



1 規則規範

特殊奧林匹克規則規範所有的特奧足球賽事。作為一項國際性的運動項目，本章所列之規則是以國際足球協會 (The Fédération Internationale de Football Association 簡稱 FIFA，網頁：<http://www.fifa.com/worldfootball/lawsofthegame.html>)的規則為依據。若FIFA規則與特奧通則及足球規則發生衝突時，應以特奧運動規則作依據。

被診斷患有寰樞椎不穩的唐氏綜合症患者不可參加足球賽事。

請參閱特殊奧林匹克Article 1，以瞭解更多有關行為守則、培訓標準、醫護和安全要求、分組測試、獎勵、提高到更高競爭水平的條件，以及融合運動。

2 比賽項目

有關項目為不同能力的運動員提供比賽機會。地區組織可自行制定賽事規章及所提供的比賽項目。教練可因應運動員的能力及興趣，選擇合適的項目加以培訓。

下列項目為特殊奧林匹克的正式項目：

- 2.1 個人技術賽
- 2.2 五人隊際賽(戶外)
- 2.3 七人及八人隊際賽(戶外)
- 2.4 十一人隊際賽(FIFA)
- 2.5 室內五人隊際賽(FIFA)
- 2.6 融合五人隊際賽
- 2.7 融合七人隊際賽
- 2.8 融合八人隊際賽
- 2.9 融合十一人隊際賽
- 2.10 融合室內五人隊際賽

3 分組方法

- 3.1 隊際賽的所有參賽隊伍應按照隊際比賽技術測試(Team Skill Assessment)要求進行測試。而賽會應按照各隊的申報成績進行分組測試。所有參賽隊伍均須參加分組測試，讓評核員進行評核分組；
- 3.2 所有參賽隊伍需進行最少兩場分組測試評核比賽。五人或七人隊際賽的比賽時間最少8分鐘，而十一人隊際賽則為最少15分鐘；
- 3.3 評核員應確保守門員的能力能被充份評核。

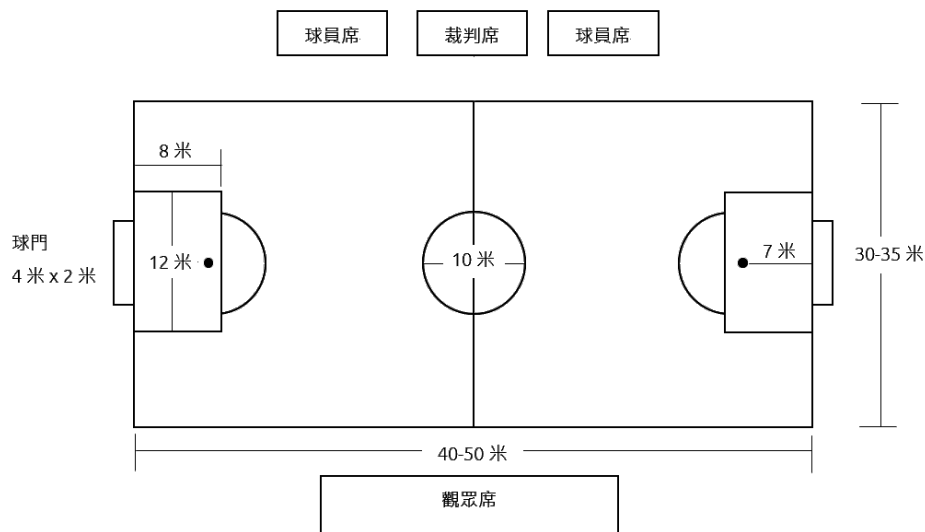


4 比賽規則

4.1 五人隊際賽

國際特殊奧林匹克建議此比賽項目只適用於成員組織所舉辦的本地賽事，而對象為能力較低的運動員。特殊奧林匹克世界比賽不設五人隊際賽。

4.1.1 比賽場地圖



4.1.2 比賽場地

- 4.1.2.1 五人隊際比賽場地為長方形，尺寸介乎最大50米x35米到最小40米x30米。建議能力較低的球隊使用較細的場地；
- 4.1.2.2 場地的設置可參考上圖；
- 4.1.2.3 球門尺寸規格最小為3米x2米，最大為4米x2米；
- 4.1.2.4 禁區面積為8米x12米，定點罰球位置需設於離球門7米(球門尺寸為4米x2米)或6米(球門尺寸為3米x2米)；
- 4.1.2.5 建議以草地為比賽場地。

4.1.3 足球

- 4.1.3.1 8-12歲：圓周介乎63.5厘米(25吋)至66厘米(26吋)的4號足球；
- 4.1.3.2 其他年齡：圓周介乎68厘米(27吋)至70厘米(28吋)的5號足球。

4.1.4 球員人數

- 4.1.4.1 參賽隊伍的球員名額由賽會決定；
- 4.1.4.2 比賽由兩隊隊伍進行對賽，每隊上陣球員為5人，其中1人為守門員。任何時候一方的在陣球員人數不得少於3人；



