾行為 ➔ 可對違規球員判處球員黃牌及/或隊伍黃牌。

22. 接球 *(Catching)*

22.1. 活球僅可由對隊的存活球員進行接球，惟發生解械(規則 19.2 至 19.5)時之己方的補接則不在此限。

22.2. 有效接球成功執行的瞬間，投擲該球而被接的球員即被判出局。

22.3. 唯有在同時滿足下列兩項條件時，方始構成「有效接球」：

22.3.1. 接球球員對該球建立控制(Control)；且

22.3.2. 接球球員在維持控制的同時，其身體與其內場區域邊線之內的球場地面建立至少一個接觸點。

22.3.3. 球員在騰空跳躍時可對球建立控制，但在未滿足上述場內接觸點之要求前，該接球均未算有效。

版權所有 © 香港閃避球總會 2026。未經授權，不得翻印作商業用途。
注：黃色標示部分為中文版加以詮釋之新增條例。綠色標示部分為是次版本新增之條例加以標示。

22.4. 接球球員在著地時，可使用正在捕接的球來保護自身，包括利用其格擋另一顆活球。在接球完全有效之前，該顆正在被捕接的球仍保持為活球狀態。

22.5. 若被捕接的球在接球有效前觸及任何死物，該接球即屬無效；若該球同時亦觸及了該名接球球員，則該名接球球員被判出局。

22.6. 球員不得利用其球衣或衣物的任何部分來協助接球，包括利用衣物將球兜住、包裹或將球夾固定於身體上。任何利用球衣或衣物協助完成的接球均屬無效。

22.7. 一旦接球成功執行且合法有效，被捕接的比賽用球即變為死球(Dead Ball)。

22.8. 若對方投擲出的活球在接球方隊伍的一名或多名球員觸碰並反彈後被成功補接，只要該接球最終成功執行且有效(規則 22.3)，曾接觸該球的球員均不會被判出局。

23. 因接球重新進場 *(Re-entry on a catch)*

23.1. 當完成接球且有效時，接球方隊伍有權讓一名球員返回球場。該名球員即成為進場球員(Entering Player)。

23.2. 進場球員必須嚴格按照其被判定出局的先後順序重新進場。首名具備進場資格的球員，為當時位於球員復活區第一順位的球員。

23.3. 若接球方隊伍成功完成有效接球時，該隊首名具備資格的出局球員(Out Player)尚未實際到達球員復活區，則該名球員可立即經由底線重新進場，而無需先到球員復活區內排隊就位。

24. 進場球員 *(Entering Players)*

24.1. 進場球員是指先前處於球員復活區內，現獲得復活機會返回球場的球員。

24.2. 進場球員必須立即從其所屬半場的底線跨越並步入該隊的內場區域。

24.3. 進場球員在其身體與球場界線之內建立至少一個接觸點的瞬間，即正式成為存活球員。

24.4. 在正式成為存活球員 (規則 24.3) 之前，進場球員不得：

24.4.1. 被判出局；或

24.4.2. 擊中對方球員使其出局；或

24.4.3. 進行接球、格擋或做出任何其他攻守動作。

24.5. 進場球員在正式成為存活球員之前，不得觸碰、撿起、攜帶、滾動或以其他方式對任何比賽用球建立控制。若進場球員在變為存活球員前觸碰或控制了球，該進場球員將立即被判定出局，且必須返回球員復活區。

版權所有 © 香港閃避球總會 2026。未經授權，不得翻印作商業用途。
注：黃色標示部分為中文版加以詮釋之新增條例。綠色標示部分為是次版本新增之條例加以標示。

24.6. 進場球員必須在不構成任何不合理拖延行為的情況下盡快進入內場區域。若裁判判定首名具備資格的進場球員蓄意拖延進場以影響比賽進程，則該進場球員將被判出局，該名球員將於球員復活區由最後位置重新排序。

