

# 五人制爭奪賽 規則手冊

## 簡介

無論飛盤運動在各國發展的如何，但只要進入校園，就面臨『場地』的問題..這是最基本面臨的問題，故而如果要在校園推廣，而又一定要於七人制 100MX37M 的場地，就會面臨訓練場爭奪的困境，此一現象在國外各級學校或許因為操場較大，並沒有上述的困擾，而目前國內全國各中小學幾乎每所學校都存在無法克服的困難。

有鑒於學校場地的限制，當然同時也考慮了學生的體能條件，依循 WFDF(世界飛盤總會) 的沙灘五人制比賽規則來推廣校園爭奪賽(B-mate 小場的爭奪賽)，唯發現現行七人制爭奪賽及沙灘五人制爭奪賽的規則是以成人體型體力所規劃制定，在小學生中人員及場地推行實有難度，無法貼切小學生體型體力及技術推動。

依循 WFDF 七人制及沙灘五人制的規則及同時參考日本推廣五人制的:太島寬教練的賽場規則制定，和測量多所小學操場場地的實際大小後，將場地設定為:全長 60M X 寬 30M, 其中爭奪區: 44M X 30M 得分區為: 8M X 30M 比賽場地的大小，則更貼切符合現今國內學校校園的空間，而器材的決定就更顯重要。

## 飛盤器材：

而飛盤器材的選用，主以 WFDF 認證飛盤為主，但 WFDF 目前因推廣年齡只下修至 U16，要能適用於各年齡層的器材，需要吻合每一年齡層的體形體力及手部手臂可以承擔的負荷，選手直接經由發力投出，選手的體型力量直接制約了投擲的能力，同時有鑒於五人制的發展，目前主要著重在各年齡分段選手的比賽，在教學與比賽相互參照下，並經過多年的測試審查，我們建議制小學生選用盤型盤種: (各級選手飛盤的重量直徑比 **W/D**)

小學組:130g

( 需要考慮少年男女生所適合的重量及手大小是否適合較重盤面 , 以避免受傷 )

必須要說明的是:飛盤各項比賽,絕大部份都是男女同場同組或分組,比賽時使用相同的盤。

而 High Speed 高發力的項目,如:如:Disc Golf.

Disc Golf、Distance、TRC 則較特殊,每位選手可按自身能力與習慣,選用 130g~180g 的 DD. FD. Md. Ad & Pd. 四大類飛盤,或符合賽會規定(一定條件的直徑與重量範圍的盤)

少年五人制爭奪賽,主推男女生混合組隊的賽制,就必需要在兼顧女生體能力氣的前題下,來選擇比賽的飛盤. 同時仍需要確保飛盤在賽事中,針對年齡分級選手,具有投擲的相應能力與挑戰,才是對比賽飛盤最佳的選擇。

男女的比例:

五人制的推動在於針對青少年飛盤運動的推廣,與爭奪賽項目在校園中的紮根. 為能兼顧男女選手的培養,初期的發展將以男女混合組隊的形態為主.

在男女混合組隊的實力平衡考慮上: 採 4 男 1 女 或 3 男 + 2 女.

未來五人制是否會設立: 男子組 女子組獨立的比賽, 必須視全國隊伍發展的趨勢而另行制定.

賽制規則:

