

**世界飞盘联合会**  
**《团队飞盘规则（2025-2028）》**  
**中文版**

世界飞盘联合会版本自 2025年1月1日起生效

## 编委组序言

为促进团队飞盘运动在中国的进一步推广与规范化发展，我们集结了国内飞盘领域的资深专家与实践者，共同完成了《世界飞盘联合会团队飞盘规则2025-2028中文版》的编译与审定工作。本文严格遵循世界飞盘联合会最新规则文本，在确保准确性与专业性的同时，兼顾中文表达的清晰性与流畅性，旨在为中国的飞盘运动员、裁判员、教练员及爱好者提供权威的规则参考。

编委组成员为：

王哲、戴华、尧牧野、路佳、孟明、郭铮铮、李岩、张新光、薛志行。

全国飞盘运动推广委员会

2025年4月8日

# 目录

简介 .....	1
1. 飞盘精神 .....	2
2. 比赛场地 .....	4
3. 比赛装备 .....	5
4. 回合，得分与比赛 .....	5
5. 队伍 .....	6
6. 开始比赛 .....	6
7. 开盘 .....	6
8. 比赛状态 .....	8
9. 读秒 .....	9
10. 验盘 .....	10
11. 出界 .....	12
12. 接盘队员与位置 .....	14
13. 攻防转换 .....	15
14. 得分 .....	18
15. 示意犯规、违规及违例 .....	19
16. 示意后的继续比赛 .....	20
17. 犯规 .....	21
18. 违规与违例 .....	24
19. 安全中断 .....	28
20. 暂停 .....	30
名词定义 .....	31

## 简介

团队飞盘是一项使用飞盘进行比赛的七人制团队运动。比赛场地为长方形，宽度约为足球场的一半，两端各设有一个得分区。每支队伍的目标是通过在他们的进攻得分区内接住传盘来得分。持盘队员不能带着飞盘跑动，但可以将飞盘传向任意方向的任意队友。任何时候传盘不成功会造成攻防转换，对手将获得盘权并尝试在相反方向的得分区得分。比赛通常是先得到 15 分获胜或者持续大约 100 分钟。团队飞盘是一项自我裁判且无身体接触的运动。“飞盘精神”指导运动员如何自我裁判以及规范队员在场上的行为。

这些规则大多是普遍适用的，涵盖了大多数情况，但有些规则针对特定情况制定，并优先于普遍适用的规则。

比赛的基本规则和安排可以根据比赛特点、参赛人数、队员年龄或场地条件进行适当调整。有关世界飞盘联合会特定赛事适用的附加规则，请参阅相关附录。

## 1. 飞盘精神

**1.1** 团队飞盘是一项无身体接触、自我裁判的运动。所有队员都有责任执行并遵守规则。团队飞盘依靠“飞盘精神”，将公平竞争的责任赋予每一位队员。

**1.2** 团队飞盘运动相信没有队员会故意违反规则，因此对于无意的违反规则的行为，不会施加严厉的处罚，而是通过一种方式恢复比赛，这种方式模拟如果没有违规时比赛最可能出现的情况。

1.2.1 如果发生故意或严重违反规则或飞盘精神的行为，双方队长应展开讨论并确定适当的处理结果，即使该结果并不符合具体规则。

**1.3** 队员们需谨记，在双方需要仲裁时，他们实际扮演了裁判的角色。因此，场上队员必须：

1.3.1 熟悉并遵守规则及飞盘精神的规定；

1.3.2 公正客观；

1.3.3 诚实；

1.3.4 清晰简练地阐明自己的观点；

1.3.5 给对手发言的机会；

1.3.6 倾听并考虑对手的观点；

1.3.7 使用尊重的语言和肢体表达，并考虑潜在的文化差异；

1.3.8 高效解决争议；

1.3.9 在整场比赛中以一致的方式进行示意；

1.3.10 仅在违规行为对结果产生显著影响或对场上队员安全构成威胁时作出示意。

**1.4** 团队飞盘运动鼓励高水平竞技，但不能以牺牲队员之间

的相互尊重、破坏比赛规则、队员安全或比赛的乐趣为代价。

**1.5** 以下是一些良好飞盘精神的示例：

- 1.5.1 在认为示意不正确时主动撤回示意；
- 1.5.2 在场下继续和对手化解场上产生的争议；
- 1.5.3 赞扬对手的优秀表现或良好的飞盘精神；
- 1.5.4 向对手做自我介绍；并
- 1.5.5 冷静地应对分歧或挑衅。

**1.6** 以下行为明显违反飞盘精神，必须避免：

- 1.6.1 危险动作和攻击性行为；
- 1.6.2 故意犯规或其他故意违反规则的行为；
- 1.6.3 嘲讽或恐吓对手；
- 1.6.4 无礼的得分庆祝行为；
- 1.6.5 为了报复对手的示意而进行示意；
- 1.6.6 误导对手给自己传盘；以及
- 1.6.7 其他“为了获胜而不择手段”的行为。

**1.7** 队伍是飞盘精神的守护者，必须：

- 1.7.1 负责教导他们队伍的队员规则和良好的飞盘精神；
- 1.7.2 约束飞盘精神欠佳的队友；
- 1.7.3 向对手提供关于他们做得好的方面或如何改进他们遵守比赛精神的建设性反馈；向其他队伍提供建设性反馈，关于他们做的好的方面和/或如何更好地遵守飞盘精神；以及
- 1.7.4 酌情示意精神暂停，处理与飞盘精神相关的问题。