- 4.1.4.3 換人次數不限(被換出之球員可重新替補進場)。換人可於在界外球時、半場休息後、入球得分後或球員受傷而暫停期間進行。教練必須向裁判員示意要求換人，而入替球員需於裁判員示意後方可進場。
- 4.1.5 球員裝備
 - 4.1.5.1 球衣必須劃一(守門員除外)，守門員之球衣顏色須與在場球員及裁判員有明顯分別，球衣背面必須印有號碼。守門員須佩戴手套；
 - 4.1.5.2 球員須佩戴護脛；
 - 4.1.5.3 球員只可穿著膠釘粒足球鞋比賽，不能使用金屬鞋釘。
- 4.1.6 裁判員
 - 4.1.6.1 每場球賽應委派一位裁判員為賽事執法。
- 4.1.7 助理裁判員
 - 4.1.7.1 如賽事級別為區域性及國際性比賽，每場球賽需委派兩位助理裁判員協助賽事執法。而本地比賽及全國賽如未有足夠的助理裁判員，可由兩位裁判員為球賽執法。
- 4.1.8 比賽時間
 - 4.1.8.1 比賽設上下半場，比賽時間各為15分鐘，中場休息5分鐘，由裁判員負責計時；
 - 4.1.8.2 如以加時作賽來決勝負，加時上下半場各為5分鐘。若加時賽後仍賽和，則以定點罰球來決勝負。(參照十一人隊際賽加時程序)
- 4.1.9 比賽開始
 - 4.1.9.1 除開球球員外，其他球員須位於其隊伍的半場內；
 - 4.1.9.2 球須靜止在中圈點上；
 - 4.1.9.3 裁判員須發出訊號；
 - 4.1.9.4 當球被踢出及有明顯的移動，比賽便正式開始；
 - 4.1.9.5 中圈開球可直接射門得分。如球射入己方球門，則對方可獲得角球。
- 4.1.10 球出界及發界外球
 - 4.1.10.1 球越過邊線，應判界外球；
 - 4.1.10.2 球越過底線，應判球門球或角球；
 - 4.1.10.3 整個球必須完全越過球場界線，才能視為是界外球。
- 4.1.11 球門球
 - 4.1.11.1 如攻門球員將球踢出底線，守門員應站在己方禁區內，將球擲出禁區外，但不得超過中線(即球必須在越過中線前先觸地或觸碰到其他球員)。當守門員把球擲出禁區時隨即比賽繼續；



4.1.11.2 上述規則亦適用於當比賽進行時守門員以手接球；

4.1.11.3 違反罰則

4.1.11.3.1 如守門員擲出的球沒有觸地或沒有碰到其他球員便越過了中線，裁判員應判對方獲得一次可在中線上任何位置開出的間接自由球；

4.1.11.3.2 如任何球員在禁區內觸及由守門員所擲出的球，守門員須重新擲球。

4.1.12 得分方法

4.1.12.1 整個足球必須完全越過球門白界線進入龍門內，方能算合法入球得分。

4.1.13 犯規和不當行為(沒有越位)

4.1.13.1 所有犯規會判罰間接自由球(定點罰球除外)；

4.1.13.2 若球員獲取兩張黃牌或一張紅牌將會被驅逐離場，該球員將不得再上場比賽。其隊伍須在少打一人的情況下應戰兩分鐘；

4.1.13.2.1 裁判應負責這兩分鐘的計時工作；

4.1.13.2.2 當球出界並得到裁判的同意下，替補球員可以在兩分鐘後上場。

4.1.14 禁區內自由球

4.1.14.1 如防守隊伍於己方禁區內獲得自由球，球將由守門員擲出。

4.1.15 自由球

4.1.15.1 對方球員必須離球至少5米的距離；

4.1.15.2 當進攻方於防守方的禁區內獲得一個間接自由球時，而犯規位置離球門線少於5米，裁判員必須設置罰球點於距離球門線5米外。

4.1.16 定點罰球

4.1.16.1 定點罰球位置設於離球門7米或6米，視乎球門尺寸而定(參閱規則4.1.2.4)。

4.1.17 踢出界外球(等同十一人隊際賽投擲界外球)

4.1.17.1 如整個球越過邊線，應由非最後觸球球員的一方於球出界位置的邊線上把球踢回比賽場區。開界外球時，球必須處於靜止狀態，而對方球員必須離球至少5米的距離，當球被踢出及有明顯移動後，賽事視為繼續。而開球球員須於其他隊員觸球後方可再次觸球；

4.1.17.2 由界外球直接射門入球將不被視為有效入球；

4.1.17.3 守門員不能以手接由隊友直接開出界外球；

4.1.17.4 守門員不能以手接由隊友故意回傳的球。



4.1.18 犯規處罰

4.1.18.1 如開出界外球的球員在其他球員觸球前再次觸球，對方將獲判一個間接自由球。

4.1.19 角球

4.1.19.1 如防守方的球員將球踢出己方底線，進攻方將獲得角球；

4.1.19.2 防守方的球員必須離球至少5米的距離。

4.1.20 補水小休

4.1.20.1 如天氣酷熱，賽會可於比賽進行期間向裁判員示意安排一個不多於3分鐘的小休，讓球員補充水份。小休通常在各半場比賽了約一半的時間進行。

4.1.21 加時/定點罰球

4.1.21.1 在常規聯賽中，和局可作為最終賽果；

4.1.21.2 在錦標賽中，會以上下半場各5分鐘的加時賽分勝負；

4.1.21.3 如加時賽後仍打成平手，將以定點罰球方式並依照以下程序來決勝負；

4.1.21.3.1 裁判員會先決定選用那一方的球門；

4.1.21.3.2 裁判員會以擲毫方式，由勝方的隊長決定會否先主射定點罰球；

4.1.21.3.3 每隊須派出5名完成加時賽的球員負責主射定點罰球，並確定球員主射定點罰球的次序；

4.1.21.3.4 兩隊各完成5個定點罰球後，獲得較多入球的一隊為勝。裁判員需作詳細記錄；

4.1.21.3.5 按以下情況，兩隊球員將各完成5個定點罰球；

4.1.21.3.6 定點罰球由兩隊球員交替進行主射；

4.1.21.3.7 若兩隊球員各完成5個定點罰球前，其中一方已獲得致勝的入球數量，即使另一方完成餘下的定點罰球亦不會影響賽果，比賽可即時結束；

4.1.21.3.8 若兩隊球員各完成5個定點罰球後，比分相同或沒有入球，則按剛才雙方球員的次序繼續交替主射定點罰球。直至相同的射門次數下，其中一隊入球數目多於另一隊為勝；