## 1.0 比賽精神 (WFDF 爭奪賽精神)

1.1.五人制爭奪賽是一種非肢體接觸的運動。

1.2.選手及裁判等全體人員都應在公平競爭的比賽精神之上。

1.3.選手及裁判們必須：

1.3.1.認識比賽規則。

1.3.2.做到公平、公正、客觀和誠實。

1.3.3.當遇爭議時雙方當清晰簡短地表達, 由裁判盡可能快速地解決爭端。

1.4 高度競爭性的比賽是受到鼓勵的, 但絕對不能犧牲兩隊隊員間彼此的尊重, 堅持同意在規則上比賽, 也就是比賽中基本的樂趣。

1.5.下列行為是好的運動精神的範例：

1.5.1.雙方所提出的正確規則應當相互遵循, 現場更應尊重裁判的判定。

1.5.2.為對手好的比賽表現或者好的運動精神而稱讚喝彩。

1.6.下列行為是明顯的違反運動精神, 並且應被所有參與者避免：

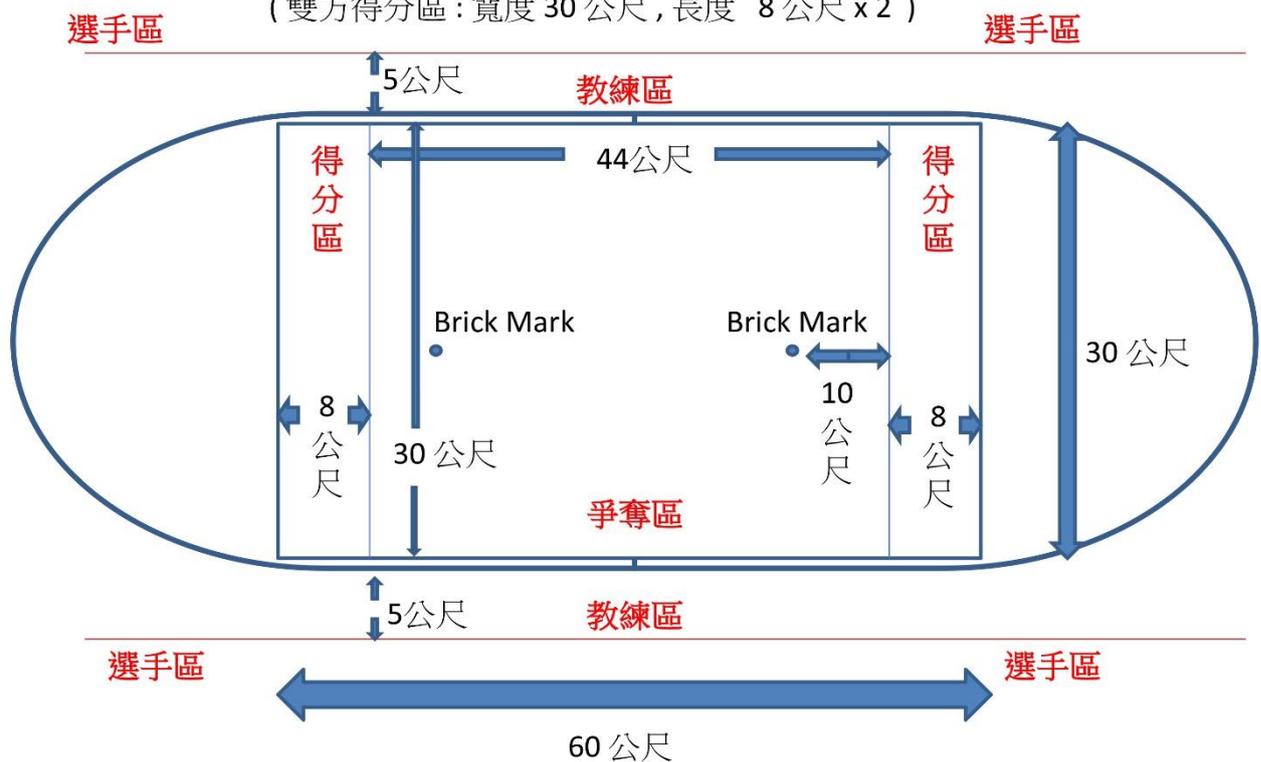
1.6.1.危險行為和侵略性的舉動。

1.6.2.故意犯規或是其他故意違反規則。

- 1.6.3. 嘲笑或恐嚇對方場上選手。
- 1.6.4. 得分後進行無禮的慶祝。
- 1.7. 隊伍是運動精神的守護者，並且必須：
  - 1.7.1. 負起指導選手遵守規則和發揮良好的運動精神；
  - 1.7.2. 鼓勵、指導表現低度運動精神的選手。
  - 1.7.3. 於其他隊伍如何增進對堅守比賽精神提供建設性的反饋。
  - 1.7.4. 於新選手如不知規則而違反規則時，應遵循裁判指導。
- 1.8. 比賽當下對規則有異議者應該由直接參與到比賽中的選手或教練於賽後對大會提議。

## 2.0 比賽場地

國小操場 (內圈200公尺跑道) (外圈200公尺跑道)  
 場地(一) 面對場地分為 總寬度 30公尺, 總長度 60公尺  
 (爭奪區: 寬度 30公尺, 長度 44公尺)  
 (雙方得分區: 寬度 30公尺, 長度 8公尺 x 2)