**1.8** 如果新手队员涉及违反规则且不了解规则，有经验的队员应协助向其解释违规原因。

**1.9** 一名经验丰富的队员，可监督有初学者或年轻队员参与的比赛，并就规则及现场仲裁提供建议。

**1.10** 示意应由直接涉及的双方场上队员，以及具有最佳视角的场上队员共同讨论。

1.10.1 如果一名非直接相关队员认为队友做出了错误的示意，或造成了犯规或违例，则应提醒其队友。

1.10.2 除了队长之外的非场上队员应避免参与讨论，但场上队员可以寻求其他人的观点来澄清规则，并帮助队员做出适当的示意。

**1.11** 场上队员和队长对所有示意的做出和解决负全部责任。

**1.12** 如果在讨论后队员仍无法达成一致意见，或者无法清晰明确地判断：

1.12.1 比赛中发生的情况，或

1.12.2 如果没有争议的情况下，比赛最可能会发生的情况，

则飞盘必须回到最后一位无争议的持盘队员手中。

## **2.比赛场地**

**2.1** 比赛场地为长方形区域，尺寸和区域如图 1 所示。场地应尽量平坦，无障碍物，并能为队员提供合理的安全保障。

**2.2** 场地边界线围绕着比赛场地，由两条沿着长度的边线和两条沿着宽度的端线组成。

**2.3** 边界线不属于比赛场地的一部分。

**2.4** 得分线将中心区与得分区分隔开，且属于中心区的一部分。

**2.5** 砖点是中心区内两条相交的 1 米长线段的交点，砖点与

得分线的距离等于得分区长度，并位于两条边线的中点位置。

**2.6** 八个颜色鲜艳的柔性物体（如塑料角标）用于标记中心区和得分区的角点。

**2.7** 比赛场地周围的区域应保持无移动物体。如果比赛被边界线 3 米内的非场上队员或物体阻碍，任何受影响的场上队员或持盘队员都可以示意“违例”。

### **3.比赛装备**

**3.1** 比赛可使用双方队长都认可的飞盘。

**3.2** 世界飞盘联合会会提供一份推荐使用的认证飞盘清单。

**3.3** 队员必须穿着能够区分他们队伍的统一服装。

**3.4** 任何队员不得穿戴可能伤害自己或他人，或妨碍对手比赛发挥的服装或装备。

### **4.回合，得分与比赛**

**4.1** 一场比赛由若干个回合组成。每个回合以得分结束。

**4.2** 当有队伍首先获得 15 分时，比赛结束，该队获胜。

**4.3** 比赛分为两个阶段，称为上下半场。中场休息发生在任意一队得分先获得 8 分时。

**4.4** 每个半场的开始也是当前半场首个回合的开始。

**4.5** 每当得分后，且比赛未结束或未到半场时限定时：

4.5.1 下一个回合立即开始；

4.5.2 双方交换防守的得分区；

4.5.3 得分队伍成为防守方，并进行下一回合开盘。

## 5.队伍

- 5.1 每队每回合上场的队员数量最多为 7 人，最少为 5 人。
- 5.2 每支队伍必须指定一名队长和一名精神队长代表队伍。
- 5.3 队伍在得分后，且在示意准备好开盘前，可以进行无限制的队员替换。
- 5.4 对于混合组比赛，应使用交替的 4:3 性别比例。

## 6.开始比赛

- 6.1 两队代表应公正地决定哪支队伍首先选择以下内容之一：
  - 6.1.1 首先投掷开盘或接收开盘；或
  - 6.1.2 首先防守哪一侧得分区。
- 6.2 另一队则获得剩余的选择权。
- 6.3 在下半场开始时，上半场的初始选择将会交换。
- 6.4 对于混合组比赛，两支队伍应该决定一种方法以便于识别队伍的性别配置。

## 7.开盘

- 7.1 在比赛开始时、中场休息后或得分后，比赛通过防守方的一次飞盘投掷开始，这称之为“开盘”。
  - 7.1.1 队伍必须在规定时间内开盘，不得无故拖延。
- 7.2 只有在两队都示意准备就绪之后，才能开盘。开盘队员需要单手举过头顶进行示意，进攻方需要至少有一人单手举过头顶进行示意。
- 7.3 在示意准备就绪后，所有进攻队员必须有一只脚站在防守得分区的得分线上，且不得改变彼此相对位置，直到开盘被释放。

**7.4** 在示意准备就绪后，所有防守方队员必须保持双脚完全站在得分后，直到飞盘发出，直到开盘被释放。

**7.5** 如果某队违反 7.3（“错误启动”）或 7.4（“越线”），对方队伍可示意对应违例。这必须在进攻方接触飞盘前示意（7.8 条仍适用）。

7.5.1 如果防守方选择示意错误启动，持盘队员必须按 7.9、7.10、7.11 或 7.12 条来确定轴心点，然后应像在该位置的暂停结束后一样尽快重新开始比赛。

7.5.2 如果进攻方示意越线，进攻方不能在飞盘落地前触碰飞盘，然后像示意了“砖点”一样恢复比赛（无需验盘）。

**7.6** 一旦开盘被释放，所有队员可以朝任意方向移动。

**7.7** 开盘后，防守队员在进攻队员触盘或飞盘触地前不得触盘。

**7.8** 如果进攻方队员在飞盘落地之前触碰飞盘，无论在界内或界外，随后并未控制住飞盘，则视为攻防转换（“接开盘掉盘”）。

**7.9** 如果进攻队员接住开盘并随后建立盘权，他们必须在比赛场地上最近的确立盘权的位置建立轴心点，即使该轴心点位于他们防守的得分区内。

**7.10** 如果飞盘首次接触比赛场地并且从未出界，持盘队员必须在飞盘停下的位置建立轴心点，即使该轴心点位于他们防守的得分区内。

**7.11** 如果飞盘首次接触比赛场地后，在未接触进攻队员的情况下出界，持盘队员必须在飞盘首先穿过场地边界线的位置建立轴心点，或者如果该轴心点位于他们防守的得分

区内，则在离该位置最近的中心区位置建立轴心点。

7.11.1 如果飞盘在出界前接触了进攻方队员，持盘队员必须在飞盘首次穿过场地边界线的位置建立轴心点，即使该轴心点位于他们防守的得分区内。

**7.12** 如果飞盘在没有接触比赛场地或进攻队员的情况下直接出界，持盘队员可以选择在靠近己方防守得分区的砖点或最接近飞盘出界位置的中心区建立轴心点（第 11.8 条）。选择砖点必须在飞盘被捡起之前示意。任何进攻队员都可以通过将一只手臂完全伸展上举过头顶，并喊出“砖点”来示意。