4.1.21.3.9 如守門員於進行定點罰球期間傷出，可由後備球員替補；



- 4.1.21.3.10 除上述情況外，只有在比賽結束時包括加時賽在陣的球員才有資格主射定點罰球；
- 4.1.21.3.11 如比賽完成後，其中一隊的人數比另一隊人數為多，該隊只能派出相同數目的球員。同時隊長需要通知裁判員被剔除的球員號碼及名字。裁判員確保兩隊負責主射罰球的球員數目相同後，有關球員會於球場中圈等候；
- 4.1.21.3.12 每個定點罰球必須由不同的球員完成，而沒有球員可以在所有合資格的球員完成主射罰球前再次射球；
- 4.1.21.3.13 當所有合資格的球員已完成了定點罰球後，如仍未分勝負，需按球員次序繼續進行定點罰球；
- 4.1.21.3.14 合資格球員可於定點罰球時段替換己隊守門員；
- 4.1.21.3.15 在融合隊際比賽中，定點罰球必須由運動員開始主射，並以交替形式由運動員及融合作伙伴輪流主射。

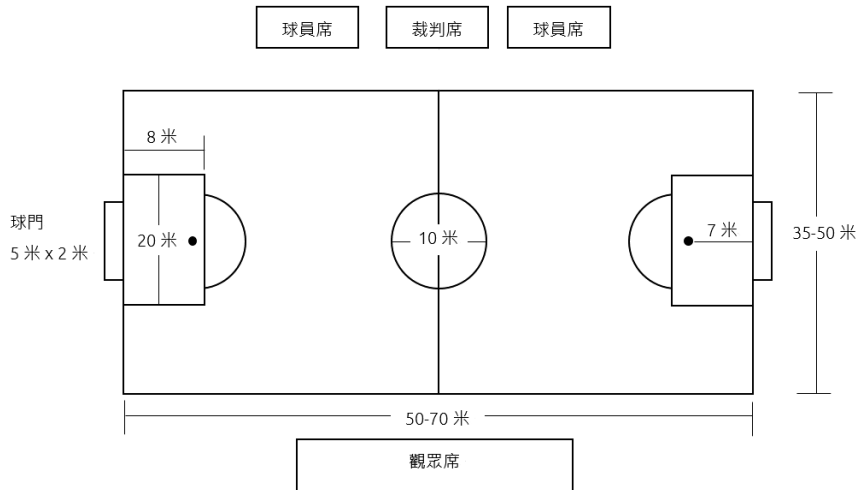
4.1.22 球員席

- 4.1.22.1 需為對賽隊伍提供球員席；
- 4.1.22.2 球員席長度為15米，並應設於分別離邊線最少5米外及半場線10米內；
- 4.1.22.3 球員席內應設有長櫈；
- 4.1.22.4 後備球員和教練須時刻留在球員席內。比賽期間，只容許一位教練站立，如有違規，教練可被判逐離場；
- 4.1.22.5 教練只能以簡單的口頭鼓勵作指導；
- 4.1.22.6 教練辱罵球員或裁判員，或在場邊作過度明確的指導，會視為欠缺體育精神的行為，裁判員會予以警告。如果情況持續，裁判員可驅逐教練離開。



4.2 七人及八人隊際賽

4.2.1 比賽場地圖



4.2.2 比賽場地

- 4.2.2.1 七人或八人隊際比賽場地為一長方形，最大尺寸為70米x50米，最小為50米x35米。建議能力較低之球隊使用較細之比賽場地；
- 4.2.2.2 球門尺寸為5米x2米；
- 4.2.2.3 禁區面積為8米x20米；
- 4.2.2.4 建議以草地為比賽場地。

4.2.3 足球

- 4.2.3.1 8-12歲：圓周介乎63.5厘米(25吋)至66厘米(26吋)的4號足球；
- 4.2.3.2 其他年齡：圓周介乎68厘米(27吋)至70厘米(28吋)的5號足球。

4.2.4 球員人數

- 4.2.4.1 參賽隊伍的球員名額由賽會決定。而特殊奧林匹克世界比賽的參賽隊伍，每隊球員名額不可超過12人；
- 4.2.4.2 比賽由兩隊隊伍進行對賽，每隊上陣球員為7人或8人，其中1人為守門員。任何時候一方的在陣球員人數不得少於5人；
- 4.2.4.3 換人次數不限(被換出之球員可重新替補進場)。換人可於界外球時、半場休息後、入球得分後或球員受傷而暫停期間進行。教練必須向裁判員示意要求換人，而入替球員需於裁判員示意後方可進場。



4.2.5 球員裝備

- 4.2.5.1 球衣必須劃一(守門員除外)，守門員之球衣顏色須與在場球員及裁判員有明顯分別，球衣背面必須印有號碼。守門員須佩戴手套；
- 4.2.5.2 球員須佩戴護脛；
- 4.2.5.3 球員只可穿著膠釘粒足球鞋比賽，不能使用金屬鞋釘。

4.2.6 裁判員

- 4.2.6.1 每場球賽應委派一位裁判員為賽事執法。

4.2.7 助理裁判

- 4.2.7.1 區域性及國際性比賽每場球賽需委派兩位助理裁判員協助賽事執法；
- 4.2.7.2 本地比賽及全國賽如未有足夠的助理裁判員，可由兩位裁判員執法。

4.2.8 比賽時間

- 4.2.8.1 比賽設上下半場，比賽時間各為20分鐘，中場休息5分鐘，由裁判員負責計時；
- 4.2.8.2 如以加時作賽來決勝負，上下半場各為5分鐘。若加時賽後仍賽和，則以定點罰球來決勝負。(參照十一人隊際賽加時程序：4.3.16)

4.2.9 比賽開始

- 4.2.9.1 除開球球員外，其他球員須位於其隊伍的半場內；
- 4.2.9.2 球須靜止在中圈點上；
- 4.2.9.3 裁判員須發出訊號；
- 4.2.9.4 當球被踢出及有明顯的移動，比賽便正式開始；
- 4.2.9.5 中圈開球可直接射門得分。如球射入己方球門，則對方可獲得角球。

4.2.10 球出界和發界外球

- 4.2.10.1 球越過邊線，應判界外球；
- 4.2.10.2 球越過底線，應判球門球或角球；
- 4.2.10.3 球必須完全越過球場界線，才能被視為是界外球。