場地尺寸: 長 60M 寬 30M, 爭奪區: 44M X 30M 得分區: 8M X 30M

- 2.1. 比賽場地是一塊長方形區域，尺寸和區域如圖 1 所示。
- 2.2. 比賽場地的周圍是由沿著兩邊的邊線(長度)和兩條底線(寬度)所構成的。
- 2.3. 得分線是將得分區與爭奪區區隔開來的線，是屬於爭奪區的一部分。

- 2.4 得分線是屬於爭奪區的一部分，踩在得分線上時屬於爭奪區區域內。
- 2.5. 十個顏色鮮豔、柔軟的物體（例:塑膠錐桶）標示了爭奪區和得分區及中線兩邊的角點。
- 2.6. 不得故意移動場線帶及錐桶,可以在停止期間或回合之間重新定位場線帶以匹配原始邊界。
- 2.7. 比賽場地應基本上是平的，沒有障礙物和洞，並提供合理的選手安全。
- 2.8. 比賽場地的周圍環境應遠離可移動物體。如果在外圍線三（3）米範圍外的物體阻擋（自然障礙物）即算出界，三米範圍內非選手接觸飛盤則由裁判判定重發或出界。

### 3.0. 比賽裝備

- 3.1. 比賽盤由大會指定 130g 飛盤。
- 3.2. 每位選手都必須穿本隊統一服裝,兩隊服裝相同當協商或猜拳由輸方換裝。
- 3.3. 選手均不可穿著可能會傷害到自己或其他選手，或者是可能阻礙對手比賽的衣物或裝備。

### 4.0. 比賽賽制

- 4.1. 比賽採分數及時間限制二項同時進行,任一項先達到則比賽結束。
  - 4.1.1. 採:15 分制及 30 分鐘制。
- 4.2. 五人制爭奪賽採 4 男 1 女 或 3 男 2 女混合式為主. (依領隊會議決定)
  - 4.2.1 每隊 20 名選手組隊..
- 4.3. 比賽分為上下半場。當一支隊伍首先獲得 8 分時或時間到達 15 分鐘，比賽進入上半場結束時間。(中場休息時間: 五分鐘)
- 4.4. 每支隊伍可以在得分後，或已經準備好發盤的信號前，可以進行(無限制)換人。
- 4.5. 每支隊伍將提名一位作為隊長來代表整支隊伍發言及溝通。
- 4.6. 第一個獲得 15 分的隊伍或比賽時間到達分數較高的隊伍贏得這場比賽。
- 4.7. 裁判通知比賽開始時同時計算時間。
  - 4.7.1.所有五人制爭奪賽，一律設裁判裁決比賽。
  - 4.7.2.裁判必須參與教練及裁判講習後方能擔任正式比賽的裁判。
  - 4.7.3.每場比賽將設:主裁判一名、副裁判一名； 邊審 2 名。
  - 4.7.4.任何狀況的得分,裁判不得距離得分選手 20M 以上，否則將記錄各級裁判失職 1 次。
  - 4.7.5.比賽發生任何踏線與否未決的爭議，都將記錄當場的裁判失職 1 次。
- 4.8. 比賽的基本結構可以根據特殊比賽、選手數量、場上選手年齡或使用的空間而有所變化。故於賽前領隊會議中提出討論後定之。

### 5.0. 年度例行賽計分方式:

- 5.1. 年度例行賽比賽採用積分制：（依積分排名進入全國總決賽）
  - 5.1.1 每一場次比賽得分領先 2 分以上，勝隊: 獲積分 3 分，輸隊: 積分 1 分
  - 5.1.2 每一場次比賽領先 1 分，勝隊: 獲積分 2 分 輸隊: 獲積分 1 分
  - 5.1.3 每一場次比賽雙方平手，稱平手: 兩隊各獲積分 1.5 分

5.1.4 每一場次比賽若有未到場(棄賽),或無正常原因未賽,到場隊伍獲積分 1 分,未到場隊伍積分 0 分(未到場或未能出賽者累積二次,其單場例行賽總得分 0 分)

