

一，基本规则(主要内容)



1、器材与设备



2、比赛参加者



3、比赛方法



4、比赛的阵容和队员位置



5、比赛行为



6、比赛的暂停和换人

第一部分

器材与设备

1. 比赛场地

比赛场地包括比赛场区和无障碍区及无障碍空间

1.1 面积：比赛场区分A、B两种。

A制：长16米×宽9米，在距中线2.5米处各画一条限制线。

B制：长18米×宽9米，在距中线3米处各画一条限制线。

1.2 比赛场地的地面

地面必须是木地板、塑胶、土地、草地或沙土地，尽可能平坦，不得在粗糙或易滑的地面上进行比赛。

1.3 场地上的画线

1.3.1 两条边线和两条端线划定了比赛场区。边线和端线都包括在比赛场区的面积之内。

1.3.2 所有界线均宽5厘米。颜色必须区别于场地地面。

1.4 发球区

端线之后，两条边线之间的区域为发球区。发球区的深度延至无障碍区的终端。

1.5 照明度

在距地面1米高处测量照明度，应为1000----1500勒克司。

1.6 温度

温度必须适合室内外比赛。

2. 球网和球柱

2.1 球网长9.50-10米、宽1米，球网为黑色，网孔 10X10厘米。

2.2 球网高度

男子网高2.35米。

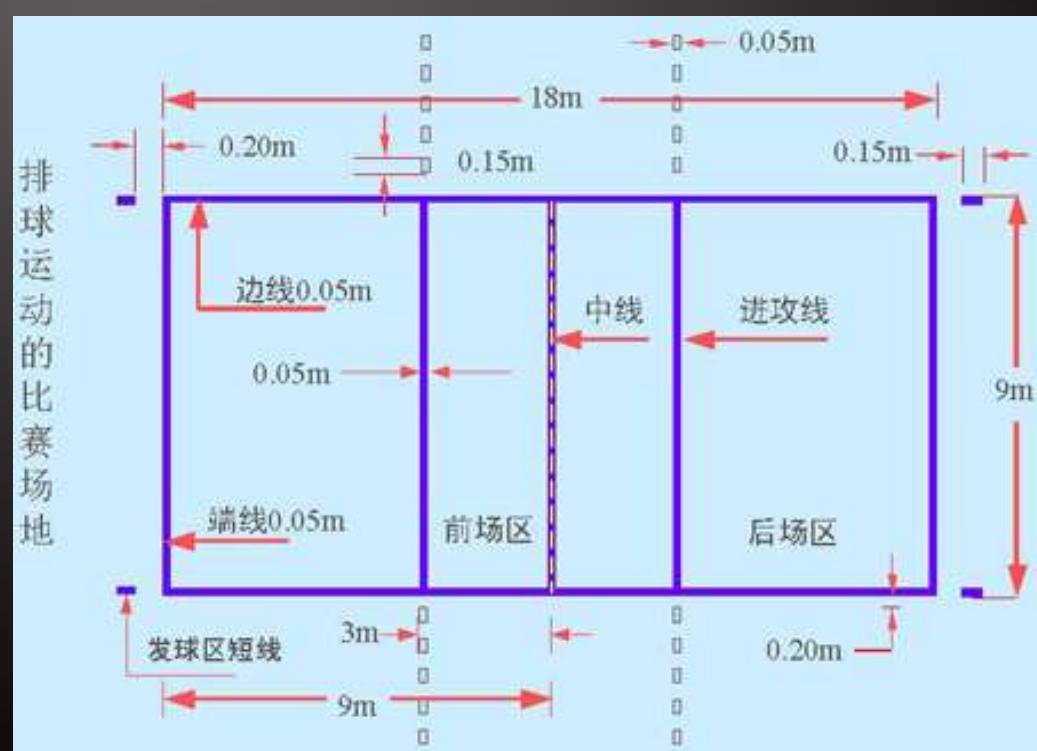
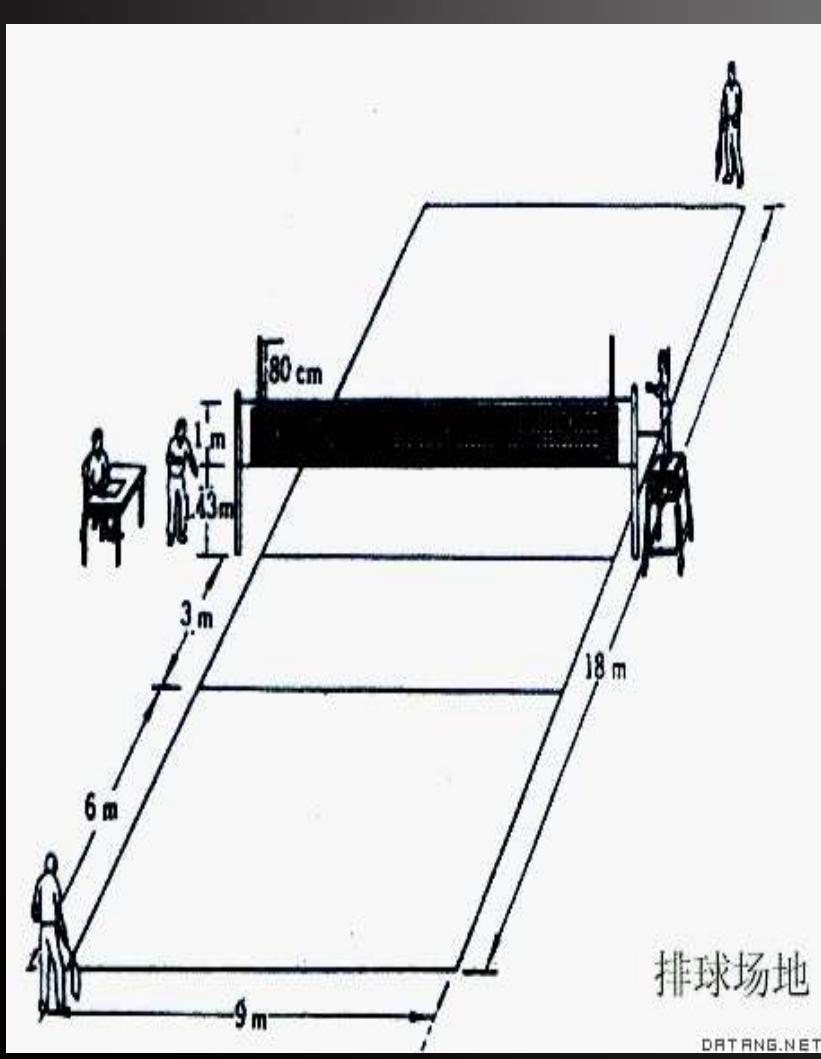
女生网高2.20米。