為免生疑問，「不合理拖延行為」是指在進入該隊之場區域前，出現不合理、過度或無正當理由且長達約五秒的拖遲。

25. 邊線與出界規則 *(Boundaries and Out of Bounds)*

25.1. 球場界線用以界定比賽球場及每支隊伍的內場區域。就本規則而言，邊線、底線及中線屬於出界範圍的一部分。若球員身體的任何部分觸及任何上述界線，該球員即屬出界。

25.2. 若球員身體的任何部分觸及下列各項，即判定為出界：

25.2.1. 界線外側的任何死物，包括賽場表面、任何場館或球場的器材，或任何非參賽者與非正選上場(non-Active)人員。

25.2.1.1. 僅就本「規則 25」而言，單純與任何比賽用球(無論活球或死球)接觸，其本身並不構成與死物的接觸。

25.2.2. 對隊的半場範圍，包括任何觸及或越過中線的行為。

25.3. 存活球員可撿取任何在其觸及範圍內的比賽用球，不論該球位於其隊伍內場區域以內或以外。

25.4. 僅在開局搶球期間，球員在根據開局搶球規則允許的範圍內撿取比賽用球時，方可觸碰或越過中線。

25.5. 若球員在企圖進行攻守動作時出界，其判定的決定性因素在於：該攻守動作是否在球員身體任何部分判為出界之前已經「完成」。

25.5.1. 就本條規則而言：

25.5.1.1. 投擲在釋球的瞬間即為「完成」。

25.5.1.2. 接球唯有在滿足有效接球的標準 (即對該球建立控制加上至少一個場內接觸點) 時方為「完成」。

25.5.1.3. 格擋在球與球接觸發生的瞬間即為「完成」。

版權所有 © 香港閃避球總會 2026。未經授權，不得翻印作商業用途。
注：黃色標示部分為中文版加以詮釋之新增條例。綠色標示部分為是次版本新增之條例加以標示。

第七部分：特殊裁決方案 (Part 7: Special Resolutions)

26.　重洗裁決 (Wash resolution)

26.1. 若因同時出局(Simultaneous elimination)導致雙方隊伍的存活球員人數均同時歸零，則比賽判定為「重洗」(Wash)。此情況下不發放任何分數，該局賽事繼續進行。為免除任何裁量爭議並使比賽繼續，須嚴格執行以下程序：

26.1.1. 導致判定為「重洗」的該次出局事件予以作廢。因該次同時淘汰而被判出局的球員，其狀態恢復並保持為存活球員。

26.1.2. 此情況下不進行重新置球。

26.1.3. 球權不會因「重洗」判定而發生輪替/交換。

26.1.4. 比賽於下一個切實可行的時刻，在主裁發出信號後恢復進行。

27.　同時攻守 (Simultaneous Play)