## 6.0. 賽程辦法:

- 6.1. 每場比賽除主副裁判外由大會設置計時員 1 名.(比賽時間、中場休息、暫停、發盤時間)。邊審 2 名.(站立於兩邊線與得分區端線角錐旁)
- 6.2. 各隊最多可登錄 20 名隊員,選手名單不可與它隊重複。  
小學組設有高年級組(四五年級)以下簡稱:U13 選手必須 13 歲以下.(含應屆畢業生)  
小學組設有低年級組(一二三年級)以下簡稱:U10 選手必須 10 歲以下。
- 6.3. 比賽時必須穿著統一隊服(需有被號標識)及運動褲,無統一隊服者必須著號碼衣方能上場。
- 6.4. 比賽由大會統一提供 130g 比賽飛盤。
- 6.5. 比賽採:先預賽再行複決賽的比賽方式;比賽成績將採計時與計分的同時進行。  
每隊每半場各有一次 1 分鐘暫停。  
先取得 15 分者勝,並以 15 分作為最終比數。  
預複決賽,依各比賽大會組排定之比賽方式,並依比賽的形式決定:時間、比分等因素。
- 6.6. 各場次開賽時間依大會預定時間展開,各賽次間休息 5 分鐘後舉行。  
任何與賽隊伍,若開賽超過五分鐘未能到場者,則該隊喪失先攻權並由對方先得一分。  
每遲到 2 分鐘,到場隊即可獲判 1 分,直至獲判 15 分為止。
- 6.7. 例行賽各賽可採循環賽制或單循環(依大會隊伍數安排定之),並採積分累積進入全國總決賽,各隊依積分得分排定名次進入最後決賽.(條列 5.1)
- 6.8. 比賽中如有任何爭議或抗議事件,將先登記立案,並依據裁判會議作為最終裁決。

## 7.0. 比賽規則

### 7.0.0. 比賽開始

- 7.0.1. 持盤權的決定:比賽開始前使用猜盤方式決定持盤權。在擲盤前由雙方隊伍代表決定由誰猜盤與擲盤,當飛盤擲向空中時,喊“Same”(正面)或“Different”(反面)。猜中盤面的隊伍可選擇先攻或先守或是選攻守方向(選邊),猜盤輸方則做剩下之選擇。
- 7.0.2. 下半場的開始:下半場由上半場先防守之隊伍先攻。
- 7.0.3. 每隊攻得分後即轉換防守,防守隊接到飛盤即轉為攻擊方。

### 7.1.0. 發盤:比賽開始及得分後重新展開比賽.

- 7.1.1. 進攻隊發出準備好的信號至少要有一位選手將手舉過頭頂.

- 7.1.2. 飛盤未投擲出手前，雙方選手不得跨越得分區，當發盤手飛盤離手瞬間，選手們方能開始移動。如果違規，則重新發盤。
- 7.1.3. 得分後到重新發盤，期間有 60 秒間隔，大會將於 30 秒時通知發盤方。
- 7.1.4. 干擾：攻方尚未接觸投來的飛盤前，守方隊員不得先行碰觸飛盤，因故碰觸到飛盤時則須重發。
- 7.1.5. 接盤：攻方任何選手接獲發出的飛盤後，當於接盤所在位置傳盤展開進攻。
- 7.1.6. 漏接：攻方隊員在接觸盤子後，若未能於落地前接住該飛盤，則由防守隊於落停點發盤進攻。
- 7.1.7. 落地：攻方未碰觸的落地盤，界內於飛盤落停處發盤，得分區則至得分線上發盤；出界則發界外盤 (規則 7.1.8)。
- 7.1.8. 發盤出界(A.B.C.D.E.F)
- 7.1.8. A 爭奪區出界“middle rule”：爭奪區出界以出界點邊線發盤
- 7.1.8. B 得分區出界“brick rule”：得分區出邊界，攻方可選擇：
1. 得分區邊線出界，至得分線上發盤與一般出線發盤進攻相同
  2. 採定點發盤，推進至場上的 brick mark 點發盤。(與 7.1.8C 底線出界相同)
- 7.1.8. C 得分區底線出界“bottom rule”：
1. 得至得分線上發盤(包含於得分區中無意願接住盤子時及為飛盤落地後滾出界外) 則攻擊方得至得分區(防守區) 線上踏線發盤。
  2. 採定點發盤，推進至場上的 brick mark 點發盤。(與 7.1.8B 得分區出界相同)
- 7.1.8. D 得分區內接住發來的飛盤，可選擇原地直接投擲盤開始進攻，或推前至 Brick mark 定點發盤。
- (此乃鼓勵攻擊方勇於接住發盤者投擲出的飛盤)，期間若是接盤失誤，則為攻守交換，並於失誤處垂直延伸至得分線後兩公尺處宣告後始得開始進攻。
- 7.1.8. E 發盤後，飛盤行進中不得進行拍擋破壞，(行進間接盤者不在此限) 使其提前終止飛盤行進方向，落地後若產生滾盤亦不可攔阻飛盤滾動動作，直到飛盤完全停止(落停點)，由落停點開始進攻。
- 7.1.8. F 發盤後，飛盤行進中進攻隊接盤成功，即於接盤點建立軸心腳後繼續進攻，若是發生接盤失誤，則攻守交換。(與規則 7.16 相同)
- 7.2.0. 出界：**當飛盤出界後觸地即算出界；飛盤飛出界外未觸及地面也不曾被拍打又飛回場內即未出界。
- 7.2.1. 界外攔截：防守方選手可至界外攔截空中飛盤；攔截後應垂直拉至邊界發盤。
- 7.2.2. 界外搶接：攻方選手不得至界外搶接飛盤，攻方接盤地點必須是界內，如在界外即是出界。
- 7.2.3. 出界定義：當選手躍起接盤後，其落地位置決定是否出界。若一腳先落於內仍屬界內。
- 7.2.4. 衝步接盤：選手於界內跑動中接住飛盤，因衝力跑出界外屬於界內，由衝出點踏線發

