

亞洲躲避盤聯合會競賽規則

2018年05月27日第一次籌備會訂定(澳門)

2018年09月30日第二次籌備會修訂(香港)

2018年12月15日第三次籌備會修訂(中國深圳)

2019年03月24日第四次籌備會修訂(日本東京)

2019年04月27日成立大會修訂(日本東京)

2019年05月03日第一次技術會議修訂(中華台北)

2019年07月01日第二次技術會議修訂(中國深圳)

2021年08月21日第一次例行會議修正(線上會議)

序言

本規則是為了避免多數隊伍或選手在進行躲避盤賽時，當產生爭論、不公平的情形，能有所依據、避免爭論，並不是為了限制比賽的樂趣而制定。期許此規則，能讓眾人感受到躲避盤賽這個比賽原有的精神，盡情運動。

1. 器材

1.1 躲避盤 DODGEBEE 270

- 1.1.1 躲避盤重量應為 80-90 克(g)。
- 1.1.2 躲避盤厚度應為 1.5 公分(cm)。
- 1.1.3 躲避盤高度應為 4 公分(cm)。
- 1.1.4 適用於 U13 以上(含 U13 組)組別使用。

1.2 躲避盤 DODGEBEE 250

- 1.1.1 躲避盤重量應為 73 克(g)。
- 1.1.2 躲避盤厚度應為 1.5 公分(cm)。
- 1.1.3 躲避盤高度應為 3.5 公分(cm)。
- 1.1.4 僅適用於 U10 組別使用。

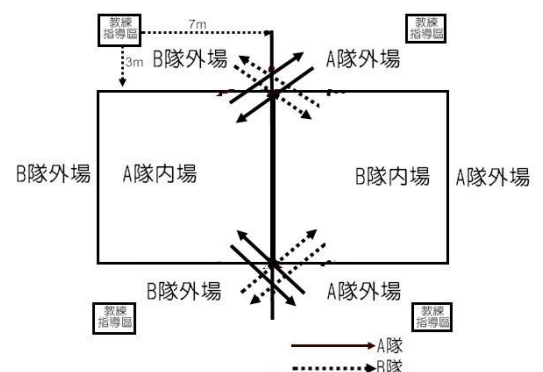
1.3 比賽服裝

- 1.3.1 同一隊伍的選手，須穿著統一的賽服，所有隊員賽服上前後都必須標示不同號碼。號碼牌大小高度應在 15cm 以上。
- 1.3.2 每隊應準備 2 套主、客場賽服。

2. 場地

2.1 場地大小

- 2.1.1 如右圖所示。(中間線須延長 2m 以上)
- 2.1.2 外場並未規定範圍。



- 2.1.3 場地與排球場同大(9m*18m)。
- 2.1.4 場地線 5-8 mm，不屬於任何一方。
- 2.1.5 教練指導席為 2 公尺 x 1 公尺的空間，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 4 個。各隊僅能有 2 位教練在教練指導席(需佩帶教練指導證)。
- 2.1.6 教練在指導席內不得使用哨子或麥克風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。

3. 參賽隊伍

3.1 組別

- 3.1.1 大會組別分組為 U10 組、U13 組、U16 組、U19 組及公開組，以年齡作依據；年齡之依據以比賽當日作判定。
- 3.1.2 主辦單位有權決定比賽組別之設立，並以公告為準。

3.2 每隊的人數

- 3.2.1 U10 組、U13 組登錄選手人數至多 18 人，另加領隊 1 人、教練 2 人、管理 1 人及防護員 1 人，共計 23 人。
- 3.2.2 U16 組、U19 組及公開組可登錄選手人數至多 15 人，另加領隊 1 人、教練 2 人、管理 1 人及防護員 1 人，共計 20 人。職員可以兼任選手，惟須登錄於選手名單內方可上場比賽。

3.3 每隊出場比賽的人數

- 3.3.1 U10 組、U13 組每隊出賽選手人數為 13 名，比賽中途不得替換選手。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。每隊出場人數最少 9 人，低於 9 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。
- 3.3.2 U16 組、U19 組及公開組每隊出賽選手人數為 10 名，比賽中途不得替換選手。選手人數登錄 11 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。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。

4. 比賽時間

4.1 每一場比賽時間

- 4.1.1 每場比賽時間為上、下半場各 4 分鐘，中場休息 2 分鐘。
- 4.1.2 比賽時間可依賽制由主辦單位自行調整。
- 4.1.3 若無法分出勝負時，重新拋盤，加賽 4 分鐘(上下半場各 2 分鐘，中場休息 1 分鐘)。