青少年组球网高度可适当降低。

- 2.3 标志竿：有韧性的两根竹子，长1.80米。
- 2.4 标志带；两条宽5厘米、长1米的白色带子，分别设在球网两端，
垂直于边线。是球网 的一部分。

3 球

- 3.1 特性
 - 球是圆形的，由柔软的橡胶、PU高分子或其它柔软的质料制成。
 - 成人组：周长：65----67厘米。重量：220----240克。
 - 青少年：周长：63----65厘米。重量：200----220克。



第二部分

比赛参加者



比赛队伍
的组成



比赛队伍的
位置

比赛队伍的组成

队员

- 一个队由8名队员组成。A制上场比赛的为4名队员，B制上场比赛的为6名队员。可设1名教练员，1名领队

队长

- 队长：队长应在记分表上注明
- 只有登记在记分表上的队员才可参加比赛。教练员和队长在记分表上签字以后，已登记在记分表上的队员名单不得更改。

教练员以及领队

教练员

教练员

a, 教练员应于比赛至始至终在场外进行指挥，他填写队员上场位置表、请求换人和暂停，为此他和裁判员联系。

b, 比赛前，教练员在记分表上登记和检查队员姓名、号码并签字

c, 比赛中：

- ①每局开始前填写位置表，签字后交给记录员或裁判员。
- ②坐在靠近记录员一端的球队席上，但可暂时离开。
- ③请求暂停和换人。
- ④与队的其他成员一样，可以对场上队员进行指导。教练员在进行指导时可以在替补席前至进攻线延长线至准备活动区之间的无障碍区站立或走动，但不得干扰或延误比赛。