## 8. 比赛状态

**8.1** 以下情况比赛处于“死盘”状态，不会发生攻防转换：

8.1.1 每个回合开始后，直到开盘被释放；

8.1.2 在开盘或攻防转换后，飞盘必须带到轴心点位置，直到建立轴心点；

8.1.3 在示意停止或其他中断后，直到验盘前；

8.1.4 飞盘落地后，直到相应队伍建立盘权前。

8.1.5 在死盘状态下，队员可以移动（除非另有规定）。

**8.2** 比赛在非死盘状态下为“活盘”状态。

**8.3** 持盘队员不得在死盘状态下将飞盘转交给其他队员。

**8.4** 飞盘触地后，任何队员都可以阻止飞盘继续滚动或滑行。

8.4.1 如果在尝试停止飞盘时，队员明显改变了飞盘的位置，对手可以要求在其接触飞盘的位置建立轴心点。

**8.5** 在攻防转换后，以及开盘后，一名进攻队员至少以步行速度直接取回飞盘并建立轴心点。

8.5.1 除 8.5 条外，在攻防转换后，持盘队员必须在以下时间限制内建立轴心点，如果飞盘未出界，且飞盘位置为：

8.5.1.1 飞盘在中心区——飞盘停止移动后 10 秒内；

8.5.1.2 飞盘在得分区——飞盘停止移动后 20 秒内。

8.5.2 如果进攻方违反 8.5 或 8.5.1，防守方可以给予警告（“拖延比赛”或违反 8.5.1 后开始预读秒），或可以示意“违例”。

8.5.2.1 如果进攻方在警告后继续违反 8.5 或 8.5.1，

则 9.3.1 不适用，防盘队员可以直接开始读秒。

8.5.3 防守方不得以妨碍进攻方获得盘权或建立轴心点的方式移动。

8.5.4 如果队员不能就正确的轴心位置达成一致，则必须在两个提议的轴心位置的中点作为轴心点。

## 9.读秒

9.1 防盘队员通过对持盘队员喊出“读秒”并从 1 数到 10 来进行读秒。每次计数之间的间隔必须至少为 1 秒。

9.2 读秒必须清楚地传达给持盘队员。

9.3 防盘队员只有在以下情况下才能开始和继续读秒：

9.3.1 比赛处于活盘状态，或在攻防转换后一旦建立了轴心点时；

9.3.2 防盘队员在持盘队员轴心点的 3 米范围内；或持盘队员不在轴心点，而防盘队员在轴心点；同时

9.3.3 所有防守队员都处于合法位置（第 18.1 条）。

9.4 如果防盘队员移动到持盘队员 3 米之外的位置，或其他

防守队员成为防盘队员，读秒必须从“读秒 1”重新开始。

## 9.5 比赛中断后，读秒按以下方式恢复：

9.5.1 无争议的防守违反规则后，读秒从“读秒 1”重新开始。

9.5.2 无争议的进攻违反规则后，读秒最高从 9 开始。

9.5.3 有争议的读秒超时后，读秒从“读秒 8”重新开始。

9.5.4 在根据规则 16.3.2 重新开始比赛后，读秒从“读秒 1”重新开始。

9.5.5 在所有其他示意后，包括“阻挡”，读秒最高从 6 开始。但是：

9.5.5.1 如果示意涉及持盘队员，并且有单独的接盘违反规则行为，且飞盘回到持盘队员手中，读秒将根据持盘队员相关示意的结果恢复。

9.5.5.2 如果涉及与验盘相关的违例（第 10 条），读秒将恢复到该违例之前确定的计数。

## 9.6 要重新开始“最大值 n”的读秒，其中“n”由规则 9.5.2、9.5.5 或 20.3.6 确定，那么：

9.6.1 如果“x”是示意前最后一个完整读出的数字，则读秒从“读秒 x+1”或“读秒 n”中较小的数字恢复。

## 10. 验盘

10.1 当比赛因犯规、违例、有争议的攻防转换、特定的攻防转换、有争议的得分、比赛中断、讨论或暂停结束时，必须尽快通过验盘重新开始比赛。验盘只能因为讨论示意而延迟。

