



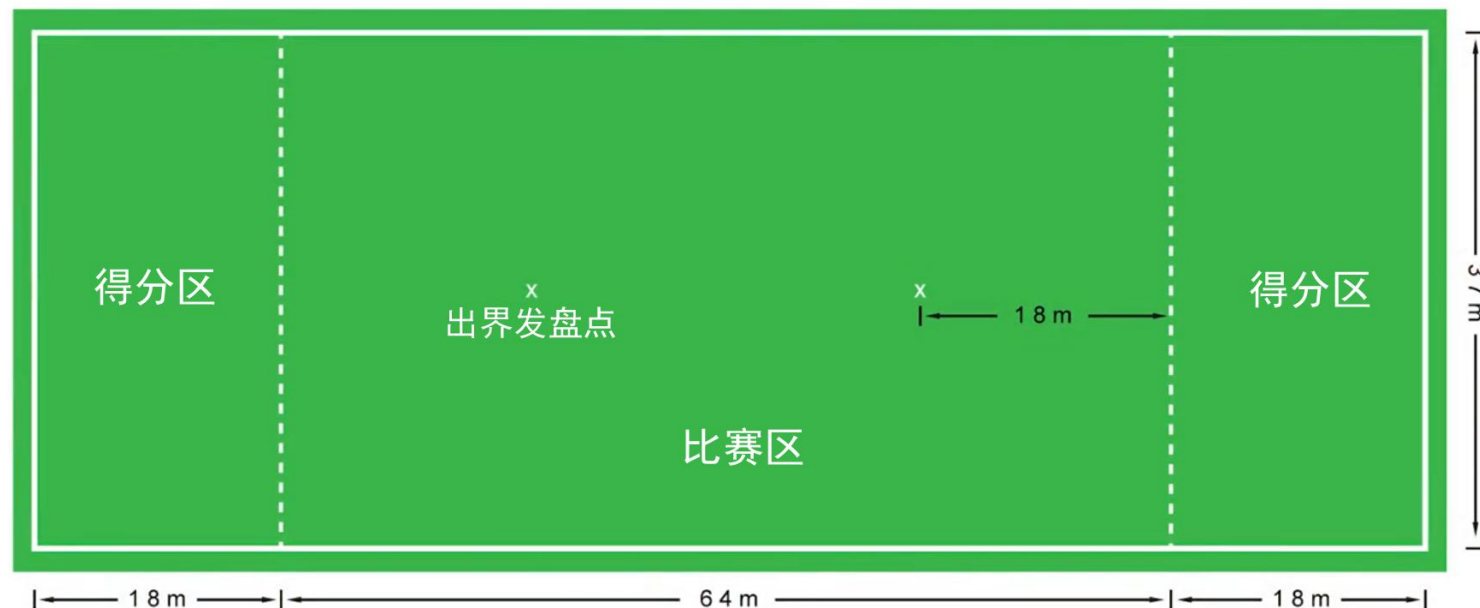
# WFDF 团队飞盘比赛规则讲解

郑淳

# 基本规则关键词

- 七对七  
seven-a-side
- 飞盘  
flying disc
- 长方形场地  
rectangular field
- 15分  
15points
- 100分钟  
100minutes
- 在得分区中接到盘来得分  
catch a pass in the endzone to score
- 持盘不能跑  
no running with the disc
- 传给队友  
pass to your teammates
- 传盘失误即转换  
pass incomplete, turnover

**无裁判，自我判罚**  
**self-refereed**  
**禁止身体接触**  
**non-contact**



- 这是一项禁止身体接触的运动
- 规则的制订偏向于进攻
- 人们可以观看和体验同一场比赛，却持有不同的观点

# 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

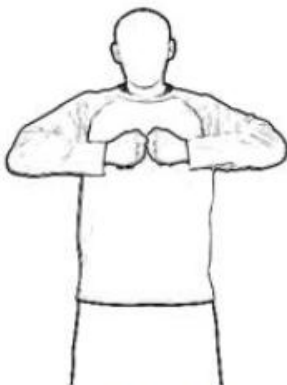


3. 得分 Goal  
“得分”

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”

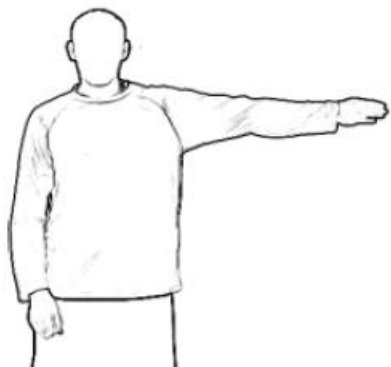
前臂伸在身体前面，肘部紧贴躯干，手掌朝上



6. 收回/比赛继续 Retract/  
“收回” “比赛继续”

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



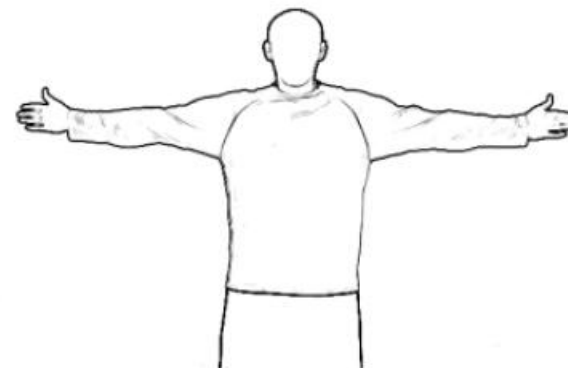
10. 阻挡 Pick  
“阻挡”  
步”

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

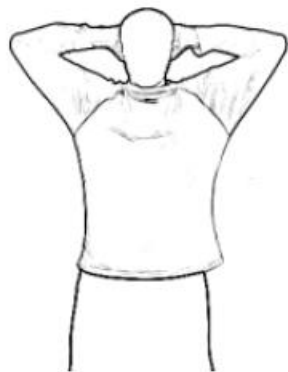
双手摆一个倒过来的“T”字



18. 中断 Stoppage  
“受伤” “技术暂

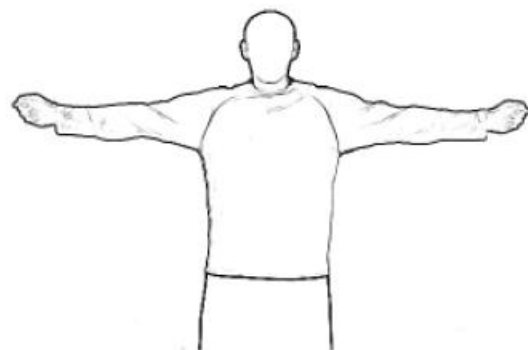
双手紧握并举过头顶，手臂弯曲

# 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

# 团队飞盘比赛中的时间限制和哨声

开场		
-05:00	-	队长猜盘
-01:00	1	“一分钟”
00:00	1	“比赛开始”
在00:00按“一分开始”开始计时		

一分开始		
00:00	-	得分
00:15	1	男女比例（混合赛适用）
00:45	1	进攻方上线
01:00	2	进攻方示意准备完毕
01:15Or+15s	3	应该开盘

开盘前的暂停		
00:00	-	得分
01:15	1	暂停结束
02:00	1	进攻方上线
02:15	2	进攻方示意准备完毕
02:30Or+15s	3	应该开盘
暂停在一分开始1：15后结束，不管这个暂停是什么时候叫的		

比赛中的暂停		
00:00	-	叫暂停
00:45	-	“还有30s开始进攻”
01:00	1	“还有15s开始进攻”
01:15	2	进攻方准备完毕
01:30Or+15s	3	比赛应该继续