领队

a, 领队坐在球队席上，但无任何权力。

b, 如果教练员必须离队时，根据场上队长的请求、经裁判员同意。他可以承担教练员的职责。

领队

比赛队伍的位置

- 1、比赛中，在准备活动区内
- 2、暂停时在他们比赛场地一侧后方的无障碍区内



两局比赛之间的休息时间内，队员可以在无障碍区用球做准备活动

替补队员可以在以下区域做无球的准备活动

比赛时，替补队员应坐在他们场地一侧的球队席上或在准备活动区内，教练员、领队和其他成员也应坐在球队席上，但可暂时离开。球队席设在记录台的两侧、无障碍区之外

只有本队的成员才允许在比赛中坐在球队席上并参加赛前的准备活动

五，队员和队长

5.1队员

- 1, 队员必须了解并遵守软式排球竞赛规则。
- 2, 队员应以良好的体育道德作风服从裁判员的判定，不允许争辩。
- 3, 队员的行为必须符合公平竞赛的精神，对裁判员、对其他工作人员、对方队员、本队队员及观众都要尊重，要有礼貌。
- 4, 队员不得有任何其目的在于影响裁判员的判断或掩盖本队犯规的动作和行为。
- 5, 队员不得以任何行为延误比赛。
- 6, 比赛中允许全队成员间的交谈。

5.2队长

- ◆ 在比赛开始前，在记分表上签字并代表本队进行抽签。
- ◆ 在比赛中，队长担任场上队长。当队长返回场上、或至该局结束时、或死球时可以和裁判员讲话。
 - a, 提出的问题和请求。他如果对解释不满意，必须立即向裁判员提出声明，并保留其在比赛结束时将此意见作为抗议记录在记分表上的权利（规则**27.2.3**）。
 - b, 请求允许：
 - (a) 更换全部或部分服装。
 - (b) 核对双方队员的场上位置。
 - (c) 检查地板、球网、球等。
 - c, 请求暂停和换人
 - ◆ 在比赛结束时队长要：感谢裁判员，并在记分表上签字承认比赛结果。
如果他曾向裁判员提出过声明，可以进一步确认后作为对裁判员解释或执行规则的正式抗议记录在记分表上。