27.1. 當兩個或多個攻守動作同時發生，以致裁判無法透過觀察確定其完成的先後順序時，即判定為「同時攻守」(Simultaneous play)。

27.2. 當判定為「同時攻守」時，各個攻守動作的結果將予以同時裁決：

27.2.1. 若兩名對立的存活球員在彼此皆為存活狀態時進行投擲，且兩名球員最終均因這些投擲而被擊中，則兩名球員均被判出局。

27.2.2. 在裁定該次雙方同時出局後，若任一隊伍仍有至少一名存活球員留在場上，比賽繼續進行。

27.2.3. 若同時出局導致雙方隊伍留在場上的存活球員人數均同時歸零，則比賽判定為「重洗」。

27.2.4. 當「重洗」判定發生時：

27.2.4.1. 此局不發放任何分數。

27.2.4.2. 該局賽繼續進行，並視為該局的延伸。

27.2.4.3. 此情況下不進行重新置球。

27.2.4.4. 球權不會因「重洗」而發生輪替/交換。

27.2.4.5. 捲入該次同時出局並導致「重洗」的相關球員，其狀態保持為存活球員並繼續比賽。

27.2.5. 比賽於下一個切實可行的時刻，在賽事裁判發出信號後恢復進行。

27.2.6. 當其中一支隊伍根據該局獲勝條件全隊被淘汰出局時，該局賽事即告結束。

版權所有 © 香港閃避球總會 2026。未經授權，不得翻印作商業用途。
注：黃色標示部分為中文版加以詮釋之新增條例。綠色標示部分為是次版本新增之條例加以標示。

28. 驟死賽規則 *(No-Blocking)*

28.1. 啟動條件：僅在滿足下列條件時，方可啟動「驟死賽規則」：

28.1.1. 半場完結：當半場比賽時間完結 (半場計時器顯示為 0:00)，而該局賽事仍在進行中。作為此過渡程序的一部分，必須執行一次重新置球。

28.1.2. 每局時限完結：當每局所設定的比賽時間完結，而該局尚未決出勝負。在此過渡程序期間不進行重新置球。

28.2. 生效時刻：下列之「驟死賽」規則僅在裁判正式宣告進入「驟死賽(No-Blocking)」狀態後方始生效。在裁判宣告之前，一律適用常規可格擋之規則。

28.3. 生效定義：在「驟死賽」期間，就判定球員是否被對方投擲出的活球擊中而言，任何處於存活球員控制下的比賽用球，均被視為該球員身體的延伸。

28.4. 格擋視同被擊中判定：在「驟死賽」期間，若對方投擲出的活球觸及另一方存活球員控制下的球(即是在「驟死賽」中進行格擋)，該次接觸之判定基準等同於該球員身體被對方投出之活球擊中。

28.5. 接球解救：當發生在「驟死賽」中進行格擋的情況下：

28.5.1. 該顆由對方投擲出的活球仍保持為活球狀態，且在符合接球規則的前提下，具備被格擋球員所屬隊伍之任何存活球員**(**包括該名執行格擋的球員本人**)**接球的資格。

28.5.2. 若對方投擲出的活球在變為死球前被成功接住，則該接球判為有效，並依據接球規則進行裁決(包括投擲球員出局及隊友重新進場之結果)。

28.5.3. 若對方投擲出的活球在被格擋球員所屬隊伍之任何存活球員**(**包括該名執行格擋的球員本人**)**接住之前已變為死球，則該名執行格擋的球員被判出局。

28.6. 完成動作：在「規則 28.4」規範下的球員，可在觸球的瞬間繼續完成任何當時已在進行中的動作，直至對方投擲出的活球變為死球為止。

28.7. 後續接觸沒有追加懲罰：當發生在「驟死賽」中進行格擋後，若對方投擲出的活球與該名格擋球員或其控制下的球發生了額外其他的觸碰，其裁決仍一律依據「規則 28.4」辦理。

28.8. 驟死賽下延續賽事：若賽事計時器(Match Clock)在「驟死賽」生效期間完結，就計算分數而言，當前該局即成為「半場結束局」(Half-ending set)，且比賽將在「驟死賽」狀態下不間斷地繼續進行，直至該局決出勝負為止。在局末「驟死賽」期間賽事計時器完結，並不會暫停賽事、重設用球或重新分配球權。「驟死賽」亦不會因半場結束而重新啟動。

