

# 手綿球比賽規例

日本手綿球總會

2011-08-29 小塚久郎

中文譯本：徐啟隆 梁蔚欣

2018-04-10

## 目錄

### 規例

1. 選邊與選發球及裁判角色
2. 計分方法
3. 交換場地
4. 發球
5. 接發法
6. 單打
7. 雙打
8. 發球和接發球失誤
9. 犯規
10. 重賽
11. 界線與裁判法
12. 繼續進行比賽
13. 其他

### 補充規例

1. 字詞定義
2. 場地
3. 球網與球柱
4. 比賽用球

## 規例

### 1. 比賽程序與裁判角色

- 1.1. 比賽進行前，雙方球員在主裁判指示下進行擲毫，勝方可決定以下其中一項的選擇，  
另一方則只能進行餘下的選擇。
  - (1) 發球權或接發球權 或
  - (2) 選邊
- 1.2. 雙打比賽中，比賽開始前雙方隊伍需向主裁判決定哪位球員先發球或先接發。
- 1.3. 比賽需在主裁判示意下才可開始。
- 1.4. 主裁判應宣佈“出界”(OUT)(當犯規出現時) 或“重賽”(LET)以暫時中斷進行的比賽。
- 1.5. 副裁判主要以手號判決協助主裁判，並不直接參與判決，最終判決權由主裁判決定。

### 2. 計分方法

- 2.1. 比賽採取 3 局 2 勝制，但亦可以按情況採用 1 局勝制。
- 2.2. 比賽為 21 分一局。女性單打及男性高齡單打則為 15 分一局。一局的分數可按比賽需要而減少，但必須以奇數為一局終結的得分。

### 3. 交換場地

- 3.1. 雙方球員需在以下情況交換場地：
  - (1) 第一局結束後；
  - (2) 第二局結束後(如需進行第三局比賽)；
  - (3) 第三局領先一方得分超過該局總比數的一半；
- 3.2. 如果沒有在比賽中執行規例 3.1，應盡快在不影響比賽進行的情況下予以修正，並  
以當時的比數繼續進行比賽。

### 4. 發球

- 4.1. 發球需符合以下情況才算有效：
  - (1) 發球員必須雙腳站在底線以外發球，當球彈地後，用單手將球擊出
  - (2) 發球需越過球網並落在對角的發球區內。
- 4.2. 如果發球者得分後，同一發球者將左右交換發球區繼續發球。如發球者連續取分，  
每一分都需要轉換發球區，除非遇到重賽，否則不能重覆發球區。

## 5. 接發球

- 5.1. 接球者需待球在發球區彈地後才可回擊。
- 5.2. 在雙打比賽時，接球隊伍的接球者的位置應符合規例 7.1 (3) 和 (4)。

## 6. 單打

### 6.1. 發球區與接球區

- (1) 發球者得分為 0 分及偶數時，需在右邊發球區發球。
- (2) 發球者得分為奇數時，需在左邊發球區發球。
- (3) 接球者需待球在發球區彈地後才可回球。

### 6.2. 對賽狀況及球員位置

在每分對賽中，雙方球員需在各自比賽場區內進行來回對打，直至球出界、落網、犯規或有一方得分為止。

### 6.3. 發球與計分

- (1) 發球者得分後，同一發球者需轉到另一邊發球區發球。  
(如發球者在右邊發球區得分，下一分需在左邊發球區發球)
- (2) 接球者得分後，發球權轉移到接球者，並成為新的發球者。

## 7. 雙打

### 7.1. 發球區與接球區

- (1) 發球隊伍得分為 0 分或偶數時，發球隊伍的發球者需在右邊發球區發球。
- (2) 發球者得分為奇數時，發球隊伍的發球者需在左邊發球區發球。
- (3) 當發球隊伍的發球者在右邊發球區發球時，接球隊伍應在右邊球區的接球者回球。反之亦然，當發球隊伍的發球者在左邊發球區發球時，接球隊伍應在左邊接球區的接球者回球。
- (4) 所有的發球應該根據發球隊伍當時的分數而站到適當的發球區  
(除了觸犯 規例 8 外)

### 7.2. 對賽狀況及球員位置

當發球隊伍的發球被接回後，雙方隊伍的球員的位置均可以自由移動，任何一位隊

員均可以將來球擊回而沒有限制，直至球出界、落網、犯規或有一方得分為止。

### 7.3. 發球與計分

- (1) 如發球隊伍得分後，發球隊伍的同一發球者應到另一邊發球區發球，其隊友亦會轉換位置。(如發球者在右邊發球區得分，下一分需在左邊發球區發球，其隊友站到右邊場區準備)

(2) 如接發球隊伍得分後，發球權轉移到接發球隊伍，並成為新的發球隊伍。

(3) 勝出第一局的隊伍，將會在第二局首先發球。

#### 7.4. 發球的次序

在任何比賽下，發球次序應依照以下的順序進行。ADBCADBC...直至比賽結束。

(A 球員是首發球者，B 球員是首發球者 A 的隊友，C 是首接球者，D 是首接球者的隊友)

