

柔力球运动竞赛规则

(网式柔力球)

2016 年

1.场地和设备

1.1 场地应是一个长方形（图 A），用宽 4 厘米的线画出。

1.2 线的颜色应是白色、黄色或其它容易辨别的颜色。

1.3 在网下连接两条边线中点的连线为中线。除中线外，场区所有线都是它所界定区域的组成部分。

1.4 两边场区距中线 296 厘米处各有一条与中线平行的线为限制线，限制线到中线之间的区域为限制区。

1.5 限制线在比赛时可以无限延长，称为进攻限制线。进攻限制线属于前场限制区域。

1.6 两边场地限制线后 296 厘米到端线之间的区域为发球区。单打场地宽 518 厘米，双打场地宽 610 厘米。单打场地限制线后到端线之间的区域为单打发球区，双打场地限制线后到端线之间的区域为双打发球区。进攻限制线中点和端线中点的连线，将进攻限制线以后区域分为左右发球区。

1.7 场地四周至少有 2 米的无障碍区，比赛场区上空的无障碍空间从地面量起至少高 7 米，其间不得有任何障碍物。

1.8 球网应由深色优质的细绳编织成，网孔为均匀分布的方形，边长不超过 4 厘米。

1.9 从场地地面量起，球网高 1.75 米。球网上下宽 76 厘米—80 厘米，全长至少 6.10 米。

1.10 不论是单打还是双打比赛，网柱都应放置在双打边线上。网柱及其支撑物不得伸入场地内。