4.2.11 球門球

- 4.2.11.1 如果攻門球員將球踢出底線，守門員應站在己方禁區內，將球擲出禁區外，但不得超過中線。(即球必須在越過中線前先觸地或觸碰到其他球員)。當守門員把球擲出禁區時隨即比賽繼續；
- 4.2.11.2 上述規則亦適用於當比賽進行時守門員以手接球。



4.2.12 違反罰則

4.2.12.1 如守門員擲出的球沒有觸地或沒有碰到其他球員便越過了中線，裁判員應判對方獲得一次可在中線上任何位置開出的間接自由球；

4.2.12.2 如任何球員在禁區內觸及由守門員所擲出的球，守門員須重新擲球。

4.2.13 得分方法

4.2.13.1 整個足球必須完全越過球門白界線進入龍門內，方能算合法入球得分。

4.2.14 犯規和不當行為(沒有越位)

4.2.14.1 所有犯規會判罰間接自由球(定點罰球除外)；

4.2.14.2 若球員獲取兩張黃牌或一張紅牌將會被驅逐離場，該球員將不得再上場比賽。其隊伍須在少打一人的情況下應戰兩分鐘；

4.2.14.2.1 裁判應負責這兩分鐘的計時工作；

4.2.14.2.2 當球出界並得到裁判員的同意下，替補球員可以兩分鐘後上場。

4.2.15 禁區內自由球

4.2.15.1 如防守隊伍於己方禁區內獲得自由球，球將由守門員擲出。

4.2.16 自由球

4.2.16.1 對方球員必須離球至少5米的距離；

4.2.16.2 當進攻方於防守方的禁區內獲得一個間接自由球時，而犯規位置離球門線少於5米，裁判員必須設置罰球點於距離球門線5米外。

4.2.17 定點罰球

4.2.17.1 定點罰球位置設於離球門7米，除主射定點罰球的球員和守門員外，其他球員必須退出到禁區和罰球弧線以外區域。守門員於定點罰球射出前須站在球門線上。

4.2.18 踢出界外球(等同十一人隊際賽投擲界外球)

4.2.18.1 如整個球越過邊線，應由非最後觸球球員的一方於球出界位置的邊線上把球踢回比賽場區。開界外球時，球必須處於靜止狀態，而對方球員必須離球至少5米的距離，當球被踢出及有明顯移動後，賽事視為繼續。而開球球員須於其他隊員觸球後方可再次觸球；

4.2.18.2 由界外球直接射門入球將不被視為有效入球；

4.2.18.3 守門員不能以手接由隊友直接開出界外球；

4.2.18.4 守門員不能以手接由隊友故意回傳的球。



4.2.19 犯規處罰

4.2.19.1 如開出界外球的球員在其他球員觸球前再次觸球，對方將獲判一個間接自由球。

4.2.20 角球

4.2.20.1 如防守方的球員將球踢出己方底線，進攻方將獲得角球；

4.2.20.2 防守方的球員必須離球至少5米的距離。

4.2.21 補水小休

4.2.21.1 如天氣酷熱，賽會可於比賽進行期間向裁判員示意安排一個不多於3分鐘的小休，讓球員補充水份。小休通常在各半場比賽了約一半的時間進行。

4.2.22 加時/定點罰球

4.2.22.1 在常規聯賽中，和局可作為最終賽果；

4.2.22.2 在錦標賽中，會以上下半場各5分鐘的加時賽分勝負；

4.2.22.3 如加時賽後仍打成平手，將以定點罰球的方式來決勝負；

4.2.22.3.1 裁判員會先決定選用那一方的球門；

4.2.22.3.2 裁判員會以擲毫方式，由勝方的隊長決定會否先主射定點罰球；

4.2.22.3.3 每隊須派出5名完成加時賽的球員負責主射定點罰球，並確定球員主射定點罰球的次序；

4.2.22.3.4 兩隊各完成5個定點罰球後，獲得較多入球的一隊為勝。裁判員需作詳細記錄；

4.2.22.3.5 按以下情況，兩隊球員將各完成5個定點罰球；

4.2.22.3.6 定點罰球由兩隊球員交替進行主射；

4.2.22.3.7 若兩隊球員各完成5個定點罰球前，其中一方已獲得致勝的入球數量，即使另一方完成餘下的定點罰球亦不會影響賽果，比賽可即時結束；

4.2.22.3.8 若兩隊球員各完成5個定點罰球後，比分相同或沒有入球，則按剛才雙方球員的次序繼續交替主射定點罰球。直至相同的射門次數下，其中一隊入球數目多於另一隊為勝；

4.2.22.3.9 如守門員於進行定點罰球期間傷出，可由後備球員替補；

4.2.22.3.10 除上述情況外，只有在比賽結束時包括加時賽在陣的球員才有資格主射定點罰球；



- 4.2.22.3.11 如比賽完成後，其中一隊的人數比另一隊多，該隊只能派出相同數目的球員。同時隊長需要通知裁判員被剔除的球員號碼及名字。裁判員確保兩隊負責主射罰球的球員數目相同後，有關球員會於球場中圈等候；
- 4.2.22.3.12 每個定點罰球必須由不同的球員完成，而沒有球員可以在所有合資格的球員完成主射罰球前再次射球；
- 4.2.22.3.13 當所有合資格的球員已完成了定點罰球後，如仍未分勝負，需按球員次序繼續進行定點罰球；
- 4.2.22.3.14 合資格球員可於定點罰球時段替換己隊守門員；
- 4.2.22.3.15 在融合隊際比賽中，定點罰球必須由運動員開始主射，並以交替形式由運動員及融合伙伴輪流主射。

