“触式橄榄球”（Touch Rugby）是从联盟式橄榄球（Rugby League）简化而来的，最早源于澳洲南悉尼青年橄榄球俱乐部（South Sydney Junior Rugby League Club）。他们在训练中将擒抱（tackle）改为碰触（touch），已有55年历史。

**触式橄榄球相较于撞式橄榄球的一些改变：**

在触式橄榄球中基本上不会有什么身体碰撞发生，因为防守者一碰触到持球进攻者的身体，持球者就要把球放下，由队友从后取得球继续组织进攻。而撞式则可以加入擒抱、扑倒、掌推的动作，对运动员身体对抗能力要求较高。

触式的场地也没有球门，只要把球往达阵区里一摁，就完成得分。而撞式的场地比较完整，有不少辅助线，达阵区设有H型的球门。触式的场地比撞式的要小，对参与者体力要求比撞式低。

**触式橄榄球的规则和运动方式：**

1. 触摸（Touch）：双方队员都允许主动触摸对方，触摸范围包括身体的任何部位（包括衣服、鞋子、头发等）以及球，进攻方有6次被触摸的机会；
2. 触摸和传球（Touch & Pass）：持球队员一旦被触摸后，即不能再传球，否则视为犯规需立即将球放于地面上；
3. 传锋（Half）：传锋是指当队友放下球后捡起球的人，其不能得分且若被触碰，直接交换球权；
4. 越位（Off-side）：当发生一次触摸后，防守的全部队员必须退回线后 7米处，否则视为犯规；防守队员在传锋尚未触摸到球之前不能向前方移动，传锋不允许推迟时间拾球；
5. 边线（Side-line）：如果持球队员触到或跨越边线，则被视为出界，需交换球权。比赛将在队员出界处向内横向移动5米的地方从新开始。若持球队员出边线前被触摸，则算一次触摸；
6. 达阵得分（Touchdown）：持球队员在被触摸前将球在达阵线或达阵区触地，即视为达阵得分，达阵获得一分；
7. 持球权：当有以下情况发生时将交换球权： 球掉地；拾球者持球时被触摸；发生6次触摸；持球队员踩到或跨越边线；不正确的滚球；不正确的轻踢。以上球权的改变都将以滚球来重新开始比赛；
8. 传球（Pass）：进攻队员可以传球、扔或递球给任何一个没有越位的队友，但前传球是不被允许的；
9. 轻踢球（Kick-off）：轻踢发球发生在放球点，放球于地上后，用脚轻踢/碰后（球不超过1米）并捡起球。进攻方的任何队员都可以轻踢发球；
10. 进攻犯规：①被触摸后传球（Touch pass）； ②没有退到被触地点滚球（Over mark）； ③前传球（Forward pass）； ④被触碰前滚球（No touch）； ⑤没有按“最少暴力”原则触摸；
11. 防守犯规：①没有按“最少暴力”原则触摸；②离滚球地后退不够7米，或犯规后后退不足10米（Off side）；③对裁判判罚相抵抗；④耽误比赛。⑤其他故意犯规的情况；
12. 滚球（Roll ball）：滚球意味着新一轮进攻的开始，持球队员滚球时必须面对达阵线（不可侧身滚球），且将球放在滚球点并处于两腿之间的地方，向后滚球且球不能超过 1 米 。队员不能耽误滚球；
13. 比赛场地：场地长70米（达阵线到达阵线），宽50米。换人区处于场地侧边，位于中线两侧，总长20米；
14. 队伍构成：每个队最多由14名队员组成。每队任何时候在场内的队员最多为 6 个。比赛最少要求一队4人；
15. 中场休息：标准竞技级别的比赛每场20分钟（也有10分钟、7分钟），5分钟（7分钟时则对映2分钟）半场休息的时间。主委会可以改变比赛的持续状况以让队员休整从而适应接下来的比赛；
16. 加时赛和队员下场：当比赛一直僵持到结束，需要最终决出胜负，此时就需要打加时赛，加时赛中两个队的队员每两分钟下场一人，直到场上每队只剩3个队员。率先得分的队将赢得此次比赛；
17. 队员着装：所有队员必须统一着装，衣服前后印号鞋底铸模的球鞋是可以穿的，赤脚、有尖铁钉或螺钉饰品的鞋是不允许的；队员不能穿戴任何首饰；
18. 裁判：裁判实际上是基层法官，并且在整个比赛过程中按照规则执法。裁判的执法要以相关规定作为控制比赛的依据。涉及比赛的官员，运动员和教练都在裁判的管辖之内；
19. 恶劣的比赛行为不能容忍：任何恶劣的行为将导致犯规队员受到处罚，罚时或甚至被罚出场取消剩下的比赛资格，这些将依据犯规的情节轻重予以处理。