**2018年上海市大学生美**

**式腰旗橄榄球联赛**

**竞赛规则**

**2018年6月**

**上海市大学生腰旗橄榄球协会**



目录

[**第一章 比赛的精神** 3](#_Toc445038906)

[1.1运动员的精神…………………………………………………………………………….3](#_Toc445038907)

[1.2裁判员的职业精神 3](#_Toc445038908)

[**第二章 比赛场地、器材与装备介绍** 4](#_Toc445038909)

[2.1比赛场地………………………………………………………………………………….4](#_Toc445038910)

[2.2比赛器材、装备 4](#_Toc445038912)

[**第三章 比赛的参与者** 5](#_Toc445038913)

[3.1球队球员………………………………………………………………………………….5](#_Toc445038914)

[3.2球员装备 5](#_Toc445038915)

[3.3球队领导 5](#_Toc445038916)

[**第四章 比赛规则：计时与计分** 6](#_Toc445038917)

[4.1计时……………………………………………………………………………………….6](#_Toc445038918)

[4.2计分 7](#_Toc445038920)

[4.3其他规则 9](#_Toc445038921)

[**第五章 比赛规则：进攻** 10](#_Toc445038922)

[5.1档的概念………………………………………………………………………………….10](#_Toc445038923)

[5.2开球 10](#_Toc445038924)

[5.3传球和交递球 10](#_Toc445038925)

[5.4接球 11](#_Toc445038926)

[5.5达阵 11](#_Toc445038927)

[**第六章 比赛规则：防守** 11](#_Toc445038928)

[6.1正当防守………………………………………………………………………………...11](#_Toc445038929)

[6.2抄截 11](#_Toc445038930)

[6.3 突袭 11](#_Toc445038931)

[6.4 扯旗 11](#_Toc445038932)

[**第七章 比赛规则：脚开球、弃踢与回攻** 12](#_Toc445038933)

[7.1脚开球 12](#_Toc445038934)

[7.2弃踢 12](#_Toc445038935)

[7.3回攻 13](#_Toc445038936)

[附录一：比赛中的犯规与判罚 14](#_Toc445038937)

[附录二 常见的疑难问题汇总 16](#_Toc445038938)

[**第八章 裁判员、记录台人员的职责和权力** 18](#_Toc445038939)

[8.1 主裁判员的职责和权力 18](#_Toc445038940)

[8.2 助理裁判员的职责和权力 19](#_Toc445038941)

[8.3 边线裁判员的职责和权力 19](#_Toc445038942)

[8.4 档位裁判员的职责和权力 19](#_Toc445038943)

[8.5 记录台工作人员的职责和权力 19](#_Toc445038944)

[附录三 判罚手势……………………………………………………………………………20](#_Toc445038945)

[附录四 比赛技术统计表模版 22](#_Toc445038946)

[附录五 申诉书模版…………………………………………………………………………23](#_Toc445038947)

第一章 比赛的精神

1.1运动员的精神

* 创造激烈富有欣赏性的比赛场面。
* 尊重对手、裁判员、观众，任何情况下决不允许讲粗话，打架。

**1.2裁判员的职业精神**

裁判员最重要的职责就是依靠良好的职业水准维护比赛的公正与保障运动员的安全。

公正与安全是联赛运行的基础。一名裁判员具体则应该做到：

* 对规则如数家珍。熟悉场上每一个球员位置，熟悉场上每一个比赛器材。
* 能够尽自己最大所能参加每一次的裁判员培训训练营。
* 能熟练地运用裁判手册中涉及的判罚规则。
* 能与场上球员、场下教练以及其他裁判员很好的沟通。
* 正规着装，能够代表裁判员的形象。
* 合情合理，合理地掌握执法尺度并维护赛场秩序。
* 不惧挑战，勇于在困境中做出准确的判罚。
* 力求严谨，能够在赛后回顾自己的执法过程。
* 微笑执法，失去快乐的运动对人们没有好处。
* 保持冷静，鲁莽的裁判不会得到大家的信任。
* 准确站位，优秀的裁判员总是出现在最应该出现的地方，目睹眼前发生的一切勇于吹相信自己的眼睛，相信自己的能力。
* 和谐执法，不与其他裁判员争执不休。要与他人互帮互助，共同维护好赛场秩序。
* 底气十足，宣布判罚时要声音洪亮，体现出裁判员的威严。
* 精益求精，比赛的次数有限，因此要格外珍惜，力求百分百投入。

第二章 比赛场地、器材与装备介绍

2.1比赛场地

2.1.1场地规格

* 比赛应在室外标准的天然草或人工草足球场上进行。地面必须平坦、水平。不得有任何可能伤害队员的隐患。
* 场地为80-120码长，30-40码宽.
* 在场地两端最后的一条线称为底线。
* 两侧的线则称为边线。
* 两端底线向场地内延伸10码的线被称为端线。
* 两条端线内的区域为进攻和防守区域。
* 端线至底线的区域称为达阵区。
* 在端线前的5码划有一条虚线，虚线与端线之间的区域为非跑区，当进攻点进入到非跑区内，进攻方不得采用跑锋交递球战术，只能依靠传球达阵得分。
* 在达阵区向场内延伸10码处为开球点，在上、下半场开始和达阵得分后，先防守的一方将球从开球点把球踢给对方。

**2.1.2裁判坐席**

在两块橄榄球球场的中间，将划出裁判区域。任何教练员和队员或其他球队工作人员都无权利进入该区域。

**2.1.3球员坐席**

在球场左侧边线的地带为主队区域。另外一侧为客队区域。双方教练员在本方区域内布置战术以及球员进行休息和替换。

**2.2比赛器材、装备**

**2.2.1比赛用球**

比赛用球由NFLCHINA统一发放。球是椭圆形的由皮革制成，内装橡皮或类似质料制成的球胆。尺寸为9号比赛用球。在每轮比赛前，各场次的主裁判检查用球。比赛采用多球制，每块场地将有三个比赛用球，在球出界后由球童快速将备用球掷递给裁判。