4.2.23 球員席

- 4.2.23.1 需為對賽隊伍提供球員席；
- 4.2.23.2 球員席長度為15米，並應設於分別離邊線最少5米外及半場線10米內；
- 4.2.23.3 球員席內應設有長櫈；
- 4.2.23.4 後備球員和教練須時刻留在球員席內。比賽期間，只容許一位教練站立，如有違規，教練可被判逐離場。教練只能以簡單的口頭鼓勵作指導；
- 4.2.23.5 教練辱罵球員或裁判員，或在場邊作過度明確的指導，會視為欠缺體育精神的行為，裁判員會予以警告。如果情況持續，裁判員可驅逐教練離開。

4.3 十一人隊際賽

4.3.1 比賽場地

- 4.3.1.1 十一人隊際比賽場地應為長方形邊線的長度必須大於球門線的長度；
- 4.3.1.2 最大尺寸為120米x90米，最小為90米x45米；
- 4.3.1.3 球門尺寸為7.32米x2.44米；
- 4.3.1.4 建議以草地為比賽場地。

4.3.2 足球

- 4.3.2.1 8-12歲：圓周介乎63.5厘米(25吋)至66厘米(26吋)的4號足球；
- 4.3.2.2 其他年齡：圓周介乎68厘米(27吋)至70厘米(28吋)的5號足球。



4.3.3 球員人數

- 4.3.3.1 參賽隊伍的球員名額由賽會決定。而特殊奧林匹克世界比賽的參賽隊伍，每隊球員名額不可超過16位人；
- 4.3.3.2 比賽由兩隊隊伍進行對賽，每隊上陣球員為11人，其中1人為守門員。任何時候一方的在陣球員人數不得少於7人；
- 4.3.3.3 換人：隊伍應根據報名名單更換後備球員。一旦被換出，球員便不能再被換入。但賽會可根據情況可作出規則修改(例如適用於水平較弱的球隊分組)。允許「無限制」替換，即球員在被替換後可以再次上場。但必須在賽事開始之前，通知所有參賽球隊有關規則之修改。

4.3.4 球員裝備

- 4.3.4.1 球衣必須劃一(守門員除外)，守門員之球衣顏色須與在場球員及裁判員有明顯分別，球衣背面必須印有號碼。守門員須佩戴手套；
- 4.3.4.2 球員須佩戴護脛；
- 4.3.4.3 球員只可穿著膠釘粒足球鞋比賽，不能使用金屬鞋釘。

4.3.5 裁判員

- 4.3.5.1 每場球賽應委派一位裁判員為賽事執法。

4.3.6 助理裁判

- 4.3.6.1 每場球賽需委派兩位助理裁判員協助賽事執法。

4.3.7 比賽時間

- 4.3.7.1 賽會可以根據球員的能力水平和總體身體狀況調整比賽時間。標準的比賽時間為上下兩個半場，45分鐘為一個半場；
- 4.3.7.2 最短的比賽時間可為兩個各20分鐘的半場。

4.3.8 比賽開始

- 4.3.8.1 除開球球員外，其他球員須位於其隊伍的半場內；
- 4.3.8.2 球須靜止在中圈點上；
- 4.3.8.3 裁判員須發出訊號；
- 4.3.8.4 當球被踢出及有明顯的移動，比賽便正式開始；
- 4.3.8.5 中圈開球可直接射門得分。如球射入己方球門，則對方可獲得角球。

4.3.9 球出界和發界外球

- 4.3.9.1 球越過邊線，應判界外球；
- 4.3.9.2 球越過底線，應判球門球或角球；
- 4.3.9.3 球必須完全越過球場界線，才能被視為是界外球。



4.3.10 得分方法

4.3.10.1 整個足球必須完全越過球門白界線內，方能算合法入球得分。

4.3.11 犯規和不當行為

4.3.11.1 絆跌、推撞、手球或撞人將判罰直接自由球，而阻人前進或危險動作將被判罰間接自由球；

4.3.11.2 若球員獲取兩張黃牌或一張紅牌將會被驅逐離場，該球員將不得再上場比賽。該隊不能換入後備球員，只能維持場內球員數目直至完場。

4.3.12 自由球

4.3.12.1 對方球員必須離球至少9.15米(10碼)的距離。

4.3.13 定點罰球

4.3.13.1 定點罰球位置設於定點罰球點，除主射定點罰球的球員和守門員外，其他球員必須退出到禁區和罰球弧線以外區域。守門員於定點罰球射出前須站在自己的球門線上。

4.3.14 界外球

4.3.14.1 如整個球出邊線後，應由非最後觸球球員的一方於球出界位置的邊線上用手擲回比賽場區。開界外球時，對方球員必須離球至少5米的距離，而開球球員須於其他隊員觸球後方可再次觸球；