# 团队飞盘比赛中的时间限制和哨声

## 违例后的重新开盘

00:00	-	示意违例
00:15	2	进攻方示意准备完毕
00:30Or+15s	3	应该开盘

## 时间限制到

55min	1	“中场时间” *
100min	1	“全场时间”
*除非中场提前发生		

## 场上讨论

00:00	-	开始计时
00:15	-	队长应该参与
00:45	3	犯规或违例被驳回
01:00	-	比赛应该继续

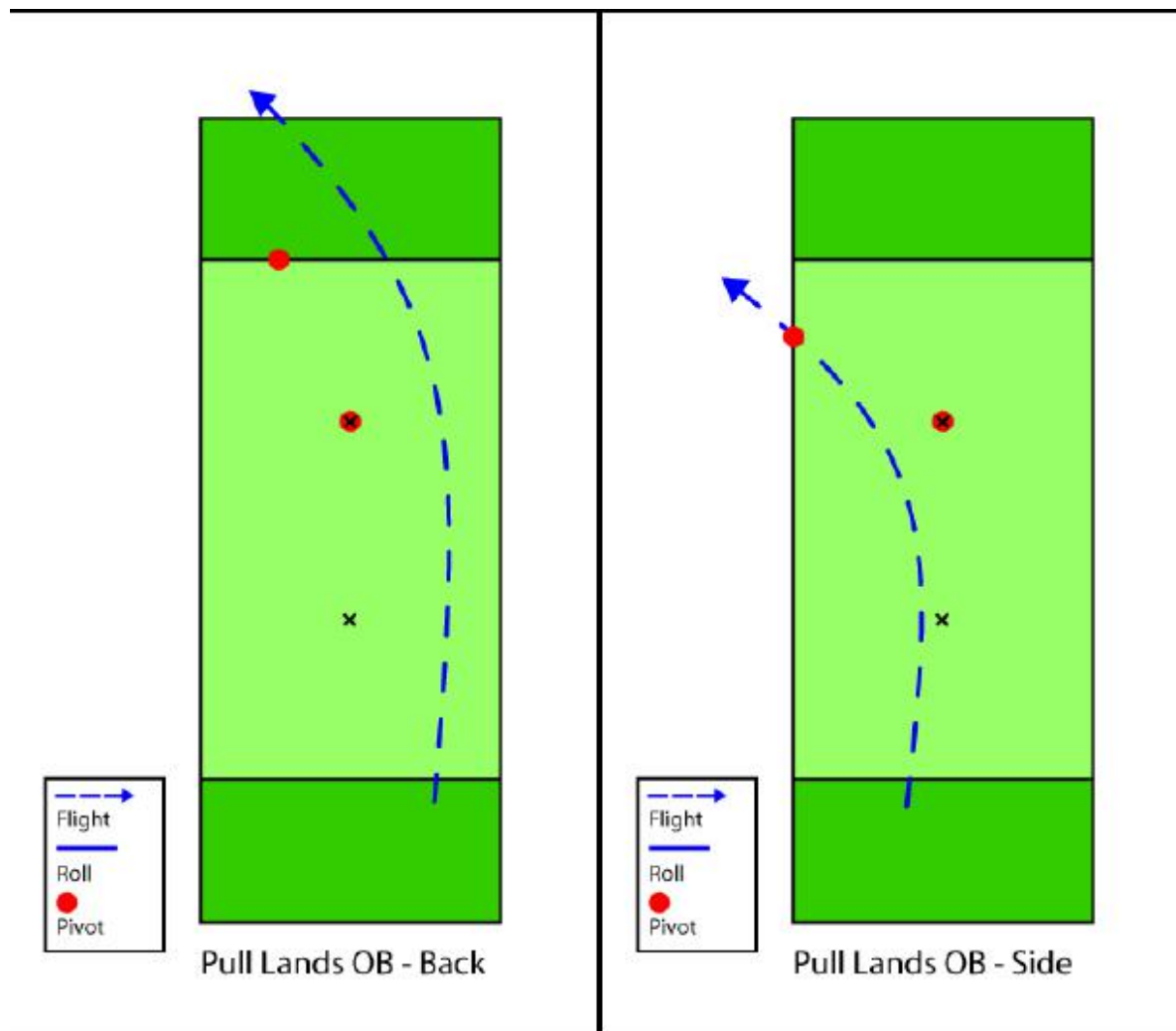
## 中场休息

00:00	-	中场休息开始
06:00	1	“一分钟”
07:00	1	“中场休息结束”
07:00之后按“一分开始”开始计时		

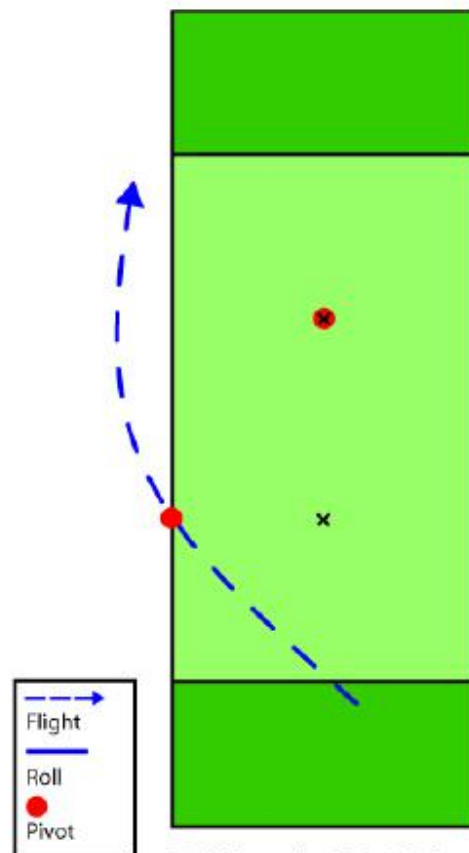


- 每一分比赛开始时，双方选手在各自防守的得分区内列队
- 防守的队伍把飞盘扔给进攻的队伍来开始比赛，即为开盘
- 防守方队员在开盘人未将飞盘扔出前不可以越过得分线
- 进攻方的队员在对方开盘人未将飞盘扔出前必须单脚踩在得分线上

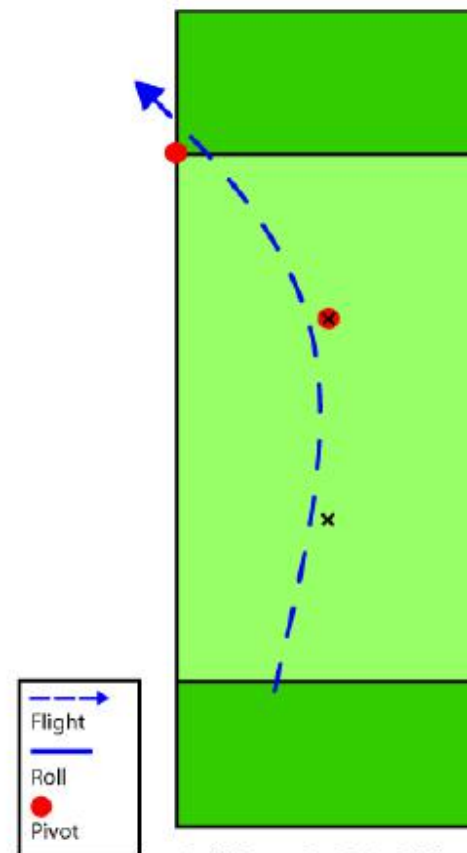
## 开盘的处理 方式



# 开盘的处理方式

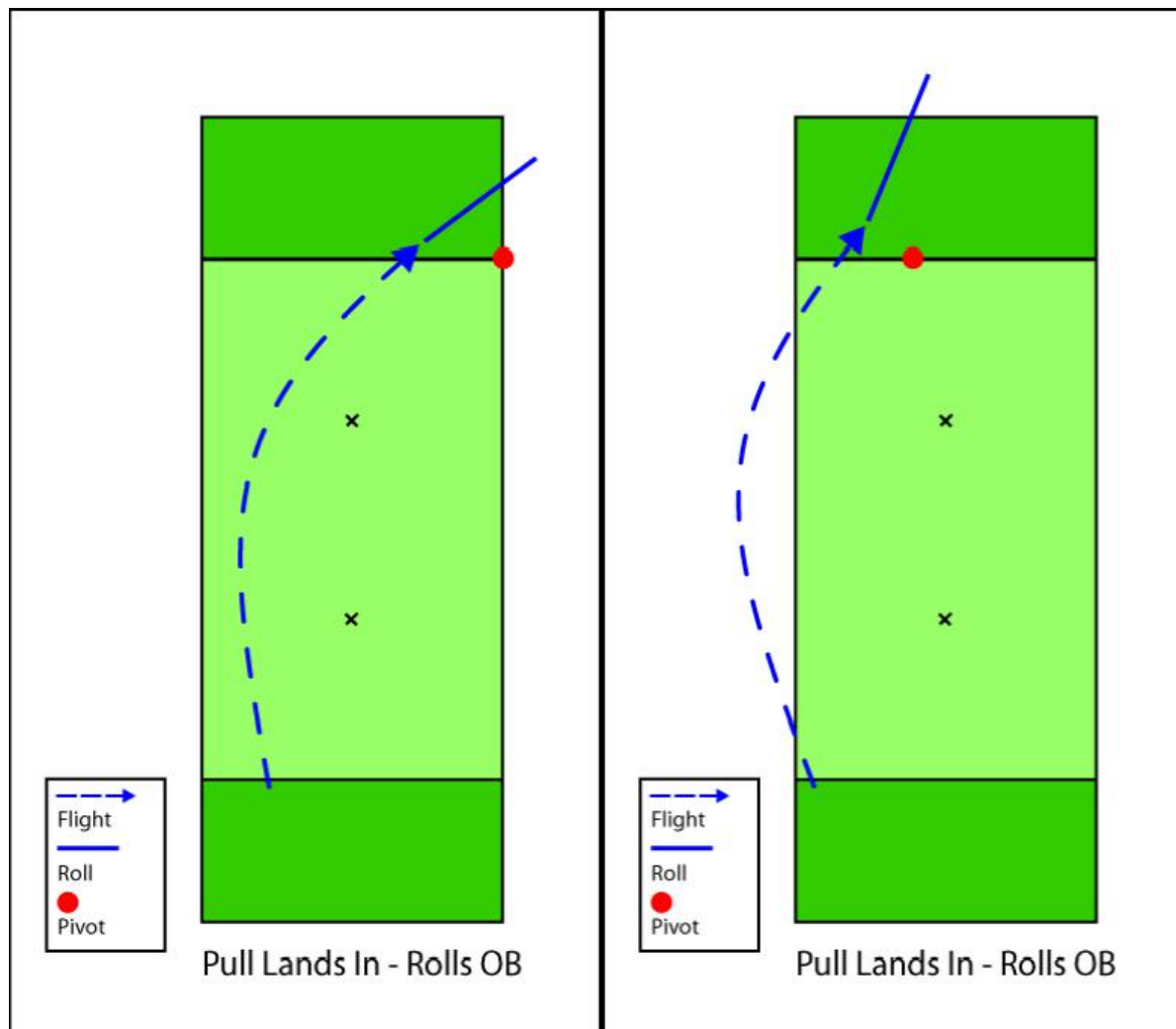


Pull Lands OB - Side

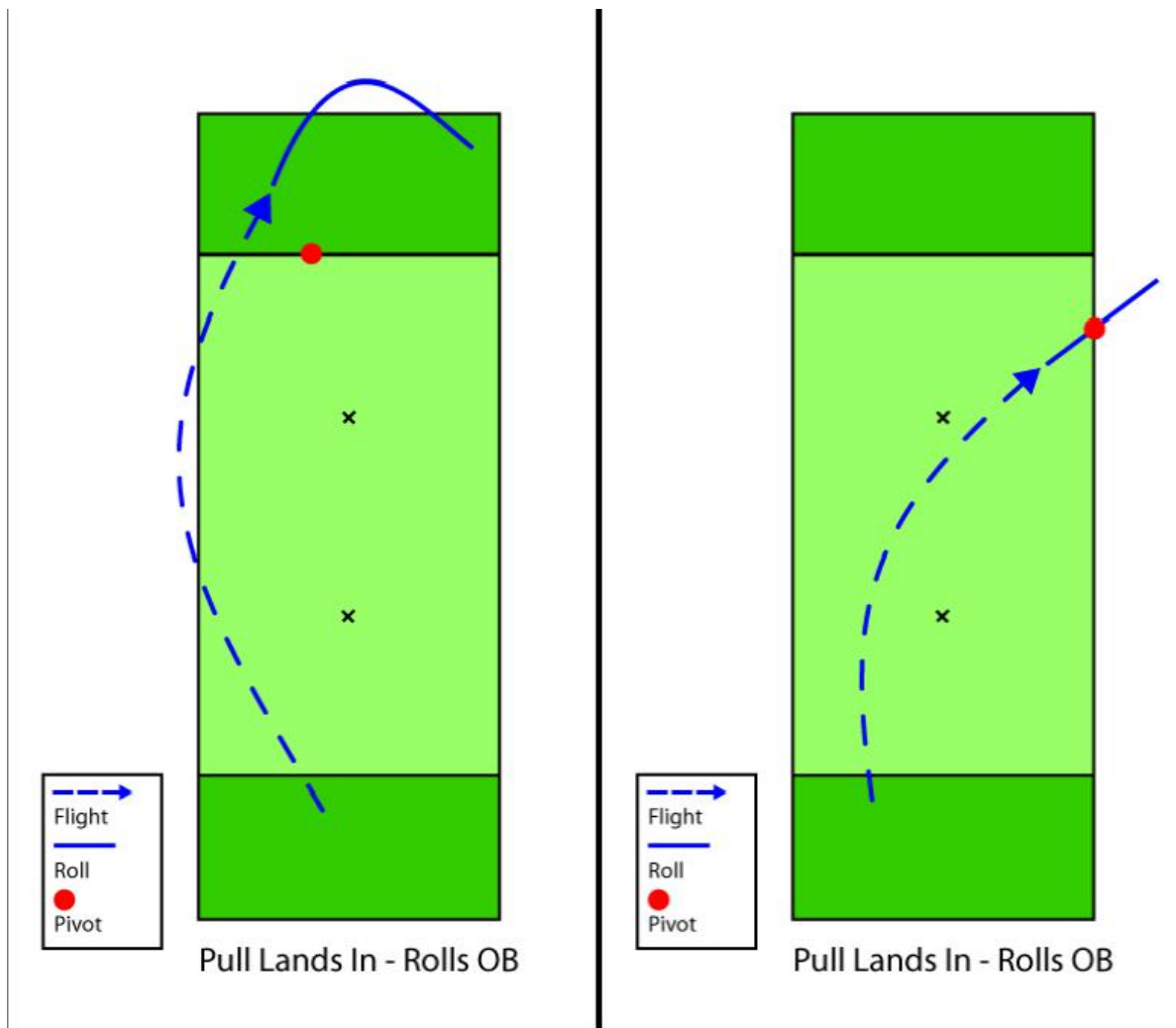


Pull Lands OB - Side

# 开盘的处理方式

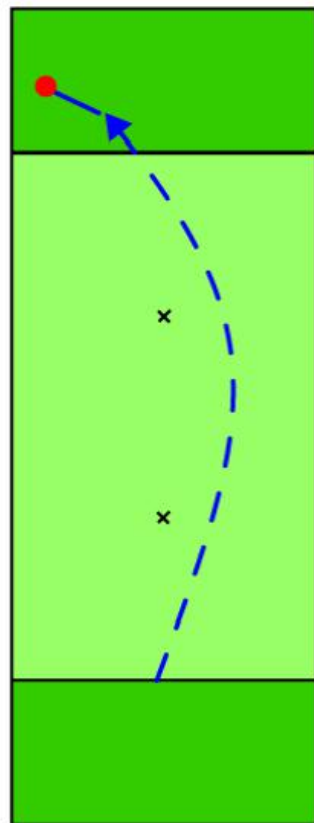
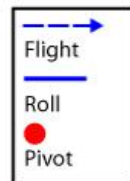