5. 勝負

5.1 勝負判定

- 5.1.1 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。
- 5.1.2 上、下半場合計之總分較高者即為勝方。
- 5.1.3 若上、下半場比數相加後相同時，則進行加賽或大會賽制採積分制時，可有和局，各獲相同積分。
- 5.1.4 進行加賽時，時間結束時以內場人數多者為勝；如加賽後仍平手，則持續進行加賽 2 分鐘(上下半場各 1 分鐘，中場休息 1 分鐘)，直到有勝負發生。

6. 比賽方式

6.1 內場、外場的配置

- 6.1.1 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。

6.2 比賽開始(拋盤 flip)

- 6.2.1 兩隊各自選派代表猜拳，猜拳贏者為猜盤方，另一方為拋盤方。
 - 6.2.1-1 拋盤方拋盤時，需雙手持盤並向上水平翻轉，拋盤高度需高於拋盤者頭部。
 - 6.2.1-2 猜盤方必須在拋盤方將躲避盤一拋離手時，高喊「正面」或「反面」，猜測躲避盤落地時，正面朝上或反面朝上。如用手掌示意時：手背代表「正面」、手心代表「反面」。
- 6.2.2 猜中時，有權選擇比賽場地或躲避盤的發盤權。猜錯時，則由對方先選擇。
- 6.2.3 比賽由裁判指示開始。

6.3 擲盤(thrower)

- 6.3.1 在此稱投擲躲避盤的選手為擲盤員。
- 6.3.2 接到躲避盤的選手，自然而然成為擲盤員，擲盤員在接到躲避盤後，必須在 5 秒內將躲避盤投擲出去。
- 6.3.3 所謂擲盤(或投擲)，係指放開手中的躲避盤。
- 6.3.4 在躲避盤賽中，僅允許使用正手投擲及反手投擲，嚴禁倒盤投擲。
- 6.3.5 躲避盤有效投擲角度必須低於 90 度(含 90 度)，否則算投擲失敗。

6.4 接盤

- 6.4.1 在躲避盤未落地前，以任何方式(包含肢體夾接)，接住躲避盤，即為有效接盤。
- 6.4.2 必須要呈現『接』的動作，不包含『壓』、『踩』或『坐』等動作。

6.5 出局

- 6.5.1 內場選手在被對方選手有效投擲擊中後，凡符合下列情況者，即視為出局，必須立即移動到外場。
 - 6.5.1-1 躲避盤落地。
 - 6.5.1-2 躲避盤飛離防守方內場場地。
- 6.5.2 無法接住躲避盤，躲避盤碰觸到身體、制服、其他身上所穿戴之物後，即視為出局。
- 6.5.3 無法接住躲避盤，躲避盤碰觸到身體、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盤時，視為出局。
- 6.5.4 有關上述 6.5.2 及 6.5.3 規則中，在 1 次的有效投擲中，同一隊的內場選手，於躲避盤掉落地面前，連續碰觸到躲避盤時，碰觸到躲避盤的所有選手皆視為出局。
- 6.5.5 當選手在出局後移動至外場前，故意碰觸躲避盤時，適用 7.6.1 的規定。
- 6.5.6 當內場選手可能被擊中而出局時，不論有意或無意，凡踩線者或跳離場地者，一律出局。
- 6.5.7 當內場選手接獲或補接對方來盤時，不論有意或無意，凡跳離場地者(單腳以上)，選手一律出局，盤權轉換。
- 6.5.8 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。
- 6.5.9 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，補接者落地跳離場地者(單腳以上)時，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。

6.6 不出局

- 6.6.1 內場選手即使出現上述 6.5.2 及 6.5.3 之情況，也不視為出局。
 - 6.6.1-1 內場選手接盤失敗後，本人或隊友在躲避盤未落地前又無犯規的情況下，成功接盤時。
 - 6.6.1-2 對方隊伍的投擲員於投擲時犯規。

6.7 進入內場的權利

- 6.7.1 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 6.1.1 規定)

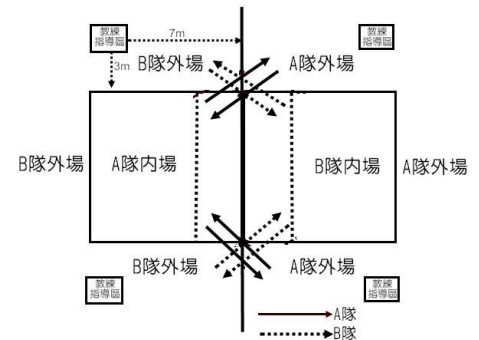
6.8 取消進入內場的權利

- 6.8.1 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。
 - 6.8.1-1 擊中對方選手使其出局後，在進入內場前再次碰觸到躲避盤(不論是有意或無意)。
 - 6.8.1-2 擊中對方選手使其出局後，無進入己方內場意願時。