4.3.14.2 擲界外球時直接把球擲入球門將不被視為有效入球。

4.3.15 角球

4.3.15.1 如防守方的球員將球踢出己方底線，進攻方將獲得角球的機會；

4.3.15.2 防守方的球員必須離球至少9.15米(10碼)的距離。

4.3.16 補水小休

4.3.16.1 如天氣酷熱，賽會可於比賽進行期間向裁判員示意安排一個不多於3分鐘的小休，讓球員補充水份。小休通常在各半場比賽了約一半的時間進行。

4.3.17 加時/定點罰球

4.3.17.1 在常規聯賽中，和局可作為最終結果；

4.3.17.2 在錦標賽事中，如果和局需要進行兩節各7.5分鐘為加時賽；

4.3.17.3 在錦標賽事中，會以上下半場7.5分鐘的加時賽分勝負；

4.3.17.4 如果加時賽後仍打成平手，將以定點罰球的方式來決勝負；

4.3.17.4.1 裁判員會先決定選用那一方的球門；

4.3.17.4.2 裁判員會以擲毫方式，由勝方的隊長決定會否先主射定點罰球；



- 4.3.17.4.3 每隊須派出5名完成加時賽的球員負責主射定點罰球，並確定球員主射定點罰球的次序；
- 4.3.17.4.4 兩隊各完成5個定點罰球後，獲得較多入球的一隊為勝。裁判員需作詳細記錄；
- 4.3.17.4.5 按以下情況，兩隊球員將各完成5個定點罰球；
- 4.3.17.4.6 定點罰球由兩隊球員交替進行主射；
- 4.3.17.4.7 若兩隊球員各完成5個定點罰球前，其中一方已獲得致勝的入球數量，即使另一方完成餘下的定點罰球亦不會影響賽果，比賽可即時結束；
- 4.3.17.4.8 若兩隊球員各完成5個定點罰球後，比分相同或沒有入球，則按剛才雙方球員的次序繼續交替主射定點罰球。直至相同的射門次數下，其中一隊入球數目多於另一隊為勝；
- 4.3.17.4.9 如守門員於進行定點罰球期間傷出，在不超過換人名額情況下，可由後備球員替補；
- 4.3.17.4.10 除上述情況外，只有在比賽結束時包括加時賽在陣的球員才有資格主射定點罰球；
- 4.3.17.4.11 如比賽完成後，其中一隊人數比另一隊人數為多，該隊只能派出相同數目的球員。同時隊長需要通知裁判員被剔除的球員號碼及名字，裁判員確保各隊球員數目相同後，有關球員於球場中圈等候；
- 4.3.17.4.12 每個定點罰球必須由不同的球員完成，而沒有球員可在所有合資格的球員完成主射罰球前再次射球；
- 4.3.17.4.13 當所有合資格的球員已完成了定點罰球後，如仍未分勝負，需按球員次序繼續進行定點罰球；
- 4.3.17.4.14 合資格球員可於定點罰球時段替換己隊守門員；
- 4.3.17.4.15 在融合隊際比賽中，定點罰球必須由運動員開始主射，並以交替形式由運動員及融合伙伴輪流主射。

4.3.18 球員席

- 4.3.18.1 需為對賽隊伍提供球員席；
- 4.3.18.2 球員席長度為15米，並應設於分別離邊線最少5米外及半場線10米內；
- 4.3.18.3 球員席內應設有長櫈；
- 4.3.18.4 後備球員和教練須時刻留在球員席內。比賽期間，只容許一位教練站立，如有違規，教練可被逐離場；



- 4.3.18.5 教練只能以簡單的口頭鼓勵作指導；
- 4.3.18.6 教練辱罵球員或裁判人員，或在場邊作過度明確的指導，會視為欠缺體育精神的行為，裁判員會予以警告。如果情況持續，裁判員可驅逐教練離開。

4.4 室內五人隊際賽(FIFA)

- 4.4.1 根據國際足球協會(FIFA)所制定的室內五人足球賽規則。

4.5 融合運動比賽(十一人、八人、七人、五人和室內五人隊際)

4.5.1 球員人數

- 4.5.1.1 陣中應包括適當數目的運動員和融合作伙伴。
- 4.5.1.2 在比賽期間，運動員和融合作伙伴的比例如下：
 - 4.5.1.2.1 十一人隊際賽陣容：在比賽期間，可容許一支球隊最多有11名及最少有7名球員在陣。運動員和融合作伙伴比例如下：
 - 6名運動員和5名融合作伙伴
 - 5名運動員和5名融合作伙伴
 - 5名運動員和4名融合作伙伴
 - 4名運動員和4名融合作伙伴
 - 4名運動員和3名融合作伙伴
 - 4.5.1.2.1.1 違反上述比例要求將被取消資格；
 - 4.5.1.2.1.2 若運動員或融合作伙伴領紅牌出場，上述運動員及融合作伙伴比例則不在此限。
 - 4.5.1.2.2 八人隊際賽陣容：在比賽期間，可容許一支球隊最多有8名及最少有5名球員在陣。運動員和融合作伙伴比例如下：
 - 4名運動員和4名融合作伙伴
 - 4名運動員和3名融合作伙伴
 - 3名運動員和3名融合作伙伴
 - 3名運動員和2名融合作伙伴
 - 4.5.1.2.2.1 違反上述比例要求將被取消資格。
 - 4.5.1.2.3 七人隊際賽陣容：在比賽期間，可容許一支球隊最多有7名及最少有5名球員在陣。運動員和融合作伙伴比例如下：
 - 4名運動員和3名融合作伙伴
 - 3名運動員和3名融合作伙伴



3名運動員和2名融合作伙伴

4.5.1.2.3.1 違反上述比例要求將被取消資格。

4.5.1.2.4 五人和室內五人隊際賽陣容：在比賽期間，可容許一支球隊最多有5名及最少有3名球員在陣。運動員和融合作伙伴比例如下：

3名運動員和2名融合作伙伴

2名運動員和2名融合作伙伴

2名運動員和1名融合作伙伴

4.5.1.2.4.1 違反上述比例要求將被取消資格。

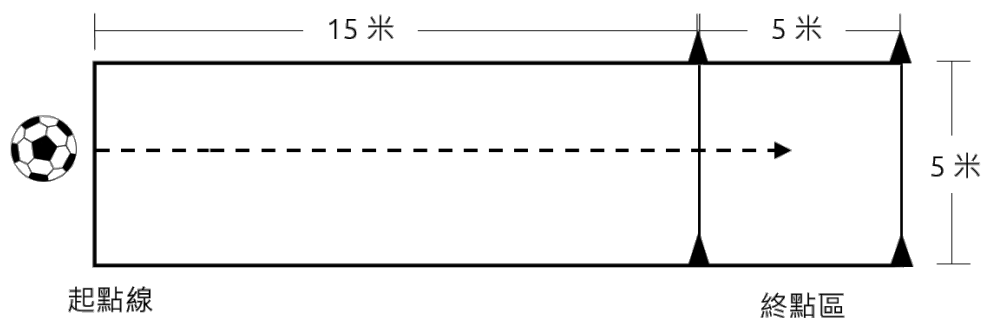
4.5.1.2.5 每隊球隊應有一名非參與比賽的成人擔任教練，負責球隊的排陣和行為。

4.5.2 在融合隊際比賽中，如融合作伙伴在禁區內射門，即使入球也不會視為合法得分，對方可獲判禁區內自由球。如在禁區外射門入球則不在此限。

4.6 個人技術賽(ISC)