28.8.1. 若在驟死賽下決出該「半場結束局」後，比賽比數仍為平手且必須決出勝負時，則啟動決勝局(Tie-Breaking Set)以決定勝方。

版權所有 © 香港閃避球總會 2026。未經授權，不得翻印作商業用途。
注：黃色標示部分為中文版加以詮釋之新增條例。綠色標示部分為是次版本新增之條例加以標示。

29. 決勝局規則 *(Tie-Breaking Set)*

29.1. 在淘汰賽中，若比賽時間結束時雙方比數平手，將進入「決勝局」(Tie-Breaking Set)。

29.2. 決勝局採用相同每局時限規則。決勝局包含三分鐘的常規比賽，隨後在下一個可行的比賽間歇宣告進入「驟死賽」狀態，並於該決勝局的餘下時間內持續生效。

29.3. 贏得該決勝局的隊伍，即為該場賽事的勝方。

第八部分：違規與處罰 Violations and Penalties

30. 行為準則 *(Code of Conduct)*

30.1. 球員及團隊成員若有具攻擊性、侮辱性、歧視性、不安全或違反體育精神之行為，均可受到處罰。

30.2. 禁止之行為包括但不限於：

30.2.1. 打鬥、企圖襲擊其他參加者，或進行未經同意的肢體接觸。

30.2.2. 針對性別、性取向、種族、宗教、信仰、族群、年齡或其他應受保護之特徵，發出歧視性的言論或行為。

30.2.3. 旨在挑釁或升級衝突的嘲諷行為。

30.2.4. 在被清晰判定出局後，仍向對方球員投擲。

30.2.5. 對裁判進行欺騙或故意作虛假陳述。

30.2.6. 對賽事造成不合理的延遲。

30.2.7. 企圖透過違反體育精神的手段以獲取不正當利益之行為。

31. 一般處罰原則 *(General Penalty Principles)*

31.1. 若球員受到必須前往罰時區(Penalty Area)的處罰，該球員必須立即前往罰時區，並於整個處罰期間 **(3分鐘)** 內留置該處。

31.2. 正在接受罰時處罰的球員，就名單分配而言仍視為正選上場球員(Active Player)，且在處罰期間之內不得由後備球員替換。

31.3. 當球員的罰時結束時，其重新進場的資格規定如下：

31.3.1. 若處罰結束於該局賽事進行的期間，該球員必須前往球員復活區的末尾排隊，且僅可根據常規的重新進場規則進場。

版權所有 © 香港閃避球總會 2026。未經授權，不得翻印作商業用途。

注：黃色標示部分為中文版加以詮釋之新增條例。綠色標示部分為是次版本新增之條例加以標示。

31.3.2. 若處罰結束於局與局之間，該球員可直接參與下一局賽事。

31.4. 當違規行為尚未達至需立即出示黃牌/紅牌的程度時，裁判可發出口頭警告。若在收到口頭警告後仍重複發生輕微違規行為，裁判可出示罰牌進行處罰。

32. 罰牌累積與取消比賽資格 *(Card Accumulation and Match Forfeiture)*

32.1. 賽事(Match)並不會單純因球員黃牌或隊伍黃牌的累積而直接判處取消比賽資格。

32.2. 除非裁判發出球員紅牌，否則單張球員黃牌並不會導致在當場賽事以外的賽事處以自動停賽。

32.3. 凡被判處隊伍紅牌，將立即取消該隊於當場賽事的比賽資格。

32.4. 各階段之罰牌紀錄累積說明

32.4.1. 於循環賽(Round Robin)中所判處的罰牌，其紀錄將累積至整個循環賽結束為止。

32.4.2. 於淘汰賽(Playoffs)中所判處的罰牌，其紀錄將累積至整個淘汰賽結束為止。

32.4.3. 被判處球員紅牌而停賽的處分，將跨越各階段累積並順延執行；以上述賽制而言，即是由循環賽直接帶入淘汰賽。

32.4.4. 罰牌紀錄累積僅適用於紀錄存檔及紀律處分之審查，並不得追溯更改任何完成之賽事或單局之結果。