6.8.8-3 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。

6.9 內、外場的移動

- 6.9.1 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。
- 6.9.2 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。
- 6.9.3 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。
- 6.9.4 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。



6.10 躲避盤的所有權

- 6.10.1 停止時的躲避盤所有權：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，躲避盤的所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，皆不會影響躲避盤的所有權。
- 6.10.2 動態時的躲避盤所有權：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，即取得躲避盤的所有權。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，外場選手也不得越區碰觸內場的躲避盤。
- 6.10.3 飛行時的躲避盤所有權：位在空中的躲避盤，在不違反7.5.1規則下，不管是在何時碰觸躲避盤、接盤，只要選手接到躲避盤，即取得躲避盤所有權。
- 6.10.4 同時接盤時的躲避盤所有權：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，同時接盤前，最後碰觸躲避盤隊伍的對手隊伍。
- 6.10.5 落停在線上時的躲避盤所有權：躲避盤掉落停在線上時，躲避盤的所有權歸屬於，躲避盤落停在線上前，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。

6.11 中止比賽

- 6.11.1 下述情形，主裁判有權提出中止比賽：
 - 6.11.1-1 選手明顯受傷時，且該隊擁有盤權時。
 - 6.11.1-2 選手因其他原因無法繼續比賽時，且該隊擁有盤權時。
 - 6.11.1-3 預見即將發生危險之情事時。
 - 6.11.1-4 比賽受外力干擾時，足以影響比賽公平性時。

6.11.1-5 非人為因素可以控制之情事時，例如天災。

6.12 中止比賽的要求與處理

- 6.12.1 當主裁判見到選手明顯受傷，且該隊擁有盤權時，得以立即中止比賽，詢問受傷選手傷勢後，再判斷是否繼續比賽或更換選手。
- 6.12.2 當主裁判見到選手因其他原因無法繼續比賽，且該隊擁有盤權時，得以立即中止比賽，詢問選手原因後，再判斷是否繼續比賽或更換選手。
- 6.12.3 當主裁判預見即將發生危險之情事時，得以立即中止比賽，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。
- 6.12.4 當主裁判見到比賽受外力干擾時，足以影響比賽公平性時，得以立即中止比賽，並盡力、盡快排除外力後，再判斷是否繼續比賽、保留比賽、取消比賽或終止比賽。
- 6.12.5 當主裁判見到比賽受非人為因素可以控制之情事時，例如天災時，得以立即中止比賽，並評估現場環境後，再判斷是否繼續比賽、保留比賽、取消比賽或終止比賽。
- 6.12.6 主裁判提出中止比賽時，尚在空中的躲避盤仍為有效，直到停落地面或被選手接住。

7. 犯規

7.1 犯規的處理

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

7.2 內場選手之間傳盤的限制

- 7.2.1 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1名選手使其接盤、或碰觸到躲避盤，或直接遞給其他選手。
- 7.2.2 躲避盤的所有權轉移方式：先將躲避盤轉交給裁判，再由裁判將躲避盤交給擁有所有權隊伍的內場選手，或由犯規方直接將盤投擲回對方內場。

7.3 外場選手之間傳盤的限制

- 7.3.1 同一隊伍的外場選手之間相互傳盤時，躲避盤一定要先穿越比賽場地上對方內場。未穿越對方內場的傳盤，即視為犯規。

7.3.2 躲避盤的所有權轉移方式：先將躲避盤轉交給裁判，再由裁判將躲避盤交給擁有所有權隊伍的內場選手，或由犯規方直接將盤投擲回對方內場。

7.4 踩、越線投擲

7.4.1 投擲時，一旦踩線、越線，即視為犯規。無論飛衝投擲、跳躍投擲後踩線或越線，皆視為犯規。

7.4.2 躲避盤的所有權轉移方式：先將躲避盤轉交給裁判，再由裁判將躲避盤交給擁有所有權隊伍的內場選手，或由犯規方直接將盤投擲回對方內場。

7.5 踩、越線接盤

7.5.1 外場選手接盤時，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。躲避盤的所有權轉移方式：先將躲避盤轉交給裁判，再由裁判將躲避盤交給擁有所有權隊伍的內場選手，或由犯規方直接將盤投擲回對方內場。

7.5.2 內場選手接盤時，一旦踩線，即視為犯規。無論跳躍接盤、奔跑接盤後踩線，皆視為犯規。躲避盤的所有權轉移方式：先將躲避盤轉交給裁判，再由裁判將躲避盤交給擁有所有權隊伍的內場選手，或由犯規方直接將盤投擲回對方內場。

