

常见示意的名称和手势



1. 犯规 Foul
“犯规”

伸出一只手臂，将另一只前臂与这只手臂交叉



2. 违例 Violation
“违例”

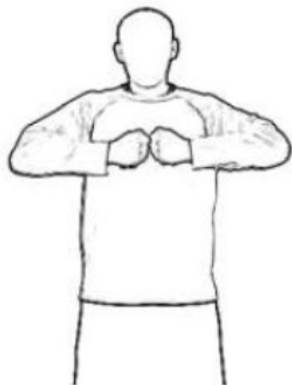
双手握拳且举过头顶，摆成V字



3. 得分 Goal
“得分”

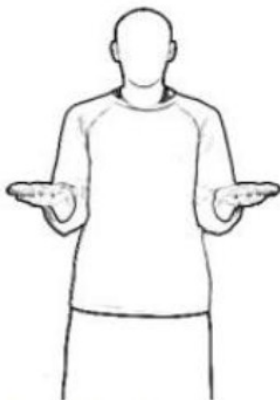
双臂上举至充分伸直，两掌心相对

常见示意的名称和手势



4. 有争议 Contest
“有争议”

两个拳头在胸前碰撞，双手背朝外



5. 无争议 Uncontested
“无争议”

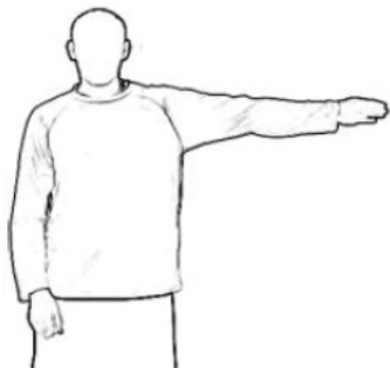
前臂伸在身体前面，肘部紧贴躯干，手掌朝上



6. 收回/比赛继续 Retract/
“收回” “比赛继续” Play on

双臂在身体前面向下伸展，并来回交叉扫动

常见示意的名称和手势



7. 在界内/界外 - 得分区之外

“界内” “界外”

用一只伸展的胳膊指向比赛场地里（界内）或者比赛场地外（界外），手掌伸平，拇指平行于手指

In/Out-of-bounds
Out of end zone
In/Out



8. 飞盘落地
Disc down

“落地”

手臂伸直，与地面呈45度，食指指向地面



9. 飞盘未触地
Disc up

“为触地”

肘部向下，前臂垂直于地面，食指指向向上。

常见示意的名称和手势



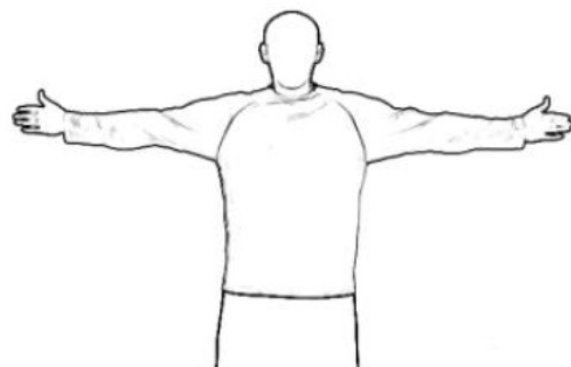
10. 阻挡 Pick
“阻挡”
步”

手臂抬起，肘部弯曲，拳头面向头部



11. 走步
Travel

双手握拳，手腕按照垂直圆圈旋转



12. 防盘违规 Marking
Infraction

“计数过快”“跨越轴心”“飞盘间距”“包夹限制”“双重防守”“视线阻挡”

手臂伸向两边，手掌朝前

“走

常见示意的名称和手势



13 交换盘权 Turnover
“交换盘权”

右手臂伸到身体前面，手掌朝上，然后旋转到手掌朝下



14. 时间违例 Time Violation
“超时” “违例”

用手掌轻拍头部



15. 越位 Offside
“越位”

手臂在头顶交叉，摆出“X型”，双手握拳

常见示意的名称和手势



16. 暂停 Time-out
“暂停”
停”

用双手，或者一只手一个飞盘摆一个“T”字



17. 比赛精神暂停 Spirit of the
“比赛精神暂停” Game Stoppage

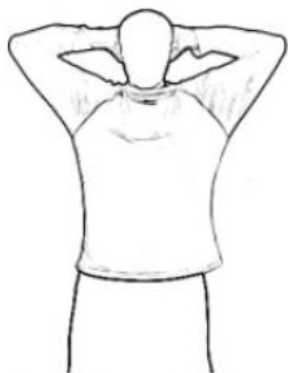
双手摆一个倒过来的“T”字



18. 中断 Stoppage
“受伤” “技术暂

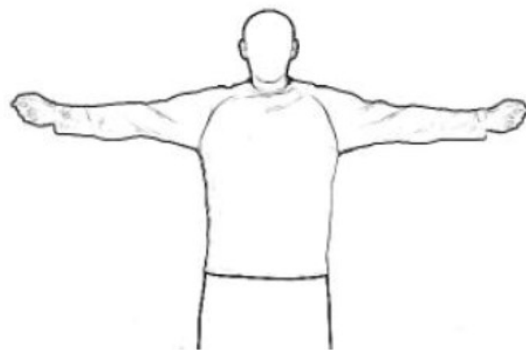
双手紧握并举过头顶，手臂弯曲

常见示意的名称和手势



19. 4男, 3女 4 men, 3 women
“4名男性”

双手在头部后面托住, 肘
部伸向外侧



20. 3男, 4女 3 men, 4 women
“4名女性”

手臂向两边伸展, 双
手握拳



21. 比赛停止 Play has stopped

手臂举过头顶, 来回扫动

常见示意的名称和手势



22. 决胜点 Match Point

“决胜点”

双臂指向左侧，手掌朝下



23. 谁做出了示意 Who made the call

“进攻方/防守方示意”

双臂直出，指向该队防守的得分区