33. 拾球員處罰 *(Ball Retriever Penalties)*

33.1. 若拾球員(Ball Retriever)有不安全或干擾比賽之行為，包括但不限於屢次不服從裁判指示，裁判可免除該拾球員的拾球職務。

33.2. 被免職的拾球員必須立即由另一名拾球員替換。非參賽球員或非正選上場的球員均可為替換人選。

33.3. 此規則的免職處分僅針對拾球員此一特定崗位而言，不會自動剝奪或暫停該球員作為場上隊員的參賽資格，除非該球員因其他規則被另行判處相應的處罰。

34. 黃牌處罰 *(Yellow Cards)*

34.1. 球員黃牌 **(Player Yellow Card)**：

34.1.1. 當球員被判處一張球員黃牌時，其必須立即前往罰時區，且必須在該處留置並接受為期三分鐘的實際比賽時間(Active match time)罰時處分。

版權所有 © 香港閃避球總會 2026。未經授權，不得翻印作商業用途。
注：黃色標示部分為中文版加以詮釋之新增條例。綠色標示部分為是次版本新增之條例加以標示。

34.1.2. 所謂「實際比賽時間」，是指賽事計時器(Match Clock)正在運行的時間。為免產生疑問，若賽事計時器達至 0:00 後，比賽仍繼續進行以裁決場上的活球，則該段延續的時間亦計算為實際比賽時間。而暫停或大會中止比賽期間的時間則不予計算。

34.1.3. 當半場比賽結束時，如該名球員仍處於罰時處分，其剩餘的罰時時間將延續至下半場計算。

34.1.4. 球員在單場賽事中最多僅可被判處一張球員黃牌。任何隨後發生且達到判處球員黃牌程度的違規行為，將直接改為判處球員紅牌(Player Red Card)。

34.2. 隊伍黃牌 **(Team Yellow Card)**：

34.2.1. 隊伍黃牌屬於團隊層次的處分。

34.2.2. 就執行 規則 32 而言，每張隊伍黃牌均等同於累積一張黃牌紀錄。

34.2.3. 若隊伍在該局賽事進行期間被判處一張隊伍黃牌，該隊伍立即判定輸掉當前該局。

34.2.4. 若隊伍在局與局之間，或在賽事已宣告結束但賽事紀錄表簽核確認前被判處一張隊伍黃牌，該隊伍須被判輸掉一局。

34.2.4.1. 被判輸掉的該局，應為緊接其後即將進行的下一局賽事。

34.2.4.2. 若因判定輸掉該局而導致賽事總分平手，則適用決勝局規則。

34.2.5. 每張隊伍黃牌僅影響該局賽事的勝負結果，並不會因累積而自動轉化為隊伍紅牌。

34.2.6. 唯有在發生 規則 35 所定義的嚴重違規行為時，方可判處隊伍紅牌(Team Red Card)。

35. 紅牌處罰 *(Red Cards)*

35.1. 球員紅牌 **(Player Red Cards)**：

35.1.1. 當球員被判處一張球員紅牌時，將被立即驅逐出場(Ejected)，不得參與當場餘下賽事。

35.1.2. 當球員被判處球員紅牌時，該球員的所屬隊伍在當場賽事的餘下時間內，必須以「少一人」的陣容應戰(即場上存活球員上限人數在當場賽事的餘下時間內減少一人，且不准由後備球員替換補缺)。

35.1.3. 被判處球員紅牌的球員，將被處以在該隊伍隨後兩場賽事中停賽的處分。

35.1.4. 視乎違規行為的嚴重程度，賽事委員會或世界閃避球協會(WDBF)代表可在賽事結束後，追加後續紀律處分。

版權所有 © 香港閃避球總會 2026。未經授權，不得翻印作商業用途。
注：黃色標示部分為中文版加以詮釋之新增條例。綠色標示部分為是次版本新增之條例加以標示。

35.2. 隊伍紅牌 **(Team Red Cards)**:

35.2.1. 隊伍紅牌僅在發生嚴重違規行為時方予判處，包括但不限於:

35.2.1.1. 打鬥或企圖進行肢體襲擊;

35.2.1.2. 歧視性辱罵;