1.11 球网两端与网柱之间不应有空隙。必要时，应把球网两端与球柱系紧。

1.12 主裁判椅从地面到坐面应在 1.5 米左右，距离网柱 30~50 厘米。可用结实木料和金属制作而成，要求安全可靠。

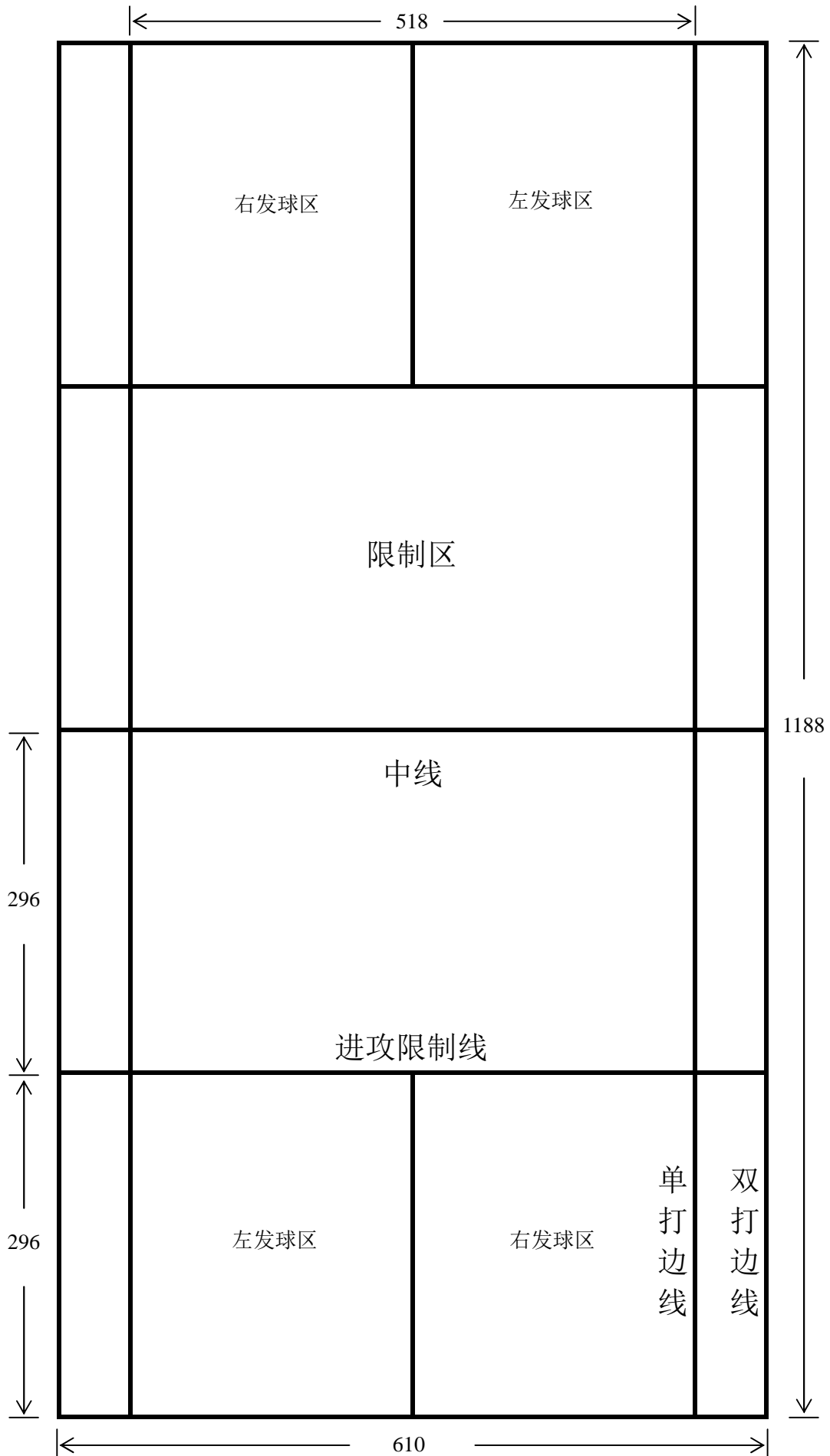


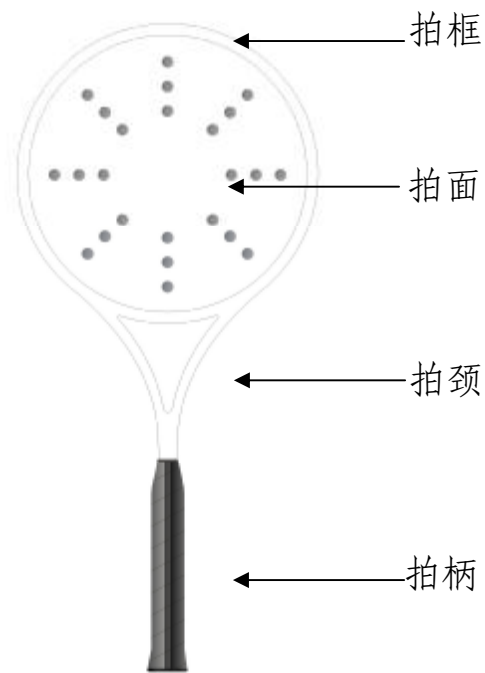
图 A 网式柔力球场地（单位：厘米）

2.球

- 2.1 球应为圆球体，直径为 6.8 厘米 \pm 0.1 厘米。
- 2.2 球的总重量为 55 克 \pm 2 克，球体内沙砾不得超过 30 克。
- 2.3 球由软质有弹性材料制成，可以为光面或凹凸花纹面（凸起点的高度不得超过 0.03 厘米）。
- 2.4 在一次比赛中所使用的球必须为同一品牌同一型号。

3.球拍

- 3.1 球拍由拍柄、拍颈、拍框、拍面组成（图 B）。
- 3.2 球拍长（包括拍框、拍颈和拍柄）47-54 厘米，宽不超过 23 厘米。
- 3.3 拍框围绕整个拍面成圆形，拍框内缘为外翻 30-45 度对称的斜面，拍框厚度不超过 1 厘米。
- 3.4 拍面平整，由软质有弹性材料制成，厚度不超过 0.1 厘米。
- 3.5 球拍上不允许附加任何可能从本质上改变球拍性能或形状的装置。
- 3.6 比赛开始及比赛过程中，运动员需要更换球拍，必须向裁判员示意，并允许检查。