## 开盘的处理方式

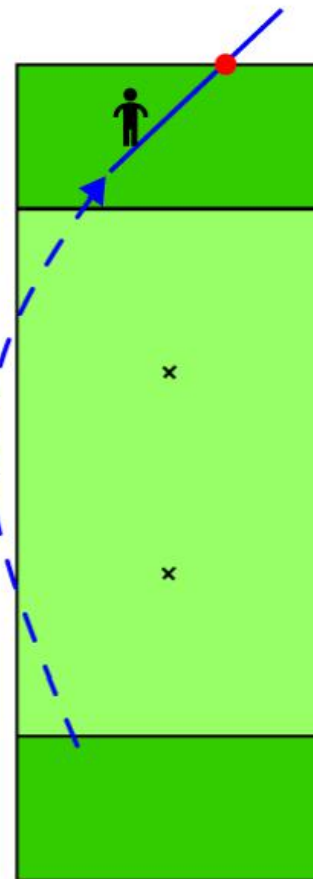
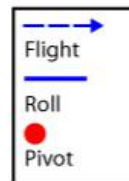




## 开盘的处理方式

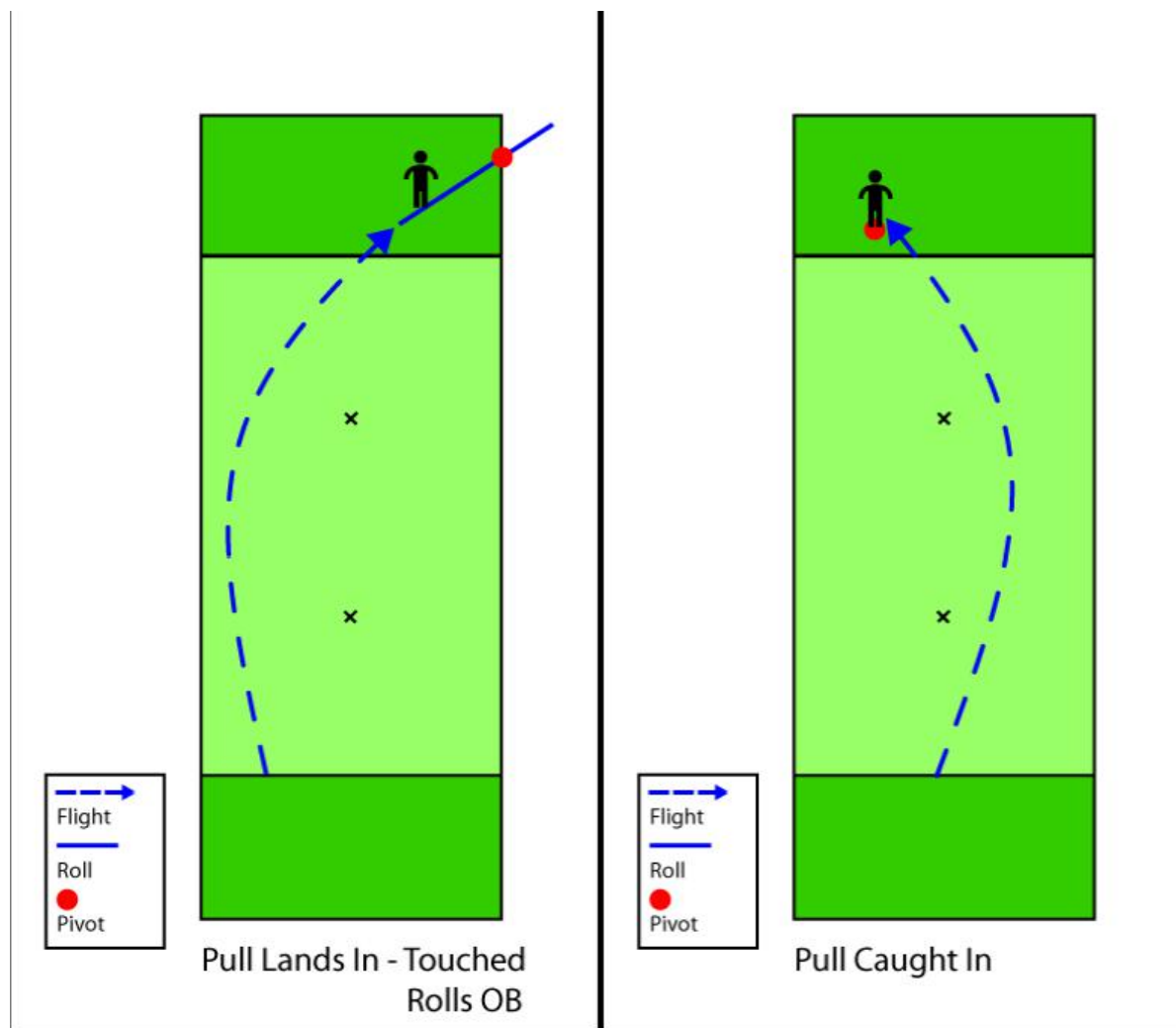


Pull Lands In - Stays In

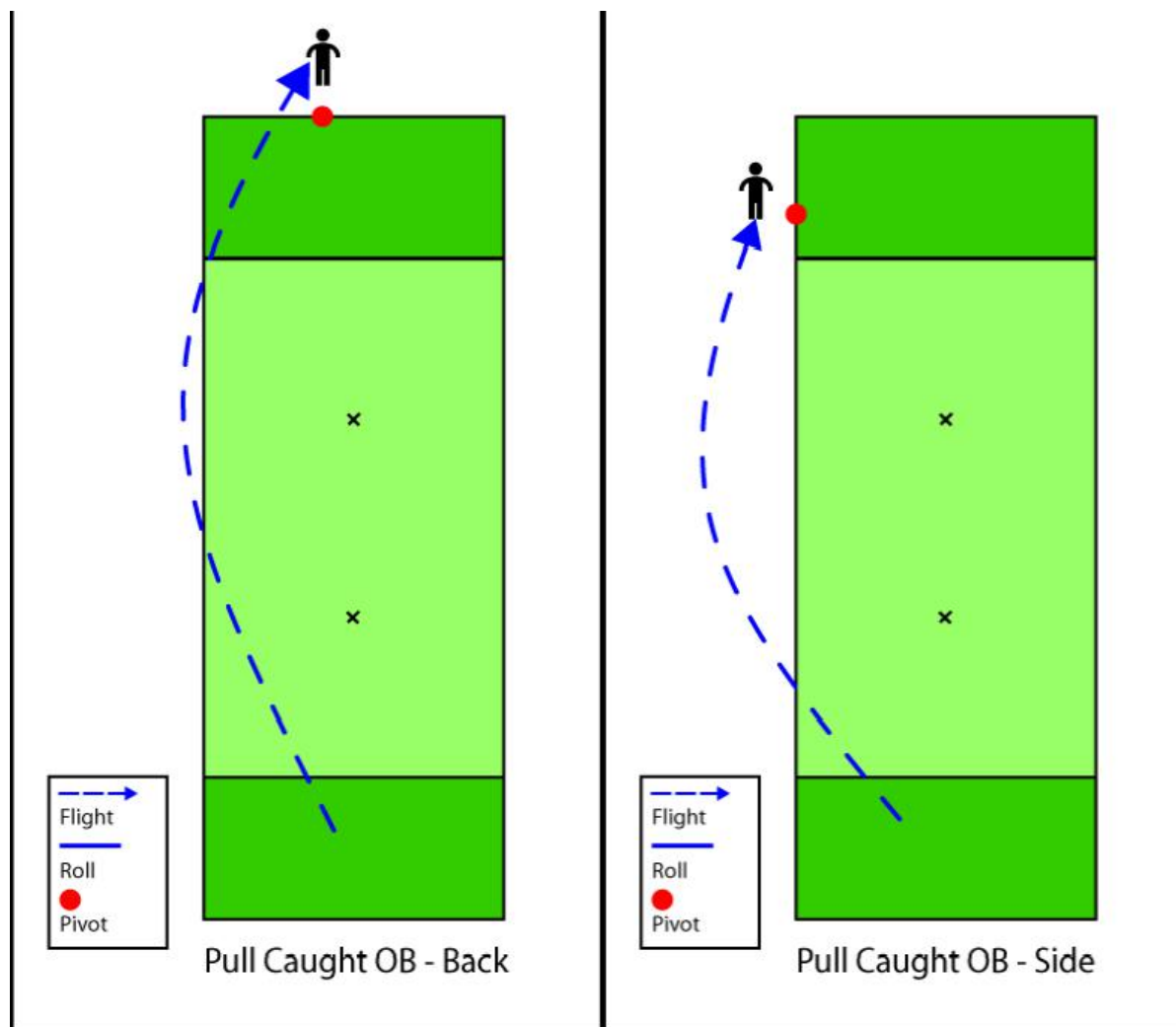