**2.2.2场地标志物**

为了避免得分线、边线等的混淆，球场两边的标记以及俱乐部的标识必须得到仲裁的认可。并且放置不同的标志物以区分各区域。

* G点标志物（得分线）：4个
* 圆柱体橘黄色色标志物：6个
* 码数标志物（码线）18个
* 方体红色标志物：8个
* 七码标志物：2个
* 黄色指示带：4个（场上每位裁判各一个）
* 档次牌：1个

**2.2.3腰旗**

由腰带和旗子两部分组成。腰旗是粘在腰带上的，可以拉下来。防守队员拉掉进攻队员的腰旗即算做一次成功的防守。

第三章 比赛的参与者

3.1球队球员

一支球队由**15-25**名队员组成。一支球队还应该配备一名教练员，一名球队经理,并应在记录表上被注明。只有登记在记分表上的队员才能够参加比赛。队长和教练员确认队员名单后，并在记分表上签名后，已登记在记分表上的队员名单不能再更改。

一支球队在场上的队员为7名，但如果出现了特殊情况，如球员受伤，则最少有5名球员在场上，因任何原因不足5名队员，其比赛将被判弃权。

**3.2球员装备**

赛前裁判员将统一检查球员装备:

球衣 球衣必须穿着统一发放的比赛服，上衣塞进短裤内。

牙套 整场比赛中，必须佩带牙套。**裁判有权要求球员随时展示牙套，如未按要求佩戴，不得上场。**

球鞋 球鞋可以有鞋钉，但必须是橡胶材质

腰旗 全队统一着装（比赛服）上衣放入短裤内，两根腰旗必须放于腰间两侧，腰带松紧适宜，余出部分放入短裤。**比赛前双方握手时应扯下腰旗向对方示意。**

安全 运动员全身无金属挂物或利器裁判赛前严格检查。不允许佩带头盔、盔甲或其他填充物，以及首饰

主裁判需要在赛前认真检查上述球员装备是否合格，这是裁判工作最重要的任务之一。

**3.3球队领导**

球队领导包括教练员，队长和球队经理，他们应对全队的成员的行为和纪律负责。**教练是第一责任人；教练不在场的情况下，队长是第一责任人。**

**3.3.1 队长**

比赛开始前，队长在记分表上签字并代表本队进行抽签挑边和球权。

当队长不在场上时，教练员或队长应指定另一名队员担任场上队长代其行使职权。仅有场上队长在死球时可以和裁判员讲话，讲话内容包括：

A 请求允许:更换服装或器材；核对对方队员的服装

B 请求暂停和换人

在比赛结束时队长要：

A 感谢裁判员，并在记分表上签字确认比赛结果。

B 比赛中不允许在场上有任何的申辩和挑战，但比赛结束后，如对场上判罚产生异议，队长可代表球队写一份申诉书提交到组委会

**3.3.2教练员**

比赛自始自终，教练员应在场外规定的地方进行指挥，他安排队员上场、请求换人和暂停，并在暂停时进行指导。

比赛前，教练员在记分表上登记或检查队员姓名、号码并签字。

比赛中：

A 坐在靠近规定的球队席上，但可暂时离开。

B 请求暂停和换人。

C 与队的其他成员一样，可以对场上的队员进行指导，但必须坐在球队席上或规定范围内，不得干扰或延误比赛。

D比赛后，教练员要在比赛记录表上签字确认；如对场上判罚产生异议，教练员也可代表球队写一份申诉书提交到组委会。

第四章 比赛规则：计时与计分

4.1计时

4.1.1比赛时间

全场比赛时间50分钟，上、下半场各25分钟。中场休息5分钟。

**4.1.2合谈**

在脚开球、弃踢、自由弃踢以及每档进攻之前，双方都有30秒合谈时间进行战术布置以及球员替换，这个过程被称为合谈。

即裁判安放好球并示意队员可以开球，到发起进攻的时间为30秒。主裁判在10秒，20秒分别给予提示，在最后的10秒内倒数并连续报时。

**4.1.3暂停**

每队在每半场各有2次暂停机会，每次暂停时间为30秒，暂停机会不能延续至下半时比赛和加时赛。暂停机会只能有场上队长或教练向裁判申请。

**4.1.4停表**

除最后2分钟所出现的停表情况外，其他比赛时间内将不停表。

**4.1.5最后2分钟**

**上、下半场的最后2分钟内（含）第一次死球状态时为官方暂停。**裁判会宣布告知双方，但此时不能申请暂停。在最后2分钟内可申请暂停。下列情况出现在最后2分钟，裁判宣布停表

A 持球队员跑出界

B 球出界、落地后

C 犯规

D 获得首档进攻或完成达阵

E进行附加分时

F 攻防转换

G 球员受伤

H 脚踢球、弃踢、自由弃踢、任意球、回攻结束后

**4.1.6加时赛**

当常规比赛时间，场上双方比分持平时，休息3分钟后进行加时赛。加时赛由抛硬币开始，猜对的一方有权选择进攻还是防守，猜错的一方有权选择场地。

**加时赛流程：**

加时赛时，采用谁先达阵谁获胜原则。

第一轮加时赛：

裁判将球放置在防守方半场距达阵区端线20码处，获得进攻权的球队首先开始进攻，进攻方有4次机会尝试得分，如成功达阵即可获得该场比赛胜利，并完成附加分1分；如选择任意球，则踢出任意球后攻防转换；如未成功达阵得分则直接攻防转换。攻防转换时不采用踢球的方式，而是由裁判将球重新放置在距达阵区端线20码处，原防守方从此处同样有4次机会尝试达阵得分。当双方分别完成进攻后比分仍持平，则进入第二轮加时赛。