35.2.1.3. 離開後備席參與或捲入衝突。

35.2.1.4. 在被判處隊伍黃牌或收到主裁直接指示後，仍屢次拒絕服從配合。

35.2.1.5. 任何威脅或危害到賽事安全的行為。

35.2.2. 凡被判處隊伍紅牌之隊伍，當場賽事立即判為取消比賽資格。

第九部分:賽事上訴挑戰

36. 挑戰程序

36.1. 每支隊伍在單場賽事(Match)中，允許提出最多兩次挑戰失敗的機會。

36.1.1. 挑戰成功則不計入上述兩次挑戰失敗的限額之內。

36.2. 隊伍僅可針對裁判不正確引用規則之情況提出挑戰。

36.2.1. 挑戰必須在該受爭議的規則引用情況發生後、且在下一次重新開始比賽之前立即提出。

36.3. 隊伍不得針對裁判的裁量權或主觀判斷事項提出挑戰，包括但不限於:球員是否被擊中、比賽用球是否被控制、接觸是否屬同時發生、某行為是否屬故意，以及某動作是否對比賽造成實質影響。

36.4. 僅限指定之隊伍負責人(該場書面認可之領隊或教練)方可發起挑戰。

36.5. 收到合規的挑戰要求後，裁判應於下一個可行的比賽間歇中止比賽。若為了防止產生不正當利益而必須立即中止比賽，裁判可即時暫停賽事。

36.6. 裁判在比賽重新開始之前，必須設法對該挑戰作出裁決。

36.7. 裁判可請求世界閃避球協會(或賽事委員會)的工作人員協助以裁決挑戰。

版權所有 © 香港閃避球總會 2026。未經授權，不得翻印作商業用途。
注：黃色標示部分為中文版加以詮釋之新增條例。綠色標示部分為是次版本新增之條例加以標示。

第十部分：傷患處理

37. 傷患處理

37.1. 球員受傷 **(Player Injury)**

37.1.1. 若球員受傷且需要立即治理，裁判應立即中止比賽，並暫停賽事以讓受傷球員接受治理。

37.1.2. 若受傷球員在該局賽事進行期間無法繼續進行比賽，該隊伍可使用一名具備資格、且未在當前該局正選上場的隨隊名單內之球員，來替換該名受傷球員。

37.1.2.1. 比賽恢復時，受傷球員留下的位置空缺按下列方式填補：

37.1.2.1.1. 該隊伍球員復活區最前方之首名具備資格的球員，作為進場球員進場。

37.1.2.1.2. 入替之後備球員則編入該隊球員復活區的末尾，且僅可透過常規的重新進場程序獲得進場資格。

37.1.2.1.3. 若該隊伍當時並無任何球員在球員復活區內，則該後備球員可在賽事裁判的指示下，直接進入受傷球員的位置。

37.1.3. 若球員在該局賽事進行期間因傷被替換離場，該球員在當場賽事(Match)的餘下時間內均不得再次上場參賽。

37.1.4. 若裁判認定某球員對其自身或其他參賽者構成不合理的安全風險，裁判有權在任何時候要求替換該球員或移離賽場。

37.2. 流血傷患處理

37.2.1. 若發現參賽者正在流血，或在其球衣上見到明顯血跡，裁判應立即中止比賽，並暫停賽事以進行醫療治理。

37.2.2. 受到流血傷患影響的參賽者必須立即移離賽場。在任何情況下，即使治療已完成，該參賽者亦不得繼續參與當前的該局賽事。該參賽者唯有在接受妥善治療、且其身體及球衣上均無可見血跡後，方可於後續賽局重新返回賽場比賽

37.2.3. 在球衣制服之條例執行上，不得以任何形式阻礙參賽者因應處理流血傷患或類似安全疑慮之合理需要，而對球衣制服物件進行的更換或調整。(例子：球員為了包紮傷口或固定紗布，臨時在手臂上綁了非球隊統一顏色的繃帶，裁判不能以「制服配件不統一」為由判罰)