10.2 示意后队员的位置（暂停除外，且除非另有规定）：

10.2.1 如果比赛在传盘前停止，所有队员必须回到示意时他们所在的位置。

10.2.2 如果比赛在传盘后停止，则：

10.2.2.1 如果飞盘回到持盘队员手中，所有队员必须回到持盘队员传盘时或示意时他们所在的位置，以先发生者为准。

10.2.2.2 如果传盘结果有效，所有队员必须返回接盘队员建立盘权或飞盘落地时他们所处的位置。

10.2.2.3 如果由于无争议的违反规则，持盘队员以外的队员获得了盘权，所有队员必须回到违反规则发生时他们所处的位置。

10.2.3 在验盘前，所有队员必须在原位置保持静止不动。

**10.3** 队员可在短暂地延长中断时间以修复故障的装备（同时示意“装备故障”），但不能以此为由停止进行中的比赛。

**10.4** 在验盘之前，验盘队员和最近的对方队员必须确认己方队员准备完毕，并且根据 10.2 规定站位。

**10.5** 如果验盘有不必要的拖延，对手可以给予警告（“拖延比赛”）。如果拖延继续，给予警告的队伍可以通过喊“比赛开始”来进行验盘，而不需要对手确认，但前提是验盘方所有队员都保持静止，并且根据 10.2 规定站位。

**10.6** 通过验盘重新开始比赛：

10.6.1 当持盘队员手持飞盘时：

10.6.1.1 如果有防守队员在可触盘范围内，防守队员必须触碰飞盘。

10.6.1.2 如果没有防守队员在可触盘范围内，持盘队

员必须用盘触及地面并示意“比赛开始”。

10.6.2 当飞盘在地面时，离飞盘最近的防守队员必须示意“开始比赛”。

**10.7** 当对方出现以下情况时，队员可以示意验盘违例：

10.7.1 没有按 10.6 要求进行验盘的情况下尝试传盘；

10.7.2 没有经过最近防守队员确认的情况下重新开始比赛；

10.7.3 在验盘前移动；或

10.7.4 未处于正确的位置。

10.7.5 在此违例示意后的任何传盘无效，无论传盘是否完成，盘权回到持盘队员手中（除非 16.3 适用）。

## 11. 出界

**11.1** 整个比赛场地为界内区域，边界线不属于比赛场地的一部分，属于界外。所有非场上队员都属于界外区域的部分。

**11.2** 界外包括不在界内的地面及与之接触的所有物体，但防守队员除外，他们始终被视为“界内”状态。

**11.3** 不在界外的进攻队员属于界内。

11.3.1 在空中的队员在未接触比赛场地或界外区域之前，将保持他们离地前的界内/界外的状态。

11.3.2 接盘队员在接盘后先接触比赛场地，随后接触界外区域，这一过程始终保持对飞盘的控制直到建立盘权，仍被视为界内。

11.3.2.1 如果该队员离开比赛场地，则必须在其穿越边界线时所在的比赛场地位置建立轴心点（除非 14.3 适

用)。

11.3.3 接触到界外区域的持盘队员，在飞盘传出前被认为是界内状态。

11.3.4 队员间的接触不会将界内或界外的状态从某位队员传递给其他队员。

**11.4** 以下情况属于因出界而发生的攻防转换，不被视为成功接盘：

11.4.1 进攻方队员接触飞盘时任何部分与界外有接触；

11.4.2 进攻队员在空中接盘后，第一接触点在界外，同时仍然与飞盘保持接触状态。

**11.5** 比赛处于“活盘”状态或比赛开始及重新开始时，飞盘属于界内。

**11.6** 当飞盘接触到界外区域或接触界外的进攻队员时即为出界。进攻队员接住的飞盘与该队员的界内/界外状态一致。如果飞盘同时被多名进攻队员接住，其中一名队员在界外，则飞盘为出界。

**11.7** 飞盘可能会飞出边界线后飞回比赛场地，队员也可以在界外尝试触盘。

**11.8** 飞盘出界的地点是飞盘接触界外区域或界外队员之前，飞盘最后一次：

11.8.1 部分或完全在比赛场地上方；或

11.8.2 被界内队员接触的位置。

**11.9** 如果飞盘出界并且距离轴心点超过3米，非场上队员可以取回飞盘。最后3米必须由持盘队员带回比赛场地。

## 12.接盘队员与位置

**12.1** “接盘”指的是队员通过至少两个身体部位夹住一个停止旋转的飞盘。接盘意味着队员建立盘权。

12.1.1 如果队员接盘后，因随后与地面的接触，或因接盘与队友、与合法位置上的防守队员发生接触而未能控制飞盘，则视为未建立盘权。

**12.2** 建立盘权后，该队员成为持盘队员。

**12.3** 如果进攻和防守队员同时接到飞盘，则进攻方拥有盘权。

**12.4** 已占据某位置的队员有权保持在该位置，并且对方队员不得对其有身体接触。

**12.5** 每位队员有权占据场上任何未被对方队员占据的位置，前提是他们在占据该位置时未主动接触到对方队员，并且不以鲁莽或危险的攻击性的方式移动。

12.5.1 但是，当飞盘在空中时，队员的移动不能仅仅是为了阻碍尝试触盘的对方队员，前往未被占据的路径。

**12.6** 所有队员应当尽力避免主动接触其他队员，无论何时，队员都没有任何理由主动发起接触。包括避免主动接触处于静止状态的对方队员，或避免与按照既定的速度和方向到达预期位置的对方队员发生接触。

12.6.1 “冲着接盘去”不是主动接触其他队员的正当理由。

12.6.2 在队员飞扑、跳跃或起跳离开原位置之前，他们必须充分确信不会与对方队员发生身体接触。

12.6.3 当对方队员合规地向飞盘移动时，如果队员无法充分确信自己能以合规的方式先接触飞盘，则该队员必

须调整自身动作，以避免发生身体接触。如果做出调整，比赛结果仍有效。

**12.7** 有以下行为的队员视为发起接触的队员：

12.7.1 在对方队员已建立合法位置（无论其为静止抑或移动状态）后抵达该处并发生接触；或者

12.7.2 在考虑到所有队员已占据的位置、移动速度和方向后调整自己的动作，造成与合规移动中的对方队员发生不可避免的身体接触。

12.7.3 如果无法确定哪名队员主动发起接触，那么飞扑、跳跃或起跳离开原位置的这名队员将视为发起接触的队员。

**12.8** 当两名或更多的队员同时向一个位置移动时，可能会发生轻微的接触。轻微接触应尽量减少，但不视为犯规。

**12.9** 队员不得伸出手臂或腿阻碍对方队员移动。

**12.10** 队员不能用身体协助其他队员移动，也不能借助装备或物品接触飞盘。

## 13.攻防转换

**13.1** 当发生以下情况时，盘权从一个队伍转移到另一个队伍：

13.1.1 飞盘在没有被进攻队员控制的情况下接触地面（“飞盘触地”）；

13.1.1.1 但是，如果接盘队员在飞盘接触地面前接住了传盘，并在飞盘接触地面时保持对飞盘的控制，则不是“飞盘触地”。

13.1.2 防守队员接住了传盘（“截获”）；

13.1.3 飞盘出界；

13.1.4 在开盘时，进攻方在飞盘落地前接触飞盘，随后未能建立盘权（“接开盘掉盘”）。

**13.2** 当发生以下情况时，盘权从一个队伍转移到另一个队伍，并导致比赛中断：

13.2.1 无争议的进攻接盘犯规；

13.2.2 防盘队员读秒到“10”前，持盘队员未传出飞盘（“读秒超时”）；

13.2.3 持盘队员故意将盘传递给另一个进攻队员，该过程存在两人同时对盘的接触（“递盘”）；

13.2.4 持盘队员故意将飞盘传向其他队员，使飞盘回弹给自己（“回弹”）；

13.2.5 持盘队员传盘后，在其他队员接触飞盘前接住了飞盘（“自传自接”）；

13.2.6 进攻队员故意协助队友移动去接盘；或

13.2.7 进攻队员非法使用装备或物品协助接住传盘。

**13.3** 如果队员确定发生了攻防转换，他们必须立即做出相应的示意。如果对方不同意，他们可以示意“有争议”，比赛必须停止。如果双方队员讨论后无法达成一致，或者不清楚发生了什么，飞盘必须回到最后一个无争议的持盘队员手中。

**13.4** 在“读秒超时”示意后：

13.4.1 如果持盘队员认为由于读秒过快导致飞盘未传出，并且也没有机会在“读秒超时”前做出读秒过快的示意，应按照无争议的防守违规（9.5.1）或有争议的读秒超时（9.5.3）处理。