第二轮加时赛：

双方球队重新抛硬币决定哪一方先进攻。裁判将球放置在防守方半场距达阵区端线7码处，进攻方有1次机会尝试达阵得分，如成功达阵即可获得该场比赛胜利，并完成附加分1分；如未成功达阵得分则直接攻防转换。攻防转换时不采用踢球的方式，而是由裁判将球重新放置在距达阵区端线7码处，原防守方从此处同样有1次机会尝试达阵得分。当双方分别完成进攻后比分仍持平，则按照此规则继续进行加时比赛，直至比赛出现获胜一方。

**注意：**

1、加时赛不计比赛时间，不走表，保证双方的进攻机会都可以打完。每次合谈时间仍为30秒。

2、加时赛每回合双方各有一次机会申请暂停。未使用的暂停机不会顺延至下一回合加时赛中.每次暂停时间30秒。

3，加时赛时如果出现抄截，则抄截成功的一方可以完成此次进攻。如抄截方持球跑入对方达阵区，则获得该场比赛胜利；如抄截方持球跑动时腰旗被扯掉或掉落，则进行攻防转换，抄截方获得进攻权。（进攻方如果在离端线少于20码的地方掉球或者被扯腰旗，进攻方则在掉球和被扯腰旗的地方进行4次进攻，如果多于20码则进攻方在20码的位置进行四次进攻）。

4、被罚下的队员不能再次上场。

5、加时赛第二轮不允许踢任意球得分。

6、任何加时赛中的犯规仍然依据常规比赛时间内的规则进行判罚。

**4.2计分**

**4.2.1得分方法**

|  |  |
| --- | --- |
| 达阵 | 得6分 |
| 任意球 | 得3分 |
| 附加分  | 得1分或2分 |
| 安全分  | 得2分  |

* 达阵得6分

进攻队员在腰旗没有被防守队员扯掉的情况下在达阵区接到传球或持球跑进达阵区，可以获得6分达阵分。传球达阵和跑动达阵都会得到6分。

* 任意球得3分

在任意档次选择任意球后，要求中锋长开球7码以上给扶球手（扶球手靠近起球线的脚位置离起球线至少7码的距离，且扶球手所扶球的位置不能少于7码），踢球手踢出橄榄球，球穿过两条立柱及横梁组成的区域（空间向上无限延长），则得3分。

* 附加分得1分或2分

A 进攻队员每次达阵获成功后，同时获得一次打附加分的机会。

B 进攻队有权力选择1分或2分附加分。

C 1分附加分：从2码线开球，要求中锋长开球7码以上给扶球手（扶球手靠近起球线的脚位置离起球线至少7码的距离，且扶球手所扶球的位置不能少于7码），踢球手踢出橄榄球，球穿过两条立柱及横梁组成的区域（空间向上无限延长），踢中得一分；