4.6.1 個人技術賽共有三個項目，包括運球(Dribbling)、射門(Shooting)及跑踢(Run and Kick)。運動員在分組測試時需完成每個項目一次，賽會將按照有關成績進行決賽分組。決賽時運動員需完成各項目兩次，而兩次的成績均會被計算，以總分決定名次。

4.6.1.1 比賽項目一：運球(Dribbling)



4.6.1.1.1 器材

4.6.1.1.1.1 4號或5號足球、布帶或粉筆及4個大雪糕筒劃分終點區。



4.6.1.1.2規則

4.6.1.1.2.1 運動員由起點運球至終點區內，終點區需以雪糕筒及布帶/粉筆清楚標示。當運動員與球均停在終點區內，比賽才算完成。若球被踢出終點區外，運動員須把球運返終點區內停下，裁判員才會停止計時。

4.6.1.1.3得分

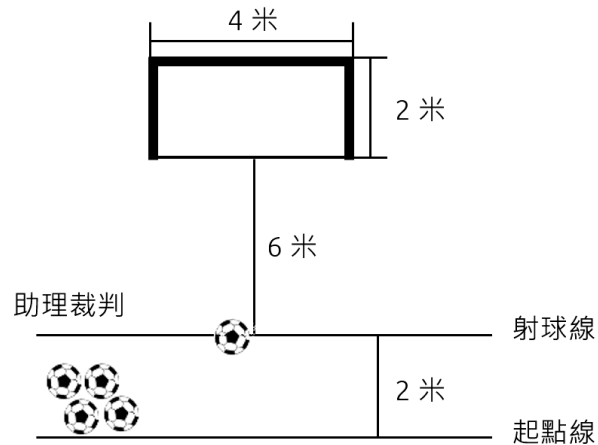
4.6.1.1.3.1 運動員之得分將根據其運球所需之時間按照下列的換算表計算。最高得分為60分，若運動員運球時超出邊線或用手觸碰球，每次將被扣減5分。若球被踢離場區，裁判員應立即將另一個球放置於剛出界位置的場區中間，讓運動員繼續進行比賽。

4.6.1.1.4得分換算表

時間(秒)	得分
≤ 10	60
> 10	55
> 15	50
> 20	45
> 25	40
> 30	35
> 35	30
> 40	25
> 45	20
> 50	15
> 55	10



4.6.1.2 比賽項目二：射門(Shooting)



4.6.1.2.1 器材

- 4.6.1.2.1.1 4號或5號足球、布帶或粉筆及4米x2米球門架連網。

4.6.1.2.2 規則

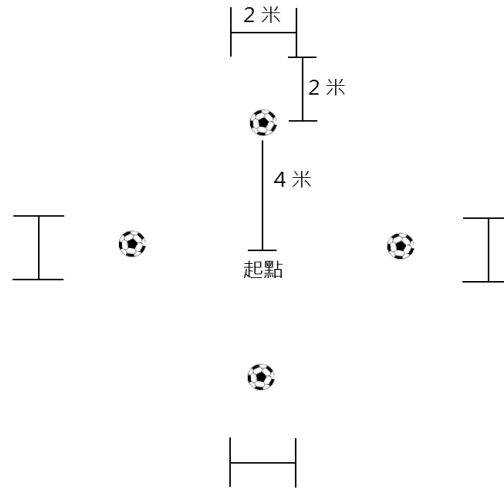
- 4.6.1.2.2.1 運動員由起點線步行或跑至射球線進行射球，並將球射向距離6米的球門。每次只限踢一球，完成一球後需返回起點線後方，待裁判員再次放妥足球後，方可進行下一次射門。每名運動員共有5次射門機會，限時兩分鐘。

4.6.1.2.3 得分

- 4.6.1.2.3.1 每次成功將球完全射進球門內可獲得10分。



4.6.1.3 比賽項目三：跑踢(Run and Kick)



4.6.1.3.1 器材

- 4.6.1.3.1.1 4個4號或5號足球；
- 4.6.1.3.1.2 起點中心位置做記號；
- 4.6.1.3.1.3 2米闊的目標閘可以雪糕筒或旗桿標示，而球放置於目標位置前2米。

4.6.1.3.2 規則

- 4.6.1.3.2.1 運動員須由起點中心開始跑向任何一個放置在地上之球，並將球踢向距離2米之目標閘。每個球只限踢一次，完成後繼續跑踢其他球，直至踢出最後一球後，裁判員才停止計時。

4.6.1.3.3 得分

- 4.6.1.3.3.1 運動員之得分將由開始至踢出最後一球所需時間，按照下列的換算表計算；
- 4.6.1.3.3.2 若球能完全穿過目標閘，每球可額外獲加5分。



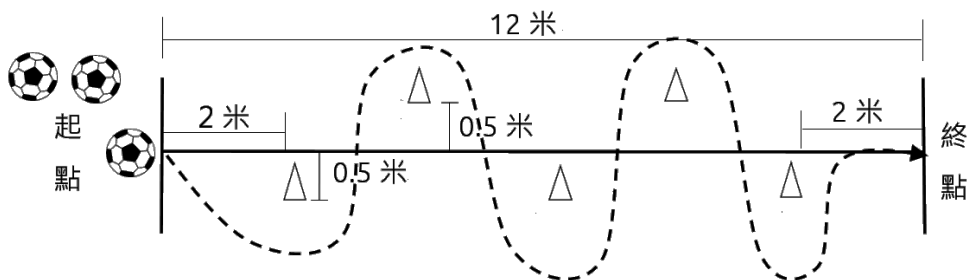
4.6.1.3.4 得分換算表

時間(秒)	得分
≤ 15	50
> 15	45
> 20	40
> 25	35
> 30	30
> 35	25
> 40	20
> 45	15
> 50	10
> 55	5

5 隊際比賽技術測試 (Team Skill Assessment)