4.挑边

4.1 比赛开始前应由主裁判主持挑边。赢方将在 4.1.1 或 4.1.2 中做出选择。

4.1.1 选择先发球或先接发球。

4.1.2 选择在指定场地的一个场区或另一个场区开始比赛。

4.2 输的一方，只能选择余下的一项。

5.比赛结果的判定

5.1 除非另有规定，一场比赛以三局两胜定胜负，先胜两局的一方为胜一场。

5.2 除规则 5.4 和 5.5 的情况外，先得 15 分的一方胜一局。

5.3 对方“违例”或球触及对方场区内的地面成死球，则该方胜这一回合并得一分。

5.4 14 平后，领先得 2 分的一方胜该局。

5.5 19 平后，先到 20 分的一方胜该局。

5.6 弃权与阵容不完整：

5.6.1 一方弃权或拒绝继续进行比赛，则判对方以 15：0 的每局比分和 2：0 的一场比分取胜。

5.6.2 一方无正当理由，在比赛时间开始后 15 分钟内未到达比赛场地，则宣布该队为弃权，处理同规则 5.6.1。

5.6.3 在团体赛中，某队阵容不完整，则不能参加比赛，处理同规则 5.6.1。

5.7 可根据比赛实际情况采用 11 分五局三胜制。

5.7.1 除规则 5.7.2 和 5.7.3 的情况外，先得 11 分的一方胜一局。

5.7.2 10 平后，领先得 2 分的一方胜该局。

5.7.3 14 平后，先到 15 分的一方胜该局。

6.交换场区

6.1 以下情况，运动员应交换场区：

6.1.1 第一局结束。

6.1.2 第二局结束（局分为 1:1 时）。

6.1.3 在第三局比赛中，一方先得 7 分时。

6.1.4 11 分五局三胜制时，每局结束都交换场区，如果有第五局，一方先得 5 分时交换场区。

6.2 如果运动员未按规则 6.1 的规定交换场区，一经发现，在死球时立即交换，已得比分有效。

7.发球

7.1 合法发球

7.1.1 开局或主裁判报完得分手势后，双方队员迅速做好发球和接发球准备，主裁判鸣哨（或口令）并做允许发球手势，运动员开始发球。

7.1.2 发球员必须在发球区内完成发球。从发球开始，至发球结束前，发球员至少有一只脚与场地的地面接触，不得移动。

7.1.3 发球员用手将球向后上方抛起，并使球离开抛球手后运行不少于 10 厘米。迎球入拍后，必须采用正（反）手高球技术将球抛向对方比赛场区（擦网为合法发球）。

7.1.4 双打比赛时，发球方除发球员外，另一人可选择场内不影响对方视线的任意位置。

7.2 发球违例

7.2.1 发球员未站在发球区内发球。

7.2.2 发球员发球时未将球明显地抛离手掌 10 厘米。

7.2.3 发球时，发球员双脚移位或双脚腾空跳起。

7.2.4 发球时，球已抛出，球拍已挥动，但未触及抛出的球。

7.2.5 出现接抛球违例中的情况（规则 8.2）。

7.3 发球顺序

7.3.1 第一局由规则 4 决定取得发球权一方首先发球，以后每局胜方运动员先发球。

7.3.2 单打比赛，一方每发满 2 个球交换发球权，打满 14: 14（11 分制打满 10:10）以后开始每球轮换发球。

7.3.3 双打比赛，双方应确定第一发球员，其固定在右发球区发球，他的同伴固定在左发球区发球。每局比赛的发球权必须如下传递：

- (1) 发球方第一发球员首先发球。
- (2) 其次接发球方的第一发球员发球。
- (3) 然后是发球方第一发球员的同伴。
- (4) 接着是接发球方第一发球员的同伴。
- (5) 再接着是发球方第一发球员，如此传递。