2分附加分：进攻方在12码码线中点处进行一档进攻，进攻队员在腰旗没有被防守队员扯掉的情况下在达阵区接到传球或持球跑进达阵区，则可得2分。

D 选择2分附加分则不存在非跑区进攻犯规。

【关于任意球和1分附加分中踢球的规定】

1.防守方所有球员不得通过任何方式阻碍进攻方射门；

2.进攻方长开球过程中不存在掉球，但从开球后5秒内踢球手必须将球踢出；

3.踢出的球不可以被踢球方接住向前推进,但可被防守方接球进行回攻，但是回攻过程的接球等同于开球或弃踢的接球；踢球时防守方所有球员需要距离开球线7码以上；

4.球在踢出后，分为射门成功和不成功；成功的射门定义为球穿过两条立柱及横梁组成的区域，空间向上无限延长；如果球未穿过这一空间，分为两种情况：

 a.球在射出后未达到球门，可被防守方接球回攻，第一触球人必须为防守方球员；

 b.球在射出后直接偏出球门底线或触碰球门后仍未射门成功，任何人不得抢球，在进攻方射门档的起球点攻防转换；

5.不论在第几档，任意球失败后在起球线进行攻防转换；

6.不允许假踢真传。

7.任意球可回攻

8.【关于1分附加分踢球的规定】

1.防守方所有球员不得通过任何方式阻碍进攻方射门；

2.从2码线开球进行踢球，（扶球手靠近起球线的脚位置离起球线至少7码的距离，且扶球手所扶球的位置不能少于7码）

3.进攻方长开球过程中不存在掉球，但从开球后5秒内踢球手必须将球踢出；

4.1分附加分踢球没有回攻。

* 安全分2分

在以下3种情况下会得到安全分：

1.第一种情况：

中锋开球后，进攻队员遭防守队员严密防守，一旦进攻队员持球退回到本方达阵区且被防守方队员拉掉腰旗，则防守方得安全分。在达阵区内出现下列情况将被得安全分：

A 球落地或球员跑出本方达阵区底线和边线

B 持球人的腰旗被扯掉或掉落；

C 持球人除脚以外的身体部位触地；

D 在本方达阵区内弃踢时出现以上情况也应被视为安全分。

2.第二种情况：

在脚开球和弃踢时，

(1)球落入对方达阵区，对方回攻队员还没有跑出本方阵区时发生下列情况也将被得安全分：

A 回攻队员在没有示意安全接球的情况下（接到球后迅速单臂上举或单膝跪地向裁判员示意安全接球），腰旗被扯掉或持球人除脚以外的身体部位触地；

B 回攻队员跑出本方达阵区底线和边线；

C回攻队员在球碰到身体之后没有控制住球，导致球落地。

(2) 球没有落入对方达阵区被回攻队员接到，但为躲避防守又返回本方阵区，且被扯掉腰旗或在达阵区内形成死球使对方获得安全分。

（3）球没有落入对方达阵区，回攻队员接球时没有控制住球，导致脱手，球被弹出，如球的第一落点落入达阵区内，将使对方获得安全分。

3.第三种情况：

球被抄截时，

防守方球员在本方达阵区外抢断球成功或在本方达阵区内抢断球成功后跑出达阵区，但为躲避对方防守又返回本方阵区，在达阵区内出现下列情况将被得安全分：

A 球落地或球员跑出本方达阵区底线或边线；

B 持球人的腰旗被扯掉或掉落；

C 持球人除脚以外的身体部位触地。

4.第四种情况：

当2分附加分被抢断后，且抢断方完成达阵获得安全分。

出现上述情况，对方获得安全分2分，并由本方在距离自己达阵区端线10码处进行自由弃踢把进攻球权交给对方。

**4.2.2积分方法**

|  |  |
| --- | --- |
| 胜 | 3分 |
| 负 | 1分 |
| 弃权 | 0分 |

弃权按0：21计分，如当实际比分大于此比分，按实际比分计算。当两支以上的球队在小组赛中出现积分相同的情况下，按照以下顺序来决定球队名次

* 相关球队之间比赛的胜负关系
* 相关球队之间比赛的净胜分
* 小组赛中的总得分多者
* 小组赛中的总失分少者
* 抽签

**4.3其他规则**

**4.3.1抽签**

在双方比赛或加时赛开始前，双方队长会先进行猜硬币，胜者将有权利首先选择进攻或防守；另一方选择场地。进攻方的首攻点由防守方的脚开球决定（详情见脚开球规则）。双方在下半场交换场地，同时转换攻守。裁判应将硬币掷于空中，让其自由落地后决定哪方先行选择。

**4.3.2死球**

死球时才能进行更换替补队员或暂停,以下情况出现则为死球状态:

* 裁判员鸣哨；
* 持球者腰旗被扯或犯规，球出界或落地；
* 得分；
* 除了脚以外，持球者的其他身体部分接触到地面。

第五章 比赛规则：进攻

5.1档的概念

腰旗橄榄球中档的概念是非常重要的。进攻方每次进攻都有4次进攻机会，这4次机会在美式橄榄球中就叫做“Down”。音译“档”。

**进攻方从首攻点开始进攻，有4次机会推进至首攻线，一旦突破首攻线，则再次有4次机会向前推进至下一条首攻线，直至首攻后的目标线在达阵区内时，变为4档得分。首攻距离为20码。**

若第4档距离首攻线还有一定距离时，进攻方将面临以下几种选择：

1.强打第4档进攻，但依然没有通过首攻线或未达阵得分则更换控球权（攻防转换），原防守方从原进攻方最后一次进攻的开球点开始进攻；

2.进攻方出于安全的考虑在第4档进攻时派上踢球手将球弃踢还给对方，这样能为特勤组防守对方回攻争取一定的时间；

3.进攻方如果第4档进攻点离对方达阵区较近，也可以选择踢任意球得分。如任意球没有踢进球门，则原防守方从原进攻方最后一次进攻的开球点开始进攻。

罚码通过首攻线将会直接首攻，因严重犯规的判罚将会在罚码处开始新的4次进攻机会。

**5.2开球**

* 必须是由中锋从胯下将球交递给四分卫或弃踢员；
* 所有进攻队员的头部、脚以及身体其他部位不得超过球和开球线；
* 开球时中锋必须与防守人面对面；
* 在中锋开球时，第一个独立控制球的队员是四分卫；
* 在四分卫接到中锋的胯下开球后，不能将球直接从中锋裆下把球再交还给中锋，再由中锋进行跑动进攻；
* **四分卫不能直接持球通过开球线，除非他把球传出或完成交递并球离手后，又接到传球；**
* 每档进攻的开球位置确定，是以持球人在被扯腰旗时脚所在的位置为准，而不是球；
* 在开球时，进攻方只能允许一名队员（除开球的中锋外）进行移动，并且不能向进攻方向移动；

**5.3传球和交递球**

* 进攻方在开球线后可以无限次的进行交递球；
* 在开球以后的低手抛传及低手传球都是允许的；
* 当持球队员跑过开球线，他将不能交递球、抛球、低手或高手传球等任何形式的传球；
* 在开球线后可以以任何方式向后传球，得到球的队员只要不越过开球线都可以向前传球或跑动进攻；
* 持球队员转身躲避防止腰旗被扯掉是允许的，但是不允许为了躲避防守或增加码数，而做出任何的像跳跃，俯冲等危险动作；
* 在一档进攻中，只允许向前传球一次，包括在开球线后的传球。
* 在达阵区前的5码区域内被划定为“非跑区”（一般以虚线标识出来）。如果进攻方的开球点在距对方达阵区5码线上或线内，进攻方在起球线后不能进行交递球或向后传球，只能通过向前传球进攻。

**5.4接球**

* 在每档进攻开始后，所有的球员都有可以接球（包括在开球线后完成交递球或向后传球的四分卫）；
* 队员在接球时至少有一只脚**（必须为先落地或同时落地的脚）**在球场内方为有效接球（球场线属于界外）；
* 当接球员从界外以及达阵区外返回场内接到球时，该球被视为无效。

**5.5达阵**

* 进攻队员在腰旗没有被防守队员扯掉的情况下在达阵区接到传球或持球跑进达阵区
* 进攻队员是否达阵的判定以接球或跑球时脚是否踩在达阵区内为准（不用两只脚同时）

第六章 比赛规则：防守

6.1正当防守

* 任何防守都不得有不正当的身体接触，它包括防守时出现的推、拉、拽、绊等身体接触动作；
* 防守方在防守时必须站在开球线后，在对方中锋开球时球离开地面的一瞬间，防守方的突袭队员才能向前移动对四分卫进行扯旗，扯旗过程中不允许对四分卫有任何的不当的身体接触，
* 在防守对方回攻时，防守方球员与球员之间不得对接球员进行手挽手阻截。