13.4.2 如果持盘队员传盘成功，持盘队员可以就“读秒超时”提出异议，或者认为在读秒超时前有读秒过快的违规。

13.4.3 如果持盘队员对读秒超时的示意提出争议，但仍尝试传盘，且该传盘不成功，则攻防转换成立，验盘后比赛重新开始。

**13.5** 在攻防转换后，任何进攻队员都可以建立盘权，除非：

13.5.1 在“截获”造成攻防转换后，截获飞盘的队员必须保持盘权；

13.5.2 在无争议的进攻方接盘犯规后，被犯规的队员必须建立盘权。

**13.6** 在攻防转换，或者在开盘已接触地面后，持盘队员故意丢掉飞盘、将飞盘放在地面上，或者将飞盘的盘权交给其他队员，则该队员必须重新建立盘权并通过验盘重新开始比赛。

**13.7** 攻防转换发生的位置是：

13.7.1 飞盘停下或进攻队员捡起飞盘的位置；

13.7.2 截获飞盘的队员停下的位置；

13.7.3 在 13.2.2、13.2.3、13.2.4、13.2.5 相关示意时，持盘队员所在的位置；

13.7.4 在 13.2.6 和 13.2.7 发生时，违规进攻队员所在的位置；

13.7.5 无争议的进攻接盘犯规发生的位置。

**13.8** 如果攻防转换位置在界外，或者攻防转换发生后飞盘接触了界外区域，持盘队员必须在离飞盘出界点最近的中心区位置建立轴心点（第 11.8 条）。

13.8.1 如果 13.8 不适用，则应根据 13.9、13.10 或 13.11 建立轴心点。

**13.9** 如果攻防转换在中心区，持盘队员必须在该位置建立轴心点。

**13.10** 如果攻防转换发生在进攻方的进攻得分区，持盘队员必须在离攻防转换位置最近的得分线上建立轴心点。

**13.11** 如果攻防转换在进攻方的防守得分区，持盘队员可以选择以下位置建立轴心点：

13.11.1 在攻防转换发生的位置，通过停留在该位置或做出传盘假动作表明选择；

13.11.2 在离攻防转换位置最近的得分线位置，通过移动到该位置来表明选择。

13.11.2.1 持盘队员在捡起飞盘之前，可以通过将一只手臂完全伸展到头顶上方来示意选择在得分线传盘。

13.11.3 立即移动、停留在攻防转换位置、做传盘假动作或示意到得分线的位置，即确定了建立轴心点的位置，且不可撤销。

**13.12** 如果在无争议的攻防转换后，比赛因不知情的队员继续进行，那么比赛需要停止，飞盘回到攻防转换发生的位置，队员回到攻防转换发生时的位置，并通过验盘重新开始比赛。

## 14.得分

**14.1** 得分是一名界内队员接住合规的传盘，并且：

14.1.1 该队员与地面的接触完全在进攻的得分区内，或在空中接盘的队员首次触地点完全在进攻的得分区内，

并且

14.1.2 该队员随后建立了对盘的控制，并在因接盘而触地的全程中保持对飞盘的控制（参见 12.1，12.1.1）。

14.2 如果队员认为已得分，可以示意“得分”，并停止比赛。在有争议或撤回得分示意后，比赛必须通过验盘重新开始，且该示意视为在队员建立盘权时已经做出。

14.3 如果一名拥有盘权的队员进入了进攻得分区，但不符合 14.1 描述的得分，则该队员必须在距离他最近的得分线上建立轴心点。

14.4 得分被视为在队员建立盘权的时发生。

## 15. 示意犯规、违规及违例

15.1 因为两名或多名双方队员之间发生非轻微接触而违反规则的行为被称为犯规。

15.1.1 队员故意发起轻微接触仍然是违反规则，但应被视为违例，而非犯规。

15.2 涉及防盘或走步的违反规则的行为是违规。违规不会停止比赛。

15.3 其他所有违反规则的行为都是违例。

15.4 只有被犯规的队员可以通过示意“犯规”来声明违规。

15.5 通常只有持盘队员可以示意违规的具体名称。

15.5.1 但是，任何进攻队员都可以示意“双人防守”，任何防守队员都可以示意“走步”。

15.6 任何对方队员都可以通过示意违例的具体名称或“违例”来声明违例，除非特定规则另有规定。

15.7 当犯规或违例示意停止比赛时，队员必须在意识到示

意后，通过手势或声音传达停止比赛，所有队员应在场上回应示意内容。如果比赛因讨论而停止，而没有做出任何示意，那么视为示意在讨论开始时已经做出。

**15.8** 在识别到违反规则的行为后，必须立即做出示意。

**15.9** 在队员错误地中断了比赛后，包括听错示意、不懂规则或没有立刻做出示意：

15.9.1 如果对方获得或保留盘权，则随后的比赛结果保留。

15.9.2 如果对方未能获得或保留盘权，则飞盘必须回到最后一个无争议持盘队员手中，除非 16.3 适用。

15.9.3 读秒按照错误中断比赛的队员造成了无争议的违反规则行为来恢复。

**15.10** 如果被示意犯规、违例或违规的队员不同意发生该行为，或认为示意不正确，可以示意“有争议”。

**15.11** 如果做出示意的队员随后确认示意有误，可以通过示意“撤回”取消之前的示意。比赛将按照该队员造成无争议的违反规则的行为恢复。

**15.12** 如果在同一回合或比赛停止前发生了多个违反规则的行为，比赛结果应按逆序处理（先解决最后一个示意，最后解决最早的示意）。

**15.13** 鼓励队员使用世界飞盘联合会手势来传达所有示意。

## 16. 示意后的继续比赛

**16.1** 每当发生犯规或违规示意，或队员以任何方式试图停止比赛时，比赛应立即停止，且不会产生攻防转换（除非在 15.9、16.2 和 16.3 中有具体规定的情形）。

## 16.2 如果犯规或违例：

16.2.1 是对持盘队员的示意，且持盘队员尝试传盘，或者

16.2.2 由持盘队员在传盘动作中发出的示意，或者

16.2.3 是飞盘在空中时发出的示意或发生的情况，则比赛继续直到建立盘权。

16.2.4 一旦建立盘权：

16.2.4.1 如果示意犯规或违例的队伍在传盘后获得或保持盘权，比赛结果保留。如果示意犯规或违例的队员尽快立刻示意“继续比赛”，则比赛可在不中断的情况下继续进行。