7.4 发球区错误

7.4.1 以下情况为发球区错误：

- (1) 发球次数错误；
- (2) 发球顺序错误；
- (3) 在错误的发球区发球；

7.4.2 如果发现发球区错误，应及时予以纠正，已得比分有效。

8.接抛球

8.1 合法接抛球

8.1.1 运动员以弧形引化技术将球经球网上方抛向对方有效场区内的球为合法接抛球。

8.1.2 单打的一个回合中，双方队员各只有一次合法的接抛球动作使球过网。

8.1.3 双打的一个回合中，一方可采用一次或两次合法接抛球动作使球过网，但场上每个队员只限接抛球一次。

8.2 接抛球违例

接抛球（含发球）过程中球与球拍间出现拍球撞击、引化中断、连击球等现象为接抛球违例。

8.2.1 拍球撞击：拍面触及球的瞬间发生碰撞，无法完成完整的“弧形引化”。

8.2.2 引化中断：在“弧形引化”过程中，出现停顿、持球或突然进行折转。

8.2.3 连击球：球在球拍上发生一次以上的触及。

9.重发球

9.1 由裁判员宣报“暂停”，用以中断比赛，重新发球。

9.2 以下情况为“重发球”：

9.2.1 发球队员抛球离手后，未做任何挥拍动作，持拍手和拍也都未触球；

9.2.2 发球队员在主裁判未“鸣哨”或未发出口令和手势而将球发出；

9.2.3 发球时，发球方和接发球方队员同时违例；

9.2.4 裁判员认为比赛被干扰或教练员干扰了运动员的比赛；

9.2.5 司线员未能看清，裁判员也不能做出裁决时；

9.2.6 无法预见的意外情况发生时。

10.违例

以下情况均属违例：

10.1 出现发球违例（规则 7.2）和接抛球违例（规则 8.2）情况。

10.2 球从网下、网柱外，以及网孔穿过。

10.3 比赛时球拍过网。

10.4 任意一个回合进行中，球触及球场固定物或球触碰场内或场外运动员（在比赛进行中球擦网落入对方场区为合法球）。

10.5 运动员发球或接抛球时球拍触及地面。

10.6 运动员的球拍、身体和衣物触及球网及网柱。

10.7 运动员脚踩中线。

10.8 双打时，同方队员进行接抛球时球拍相碰。

10.9 从入球到出球，球运行的弧线轨迹超过一圈半（ 540° ）。

10.10 运动员严重违犯或屡犯规则 12 的规定。

10.11 前场进攻违例情况。

10.11.1 在限制区内，可使用所有技术动作，但球出球拍后须沿自下而上的抛物线飞向对方场区，否则判前场进攻违例。

10.11.2 高点进攻球时，可在场地任何位置开始，但进攻动作完成时，身体任何部位都不得触及限制区（含限制线），否则判前场进攻违例。

11.死球

11.1 球撞网后，向抛球者这方的地面落下；

11.2 球触及地面；

11.3 裁判员宣报了“违例”或“重发球”。

12.比赛连续性、行为不端及处罚

12.1 除规则 12.2 和 12.3 允许的情况外，比赛自第一次发球开始至该场比赛结束应该是连续的。

12.2 所有比赛中，每局之间允许有不超过 2 分钟的间歇。

12.3 比赛的暂停。

12.3.1 遇到不是运动员所能控制的情况，裁判员可根据需要暂停比赛。

12.3.2 遇特殊情况，裁判长可要求裁判员暂停比赛。

12.3.3 如果比赛暂停，已得比分有效，继续比赛时由该比分算起。

12.4 延误比赛

12.4.1 不允许运动员为恢复体力、喘息或接受指导而延误比赛。

12.4.2 裁判员是“延误比赛”的唯一裁决者。

12.5 指导和离开场地

12.5.1 在一场比赛中，只有局间休息时，允许运动员接受指导。