**6.2抄截**

抄截为防守方抢断球而获得球权转换。防守方在抄截后即刻变为进攻方，比赛继续进行，可持球向前跑动进攻，但不可传球：

* 在4次机会的进攻中防守方抢断球成功并反击对方，若达阵，则得6分，附加分后，攻防转换，由得分方在距离本方达阵区端线10码处中点踢球；若没达阵而在中途被原进攻方拉掉腰旗，由抢断球成功一方在被拉掉腰旗地点获得4次进攻机会。
* 若抄截时，抄截方在本方达阵区内抢断球成功，在未跑出达阵区时被原进攻球员扯掉腰旗，则在距抄截方达阵区10码处攻防转换。
* 在2分附加分时，防守方抢断球成功并反击对方，若达阵，则获得2分安全分。由被得分方在距离本方达阵区端线10码处自由弃踢，将球权踢还对方；若没达阵而在中途被原进攻方拉掉腰旗，则由原进攻方在距离本方达阵区端线10码线中点处脚开球。

**6.3 突袭**

也称为杀四，是指防守方在7码线后的任何球员都可以在开球后去扯四分卫的腰旗，目的是缩短四分卫的传球时间和干扰四分卫的传球。如果7码线以内的球员越过开球线扯掉四分卫的腰旗或干扰了四分卫的传球，则被判罚为非法杀四。**当四分卫出现假交递或假传动作后，7码原则失效，任何防守人均可越过开球线对四分卫进行拔旗。**

**6.4 扯旗**

持球队员腰间的两根腰旗任何一根被扯掉或在跑动中自行掉落，则视为比赛停止。扯旗点位置以被扯旗者掉落腰旗时最前面一只脚的位置为准。如果发生接球人在无球跑动中，无对方队员扯旗而腰旗自行掉落，接球有效，但不能持球跑动，接球点即为下一档进攻的开球点。如接到传球后腰旗掉落，则以掉落点为准。

第七章 比赛规则：脚开球、弃踢与回攻

负责脚开球、弃踢与回攻的队员称之为特勤组，他们也是比赛中必不可缺的一部分。

**7.1脚开球**

在上、下半场开始，以及达阵后都会在距离本方达阵区端线10码处进行脚开球。裁判将球安放在球托上后，踢球手需在30秒内将球开出，球离地时即比赛开始计时。

* 在球未开出之前，任何球员不得越过开球线；
* 脚开球时，当球被踢出边线外，开球点将在球出界处向前判罚5码开始首档进攻；
* 脚开球时，当球被踢出达阵区底线或落入达阵区，没有任何接球员在球落地之前触碰球，首攻将从距离达阵区端线10码线开始；
* 当接球员漏接或没有接住导致脱手，防守方队员不可与进攻方争夺球权。如球的第一落点在达阵区外，首攻将从第一落点处开始。如球的第一落点在达阵区内，将被得安全分（判罚详见安全分得分规则）；
* 当接球员举手示意选择安全接不回攻，首攻将从接球点开始，如果安全接球点在达阵区内，首攻将从距离达阵区端线10码线开始。
* 球没有落入对方达阵区被接球员接到，但为躲避防守又返回本方阵区，且被扯掉腰旗或形成死球获得安全分；
* 接球员在接到球后，向前跑动过程中被防守队员扯掉腰旗，扯旗点即为首攻点。

**7.2弃踢**

**7.2.1弃踢**

进攻方在任意档的进攻中都可以选择弃踢，从而将球权转移给另一方。进攻方在20码距离内有4次进攻机会去通过首攻线或达阵。在第4档进攻中，可以选择不弃踢，一旦未成功通过20码首攻线或有效达阵，球权将会转换，对方首攻点则是上一轮第4档进攻的开球点。因此，一般情况下，弃踢发生在第4档进攻。

* 弃踢球必须是由中锋胯下长传球至踢球手，且中锋与踢球手之间的距离不得小于5码；
* 在中锋长开球后，其他队员可以越过开球线。踢球手在接到中锋传球之后必须在3秒钟以内把球踢出；
* 不可对弃踢球进行封拦，不可对踢球手进行扯旗或其他身体接触；
* 踢球手不可假踢真传；
* 接球员不得用手故意击球以图获得较多的距离
* 弃踢球被踢出边线，开球点将在球出界处向前判罚5码开始首档进攻；
* 弃踢球被直接踢进达阵区内，接球员举手示意选择安全接球不回攻，首攻将在距离达阵区端线10码线开始；
* 弃踢球被踢出达阵区底线或落入达阵区，没有任何接球员在球落地之前触碰球，首攻将从距离达阵区端线10码开球线开始；
* 当接球员漏接或没有接住导致脱手，防守队员不可与接球方争夺球权。如球的第一落点在达阵区外，首攻将从第一落点处开始。如球的第一落点在达阵区内，将被得安全分；
* 球没有落入对方达阵区被接球员接到，但为躲避防守又返回本方阵区，且被扯掉腰旗或形成死球，对方则获得安全分；
* 接球员在接到球后，向前跑动过程中被防守队员扯掉腰旗，扯旗点即为首攻点。

**7.2.2自由弃踢**

在被得安全分之后，弃踢员从距离本方达阵区10码处进行自由弃踢，其他队员必须站在球后。自由弃踢由踢球手自行用手将球踢给对方。

* 在球未踢出之前，任何队员不得越线。
* 自由弃踢球被踢出边线，开球点将在球出界处向前判罚5码开始首档进攻。
* 自由弃踢球被直接踢进达阵区内，接球员举手示意选择安全接球不回攻，首攻将在距离本分达阵区端线10码线开始
* 自由弃踢球被踢出达阵区底线或落入达阵区，没有任何接球员在球落地之前触碰球，首攻将从距离达阵区达阵区10码开球线开始
* 当接球员漏接或没有接住导致脱手，防守队员不可与接球方争夺球权。如球的第一落点在达阵区外，首攻将从第一落点处开始。如球的第一落点在达阵区内，对方则获得安全分；
* 自由弃踢球没有落入对方达阵区被接球员接到，但为躲避防守又返回本方阵区，且被扯掉腰旗或形成死球，对方则获得安全分；
* 接球员在接到球后，向前跑动过程中被防守队员扯掉腰旗，扯旗点即为首攻点。