Pull Lands In - Touched  
Rolls OB

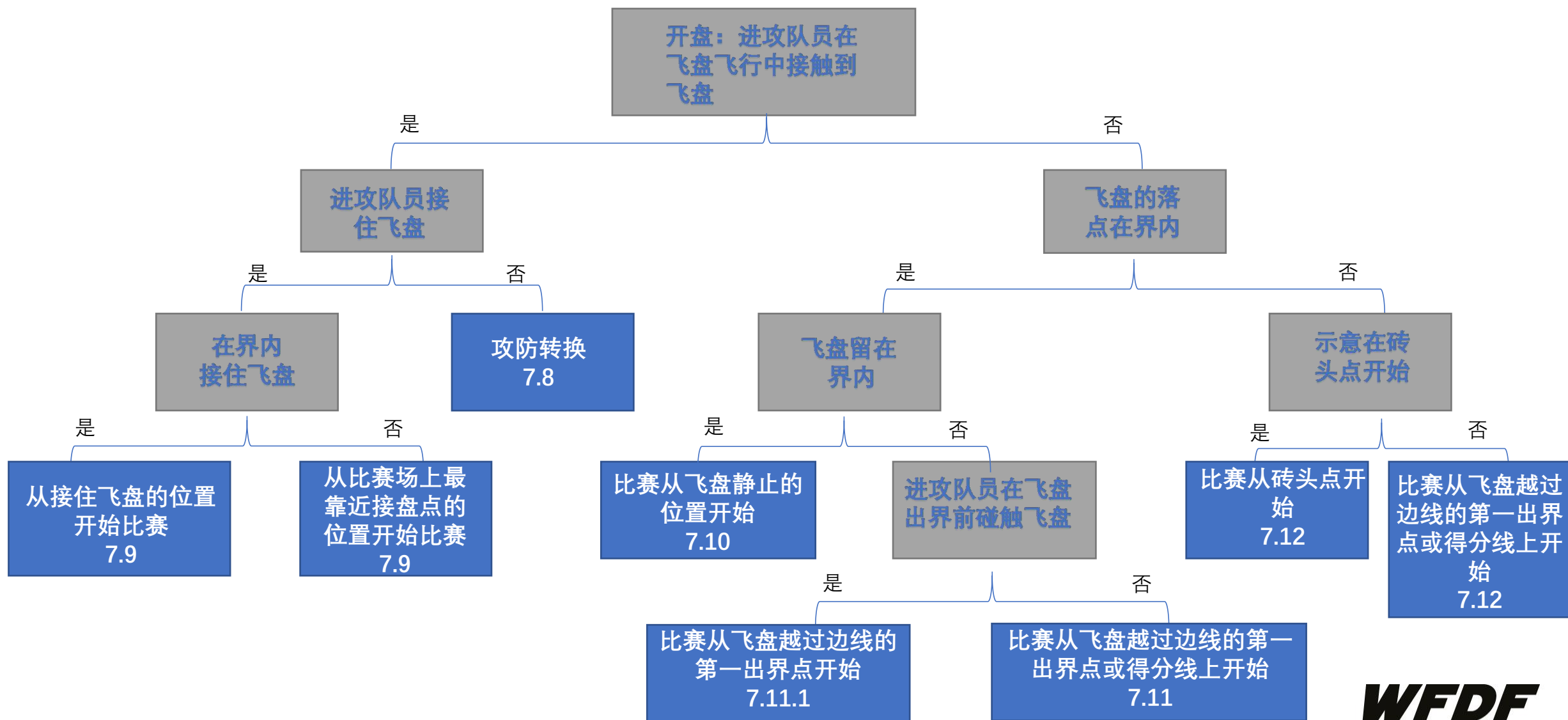
## 开盘的处理方式



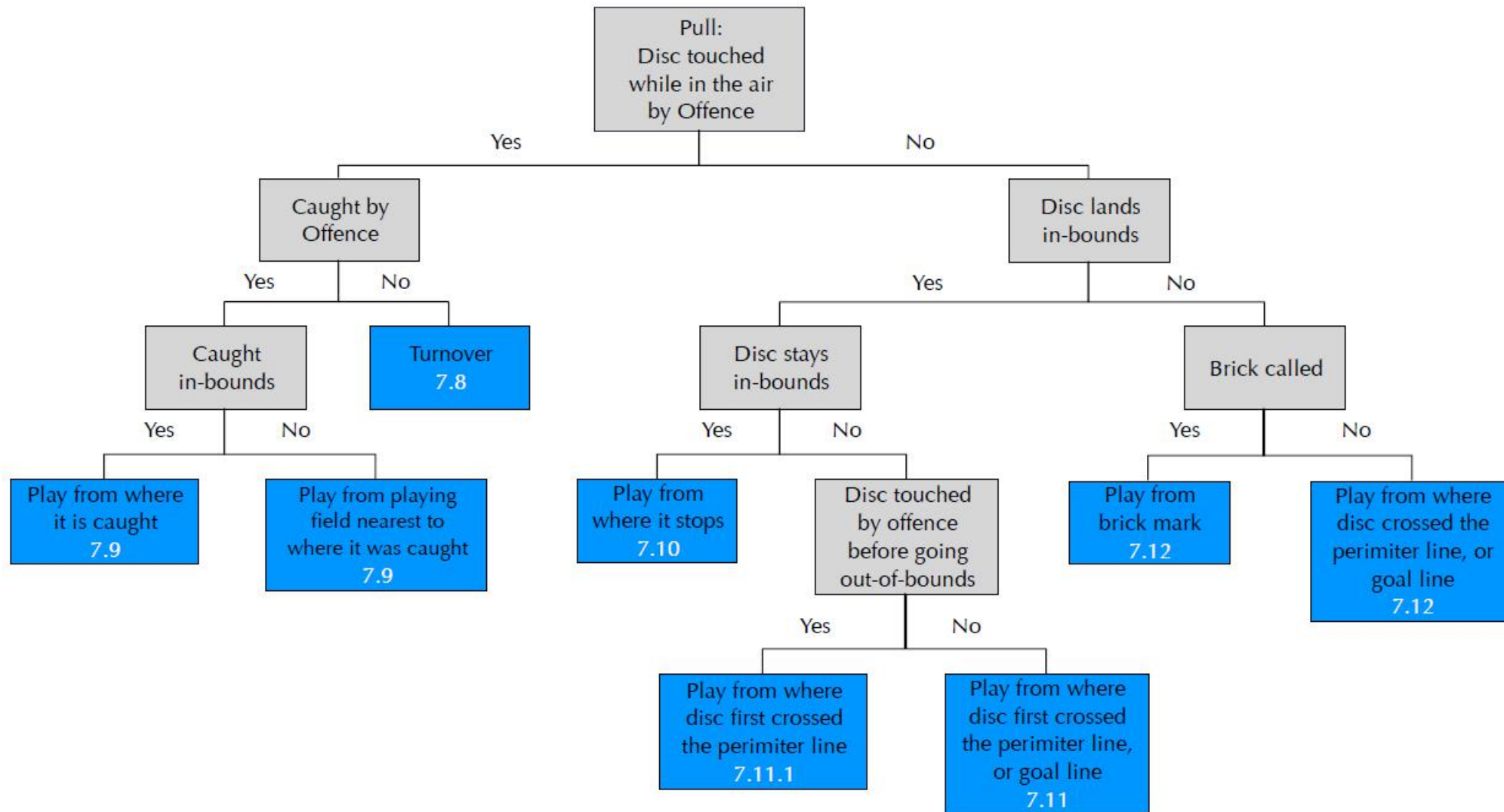
# 开盘的处理方式



# 常见的场上情况处理方式——开盘

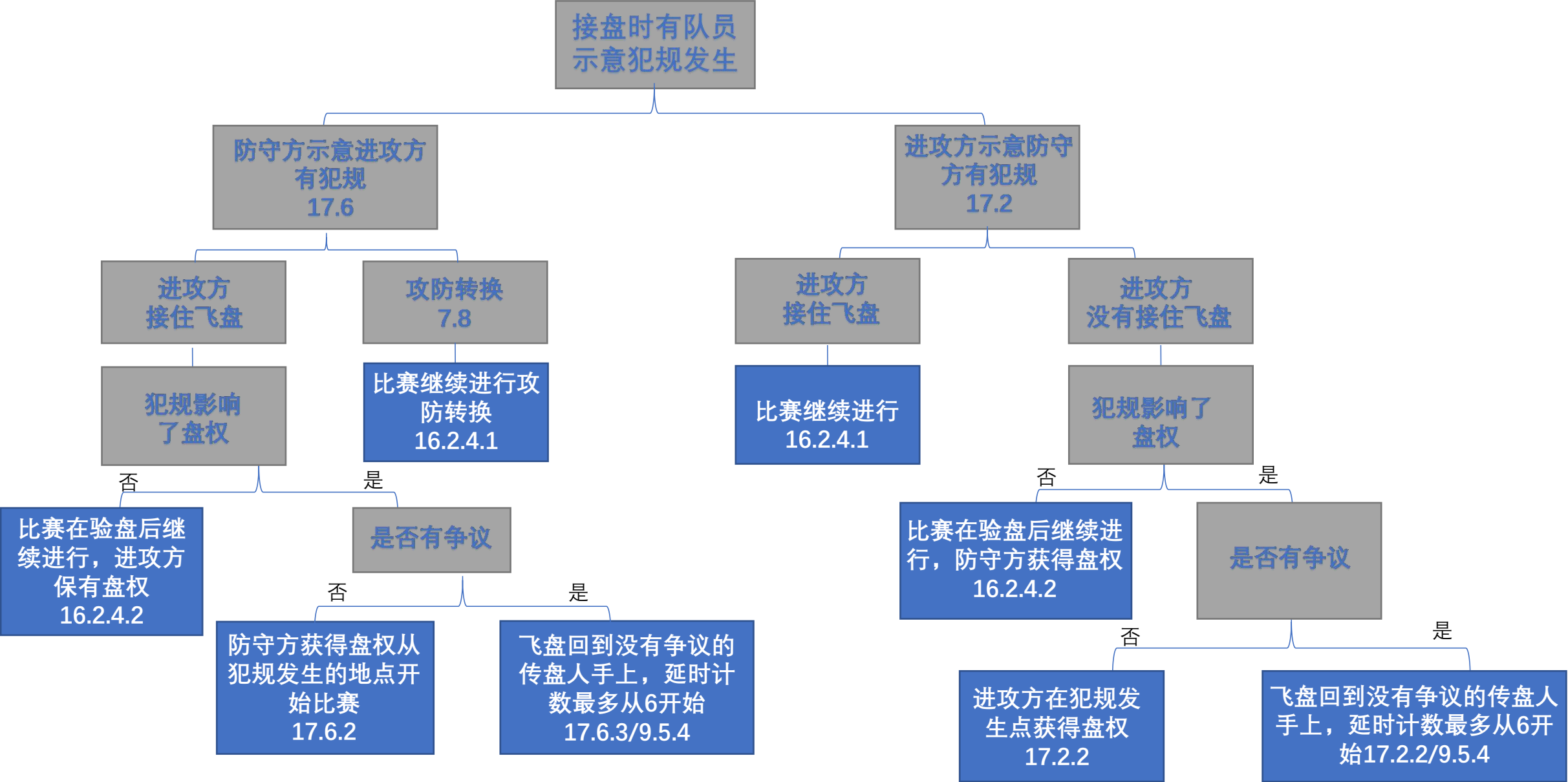