7.5.3 內場選手接盤時，一旦單腳以上越線(越區)，即視為出局。無論跳躍接盤、奔跑接盤後越線(越區)，皆視為選手出局、盤權交換。先將躲避盤轉交給裁判，再由裁判將躲避盤交給擁有所有權隊伍的內場選手，或由犯規方直接將盤投擲回對方內場。

7.6 越區

7.6.1 碰觸自己所處場地外的躲避盤，即視為犯規。即使是掉落對方場地線上的躲避盤也一樣。惟在對方場地上空中碰觸躲避盤，不在此限。

7.6.2 躲避盤的所有權轉移方式：若發生碰觸對方場地內的躲避盤時，後續開盤可先將躲避盤轉交給裁判，再由裁判將躲避盤交給擁有所有權隊伍的內場選手，或由犯規方直接將盤投擲回對方內場或由犯規地(無法擲回內場時)直接開始比賽。

7.7 5秒規則

7.7.1 不管是內場或外場選手，皆必須在接盤後5秒內完成投擲，超過5秒尚未投擲，即視為犯規。

7.7.2 不管是內場或外場選手，在碰觸盤後必須在5秒內完成投擲，超過5秒尚未投擲，即視為犯規，即便盤已落地，

7.7.3 躲避盤的所有權轉移方式：先將躲避盤轉交給裁判，再由裁判將躲避盤交給擁有所有權隊伍的內場選手，或由犯規方直接將盤投擲回對方內場。

7.8 碰觸

- 7.8.1 比賽中，碰觸對方選手，即視為犯規。
- 7.8.2 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。
- 7.8.3 比賽中，雙方無論有意或無意相互碰盤，視為雙方犯規。
- 7.8.4 比賽中，碰觸對方選手所持有的躲避盤，視為犯規。
- 7.8.5 躲避盤的所有權轉移方式：先將躲避盤轉交給裁判，再由裁判將躲避盤交給擁有所有權隊伍的內場選手，或由犯規方直接將盤投擲回對方內場。

7.9 侵犯盤權

7.9.1 壓線

- 7.9.1-1 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，視為侵犯盤權。
- 7.9.1-2 凡碰觸盤者為內場人員時，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。
- 7.9.1-3 凡碰觸盤者為外場人員時，裁判應立即停錶，在記錄表上登錄扣除該隊內場總人數 1 人，盤權並回歸原先擁有盤權之隊伍，從新開始比賽。

7.9.2 搶盤

- 7.9.2-1 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，視為侵犯盤權。
- 7.9.2-2 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。
- 7.9.2-3 凡搶盤者為外場人員時，裁判應立即停錶，在記錄表上登錄扣除該隊內場總人數 1 人，盤權並回歸原先擁有盤權之隊伍，從新開始比賽。

8. 警告

8.1 警告的處理

- 8.1.1 當選手或教練出現下列 8.3、8.4 行為時，得以對選手、教練或隊伍提出警告。持有躲避盤的隊伍，一旦被警告，裁判會出示「黃牌」並停錶紀錄，則躲避盤的所有權即轉移至對方隊伍。
- 8.1.2 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。
- 8.1.3 一場比賽中，當隊伍被警告第 2 次時，若場內僅存一名選手時，對手即算獲勝。
- 8.1.4 一場比賽中，同一隊伍一旦被警告 3 次，即喪失比賽資格，對手即算獲勝。分數計算以內場 0 人計算。

8.2 延遲行為

8.2.1 當裁判預見某方選手或教練有延遲行為時，無論有意或無意，裁判應立即做出提醒手勢(鳴哨+手勢)，隊伍應立即進行積極有效進攻，否則以犯規處理，盤權交換；第二次以後之提醒(鳴哨+手勢)，直接盤權轉移。

8.3 擅自離開比賽場地

8.3.1 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場地，內場選手必須待在內場位置、外場選手必須待在外場位置)。

8.3.2 內場選手擅自離開應在的比賽位置(內場)即判出局。外場選手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 8.1 的規定，給予警告。

8.4 妨礙行為

8.4.1 選手或教練，於比賽中出現妨礙他人行為、或出現妨礙大會賽事進行之行為時，將依照 8.1 的規定，給予警告。

8.4.2 中線往兩側各 3 米範圍內，禁止出腳攔盤或干擾，一旦出現抬腳或有出腳動作時，將依照 8.1 的規定，給予警告。

8.5 違反運動道德(紀律)行為

8.5.1 選手或教練，於比賽中出現違反運動道德、比賽精神時，將依照 8.1 的規定，給予警告。

8.5.2 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。