16.2.4.2 如果示意犯规或违例的队伍在传盘后没有获得或保持盘权，则比赛必须停止。

16.2.4.2.1 如果示意犯规或违例的队伍认为盘权受到犯规或违例的影响，飞盘将回到持盘队员手中并验盘（除非具体规则另有规定）。

16.3 无论何时发出任何示意，如果双方相关队员都同意该事件或示意未影响比赛结果，则比赛结果保留。本条规则不被其他任何规则取代。

16.3.1 如果比赛结果是得分，则得分有效。

16.3.2 如果比赛结果不是得分，受到影响的队员可以弥补由事件或示意造成的位置劣势，并通过验盘重新开始比赛。

## 17. 犯规

17.1 危险动作：

17.1.1 任何不顾其他队员安全的鲁莽行为，或对其他队员造成重大伤害风险的行为，或其他危险的攻击行为，均被视为危险动作，必须作为犯规处理，无论身体接触是否发生或何时发生。本条规则不被任何其他犯规规则取代。如果危险动作示意无争议，必须按照第 17 章中最相关的犯规处理。

## 17.2 接盘犯规：

17.2.1 接盘犯规是双方队员在尝试触盘之前、期间或之后，一方向对手发起了非轻微接触。

17.2.1.1 在飞盘被接住或对手无法尝试触盘时，与对手的手臂或手发生接触不足以构成犯规，但应尽量避免（不包括与 17.1 和 17.3 相关的接触）。

17.2.2 如果接盘犯规无争议，被犯规队员将在犯规发生的位置获得盘权，即使该位置在得分区内，并且需通过验盘重新开始比赛。如果在验盘后适用规则 14.3，队员在回到最近的得分线上位置建立轴心点后，才可以开始读秒。如果犯规有争议，飞盘将回到持盘队员手中。

## 17.3 夺权犯规：

17.3.1 夺权犯规是指因为对手对接盘队员的犯规，导致队员掉落已接住的飞盘或失去盘权。

17.3.2 如果接盘原本可以得分，且犯规无争议，则视为得分。

## 17.4 阻拦犯规：

17.4.1 阻拦犯规是指一名队员在考虑到对手基于其既定速度和方向所能达到的预期位置之后，仍占据了一个对手以合规方式移动无法避开的位置，并且造成了非轻微

接触。这种情况应视为接盘犯规或间接犯规，具体视情况而定。

### 17.5 被迫出界犯规：

17.5.1 当接盘队员在建立盘权的过程中，且在建立盘权前遭防守队员犯规时，且该接触导致接盘队员：

17.5.1.1 在界外而不是在界内接到飞盘；或

17.5.1.2 在中心区接盘，而不是其进攻得分区接到飞盘。

17.5.2 如果接盘队员原本可以在进攻得分区接到飞盘，则视为得分。

17.5.3 在被迫出界犯规有争议时，如果接盘队员出界，飞盘应回到持盘队员手中，如果接盘队员没有出界，飞盘将保留在接盘队员手中。

### 17.6 防盘犯规：

17.6.1 防盘犯规发生在以下情况：

17.6.1.1 持盘队员与违规站位的防守队员发生非轻微接触（见规则 18.1 条）；或

17.6.1.2 持盘队员传出飞盘前，防守队员主动与持盘队员发生非轻微接触，或持盘队员与防守队员同时争夺一个空位时发生非轻微接触。

17.6.1.3 如果防盘犯规发生在持盘队员传盘前而非传盘动作中，持盘队员可示意“身体接触”。如果接触违规无争议，比赛不停止，防盘队员必须从 1 恢复读秒。

### 17.7 进攻传盘（持盘队员）犯规：

17.7.1 进攻传盘犯规是持盘队员对处于合法位置的防守

队员造成的非轻微接触。

17.7.2 由持盘队员传盘后的惯性动作造成的接触不足以构成犯规，但应尽量避免。

#### 17.8 间接犯规：

17.8.1 间接犯规是接盘队员与防守队员之间发生了非轻微接触，但不直接影响尝试触盘。

17.8.1.1 在示意“间接犯规”前，队员最多可延迟2秒示意，以决定该违反规则的行为是否会影响比赛。

17.8.2 如果间接犯规无争议，被犯规队员可弥补因犯规造成的位置劣势。

#### 17.9 抵消犯规：

17.9.1 抵消犯规是指进攻和防守队员同时示意了犯规，且均无争议。飞盘必须回到上一个无争议的持盘队员手中。

17.9.2 如果两名或更多双方队员同时向同一位置移动时，造成了非轻微接触，则视为抵消犯规。

17.9.2.1 但如果该接触发生在飞盘被接住之后，或相关队员已无法尝试触盘，则此类情况应视为间接犯规（不包括第17.1条所述的接触）。

## 18. 违规与违例

#### 18.1 防盘违规：

18.1.1 防盘违规包括以下情况：

18.1.1.1 “读秒过快”——指防盘队员：

18.1.1.1.1 违规开始或继续读秒；

18.1.1.1.2 没有以“开始（读秒）”开始或重新

开始读秒；

18.1.1.1.3 读秒间隔不足 1 秒；

18.1.1.1.4 在需要时没有正确减少读秒或重新开始读秒；或

18.1.1.1.5 没有从正确的数字开始读秒。

18.1.1.2 “跨越”是防盘队员的双脚之间的连线与持盘队员的轴心点不足一个飞盘距离。

18.1.1.3 “间距过小”是防盘队员身体的任何部位与持盘队员的躯干不足一个飞盘距离。但是，如果该情况是由于持盘队员的移动引起，则不视为违规。

18.1.1.4 “包夹”是防盘队员的双手或手臂之间的连线与持盘队员躯干不足一个飞盘距离，或防盘队员身体的任何部位在持盘队员轴心点上方。但是，如果该情况是由于持盘队员的移动引起，则不视为违例。

18.1.1.5 “双人防守”是除防盘队员外的防守队员距离持盘队员轴心点不足 3 米，且该队员没有防守其他进攻队员。

18.1.1.5.1 只要防守队员仍然保持着对另一名进攻队员的防守，他可以尝试阻止持盘队员传盘。

18.1.1.5.2 仅仅穿过该区域不是双人防守。

18.1.1.6 “阻挡视线”是防守队员利用身体的任何部位故意遮挡持盘队员的视线。

18.1.2 防守队员可以对防盘违规提出异议，此时比赛将停止。

18.1.2.1 如果传盘已完成且被接住，则有争议或者撤回的防盘违规视为进攻违例，飞盘必须回到持盘队员

手中。

18.1.3 在 18.1.1 中列出的所有防盘违规行为后，如果比赛没有停止，防盘队员必须在示意前完整读出的最后数字减去 1 后恢复读秒。

18.1.3.1 防盘队员必须在所有违规位置被纠正后才可以恢复读秒。否则构成连续防盘违规。

18.1.4 如有以下情况，相关队员可以示意防盘违例并停止比赛，而不是示意防盘违规：

18.1.4.1 读秒没有纠正；

18.1.4.2 没有开始读秒；

18.1.4.3 严重的防盘违规；或

18.1.4.4 存在反复发生的防盘违规行为。

18.1.5 如果防盘违规或防盘违例被示意，且持盘队员在示意之前、期间或之后尝试传盘，则该示意不影响传盘结果（除非适用 18.1.2.1），如果传盘不成功，则为攻防转换。