**7.3回攻**

* 在脚开球、弃踢和自由弃踢中，接球方的任意一名球员都可以进行接球回攻。其他队员在球被接球员接到之前可进行跑动站位。
* 球被踢出之后，接球方任何队员都不可以进行移动掩护。
* 在球被接球员接到之后，接球方队员不能继续移动，使接球员获利。
* 防守队员在进行阻止对方回攻的过程中，只有球被踢出之后才可越线（除弃踢外）。防守球员之间两人或两人以上不得对接球员进行手挽手的阻截。
* 接球员不得将球故意向前拍打，以此获取非法利益。

**附录一：比赛中的犯规与判罚**

**进攻中的犯规与判罚：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 犯规名称 | 犯规具体内容 | 处罚方式 | 是否减档 |
| 进攻越位 | 攻方在球离地前任意队员越过开球线 | 进攻方从开球点向后罚5码 | 否 |
| 非法开球 | 中卫开球没有采用胯下开球的方法将球递给四分卫 | 进攻方从开球点向后罚5码 | 否 |
| 进攻掉球 | 1.中锋开球掉球2.四分卫交递球时或移动时掉球 | 1.进攻方不罚码,但失去一次进攻机会，开始下一档进攻2.进攻方在掉球点开始下一档进攻 | 是 |
| 多人移动 | 攻方在球离地前多于1人横向移动 | 进攻方从开球点向后罚5码 | 否 |
| 非法移动 | 攻方队员没有占据位置2秒钟以上 | 进攻方从开球点向后罚5码 | 否 |
| 中锋偷球 | 四分卫接到中锋的胯下开球后，不能将球直接在胯下交还给中锋，由中锋进行跑动进攻 | 进攻方从开球点向后罚5码 | 否 |
| 进攻护旗 | 进攻方持球队员为躲避防守队员扯旗，拨、推、打、捂等动作 | 进攻方从开球点向后罚5码，进攻方失去一次进攻机会 | 是 |
| 移动掩护 | 1.当进攻队员持球向前跑动时，进攻方其他队员不得在该持球队员的行进路线上进行任何干扰防守队员的移动，掩护其持球队员向前跑动并非法获得利益2.中锋利用移动掩护的方式阻挡防守队员突袭四分卫并获得利益 | 进攻方从开球点向后罚5码，进攻方失去一次进攻机会 | 是 |
| 鱼跃跳跃 | 持球队员跳起以躲避防守队员 | 进攻方从开球点向后罚5码（有时是为了自我保护，裁判员需灵活运用） | 否 |
| 庆祝犯规 | 进攻方得分，获得首功或完成进攻后，进攻队员做过分庆祝动作，如踢球、摔球、脱衣服、向防守队员挑衅等 | 进攻方从开球点向后罚5码，如达阵得分则在脚开球时向后退后5码开球，可视情节轻重判罚，增加码数 | 否 |
| 非法跑动 | 非跑区内跑动进攻 | 进攻方失去一次进攻机会 | 是 |
| 7秒违例 | 持球人在7秒的时间内没有把球传出发球线或跑出发球线 | 进攻方失去一次进攻机会 | 是 |
| 非法向前传球 | 越线传球或者第二次向前传球 | 进攻方从开球点向后罚5码且失去一次进攻机会 | 是 |
| 进攻方接球阻碍 | 接球时的非法拉拽或推、撞人等 | 进攻方从开球点向后罚5码，可视情节轻重判罚，增加码数（严重可以判罚10码或者15码的两种情况）且失去一次进攻机会 | 是 |

**防守中的犯规与判罚：**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 犯规名称 | 犯规具体内容 | 处罚方式 |
| 防守越位 | 球离地前，防守队员越过开球线 | 防守方犯规，开球点向前罚5码,不掉档 |
| 干扰开球 | 在攻方开球前，用声音、动作等方式干扰对方开球 | 防守方犯规，开球点向前罚5码*，*不掉档 |
| 非法突袭 | 进攻方四分位未把球传出或未做传球假动作时，7码线内的防守队员越过开球线并干扰四分卫传球 | 防守方犯规，进攻方可选择判罚:1.开球点向前罚5码,不掉档2.进攻方可在接球成功后的死球点进行下一档进攻,

|  |
| --- |
|  |

 |
| 干扰接球 | 在进攻球员还没有接到球或准备接球时，利用拉扯球衣、击打手臂等方式对其进行干扰　 | 防守方犯规，进攻方可选择开球点向前罚10码或在犯规点开球，且进攻方获得新一轮4档进攻机会.(可视情节轻重判罚，增加码数严重可以判罚15码或者20码的两种情况) |
| 非法扯旗 | 在进攻队员接触到球前提前扯掉腰旗。若进攻方队员接球成功可继续向前推进，直至变为死球。 | 防守方犯规，进攻方可选择:1.开球点向前罚5码，不掉档2.死球点的位置开始下一次的进攻。 |
| 非法接触 | 在防守扯旗时采用阻挡、拉人等危险动作 | 防守方犯规，进攻方可选择开球点向前罚5码不掉档或在犯规点开球，进入下一档进攻, (可视情节轻重判罚，增加码数,判罚10码或者15码的两种情况,严重者进攻方可以获得判罚码数并重新获得新一轮4档进攻机会) |