### 8. 發球與接發球失誤

8.1. 以下情況會導致發球或接發球失誤：

- (1) 發球落到錯誤的發球區 或
- (2) 在錯誤的發球區發球 或
- (3) 在錯誤的接球區接球而比賽正在進行。

8.2. 雙方球員如對該分的判決表示質疑，可在得分之間的空檔向主裁判提出質詢，如

主裁判接受，應對錯誤進行更正，但分數不改。

### 9. 犯規

當其中一方球員犯規，另一方將直接得分。

#### 1. 發球犯規

- 發球者違反 規例 4.1；或發球時打空；
- 腳踩或跨越發球區；
- 拋出的球在場區內；
- 拋出的球在落地之前觸及球員的身體及衣著；
- 停止發球的意圖不明。

-

#### 2. 接球犯規

接球者違反 規例 5。

#### 3. 出界

擊出的球落到對方場區以外的位置。或擊出的球觸及球網、球柱與及對方球員以外的人或物件。

#### 4. 兩次觸地

球員未能把球在二次彈地之內回擊到對方場區。

#### 5. 越網

球員的身體或服飾越過球網。

#### 6. 球員的身體或服飾觸碰球網或球柱。

#### 7. 觸球

雙打比賽時，同隊的球員同時或連續擊球。

#### 8. 連擊球

同一球員連續擊球。

#### 9. 握球

球員用手握住，推出及拿起球，其目的並非撞擊來球。

#### 10. 雙手擊球

球員用雙手擊球。

#### 11. 觸身球

球觸及球員手掌、手背及手指頭以外的身體部位。

#### 12. 干擾

干擾對方擊球的行為。

### 10. 重賽

當重賽出現或主裁判判決重賽時，該球得分不作計算，並由發球者重新發球。

1. 球員在主裁判示意前發球。

2. 突發情況出現時影響雙方球員及正在進行的比賽。

3. 雙方球員同時犯規。

4. 當主裁判和副裁判同時難以對該球作出判決時（如果其中一方接受主裁判不利的判決，不作重賽）。

5. 所發的球觸碰球網或球柱後落到正確的發球區。

6. 所發的球觸碰球網或球柱後並在落地之前觸及接球隊員。

### 11. 界線與裁判法

11.1. 所有界線及界線的延伸均為有效範圍。

11.2. 當球觸及地面時的任何一刻觸及球場 - 包括界線在內，為界內球。

## 12. 繼續進行比賽

12.1. 比賽一經開始，應該繼續進行直至比賽結束，分出勝負為止。

12.2. 球員不可延誤比賽以恢復體力。

12.3. 如果其中一方球員違反上述規例 12.1 及 12.2，主裁判會對該球員作出警告，當同一球員被第二次警告時，該球員或其所屬隊伍將會被判落敗。

12.4. 在第二局結束與第三局開始之間有 2 分鐘休息時間。

## 13. 其他

13.1. 當比賽發生規例以外的情況，主裁判、副裁判及大會工作人員作商議並作出合理的最終判決。

13.2. 球員應接受最終的判決結果。

13.3. 如有需要，高齡組別比賽可舉行。男子組與女子組的參加者需要在比賽當日超過 60 歲。而規例可因應比賽的目的及參加者的年齡分佈作調整。

## 補充規例

### 1 字詞定義

單打 1 對 1 比賽

雙打 2 對 2 比賽

發球者 獲得發球權的一方

接球者 獲得接發球權的一方

重賽 重賽

比賽進行 發球後直至犯規或重賽出現時

連續對打 發球後連續對打直至犯規或重賽出現時

犯規 比賽時出現失誤

### 2 球場

2.1. 參照手綿球場圖示- 每條界線需有 40-50 毫米闊，以清楚顯示球場的邊界、中線及發球線。

2.2. 界線需以白色為主。但可因應情況轉變顏色。

2.3. 所有界線必須符合球場尺寸要求。在右邊發球區，中線對出的左邊邊緣應清楚顯示邊界線。在左邊發球區，中線對出的右邊邊緣應清楚顯示邊界線。而在右發球區，中線對出的左邊邊緣應清楚顯示界線延伸。在左邊發球區，中線對出的右邊邊緣應清楚顯示界線延伸。

### 3 球網與球柱

3.1. 參照手綿球圖示

- 3.2. 球網的顏色應為綠色或相近的顏色。球網中間的網孔應保持適當大小，以令球不能從中間穿過。
  - 3.3. 球網的頂緣應以兩條闊 7 厘米的白布接連在一起，白布中間的空隙應可讓圓形金屬球柱自由從兩邊穿過。
  - 3.4. 球網應該固定在球柱上。球網的高度應該保持在 70 厘米。如有需要，可增加額外球柱作固定，但以免影響比賽進行為原則。
  - 3.5. 球網應該得到充分的伸展並平均分佈於球柱上。而球網的下端應該觸及地面。
4. 比賽用球
- 4.1. 比賽用球需要為圓形、由海綿製成的黃色或粉紅色的球。球的標準尺寸應為直徑 17 厘米及重 50 克。而尺寸的差異不可超過 5%。
  - 4.2. 比賽用球從 150 厘米高(以球的最底端為準)的位置跌落時，其彈地後的標準高度應界乎 25 至 35 厘米。
  - 4.3. 比賽用球應該有日本手綿球總會的認可標誌。

\*中文規例的修訂會根據日本手綿球協會的最新版本