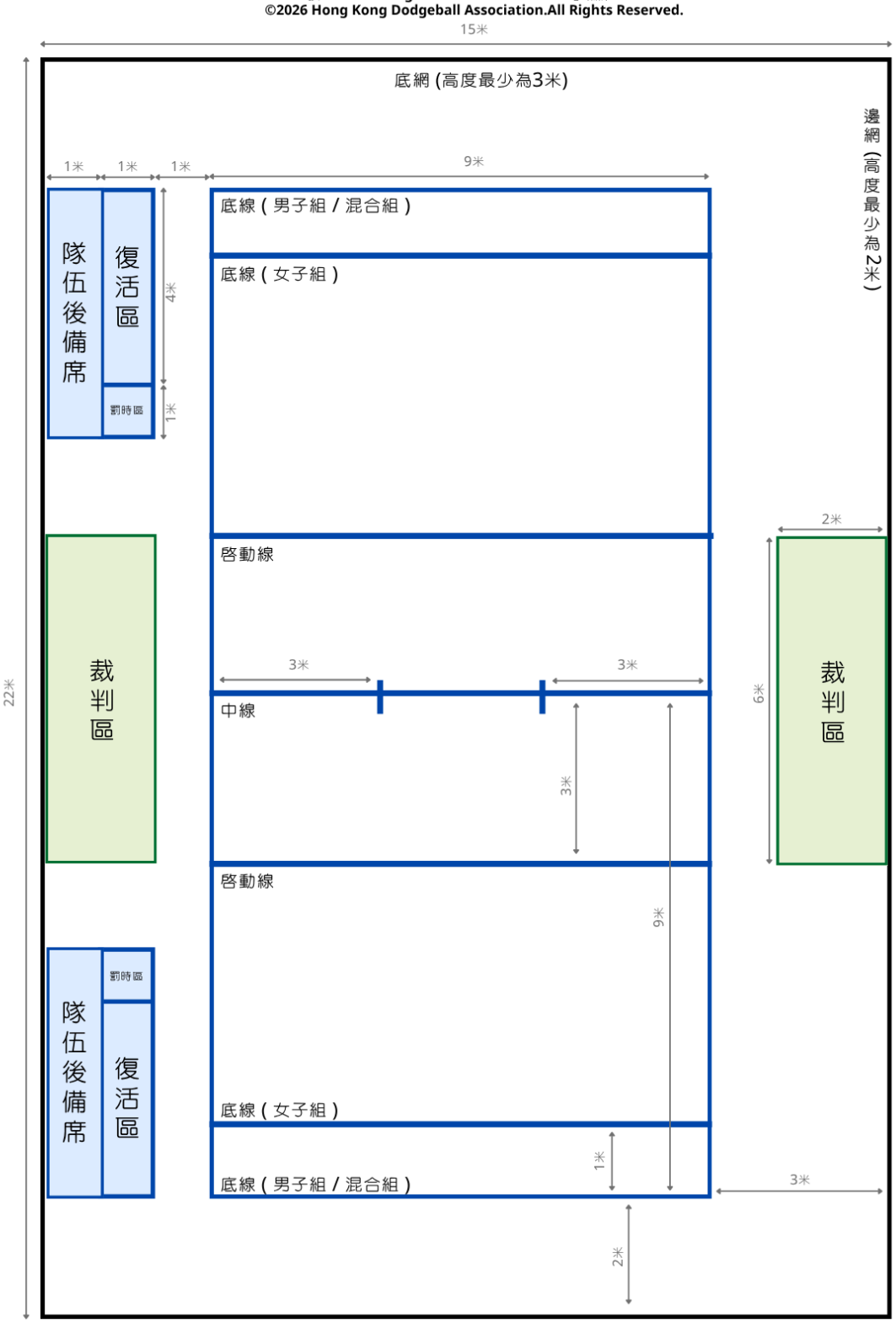
版權所有 © 香港閃避球總會 2026。未經授權，不得翻印作商業用途。

注：黃色標示部分為中文版加以詮釋之新增條例。綠色標示部分為是次版本新增之條例加以標示。

第十一部分：球場規格

圖解一：泡棉式閃避球球場

按「WDBF Dodgeball Rules - Foam 2026」編譯
©2026 Hong Kong Dodgeball Association.All Rights Reserved.