第三部分

比赛方法

5. 胜一局和胜一场

5.1 胜一场：每场比赛采用三局两胜制

5.2 胜一局：第一、第二局每局25分，决胜局15分。当比分
24 : 24时，先超2分的队为胜。

5.3 胜一球：每球得分制，即胜一球的得1分。

5.4 弃权和阵容不完整的队

5.4.1 某队被召唤之后拒绝比赛，则宣布该队为弃权，以0: 2的比局和
0: 25, 0: 25的比分失利。

5.4.2 某队无正当理由而未准时到场，则宣布该队弃权，结果是以0: 2
的比局和0: 25, 0: 25的比分失利。

5.4.3 某队被宣布比赛阵容不完整时，应给对方胜该局或该场比赛必要的
分数和局数，阵容不完整的队保留已得分数和局数。

第四部分

比赛阵容和队员位置

1，A制：场上每个队必须始终保持4名队员进行比赛。

B制：场上每个队必须始终保持6名队员进行比赛。队员轮转次序应按位置表登记的顺序进行，直到该局结束。

2，每场比赛开始前，教练员必须及时将上场阵容登记在位置表上，签字后交给裁判员或记录员。

3，未列入上场阵容的队员为该局的替队员。
4，位置表一经交给裁判员或记录员，除正常换人外，不得更改。

5，当场上队员的位置与位置表不符时：

a，一局开始前，场上队员位置与位置表不符时，必须按位置表进行纠正，不予判罚。

b，如果一局开始前，场上有一名或更多队员没有登记在位置表上，则必须按位置表进行纠正，不予判罚。

c，如果教练员要保持未登记的队员在场上，则他必须请求正常的换人，并登记在记分表上。

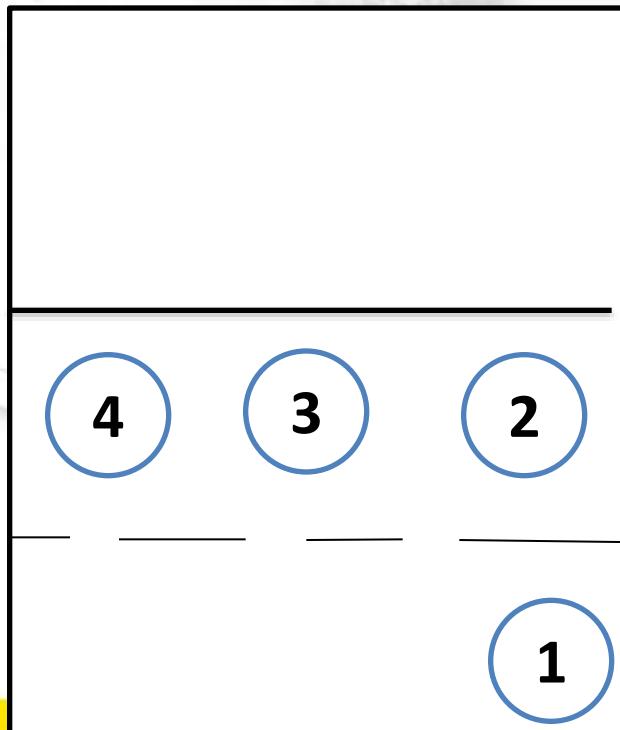
场上位置

- 1队员的场上位置
- 2两名队员之间的位置
- 3队员的位置应根据其脚的着地部位来判定
- 4发球击球后，双方队员可以在本场区和无障碍区的任何位置上
- 5位置错误
- 6轮转
- 7轮转错误

1 队员场上位置

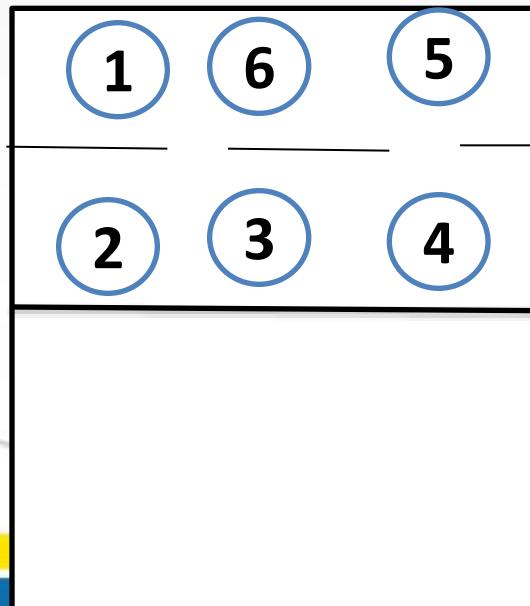
A制：

1号位为后排队员，2、3、4号位为前排队员；



• B制：

1、6、5号位为后排队员，2、3、4号位为前排队员。前后排队员位置不能颠倒；同排队员位置不能交叉（发球队员除外）



2，两名队员场上的位置

- 每名后排队员的位置必须比其相应的前排队员距离球网更远。
- 前、后排队员左右之间位置按队员场上位置的规定站位。

3，队员的位置应根据其脚的着地部位来判定

- 一名前排队员至少有一只脚的一部分比同列后排队员的双脚距中线更近。
- 每一名右边（左边）队员至少有一只脚的一部分比同排中间队员的双脚距右（左）边线更近。

4 发球击球后，双方队员可以在本场区和无障碍区的任何位置上

- ✓ 发球击球后，双方队员可以在本场区和无障碍区的任何位置上。但后排队员不得进入进攻线以前拦网和踩上或踩过进攻线内将高于球网的球直接击过对方场区。后排队员可以在进攻线后将球直接击入对方场区。

5位置错误

- 1、当发球队员击球时，如果队员不在其正确位置上，则构成位置错误犯规。
- 2、发球队员击球的犯规与对方位置错误同时发生，则发球被认为在先而被判罚。
- 3、如果发球队员是击球以后犯的规，则位置错误在先，判位置错误犯规。
- 4、位置错误的判罚如下：
 - ①位置错误的一方被判失一球；
 - ②队员恢复到正确的位罝。