# 常见的场上情况处理方式——开盘

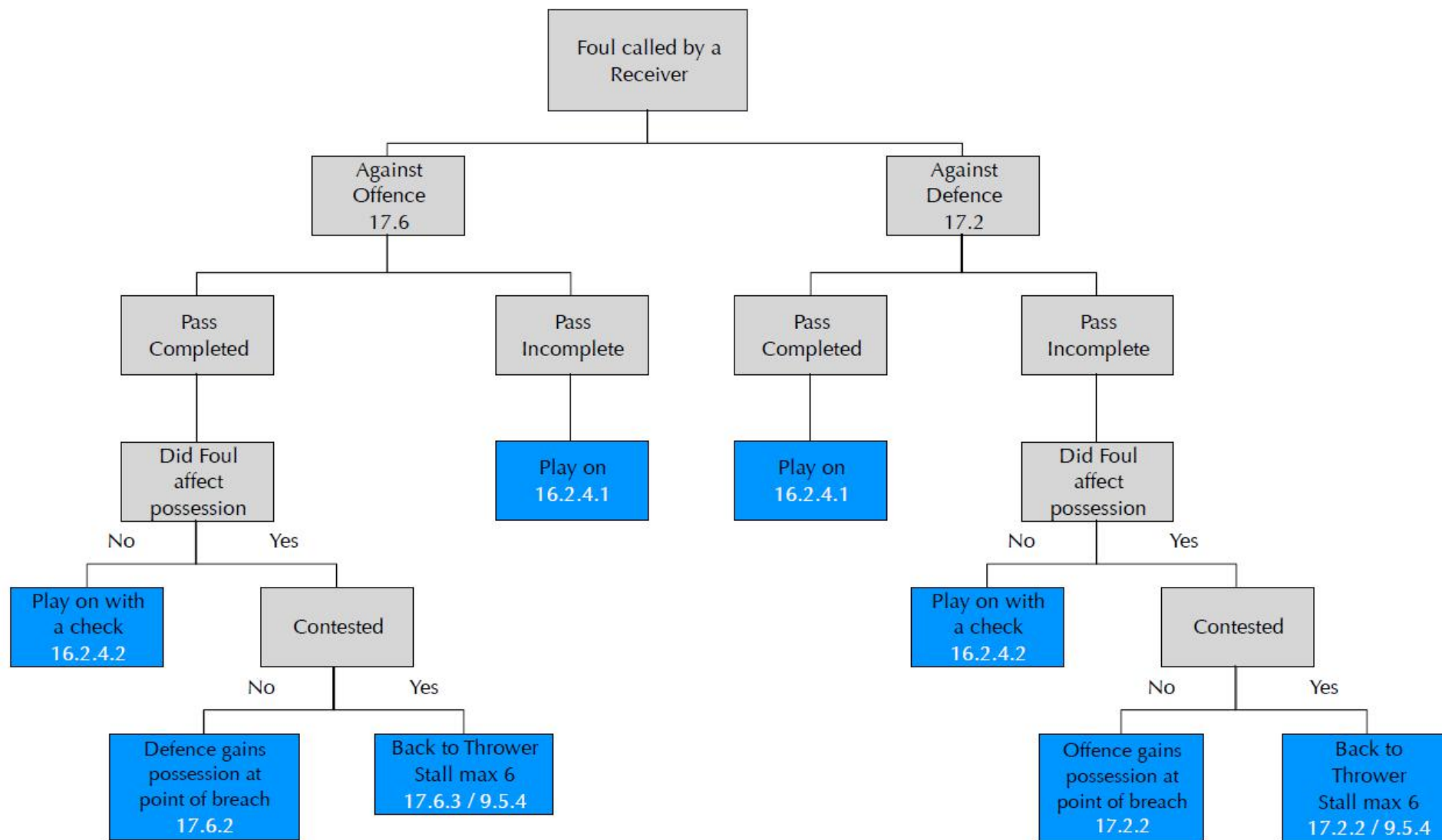




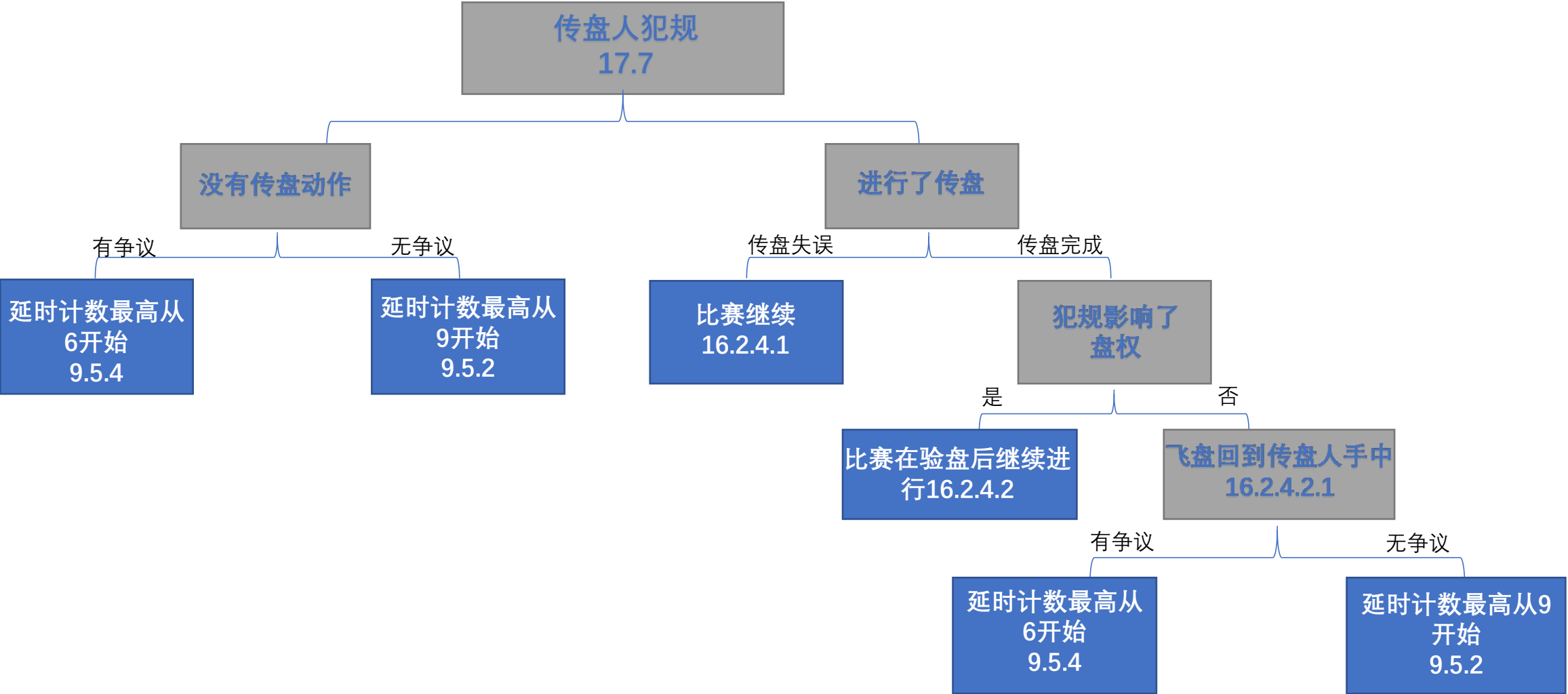
# 常见的场上情况处理方式——接盘时的犯规



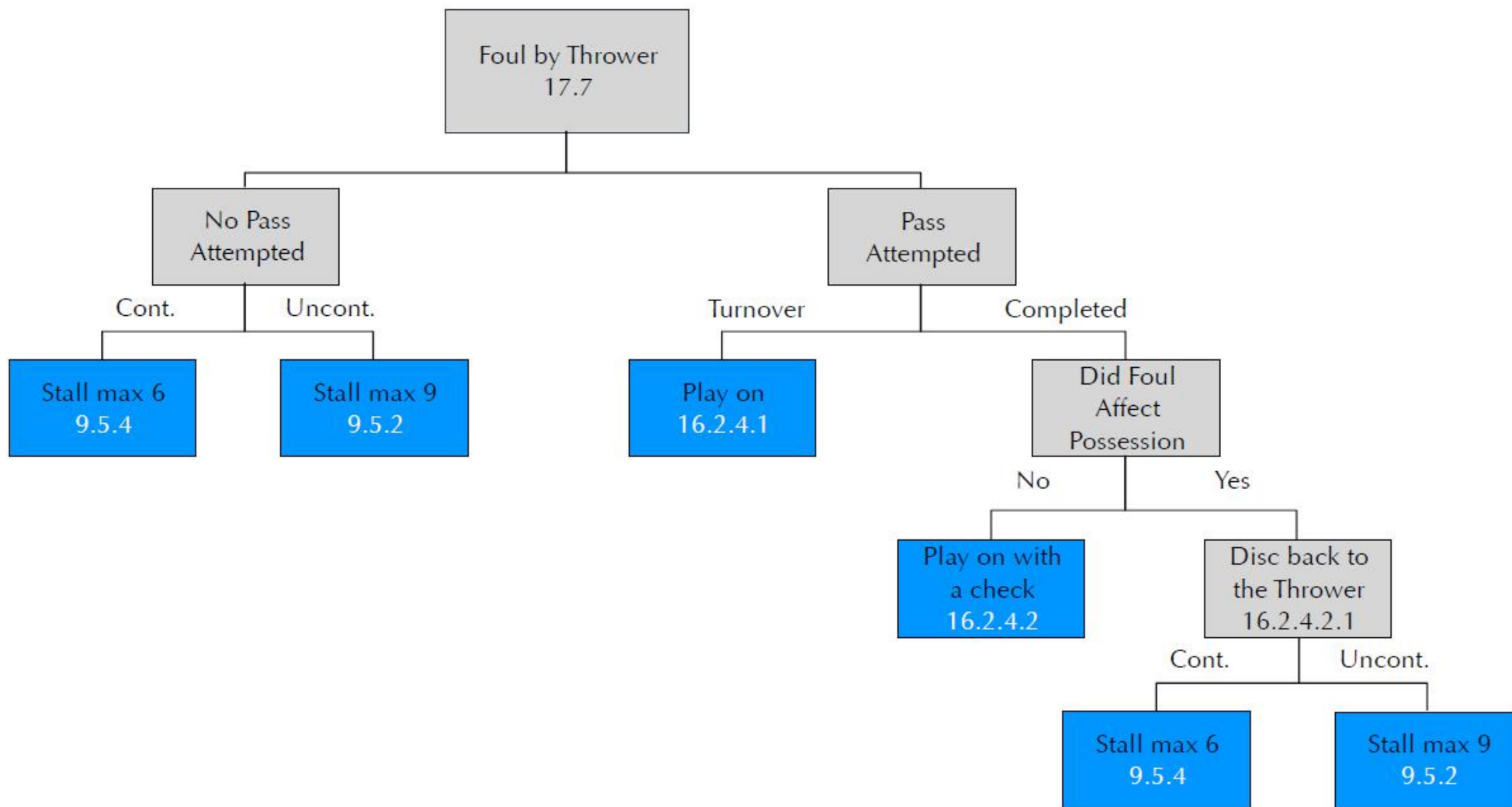
# 常见的场上情况处理方式——接盘时的犯规



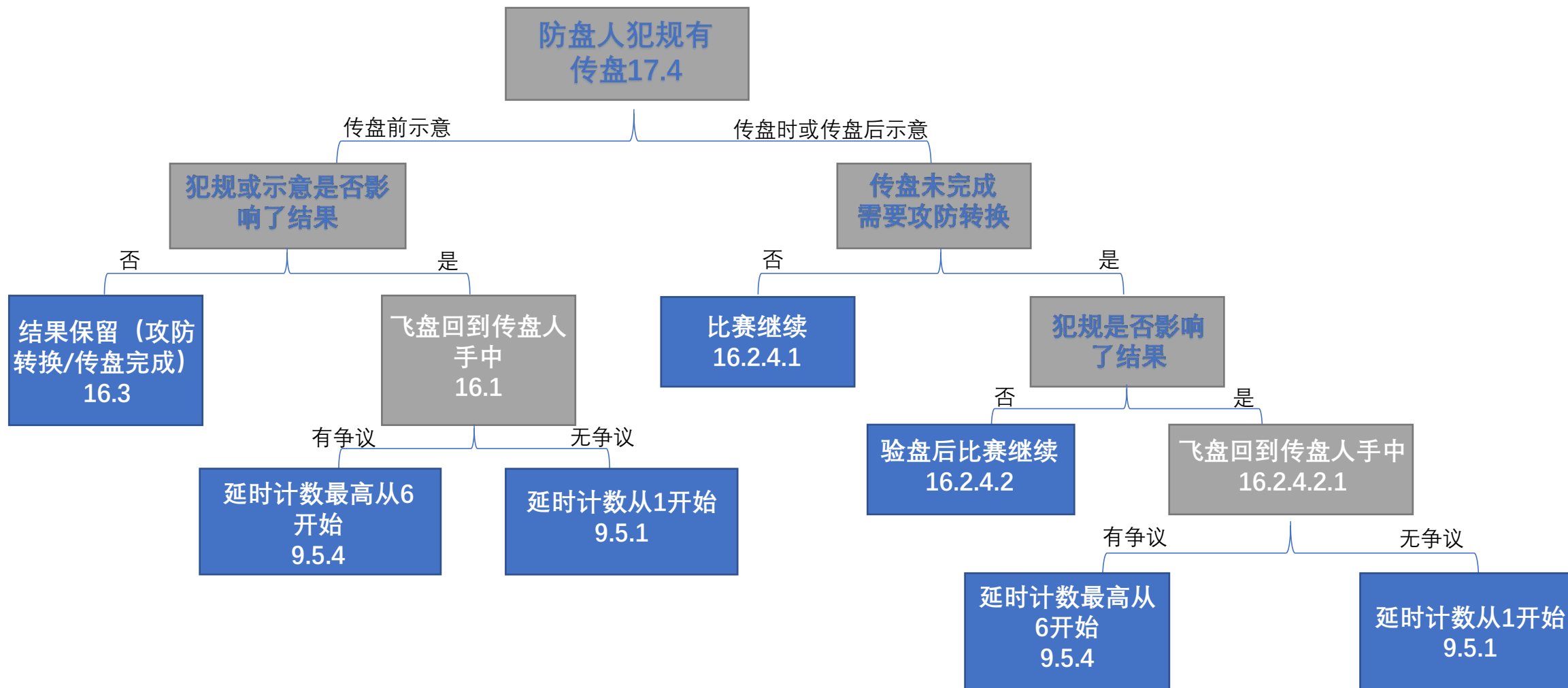