**其他判罚：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 犯规名称 | 犯规具体内容 | 处罚方式 | 是否减档 |
| 扯旗违例 | 在回攻员没有接触到球之前被防守方扯掉腰旗。此判罚只应用于脚开球、弃踢、自由弃踢 | 防守方犯规，开球点向前罚5码 | 否 |
| 弃踢违例 | 踢球手3秒钟以内没有将球踢出；踢球手与中锋之间距离小于5码；踢球手假踢真传 | 开球点向后罚5码并重新弃踢 | 否 |
| 开球违例 | 在弃踢时，中锋开球掉球或踢球手没有接到球导致球落地 | 开球点向后罚5码并重新弃踢 | 否 |
| 脚踢球越位 | 在球未开出之前，踢球方队员越过开球线（此规则适用于脚开球、自由弃踢） | 开球点向后罚5 码，重新脚开球或自由弃踢 | 否 |
| 故意击球 | 在脚开球、弃踢、自由弃踢时，接球手接踢时故意击球以图获得较多的码数 | 在击球点向后罚5码 | 否 |
| 得分后犯规 | 如在达阵、附加分后犯规 | 脚开球点将向后罚5 码 | 否 |
| 拖延比赛 | 攻防任意一方有意图延误开球或比赛 | 对拖延一方罚5 码，如恶意拖延比赛可视情节严重进行判罚，增加码数，严重者可判罚球权转换。 | 否 |
| 球员出界 | 进攻队员跑出场地外再返回场地内接球进攻 | 接球无效，进攻方从开球点向后罚5 码 | 是 |
| 场上多人 | 在进攻方开球后，场上任何一方有7人以上 | 从开球点罚5码 | 否 |
| 开球延时 | 进攻方30秒内未开球  | 不罚码，减少一次进攻机会 | 是 |
| 恶劣犯规 | 因恶意犯规造成严重伤害或后果  | 犯规队员将被罚下场并禁赛1场 | 是 |
| 踢球出界 | 脚开球时，球被踢出边线外 | 开球点将在球出界处向前罚5码开始首档进攻 | 否 |
| 个人犯规 | 球员、教练员或球迷有过激行为但未达到违反体育道德犯规的程度时判罚，与之前一档的进攻无关，独立判罚 | 从开球点向前或向后罚10码 | 否 |

**备注：**

1.如果犯规地点是在非跑区内，则罚码距离应是犯规点与达阵线的一半。

2.在比赛时间结束之前，如果球已经开出，则必须打完这次进攻后裁判员才能鸣哨完场，如达阵得分还必须打完附加分。

3.部分防守犯规的判罚中进攻方有选择权。

**附录二 常见的疑难问题汇总**

**1.七码杀四的人数** 七码线后的任何球员都可以擒杀四分卫，不存在对杀四球员人数上的限制。

**2.中锋偷球的限制** 中锋开球以后，只要整个身体越过了开球线即可接球；但不允许中锋在发球线上发球之后，再由胯下接四分卫传球。后者即为中锋偷球。

**3.进攻护旗** 这是经常出现的犯规之一。进攻队员在带球跑动的过程中手臂、手掌有明显保护腰旗的动作即进攻护旗。正确的判罚是从开球点向后罚5码，并减少一挡进攻机会。

**4.防守拉人** 关于防守方扯到攻方持球人衣服：由裁判主观判断，是否影响到持球人的跑动，按尺度依次为：没有影响到（不做判罚）；影响到但是随即松开了（按非法接触判罚，起球点向前5码或犯规点）；影响到但未松开（按非法接触判罚严重程度判罚）。

**5.干扰接球** 这也是经常出现的防守犯规之一。正确的判罚是进攻方可选择开球点向前罚10码或在犯规点开球，(可视情节轻重判罚，增加码数严重可以判罚15码或者20码的两种情况)自动获得新一轮首攻机会，并遵循进攻有利的原则。如果犯规发生在阵区里，进攻方在被干扰的情况下接住传球并完成达阵，则达阵有效；如果没有达阵，则在阵区线前1码处开始首攻。

**6.关于掉球点：**场上进攻方出现的交递掉球，依照NFL中fumble出现的情况来判断，如果这个球在NFL中是fumble，则掉球点为下一档开始点；需要注意的是，如果当时出现的情况是fumble点在阵区内，则判罚安全分；

**7.关于7秒违例：**7秒为四分卫传球时间，如向后传球或交递球给其他队员后，则持球人将重新获得7秒时间。

**8.关于攻方移动掩护：**攻方队员出现移动掩护时，如果动作过于恶劣，应在判罚移动掩护后加罚个人犯规并警告一次。

**9.关于追加处罚：**联赛组委会和裁判委员会有权对赛场上或场下出现的较为严重的恶意犯规或违反体育道德犯规的球员或球队进行追加处罚，力度从禁赛一场到禁赛终身不等，视详细情况而定。

**10.移动掩护的判罚原则：**在进攻方接到传球后不得给接球队员做掩护获利，否则判罚进攻的移动掩护。但在进攻中出现最多的掩护是，中锋或其他进攻队员为阻止或延缓防守队员到达四分卫在场上所处的位置的移动动作。合理的掩护应该是在传球前，原则应是：A.正在掩护的队员发生接触之前是静止的B.发生掩护时掩护队员手上不能有架肘、探肩、推人、绊人等侵人动作。C.掩护队员给移动的突袭队员有合理的时间和距离（一般为一步左右，裁判员可根据场上情况判定）。否则都视为非法移动掩护。

**11.接球的犯规判罚原则：**在球的飞行过程中，不管双方任何一方去争夺接球权时，将按照以下原则进行判罚：A.在未触碰到球时双方队员都不能通过手、臂、肩、髋、腿、膝、脚或将其身体弯曲成“不正常的姿势”去拉、推、撞、绊对方队员，如发生以上情况将视为犯规B.双方在无不当身体接触时，以先控制球的队员为有利方，之后发生的不当身体接触都视为犯规

**第八章 裁判员、记录台人员的职责和权力**

裁判员应由一名主裁判员、一名助理裁判员、一名档位裁判员和两名边线裁判员组成。记录台人员应是一名记录员和一名计时员组成。裁判员的位置如图1所示：

主裁判员(A) 助理裁判员(B) 移动裁判员(C) 档次裁判员 (D) 记录台工作人员(E)