12.5.2 在一场比赛中，运动员未经裁判员允许不得离开场地（规则 12.2 规定的间隙除外）

12.6 运动员不得有下列行为：

12.6.1 故意延误或中断比赛；

12.6.2 发球方发球时，接发球方故意挥拍、呼叫或大幅度移动干扰发球；

12.6.3 在双打比赛中，一方出现单打局面，并改变比赛性质，其中一人连续 3 次以上故意不接对方攻向他的球，或完成发球后在场内旁观或离场，消极对待比赛；

12.6.4 举止无礼；

12.6.5 其他不端行为。

12.7 教练员不得有下列行为：

12.7.1 在比赛过程中，教练员未退出比赛规定的场地范围；

12.7.2 在比赛过程中，教练员以任何方式进行现场指导或大声喊叫干扰比赛。

12.8 对违犯者的处罚

12.8.1 对违反规则 12.4、12.5 或 12.6 的运动员，裁判员应执行：

(1) 第一次，口头警告。

(2) 第二次，黄牌警告并罚失 1 分。

(3) 第三次，出示红、黄牌判罚失 1 局。

12.8.2 对于屡教不改者，红牌罚下，并取消本轮比赛资格，报裁判长备案。

12.8.3 运动员在检录时，3 次点名不到或预定比赛时间开始后 15 分钟不到，按弃权处理。

12.8.4 运动员无正当理由弃权一个项目，判失败并取消其所有项目的比赛资格。

12.8.5 比赛结束后，运动员拒绝在记录表上签字确认比赛结果，判每局 0: 15 的比分和每场 0: 2 的比分失败。

12.8.6 对违反规则 12.7 的教练员，裁判员应执行：

- (1) 黄牌警告；
- (2) 判其本方运动员失分；
- (3) 命其离开现场进入观众席。

13.比赛项目

13.1 可以根据赛事需要设置男子单打、女子单打、男子双打、女子双打、男女混合双打、男子团体赛、女子团体赛和混合团体赛。

13.2 团体赛教练员必须在赛前 30 分钟提交本队出场顺序，大会应为其保密。

14.裁判职责和申诉受理

14.1 裁判长对比赛全面负责。

14.2 临场裁判员主持一场比赛，并管理该比赛场地及其紧邻的区域。裁判员对裁判长负责。

14.3 司线员负责确定球在其分管区域端线边线的落点是“界内”或

“界外”。

14.4 临场裁判员，对其所分管职责内事实的宣判是最后的裁决。

当裁判员确认司线员明显错判时，应予以纠正。

14.5 裁判员应：

14.5.1 维护和执行柔力球比赛规则，及时宣判“违例”或“重发球”。

14.5.2 对在下一次发球前提出的申诉做出裁决。

14.5.3 确保运动员和观众能随时了解比赛进展情况。

14.5.4 与裁判长磋商后指派或撤换司线员。

14.5.5 在临场裁判人员不足时，对无人执行的职责做出安排。

14.5.6 记录并向裁判长报告与规则 12 有关的所有情况。

14.5.7 仅将与规则有关的申诉提交裁判长。（此类申诉必须在下次发球前提出；如果该场比赛结束，则应在被申诉方离开场地前提出。）

14.5.8 裁判长就申诉问题要求有关教练员在比赛结束后规定时间内向仲裁委员会递交书面申述材料，同时交纳申诉费。

附录一 对“弧形引化”的解释

“弧形引化”是网式柔力球的核心技术。一个完整的弧形引化动作是由迎球、引球、抛球三个部分组成。

迎球：球飞来时，伸拍对着来球,与来球做相向运动。

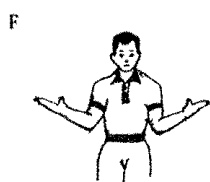
引球：顺着来球方向挥拍，当拍的速度与球的速度接近时，将球顺势切入球拍并引入抛球圆弧。