# 常见的场上情况处理方式——传盘人犯规



# 常见的场上情况处理方式——传盘人犯规

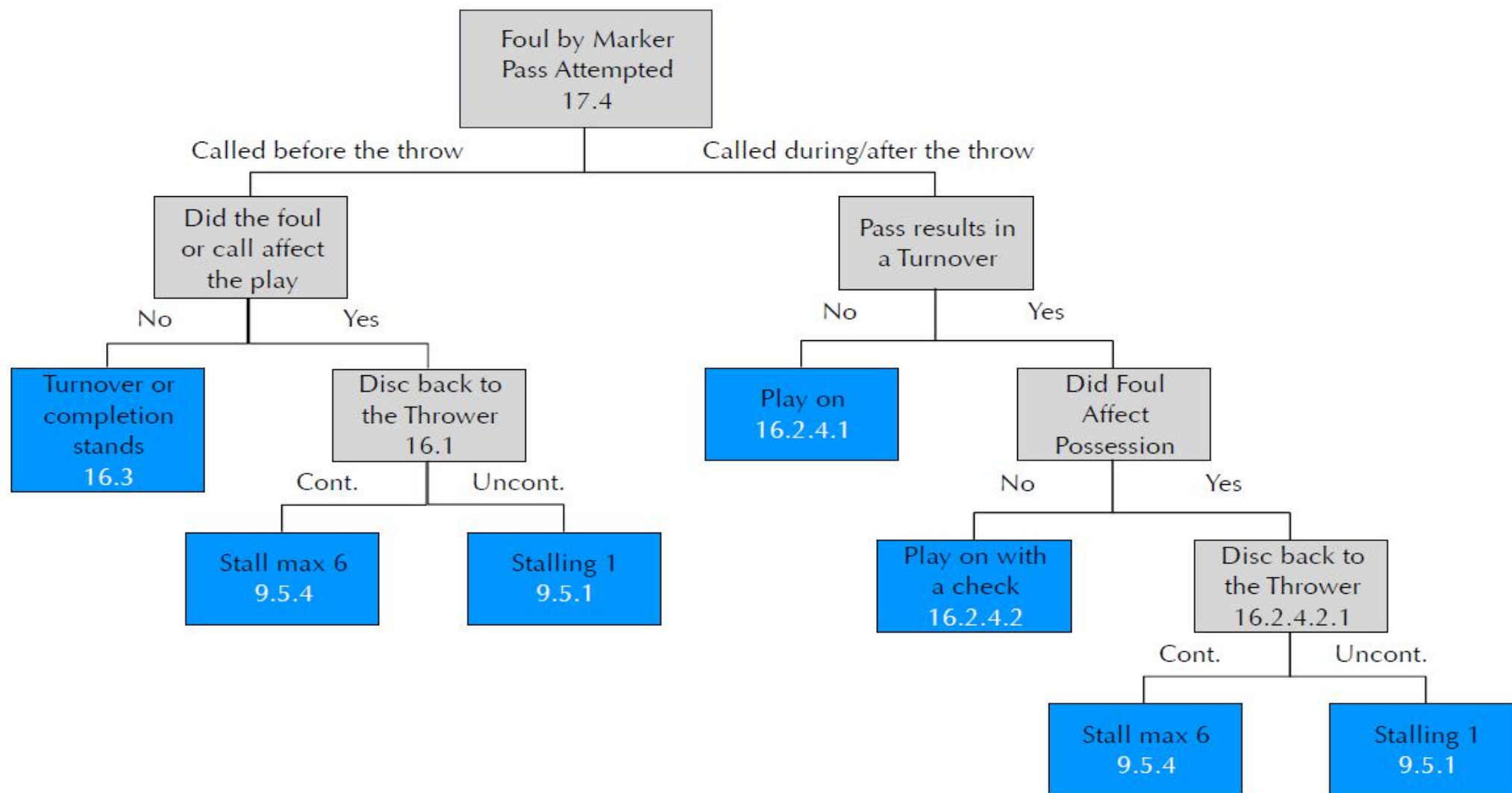


# 常见的场上情况处理方式——防盘人犯规、有传盘

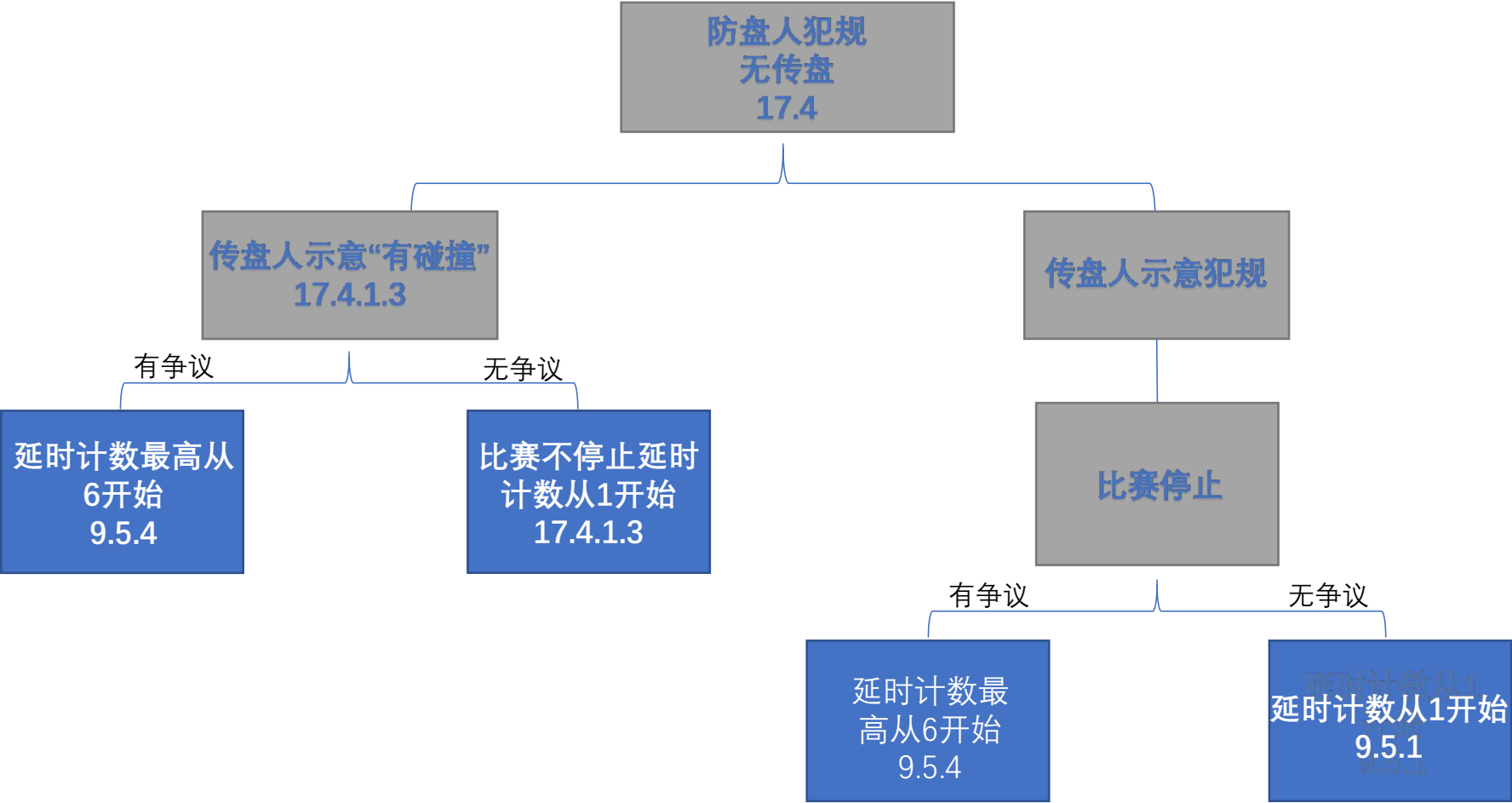




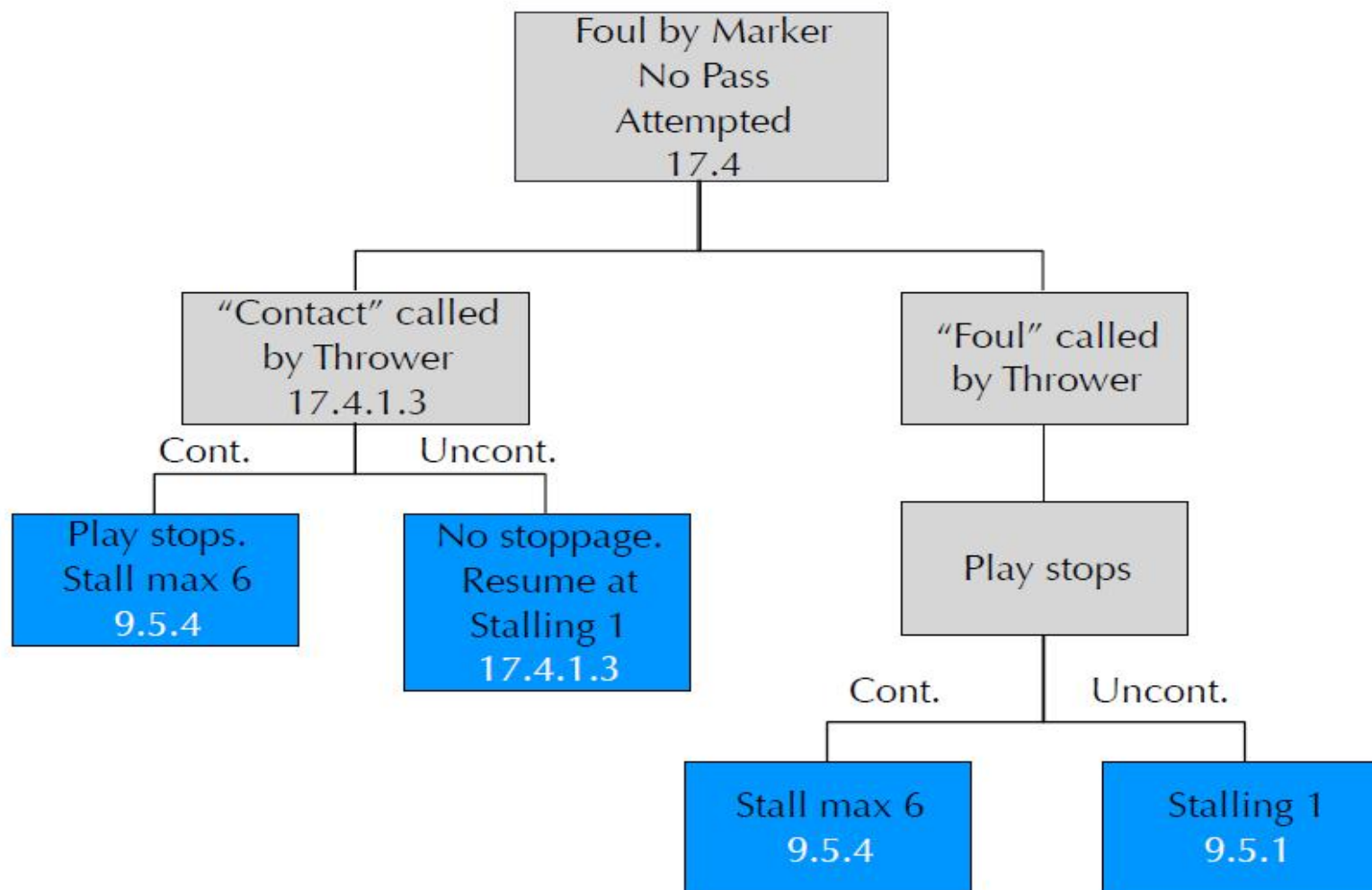