6.轮转

1， 轮转次序包括发球及其他队员的站位，在整局中均按位置表填写顺序进行。

2， 接发球队获得发球权后，该队队员必须按顺时针方向轮转一个位置

(A制：2号位队员转至1号位5号队员转至4号位等；

B制：2号位队员转至1号位发球，1号位队员转至6号位等）。

7.轮转错误

A.没有按照轮转次序进行发球应判为轮转错误，进行如下判罚：

a,该队被判失一球

b,队员的轮转次序被纠正。

第五部分

比赛行为

比赛的开始

- 裁判员鸣哨允许发球，发球队员击球时比赛开始

比赛的中断

- 裁判员鸣哨则比赛中断。但是如果裁判员是由于比赛中出现犯规而鸣哨的，则比赛的中断实际是由犯规的一刻开始的

界内球

- 球触及比赛场区的地面包括界线（规则1.3），为界内球

界外球的情况

- 球接触地面的部分在界线以外（不包括触线）
- 球触及场外物体、天花板或非场上比赛的成员等
- 球触及标志杆、网绳、网柱或球网标志带以外部分
- 球的整体或部分从非过网区完全越过网的垂直面
- 球的整体从网下穿过

比赛中的犯规

定义

比赛中任何违反规则的行为
都被认为是犯规

裁判员根据规则对犯规进行
判断和判罚。

犯规的判罚

每一次犯规均有
判罚

如果两个或更多的犯规
先后发生，则只判罚第
一个犯规

如果双方队员同时犯规，
则判双方犯规，该球重
新进行

• 比赛中的击球

- 球队击球
- 同时触球
- 击球的性质
- 击球时的犯规
- 触网

- 两名队员可以同时
- 当队的两名队员同时击球时，被计为击球两次（拦网除外）
如果只有其中一名队员触球，则只计击球一次。队员之间发生撞不算犯规。
- 击球的性质
- 身体的任何部位均可击球。
- 球必须清晰并不得持球（包括捞捧、推掷、搬动或携带等）。
- 球可以向任何方向弹出。但下列情况例外：
 - A) 用上手传球防守重扣动作，球在手中可暂短停滞。
 - B) 当双方队员网上同时触球时可以“持球”。

球可以触及身体的不同部位，但必须是同时触及。
下列情况例外：

- a)在拦网中，允许一名或几名拦网队在同一拦网动作中连续触球
- b)在第一次击球时，允许身体不同部位在同一击球动作中连续触球。

击球时的犯规

- 四次球：**球在进入对区之前，一个队击球四次（拦网除外）。
- 持球：**球员没有将球清晰地击出。但防重扣时或双方队员网上同时触球时造成的双方“持球”除外。
 - 连击：**一名队员连续击球两次或球连续触及队员身体的不同部位。

球网附近的球

球必须通过球网上空的过网区进入对方场区。过网区是球网垂直平面的部分，其范围： a)

- a) 下至球网上沿
- b) 两侧至标志竿及其假想延长线
- c) 上至天花板或障碍物

2 球触球网: 球越过球网时可以触网。

- 球入球网 (发球除外)

- 球入球网后, 在该队的三次击球风, 可以再次击球。

如果球击破球网或使用坠落, 则该球不计, 重新进行。

•3 球网附近的队员: 每队必须在本场地内及其空许队员越出无障碍区进行击球, 将球击回。

- 越过球网

- 拦网时, 允许拦网队员越过球网触球, 但在对方进攻性击球前和击球前和击球时不得妨碍对方。

- 允许队员进攻性击球后手越过球网, 但必须在本场区空间完成

4 发球

4.1 定义: 发球队员在发球区用一只手或手臂将球击出而进入比赛的动作称为发球。

4.2 每局的首先发球: 每局由抽签取得发球权的队首先发球。

4.3 发球的次序: 一局中首先发球之后，队员按下列规定进行发球：

- a)当发球队胜一球时，原发球队员继续发球。
- b)当接发球队胜一球时，获得发球权并由上次未发球的队员按顺时针方向轮发球。

4.4 发球的允许:裁判员检查发球队员 已持球在手且对方队员已做好比赛准备时，则允许发球。

4.5 发球的执行: 发球队员可以在发球区任意移动。发球击球时，发球队员不得触及场区（包括端线）和发球区以外地面，其脚不得及端线。击球后，发球队员可以踏及或落在发球区外或场区内。

