

躲避盤簡易規則 (香港躲避盤運動體育聯會訂立)

1. 比賽方式

- 1.1 分兩隊對抗，每隊 10 人。小學組為 13 人。
- 1.2 分上下半場，雙方各有發盤權一次，下半場會更換場地。
- 1.3 完場時結算雙方內場選手人數，視之為比分。如一方內場人數為零，立即結束半場比賽。勝方為總分較高的一方。

2. 內、外場的配置

- 2.1 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，惟內場、外場至少要有 1 人或以上。
- 2.2 外場選手可自由選擇起始位置及人數，無硬性規定。

3. 擲盤

- 3.1 選手接到盤後必須五秒內擲盤。
- 3.2 擲盤定義為盤必需離開手中。
- 3.3 投擲方式必需為正手或反手投擲，嚴禁倒盤投擲及砍盤攻擊。
- 3.4 傳盤必需經過對方內場上空。

4 接盤

- 4.1 在躲避盤觸地前，以任何方式接著，為有效接盤。
- 4.2 踩、壓、坐等動作不為有效接盤。

5. 出局

- 5.1 內場選手被對方投擲之躲避盤擊中，並無法接住，盤掉到地上或被非我方內場選手接著，出局，需立即移到我方外場。
- 5.2 躲避盤擊中身體任何一部分、衣服、頭髮、鞋、飾物等並掉在地上均為有效。
- 5.3 對方投擲之躲避盤被多名內場選手觸碰後仍無法接著而掉在地上，所有觸碰者同時出局。
- 5.4 內場選手如因閃避或攔截對方投擲之躲避盤而踩線視為出局。

6. 不出局

- 6.1 內場選手接盤失敗後，本人或另一位內場選手有效接盤。
- 6.2 對方投擲時犯規。

7. 復活

外場選手成功令對方內場選手出局，有權回到我方內場，惟不能令我方外場不剩一人。

8. 取消復活

得到復活權利的選手，如果作出動作接盤，則視為放棄復活。

9. 內、外場的移動

9.1 出局或復活時不得穿越對方場地。

9.2 出局或決定復活者，請舉手示意正在離開所屬場區。

10. 躲避盤的所有權

10.1 停止的躲避盤所有權。

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。

10.2 滾動時的躲避盤所有權。

當躲避飛盤落地滾動或滑動時，選手在躲避盤完全進入己方場地時拿到躲避飛盤，即取得躲避盤的所有權。惟，即使躲避盤已向著己方場地移動，在完全進入己方場地範圍前均不得觸碰，否則視為犯規。

10.3 飛行時的躲避盤所有權。

位於空中的躲避盤，不論是哪個範圍之上空，只要內場或外場選手接到躲避盤，即取得躲避盤所有權。

10.4 同時接盤時的躲避盤所有權。

當兩隊選手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，最後觸碰躲避盤一方的對手隊伍。

10.5 停在線上時的躲避盤所有權。

躲避盤掉落在線上時，躲避盤的所有權歸屬於，躲避盤落停在線上前，最後觸碰躲避盤一方的對手隊伍。

10.6 最後碰觸躲避盤的定義為，投擲、接盤失誤、被躲避盤擊中、腳踢等皆屬於最後碰觸躲避飛盤。

11. 踩線

接盤或投擲時，一旦踩線或跨區，皆視為犯規，不論是跳躍接盤、投擲後踩線。

12. 越區

觸碰自己所處場地外的躲避盤即為犯規。即使躲避盤已經向我方場滑動。