# 常见的场上情况处理方式——防盘人犯规、有传盘



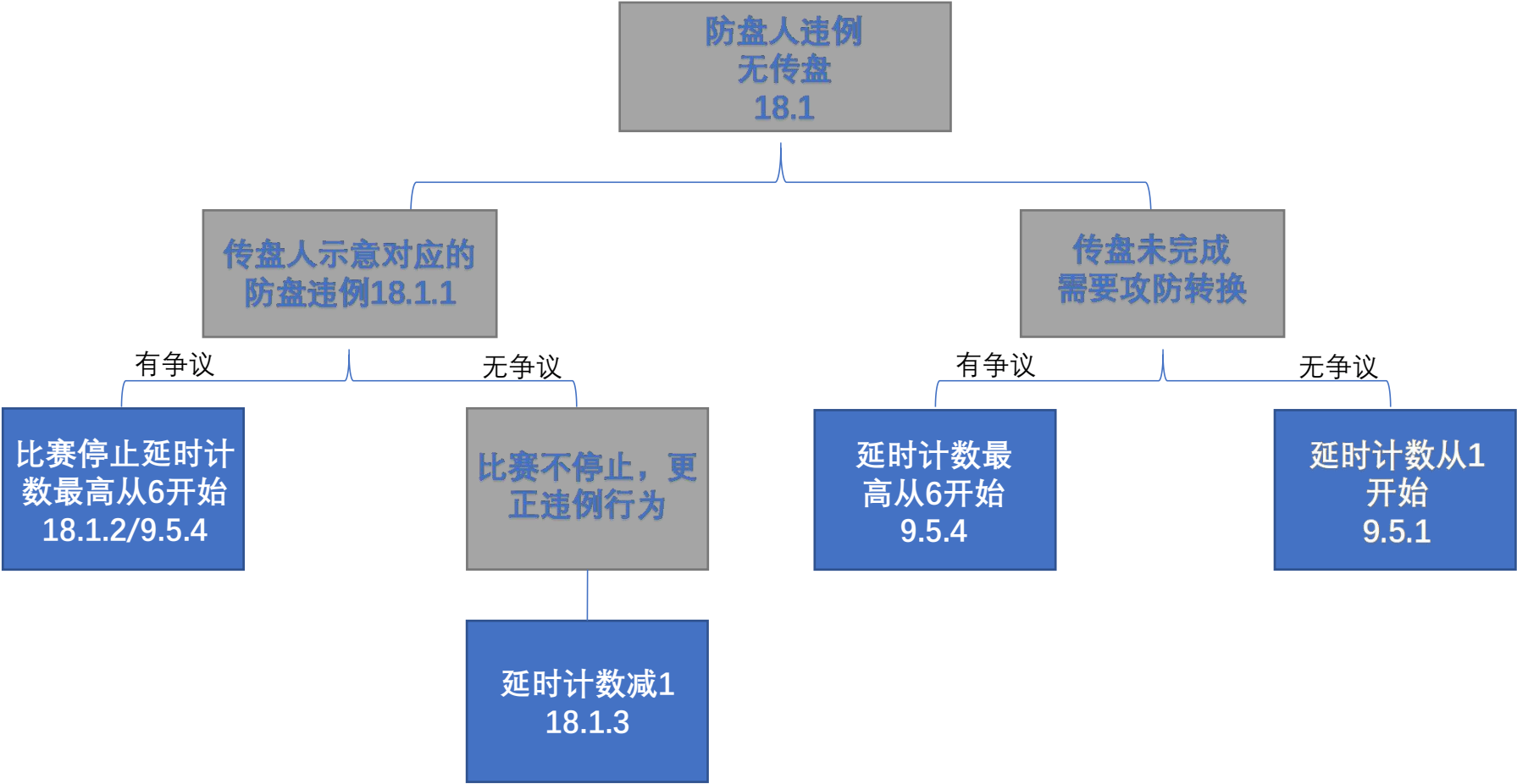
# 常见的场上情况处理方式——防盘人犯规、无传盘



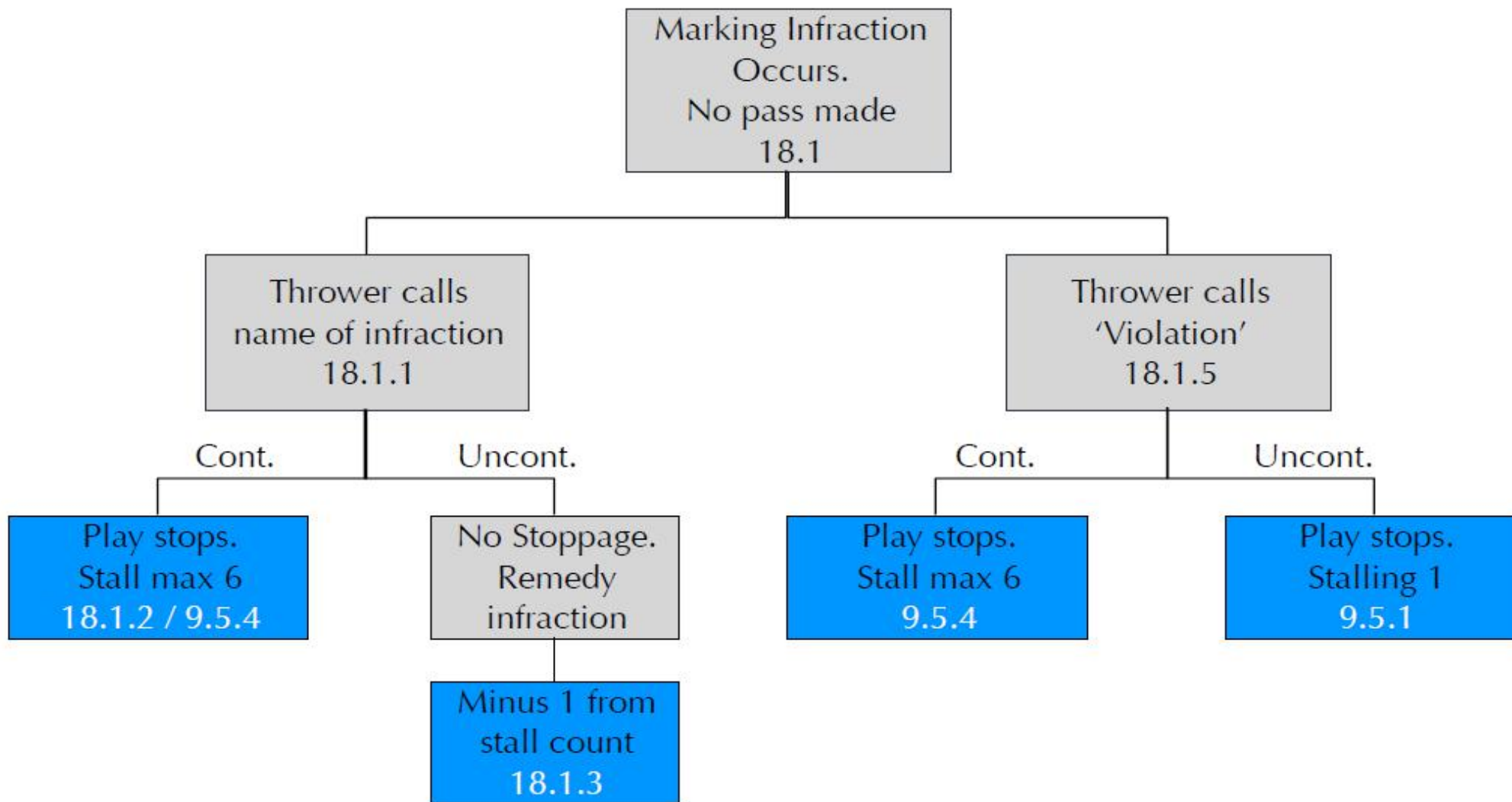
# 常见的场上情况处理方式——防盘人犯规、无传盘



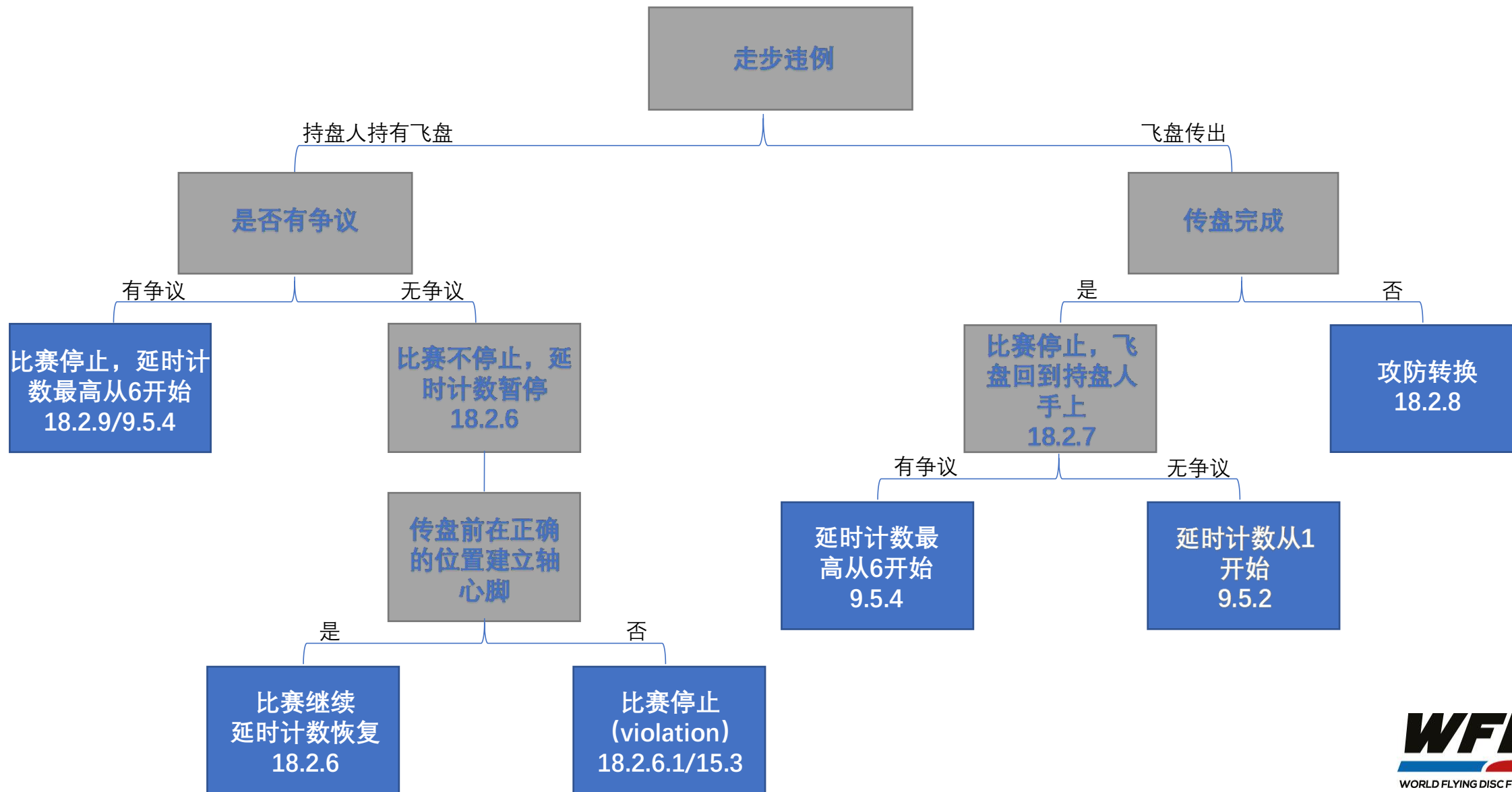