A

B

D

C1

C2

进攻方向

E

图1

**8.1 主裁判员的职责和权力**

* 主裁判员面向防守方，站在进攻方最后一名队员的侧后方（一般站在四分卫身后4-6米的距离），远离**档次裁判**一侧，与助理裁判员对角线站位。
* 检查和批准在比赛中使用的所有器材。
* 指定正式的比赛计时钟、秒表，并确认记录台人员。
* 从主队提供的至少2个用过的球中挑选比赛球。如果2个球中没有一个适宜作为比赛球，他可在提供的球中挑选最好的。
* 不允许任何队员佩戴可能对其他队员造成伤害的物体。
* 比赛开始前负责双方的抽签，并放置脚开球位置。
* 比赛开始时，始终站在进攻方后方，观察全场是否有犯规或违例情况的发生。
* 负责每次开球前进攻组合谈30秒的计时工作。
* 比赛进行时出现犯规或违例时，抛出黄旗或鸣哨停止。
* 在判定犯规或违例时，裁判员应在每一个实例中遵循和权衡下列基本原则：
	+ - 1. 规则的精神和意图以及坚持比赛完整的需要
			2. 运用“有利/无利”概念中的一致性，裁判员不应企图靠不必要地打断比赛的流畅来处罚附带的身体接触，况且这样的接触没有给有责任的队员以利益，也为置对方队员于不利
* 每当有必要或裁判员的意见不一致时做出最终的决定。
* 当情况需要时有权停止比赛。
* 有权根据规则判定某队弃权。
* 在比赛时间结束时核准记录表和比赛结果，并在上面签字。
* 有权对本规则中未明确规定的任何事项作出决定。

**8.2 助理裁判员的职责和权力**

* 助理裁判员站在最后一名防守球员的侧后方，靠近**档次裁判**一侧，与主裁判对角线站位。
* 协助主裁判员比赛前的准备工作。
* 不允许任何队员佩戴可能对其他队员造成伤害的物体。
* 每档进攻开始前，根据规则放置防守方突袭点的标志物。
* 整场比赛中检查和督促球员腰旗佩戴符合要求。
* 比赛开始时，始终站在防守方后方，观察防守方区域内是否有犯规或违例情况发生。
* 观察防守方区域内双方队员的移动及一切犯规按规则协助主裁判员进行合理判罚。
* 比赛进行时出现犯规或违例时，抛出黄旗或鸣哨停止。

**8.3 边线裁判员的职责和权力**

* 边线裁判员在开球前站在7码标志物延长线的两边边线位置，开球后边线裁判员跟着球的位置及时移动（脚开球、弃踢、自由弃踢时站在接球方一侧，接球方成功接球后随球的位置移动而移动）。
* 协助主裁判员比赛前的准备工作。
* 不允许任何队员佩戴可能对其他队员造成伤害的物体。
* 整场比赛中检查和督促球员腰旗佩戴符合要求。
* 比赛进行时，判定接球或带球跑动队员是否出界和扯旗点位置。
* 每次进攻方拿到首攻时，放置下一个首攻线的标志物。
* 按照规则协助主裁判员进行合理判罚。
* 比赛进行时出现犯规或违例时，抛出黄旗或鸣哨停止。
* 监督坐在球队席上的球队成员，负责把球队席上球队不良行为及时告知主裁判员等。

**8.4 档位裁判员的职责和权力**

* 比赛开始时，站在每次进攻方的起球线的延长线和边线交界的位置，得到主裁判员示意后及时移动到新的一档进攻起球线位置。
* 协助主裁判员比赛前的准备工作。
* 不允许任何队员佩戴可能对其他队员造成伤害的物体。
* 整场比赛中检查和督促球员腰旗佩戴符合要求。
* 根据比赛的进程和主裁判员的手势，翻动档位牌，使场上队员明确自己的档位。
* 每档进攻开球时，负责判定进攻或防守越位。
* 比赛进行时出现犯规或违例时，抛出黄旗或鸣哨停止。

**8.5 记录台工作人员的职责和权力**

* 登记比赛开始时上场队员和所有参加比赛的替补队员的姓名和号码，并检查核实。
* 认真记录给记录员提供的记录表。
* 登记暂停和换人。
* 记录得分、计时并核对记分牌上的比分是否正确。
* 观察各队场上人数，出现错误应立即鸣哨告诉主裁判员。
* 计时员计量比赛时间、暂停和比赛休息时间。
* 保证上下半场比赛时间结束时发出明确响亮的信号。
* 在场上出现特殊情况的停表。
* 比赛结束时，负责召集双方队长和主裁判员对比赛结果确认，并签字。
* 如果有提出抗议的情况，记录或允许队长将有关抗议的问题写在记录表上。

**附录三 判罚手势**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 犯规 | 手势 |  | 犯规 | 手势 |
| 越位 | 主裁判  | 推人犯规 | 主裁判/助理裁判  |
| 提前移动 | 主裁判  | 更换替补犯规 | 主裁判/助理裁判  |
| 非法移动 | 主裁判/助理裁判  | 个人严重犯规 | 主裁判/助理裁判  |
| 非法传球、越线传球 | 主裁判/助理裁判  | 绊人犯规 | 主裁判/助理裁判  |
| 犯规 | 手势 | 犯规 | 手势 |
| 干扰对方接球 | 主裁判/助理裁判  | 非体育道德 | 主裁判/助理裁判  |
| 安全分 | 主裁判/助理裁判 C://Users/Administrator/Local Settings/Temp/ksohtml/wps_clip_image-28446.png双手手心合拢并举过头顶，两肘位于两耳以上。 | 罚出场 | 主裁判  |
| 进攻无效 | 主裁判  | 护旗 | 主裁判/助理裁判  |
| 拖延时间 | 主裁判/助理裁判  | 达阵 | 主裁判/助理裁判  |

## 附录四 比赛技术统计表模版



**附录五 申诉书模版**

**20 上海市大学腰旗橄榄球联赛申诉书**

申诉球队

申诉代表\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_­­\_\_­­\_\_­­

对

20 年\_\_­­\_\_月­­\_\_­­\_\_日\_\_\_\_\_轮\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_­­\_\_­­\_\_\_VS\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_­­\_\_­­\_\_­­\_\_­­

提起申诉,

申诉原因\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

望组委会及时处理！

申诉人签字\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

组委会签字\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

主裁判签字\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 申诉日期\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_