5.1 下列測試可用作評估隊伍的整體能力程度，只適用於賽會為各隊進行初步分組，切勿與個人技術賽的比賽項目混淆。

5.1.1 測試項目：運球(Dribbling)



5.1.1.1 設置

5.1.1.1.1 在12米長障礙賽道，放置5個高18吋或以上的雪糕筒，而每個雪糕筒之間相隔2米及與中線0.5米距離。另於起點線擺放3至5個足球。

5.1.1.2 測試

5.1.1.2.1 限時一分鐘；

5.1.1.2.2 球員須於起點線盡快運球繞經5個雪糕筒；

5.1.1.2.3 球員於終點線後踩停球才完成，然後直線跑回起點；

5.1.1.2.4 如果有剩餘時間，球員可再運另一個球；

5.1.1.2.5 球員可繼續運球直到一分鐘完結；

5.1.1.2.6 一分鐘後以哨子聲以示測試結束。

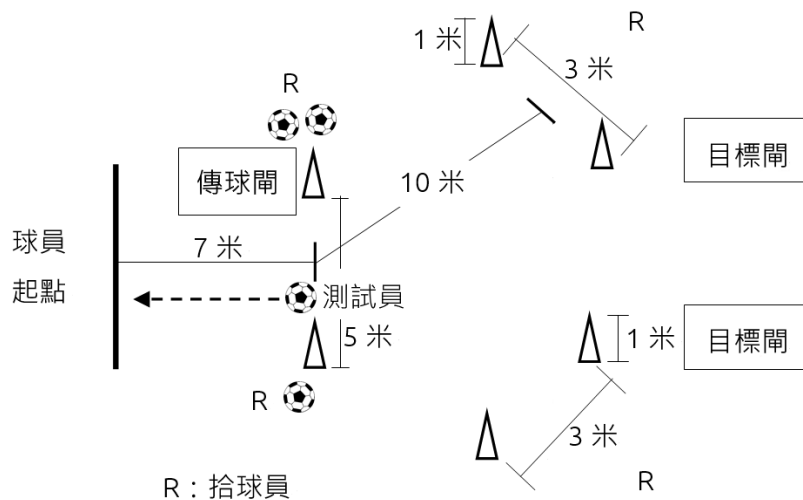


5.1.1.3 得分

5.1.1.3.1 每繞經一個雪糕筒可獲5分(即每次成功由起點線將球運到終點可獲得25分)；

5.1.1.3.2 如雪糕筒被撞倒則不計分。

5.1.2 測試項目：控球及傳球(Control and Pass)



5.1.2.1 設置

5.1.2.1.1 距離起點線7米，以兩個相距5米雪糕筒組成傳球閘；

5.1.2.1.2 兩個闊3米的雪糕筒或兩個高1米旗桿組成的目標閘，分別設置於傳球閘左右45度10米外；

5.1.2.1.3 擺放4至8個足球於傳球閘。(如果球數量不夠，使用4個球，但需要一個有效的回傳球系統，把球送返測試員)

5.1.2.2 測試

5.1.2.2.1 限時一分鐘；

5.1.2.2.2 測試員於傳球閘輕輕傳球給於起點等候的球員；

5.1.2.2.3 當球滾動，球員可於起點等候或上前接應球；

5.1.2.2.4 球員運球穿過傳球閘；

5.1.2.2.5 測試員隨機以口頭及身體指示球員「左」或「右」運球向目標閘；

5.1.2.2.6 球員可運球至目標閘前或後自行決定在那個位置把球傳送過目標閘；

5.1.2.2.7 當球員返回起點後，測試員可隨即再次將球傳給球員，球員須儘快返回起點線準備，等候測試員傳球；



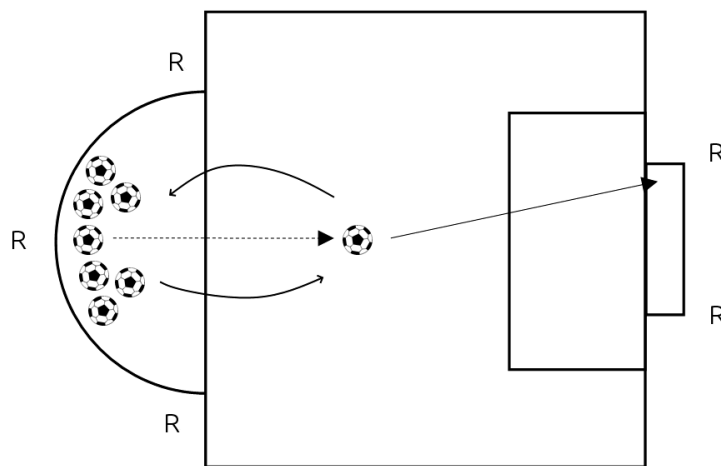
5.1.2.2.8 一分鐘後以哨子聲以示測試結束。

5.1.2.3 得分

5.1.2.3.1 每次成功將球傳送過目標閘可獲10分；

5.1.2.3.2 球撞到雪糕筒或旗桿而穿過目標閘亦當成功傳球。

5.1.3 測試項目：射門(Shooting)



R：拾球員

5.1.3.1 設置

5.1.3.1.1 相關項目的比賽場地之禁區及球門架連網；

5.1.3.1.2 於禁區弧線擺放4至8個足球。(如果球數量不夠，使用4至5個球，但需要一個有效的回傳球系統)

5.1.3.2 測試

5.1.3.2.1 球員開始從禁區外走向禁區半圓取得球後，將球運到禁區內並且射門，球員於定點罰球位置開始，先到禁區弧外取球，然後把球運送到禁區內射門，盡量嘗試射出凌空球；

5.1.3.2.2 球員可於禁區內任何位置射門；

5.1.3.2.3 完成射門後球員應盡跑到禁區弧外取球，並把球運到禁區內再次進行射門；

5.1.3.2.4 一分鐘後以哨子聲以示測試結束。

5.1.3.3 得分

5.1.3.3.1 以入球數目計算得分，如球入門前沒有著地，每球可獲10分。若球曾著地，每球可獲5分。