# 常见的场上情况处理方式——防盘人违例、无传盘



# 常见的场上情况处理方式——防盘人违例、无传盘

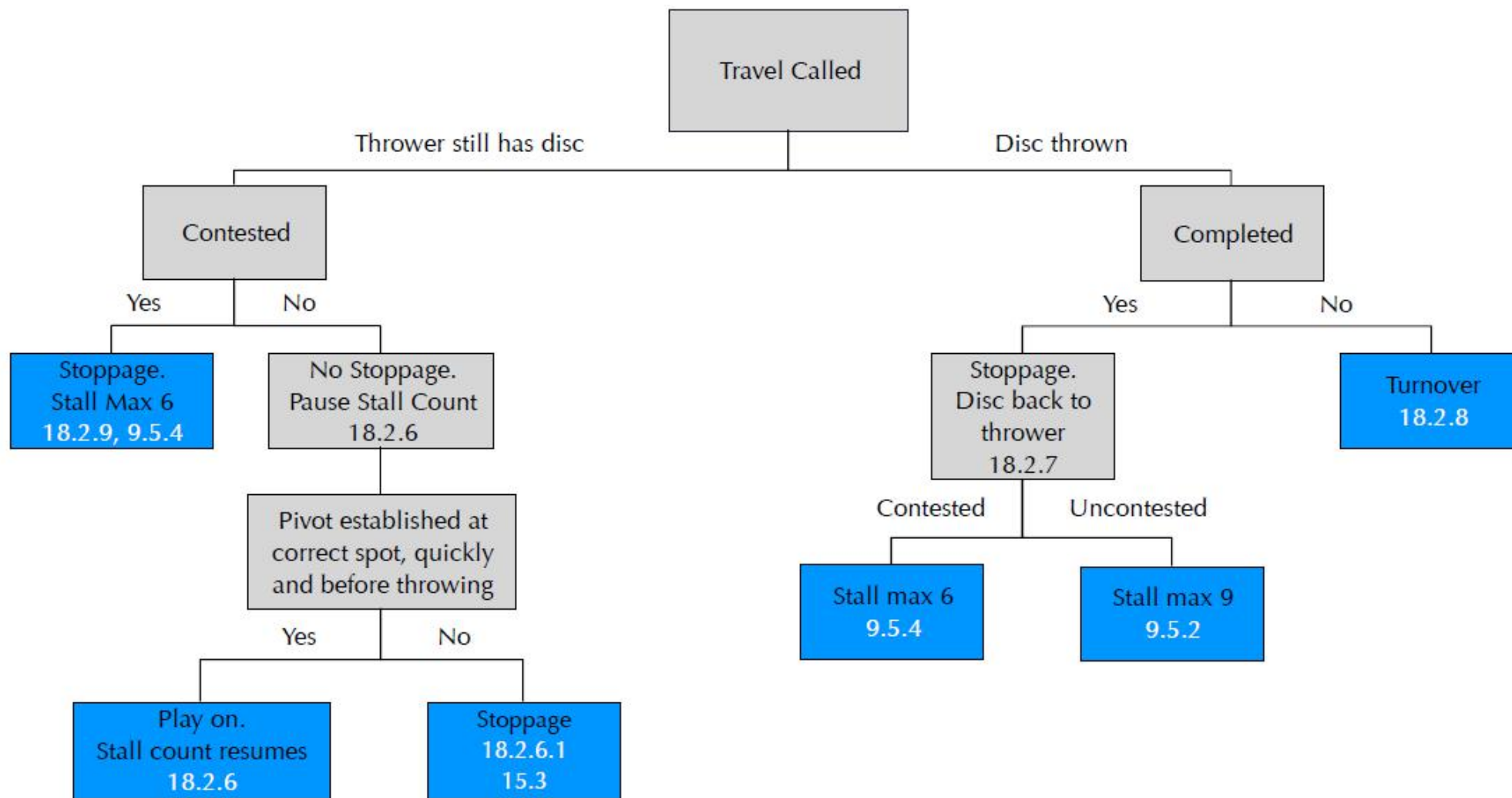


# 常见的场上情况处理方式——走步

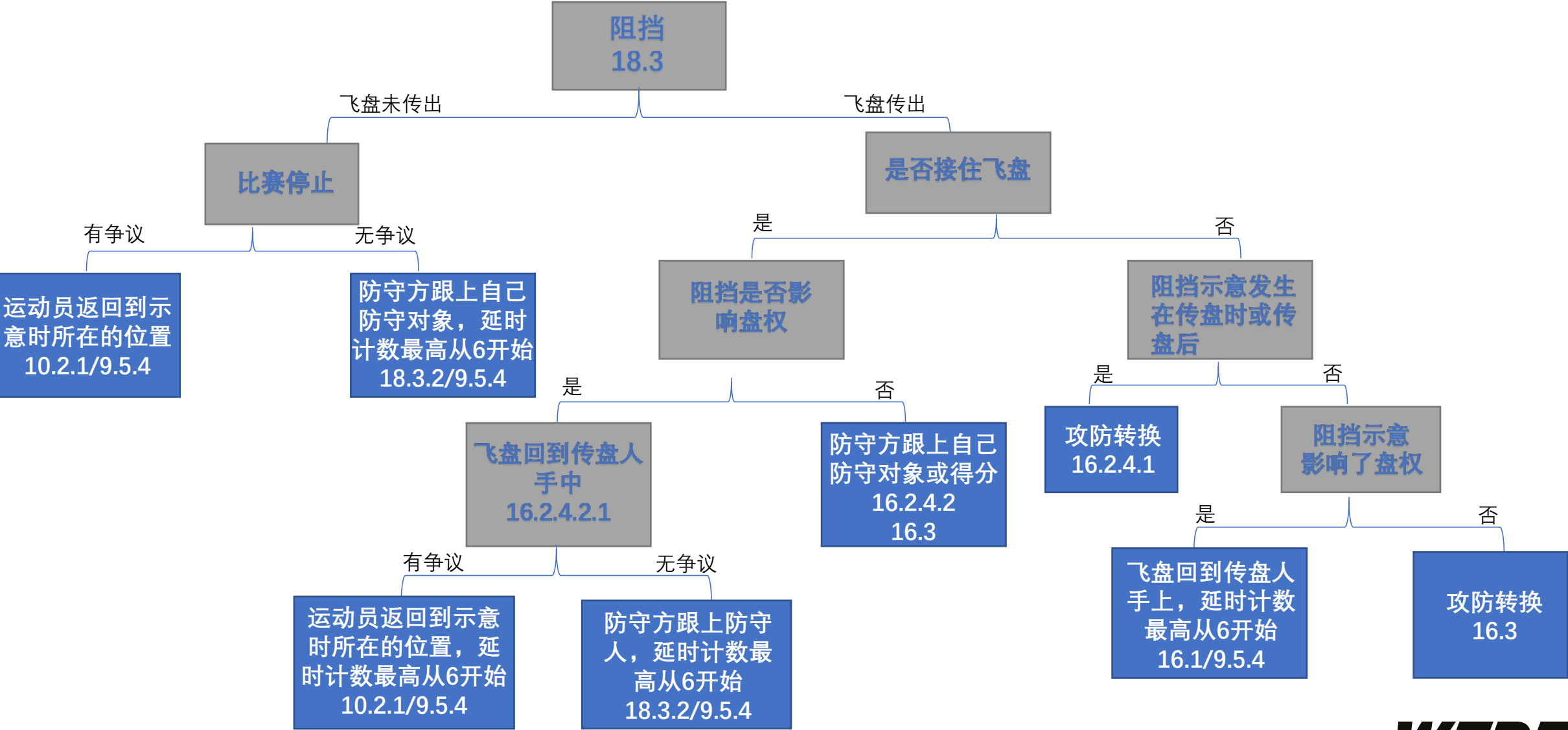




# 常见的场上情况处理方式——走步



# 常见的场上情况处理方式——阻挡



# 常见的场上情况处理方式——阻挡