盤.

7.2.5. 出界發盤：發盤手須將定位腳踏於線上投擲發盤,另一腳界內界外皆可,定位腳不可離地.

**7.3.0. 防守：**持盤者周圍 3M 內只允許一位防守者.

7.3.1. 持盤者周圍 3M 範圍若有兩位以上選手時,屬於犯規 選手可喊 Double team.

7.3.2. 防守者與持盤者之上半身,應至少保持一個 40cm 的距離.

7.3.3. 防守者不可跨立於 進攻者定位腳之上,若形成防守跨立時,進攻者可要求防守員退後.

7.3.4. 針對持盤者的防守者,可大聲展開防守讀秒由 1~10 秒,非防守者不可讀秒.

7.3.5. 防守方的讀秒屆滿 10 秒時,需經裁判認可裁定後,雙方才能進行防守與進攻的轉換.

7.3.6. 防守方在己方得分區內拍落下攻方的飛盤,當退至得分區端線 2M 外宣告後發盤展開進攻.若守方在得分區內抄截接獲攻方的飛盤,則直接以得分論.(參閱 8.1)

**7.4.0 接盤：**

7.4.1. 跑投：接盤者在移動中接盤落地後,若於兩步內同時投擲出手,稱為跑動投擲簡稱跑投.

7.4.2. 走步：接盤者在移動中接盤落地後,軸心腳建立後即為走步,與緩衝步不同,當於裁判指示攻權交換.

7.4.3. 抄截：防守方選手接到飛盤即為抄截,但如未確實接住而致掉落,此時即以抄截拍落論處.

7.4.4. 壓迫：接盤者於空中接盤時,被對方推擠出界 稱壓迫出界,若於得分區則判得分.

**7.5.0 進攻：**得分隊發盤後,由進攻隊接盤展開進攻;或由防守抄截下飛盤後 轉換為進攻方。

7.5.1. 接盤：防守方因抄截到對手的進攻盤,守方在截獲飛盤後,立即由接盤位置轉換成進攻方.

7.5.2. 不接：攻方隊員因故放棄接住飛盤,則於飛盤的落停點發盤進攻,盤出底線則於得分線處發盤.

7.5.3. 漏接：攻方隊員在接觸飛盤後,若未能於落地前接住該飛盤,則轉由守方於落停點發盤進攻.

7.5.3. 逆拋：攻方隊員亂投亂射,非一般正規動作投盤、擲盤稱為逆拋盤,任何逆拋盤或是傳遞動作則攻權交換.(顛倒盤、翻盤及大斜角得正手砍盤 (Cross) 非逆拋盤)

7.5.4. 宣告：因攔截或失誤轉換攻守關係時,發盤者采觸地宣告.過半場後可由對方觸盤宣告.前場宣告最長為 3 秒,守方因故延宕時,裁判當於宣判後開始讀秒,屆時即鳴哨比賽.

7.5.5. 未宣告：前場範圍的攻防轉換未經宣告所形成的進攻得分,當判決得分無效攻方須重行

進攻。(未宣告者, 第一次給予警告, 累計二次後(含), 則攻守交換)

#### 7.6.0. 犯規：

7.6.1. 犯規定義 意指雙方選手身體接觸所造成的;犯規可由被撞擊選手舉手喊出 foul 表明犯規.