## 18.2 “走步”违规

18.2.1 在接住飞盘后，持盘队员必须在不改变方向的情况下尽快减速，直到建立轴心点。

18.2.1.1 然而，如果队员在跑动或跳跃时接到飞盘，他们可以在不尝试减速并且没有建立轴心点的情况下传盘，前提是：

18.2.1.1.1 他们在传盘前没有改变方向或加速；

18.2.1.1.2 从接盘后到传盘前最多与地面接触两次。

18.2.2 持盘队员在传出飞盘前，只能通过建立并维持轴

心点的方式（轴转）向任何方向移动。

18.2.3 如果持盘队员不是站立状态，可以用身体的任意部位作为轴心点。

18.2.3.1 如果该持盘队员站立起来不算走步，前提是轴心点保持在相同的位置。

18.2.4 如果发生以下情况，则构成走步违规：

18.2.4.1 持盘队员在错误的位置建立轴心点，包括接盘后没有尽快减速，或接盘后改变了方向；

18.2.4.2 持盘队员在违反 18.2.1.1 的情况下传盘；

18.2.4.3 当持盘队员必须移动到指定位置，持盘队员在没有建立轴心点前做出了挥臂或传盘动作；

18.2.4.4 持盘队员在传盘前未能保持在已建立的轴心点；

18.2.4.5 队员为了向特定方向移动而故意漏接、拍打飞盘或拖延控制飞盘的行为。

18.2.5 在无争议的走步违规后，比赛不停止。

18.2.5.1 持盘队员应在示意走步的队员所指示的正确位置立即建立轴心点。双方均不得拖延。

18.2.5.2 在正确的位置建立轴心前，读秒需要暂停，且持盘队员不能传盘。

18.2.5.3 防盘队员不需要在恢复读秒之前说“读秒”。

18.2.6 如果在发生走步违规后但在纠正轴心点之前，持盘队员传出飞盘并被接住，防守队伍可以示意走步违例。比赛停止，飞盘回到持盘队员手中。持盘队员必须回到违例时所在的位置。比赛通过验盘重新开始。

18.2.7 如果在走步违规后，持盘队员传盘不成功，比赛

继续进行。

18.2.8 若走步违规示意存在争议，且持盘队员未出盘，则比赛停止。

### 18.3 “阻挡”违例

18.3.1 如果一名防守队员正在防守一名进攻队员，且因另一名队员的妨碍而无法朝该进攻队员移动或跟随，则该防守队员可以示意“阻挡”违例。但在阻挡发生的时候，如果被防守的进攻队员和造成阻碍的队员都在尝试触盘，则此情况不构成阻挡违例。