抛球：球被引入抛球圆弧，当球拍减速到一定程度时，即球拍的线速度小于球运动的线速度，球因惯性顺着所划圆弧切线方向飞出。

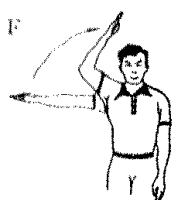
“弧形引化”过程中，球的运动轨迹是一条连贯、圆滑、没有拐点的弧线。

附录二 裁判员手势

说明：在每张图的上方分别有 F、S、L 三个字母，其中 F 代表主裁判，S 代表副裁判，L 代表司线员。在图的下方为该手势代表的内容。



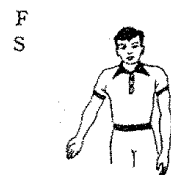
双方准备



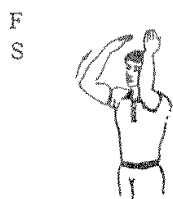
允许发球



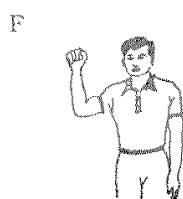
发球违例



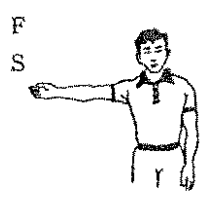
界内球



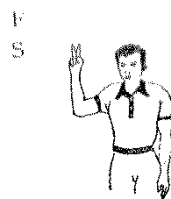
界外球



得分



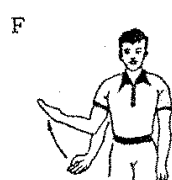
换发球



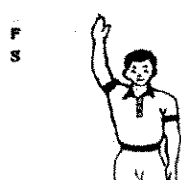
连击违例



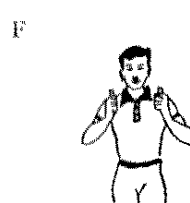
撞击违例



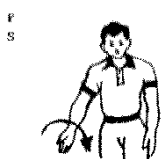
引化中断



违例



双方违例、争球



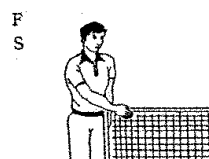
限制区进攻违例



限制区进攻违例

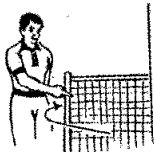


过网违例



触网违例

F
S



球从网区外进入

F
S



脚踩中线

F
S



球触身体

F
S



球拍互撞

F



技术犯规

F



因故暂停

F
S



发球次序错误

F
S



比赛结束

F



黄牌警告

F



红黄牌警告

F



红牌罚出场

F
S



触体、触拍出界

F
S



交换场区

L



界内球

L



界外球

L



触体、触拍出界

L



球从网区外进入

L



无法判断

F



球拍触地

附录三 网式柔力球比赛用表

比赛记分表

项 目： _____
 轮 次： _____
 比赛号： _____
 日 期： _____
 场地号： _____

	甲 方	乙 方
姓名：	_____ 对 _____	
	_____	_____
队名：	_____	_____
	左	右

开始时间： _____
 结束时间： _____
 比赛用时： _____
 主 裁 判： _____
 副 裁 判： _____

场次	比赛方	局	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	局点分
	甲方	1																					
		2																					
		3																					
	乙方	1																					
		2																					
		3																					

总比分： _____ : _____ 甲方： _____ 乙方： _____ 裁判员： _____ 记录员： _____ 裁判长： _____

团体比赛记分表

项 目： _____
 轮 次： _____
 比赛号： _____
 日 期： _____
 场地号： _____

	甲 方	乙 方
队名：	_____ 对 _____	
成员：	_____	_____
	_____	_____
	左	右

开始时间： _____
 结束时间： _____
 比赛用时： _____
 主 裁 判： _____
 副 裁 判： _____

顺序	项目	队名		队名		每局比分			每盘比赛结果
						1	2	3	
1		姓名		姓名					
2		姓名		姓名					
3		姓名		姓名					
4		姓名		姓名					
5		姓名		姓名					

总比分： _____ : _____ 甲方队长： _____ 乙方队长： _____ 裁判员： _____ 记录员： _____ 裁判长： _____

循环赛记分表

项目 _____ 轮次 _____ 组别 _____ 日期 _____

						净胜				积分	名次
						场	盘	局	分		

编排记录组

时间

比赛成绩表（淘汰赛）