7.6.2. 犯規申明 任何選手認為有人犯規, 即可高喊“Violation”或中文“犯規”.

7.6.3. 接盤犯規：在試圖去抓住、抄截或拍落飛盤時, 可能會互相碰觸身體, 即為接盤犯規。

A. 干擾衝撞：假如某位選手在對手尚未接到飛盤時碰撞對手干擾其接盤, 此選手即算犯規.

B. 選手在試圖接盤過程中, 碰撞到已站定位置之對手, 無論接盤前或接盤後, 此即算犯規.

C. 發生無爭議的接盤犯規, 被犯規選手當裁接盤完成論處; 有爭議犯規, 則盤權歸前一持盤手。(針對有爭議犯規, 裁判未能有效判決)

7.6.4. 非法搶奪 進攻方持盤時, 守方選手不得碰觸飛盤, 如防守致飛盤掉落, 盤權仍歸原持盤者.

7.6.5. 雙腳移動 軸心腳一旦建立, 即不可再行移動, 移動軸心腳視同雙腳移動。(同 7.4.2)

7.7.0. 犯規罰則：犯規狀況分輕型違例 及 惡意犯規,各依規定執行或現行處罰。

**違例：**( 裁判應予警告,再犯一律視同違規)

7.7.1. 防守時故意碰觸攻方持盤選手的身體或飛盤時屬有意識犯規,也就是惡意犯規.

7.7.2. 各種阻擋 Picks 與視覺干擾 Screens 的狀況如有爭議,裁判應予警告,再犯一律判處違規.

7.7.3. 必須透過投擲傳遞飛盤進攻, 不足 2M 距離直接交付隊友的傳遞屬違例.

**犯規：**(攻守交換)

7.7.5. 兩位選手同時防守一位攻方的持盤者判犯規, 則攻守交換。(同 7.3.1)

7.7.6. 任何惡意的推、撞、擋、包夾、拉扯等延緩進攻的犯規動作,

7.7.7. 經再三警告的累犯違例, 將視同惡意犯規, 犯規的定義: 是沒有持盤者與跑位者的分別一概相同視之.

8.0. 得分：得分必須符合 8.1 及不違反 8.2.與 8.3 方才判定得分.

8.1. 得分：攻方在得分區內接獲隊友的傳盤 或 守方在得分區內截獲攻方的飛盤 即算得分.

8.2. 衝入：接盤選手於接盤後, 才衝入得分區內時不算得分, 應退出得分線兩公尺並宣告發盤, 再行有效傳遞隊友完成後, 方能獲判得分.

8.3. 得分宣告：選手於得分區內接盤後當明確表示得分，若選手於得分區接盤後又傳出飛盤即不算得分。

## 9.0. 暫停：

9.1. 暫停規定：任何隊在擁有盤權時，教練或隊長皆可叫暫停。(不停錶)

9.2. 暫停時間：每隊於上下半場各有一次暫停時間 每次暫停時間 以 1 分鐘為限。

9.3. 暫停手勢：隊長或教練在宣告暫停時，須以雙手比劃“T”字，並大聲喊『暫停』讓全場選手聽到。

9.4. 暫停計時：計時員必須在開始計時 執行明確宣告，並於還有 30 秒時明確告知雙方隊員。

9.5. 受傷暫停 (停錶) 應不計入上述暫停次數，若該傷患未因傷離場，本次暫停將計算該隊之暫停數。若已使用次數已達上限，則於開盤時攻守交換。

## 10.0 進攻宣告：

10.1. 後場：飛盤因失誤而致 攻防交換時，在後場進攻方 僅需觸地或守方選手觸盤 宣告即可。

10.2. 前場：通過中場線之後 攻防交換時，攻方持盤之後 需大聲喊宣告

10.3. 宣告：進攻方發盤手拾盤後，大聲喊宣告: 3. 2. 1.後即可展開傳盤進攻。

10.4. 宣告的裁判權

- 判定手勢：雙手下垂斜擺呈倒 V 字，並在身前重複交叉打開示意無效，鳴哨開賽。
- 讀秒：如選手讀秒太快，裁判必須在當下以手勢判定無效，再以口哨指示宣佈開始進攻。
- 選手宣告展開進攻，但裁判因其宣告過速，可輔以口哨代表正式宣佈開始進攻。
- 選手宣告展開進攻，若裁判不能因其過速，未以口哨宣佈則不能喊停重行宣告。