第六章

比赛的暂停和换人

A,暂停

- 定义：**暂停是正常比赛的间断，时间为30秒。
- 暂停的次数：**每局比赛，每队最多可请求2次暂停。
- 暂停的请求**

当比赛成死球时，在裁判员鸣哨发球前，队长或教练可用相应手势1请求暂停，两次暂停可连续使用。

- 不符合规定的暂停请求

在比赛进行中或在裁判员鸣哨发球的同时或之后。

超过规定的正常暂停次数。

B,交换场区、休息和换人

交换场区：在每局比赛后，双方交换场区，决胜局前重新挑选场区，决胜局时，不论哪一方比分到8分时，必须交换场区。

C, 局间休息

所有局间休息为2分钟。决胜局前，裁判员主持重新抽签。

D,换人

每局每队最多可换人4人次，换人必须在换人区内进行。

E,不良行为

球对成员对裁判员、对方队员、同方队员和观众的不良行为。

F, 判罚

- a) 不良行为警告
- b) 罚失1分
- c) 判罚出场
- d) 取消比赛资格

第二部分

软式排球运动的裁判方法

裁判手势图解

发球



挥手指示
发球方向

球队发球



向发球一方
伸臂

即行发球



掌心向上，
手臂向前
伸直提起

延误发球



五指（或
三指）向
上伸张

暂 停



一手平举于上，
另一手竖放
(呈丁字)

驱逐出场



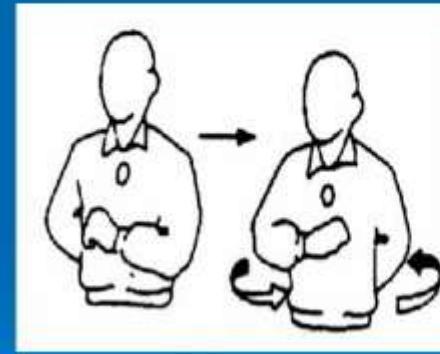
一手出示 双牌判驱逐出
场 (该局 比赛)

不当行为警告



出示黄牌或
红牌警告

交换场地



屈肘，环身
体两侧一前
一后交替扭摆

一局或一场结束



伸平交叉
于胸前

取消资格



双手分别出示双牌，
判取消资格

后排球员过线扣球



手张开，
以前臂做一
下屈动作

侵入对方场区或球由网下穿过



手指向中线

挂网犯规



双臂垂直
举，手掌
向前

位置或轮次错误



以食指在
腹前画圈

触网



➤以犯规方的手指向网，并指出犯规队员的号码

连击



手指示意“二”

争球



双手翘起
大拇指

打手出界



以掌垂直
划过另一手



过网击球

一手置于
网上，掌
向下

换人



双手前臂平
置胸腹间，
相互环绕

界外球



前臂垂直上
举，双掌向
后张开

不当行为警
告



出示黄牌或
红牌警告

持球



缓举前臂，
掌向上

驱逐出场



一手出示双
牌判驱逐出
场（该局比
赛）

连击



手指示意
“二”

取消资格



双手分别出
示双牌，判
取消资格

四次击球



四指分开上
指

一局或一场
结束



伸手交叉于
胸前

触网



以犯规方的
手指向网，
并指出犯规
队员的号码

即行发球



掌心向上，
手臂向前伸
直提起

后排球员过
线扣球



手张开，以
前臂做一下
屈动作

侵入对方场
区或球由网
下穿过



手指向中线

延误警告



持黄牌或红
牌指向手腕

过网击球



一手置于网
上，掌向下

争球



双手翘起大
拇指

打手出界



以掌垂直划
过另一手



预祝同学们
取得优异的成绩

Thank You