18.3.1.1 在示意“阻挡”违例前，防守队员最多可延迟2秒再进行示意，判断该阻碍是否会对比赛产生影响。

18.3.2 如果比赛停止，被阻挡的队员可以移动到如果阻挡没有发生他所在的位置，这个位置是需要双方认可的，除非另有规定。

18.3.3 所有队员应努力避免阻挡违例发生。

18.3.3.1 在比赛中断期间，双方队员可协商适度调整位置，避免可能发生的阻挡。

## 19.安全中断

### 19.1 受伤中断

19.1.1 受伤中断（“受伤”）可以由受伤的队员或受伤队员一方的任意队员示意。

19.1.2 如果受伤不是由对方队员造成的，则受伤队员必须选择被替换或使用本方队伍一次暂停。

19.1.3 如果受伤是由对方队员造成的，受伤队员可以选

择继续比赛或被替换。

19.1.4 如果受伤队员获得盘权且因伤掉盘，该队员保留盘权。

19.1.5 受伤中断被视为在受伤时做出的，除非受伤队员在中断比赛前选择继续比赛。

19.1.6 如果示意受伤中断时盘在空中，比赛继续进行，直至有队员获得盘权或飞盘落地。如果受伤不是对手犯规导致，那么接盘或攻防转换有效，比赛在中断后重新开始。

## 19.2 技术中断

19.2.1 任何队员意识到有危险情况时，包括队员有开放性或流血的伤口时，应该喊出“技术中断”或“停”来示意技术中断，比赛应该立刻停止。

19.2.1.1 队友、教练或指定的技术官员应主动提醒队员注意可能危及其安全的状况。

19.2.1.2 有开放性或流血伤口的队员有 70 秒时间快速处理伤口或者止血。如需额外的时间处理，队员必须选择被替换或使用本方队伍一次暂停。

19.2.2 持盘队员可在比赛中示意技术中断，以更换严重损坏的飞盘。

19.2.3 如果示意技术中断时飞盘在空中或比赛在不知情的情况下继续进行：

19.2.3.1 如果该示意或情况未影响比赛，则接盘或攻防转换有效，比赛从飞盘所在位置重新开始。

19.2.3.2 如果该示意或事件影响了比赛，飞盘应回到持盘队员手中。

**19.3** 如果队员因受伤、装备不符合规定或装备损坏被替换，对方队伍也可以选择替换一名队员。

19.3.1 替换上场的队员将继承被替换队员的全部比赛状态（如位置、盘权、读秒等），并且可以代其进行示意。

## 20. 暂停

**20.1** 示意暂停的队员必须用双手或一只手和飞盘组成一个“T”字，并向对方示意“暂停”。

**20.2** 在回合开始后，且双方未示意准备就绪前，任何一队的队员都可以示意暂停。暂停将回合开始到开盘之间的时间延长 75 秒。

**20.3** 开盘后，只有持盘队员持有飞盘时才可以示意暂停。暂停在形成“T”字时开始，持续 75 秒。暂停结束之后：

20.3.1 除受伤外，不允许进行队员替换。

20.3.2 比赛在持盘队员的轴心位置重新开始。

20.3.3 持盘队员必须与暂停前一致。

20.3.4 其他进攻队员可以在任何位置落位并必须保持静止。

20.3.5 进攻方确定落位后，防守方可以在任何位置落位并必须保持静止。

20.3.6 读秒从最高从 9 开始。如果更换了防盘队员，读秒应从“读秒 1”开始。

**20.4** 如果持盘队员在活盘状态的比赛中示意暂停，但该队已无剩余暂停，比赛将停止。此时，防盘队员的原读秒将增加 2 秒，通过验盘重新开始比赛。如果读秒增加导致读秒达到或超过 10 秒，则视为“读秒超时”的攻防转换。

## 名词定义

掷盘行为	请参考“掷盘动作”
影响比赛	如果可以合理地假设，若未发生违反规则或示意，特定比赛的结果可能会有显著的不同，那么这次违反规则或示意就影响了比赛。
进攻得分区	该队当前试图得分的得分区
最佳视角	队员可以获得的最完整视角，包括：在比赛中的飞盘、场地、队员和界线标记的相对位置。
示意	一个清晰传达的声明，表明有犯规、违规、违例、攻防转换或受伤发生。示意时可以使用以下术语：犯规、走步、具体的防盘违规名称、违例（或具体的违例名称）、具体的攻防转换名称、技术暂停和受伤。
接盘	至少两个身体部位夹住一个不再旋转的飞盘。如果一个队员接盘后未能在确定盘权前保持对盘的控制（“保持对盘的控制”的意思至少两个身体部位持续夹住一个不再旋转的飞盘），那么接盘将被视为不成功。
中心区	比赛场地内包括得分线，但不包括得分区和边界线的比赛场地区域。
防守得分区	该队当前试图阻止对方得分的得分区。
防守队员	没有盘权的队伍的队员。
得分区	场地两端的区域，队伍通过在该区域接住飞盘来得分。
得分线	将中心区与得分区分开的线，不属于得分区的一部分。
场地	场地由场上所有实质物体构成，包括：草地、角标、设备、水、树木、围栏、墙和非比赛队员及其他人员，但不包括比赛队员和他们身上的服装，空中的物体和降水。

<b>触地</b>	指与特定事件或动作直接相关的所有运动员与地面的接触，包括落地、失去平衡后的恢复（例如跳跃、飞扑、重心倾斜或摔倒）。
<b>防守</b>	当防守队员处于进攻队员3米范围内，且主要专注于该进攻队员并对其作出反应时，即视为在防守该进攻队员。
<b>截获</b>	防守队员成功接住进攻队员传出的飞盘，并建立盘权。
<b>合法位置</b>	一名不违反任何规则的队员所建立的静止或移动位置。
<b>线</b>	定义比赛区域的边界。在无标线的场地上（没有划线的场地），边界由两个场地标记物之间的虚拟连线构成，线宽为标记物的宽度。线的范围不超出场地标记物。
<b>尝试触盘</b>	当飞盘在空中时，队员试图以任何方式接触飞盘，例如接盘或断盘。包括向预期接触飞盘的位置奔跑的过程。
<b>防盘队员</b>	对持盘队员读秒的防守队员。
<b>轻微接触</b>	不改变其他运动员的移动或位置的轻微身体接触。与对方伸出或即将伸出的手或手臂的接触，这些部位正要接触或已经接触飞盘，或与持盘队员传盘时手的接触，不视为轻微接触。
<b>非场上队员</b>	不参与场上比赛的所有人员，包括当前回合未上场的队员。
<b>进攻队员</b>	拥有盘权队伍的队员。
<b>界外</b>	不属于比赛场地的所有物体及区域，包括边界线。
<b>边界线</b>	将中心区或得分区与界外区域分开的线。边界线不属于比赛场地。
<b>轴心/轴转</b>	当持盘队员向不同方向做动作时身体某一部位始终保持与地面接触的点就是轴心点。 持盘队员通过将身体某一部位保持在场地上的一个特定位置来建立轴心点。如果持盘队员有多个可选择的轴心点，轴心点在队员开始轴转前不会确定。

轴心位置	轴心位置是持盘队员在攻防转换后、开盘后、暂停结束后、离开中心区后，在场上应该建立轴心的位置，或已经建立轴心点的位置。
比赛	从开盘开始到得分之前的时间。比赛可能因为示意而停止，这时比赛需要通过验盘重新开始。
场上队员	当前比赛回合中实际参与比赛的队员。
比赛场地	比赛场地包括中心区和得分区，但不包括边界线。
盘权	场上队员通过以下方式建立盘权： 一接住传盘，随后保持对飞盘的控制超过明显时长；并且在因接盘而触地的全程中保持对飞盘的控制，或直到传出飞盘 在攻防转换、开盘或中断后，场上队员通过拿起已经落地的飞盘或接到递给他的飞盘获得盘权。获得盘权后，只要他保持与飞盘的接触，就可以改变握盘的方式，这不影响盘权。场上队员持有或接住的飞盘视为该队员的一部分。持盘队员所在的队伍或场上队员有权去拿起地面上飞盘的队伍是拥有盘权的队伍。
预读秒	关于恢复比赛的时间限制警告，通常在20秒、10秒和5秒时发出警告（按照适用情况）。
开盘	在每个半场的开始或得分后的回合开始，由防守方掷向进攻方投掷飞盘。开盘不属于合法传盘。
接盘队员	除了持盘队员以外的所有进攻方队员。
飞盘精神暂停	为了讨论与飞盘精神相关的问题而进行的暂停。
比赛中断	因犯规、违规、讨论、有争议的示意、伤病或暂停而导致的比赛中断，需要验盘重新开始比赛。
掷盘	任何掷盘动作后飞行的飞盘，包括假动作后并故意丢下飞盘，导致持盘队员与飞盘失去接触的情况。

	传盘等同于掷盘。
持盘队员	持有飞盘的进攻队员，或在投掷飞盘结果未确定之前的持盘队员。
掷盘动作	掷盘动作是指持盘队员向飞盘传递朝向飞行方向的动能并形成投掷的动作。轴转和挥臂动作不是掷盘动作。
攻防转换	任何导致队伍的盘权发生改变的事件。攻防转换不被视为违例。
飞盘停止位置	指队员建立盘权的位置、飞盘自然停止或飞盘停止滚动或滑动的位置。