版權所有 © 香港閃避球總會 2026。未經授權，不得翻印作商業用途。
注：黃色標示部分為中文版加以詮釋之新增條例。綠色標示部分為是次版本新增之條例加以標示。

第十二部分：裁判執法指南 (持續更新……)

1. 標準口令與手勢 *(Standard Calls and Signals)*

1.1. 必要性公告：凡涉及影響比賽計時、倒數、重新開始比賽或比賽用球擺放之任何動作，主裁必須使用標準化執法口令。

1.2. 核心口令：

1.2.1. 「踏線準備」(Line up)：指示兩隊球員前往各自的開場起跑位置。

1.2.2. 「準備」(Ready)：確認兩隊是否已準備就緒。通常完整口令為 雙方準備 both Ready 或 左方/右方 left side / right side ready

1.2.3. 開始信號 (Start signal)：鳴哨及/或發出視覺手勢以示意比賽開始。

1.2.4. 「比賽暫時」(Play stopped)：暫停賽事進行。

1.2.5. 「比賽繼續」(Play live)：恢復比賽。

1.2.6. 「技術暫停」(Timeout)：批准隊伍或官方暫停請求。

1.2.7. 「技術暫停最後十秒」(Ten seconds)：於暫停時間剩餘 10 秒時發出的倒數警告。

1.2.8. 「技術暫停結束」(Time in)：技術暫停結束，比賽即將恢復。

1.2.9. 「[隊伍顏色或方位]方主動進攻」(Burden on [team color or side])：判定進攻責任歸屬。

1.2.10. 「倒數開始」(Count live)：進攻時限(5秒)倒數正在運行。

1.2.11. 「倒數暫停」(Count paused)：根據進攻時限暫停規則，倒數暫時中止。

1.2.12. 「倒數恢復」(Count resumes)：進攻時限倒數重新開始。

1.2.13. 「騾死賽」(No-Blocking)：「騾死賽規則」正式生效。

1.2.14. 「賽局罰分」(Set forfeited)：因該局進行期間被判處隊伍黃牌而判定當局輸球。

1.2.15. 「賽事罰輸」(Match forfeited)：因判處隊伍紅牌、累積第二張隊伍黃牌，或達到其他取消資格之門檻，判定當場賽事取消資格。

1.2.16. 「提出挑戰」(Challenge)：隊伍已合法發起賽事挑戰程序。

1.2.17. 「挑戰失敗」(Challenge unsuccessful)：挑戰被駁回，並計入失敗限額。

1.2.18. 「挑戰成功」(Challenge successful)：挑戰成立，不計入失敗限額。

2. 立即中止比賽 *vs* 下一個比賽間歇之中止時機

2.1. 唯有在下列情況下，裁判方可「立即」中止比賽：

2.2. 2.1.1. 涉及安全考量及球員受傷。

2.3. 2.1.2. 觸發流血傷患條例(Blood rule)。

版權所有 © 香港閃避球總會 2026。未經授權，不得翻印作商業用途。

注：黃色標示部分為中文版加以詮釋之新增條例。綠色標示部分為是次版本新增之條例加以標示。

參考資料

1. Hong Kong Dodgeball Association 香港閃避球總會
2. World Dodgeball Federation Foam Style Rules 世界閃避球協會
3. World Dodgeball Federation Foam Style Rules 世界閃避球協會泡沫海棉式閃避球規則

(英文版) 最後修訂日期: 2026 年 5 月

執行摘要: 點擊這裡

修訂摘要: 點擊這裡

編纂單位: 世界閃避球總會規則委員會 (WDBF Rules Committee)

以往版本: 整合版2024

版權所有 © 香港閃避球總會 2026。未經授權，不得翻印作商業用途。
注：黃色標示部分為中文版加以詮釋之新增條例。綠色標示部分為是次版本新增之條例加以標示。