

---

# 国际曲棍球联合会 曲棍球竞赛规则（含细则）

本规则自 2019 年 1 月 1 日起生效  
本规则版权归国际曲棍球联合会所有

国际曲棍球联合会  
瓦伦丁大街 61 号  
CH-1004 洛桑  
瑞士

电话: +41 21 641 0606  
传真: +41 21 641 0607  
电子邮件: [infor@fih.ch](mailto:infor@fih.ch)  
网址: [www.fih.ch](http://www.fih.ch)

## 职责与责任

曲棍球运动参与者必须熟知本手册中所包含的曲棍球竞赛规则及其他内容，并在比赛中遵循此规则。

竞赛规则强调运动的安全性。每名参与者必须在比赛中考虑他人的人身安全，并遵循相关国家法律法规。运动员必须确保不会因器械本身的质量、材质或外形而对自身或他人造成危险。

国际曲联不对存在缺陷或不合规格的设备负责，因使用此类设备而产生的任何后果，国际曲联不承担责任。任何赛前对设备及器械的检测仅限于保证其总体上合乎规范并能满足竞赛要求。

裁判员对保证顺利比赛及确保竞赛公平发挥着重要作用。

## 执行与许可

曲棍球竞赛规则适用于所有曲棍球运动员及官员。国家曲棍球协会有权决定何时在本国比赛中实行本规则。国际曲棍球比赛自 2017 年 1 月 1 日起正式实行此规则。

规则经国际曲联授权，由曲棍球规则委员会制定并颁发。版权归国际曲棍球联合会所有。

## 如何获取本规则

本规则电子文本可在国际曲联网站 [www.fih.ch](http://www.fih.ch) 上获取，也可在官网上免费下载“国际曲联规则”应用程序。

---

# 目 录

导言.....	XX
常用词释义.....	XX
<b>比赛</b>	
1 比赛场地.....	XX
2 比赛队构成.....	XX
3 队长.....	XX
4 运动员的服装及器材.....	XX
5 比赛和结果.....	XX
6 开始比赛和重新开始比赛.....	XX
7 球出界.....	XX
8 得分方法.....	XX
9 比赛行为：运动员.....	XX
10 比赛行为：守门员.....	XX
11 比赛行为：裁判员.....	XX
12 判罚.....	XX
13 执行判罚.....	XX
14 个人处罚.....	XX
<b>裁判</b>	
1 目的.....	XX
2 规则应用.....	XX
3 执裁技巧.....	XX
4 裁判手势.....	XX
<b>场地及器材规格</b>	
1 场地及场地器材.....	XX
2 球棍.....	XX
3 球.....	XX
4 守门员护具.....	XX
其他相关信息.....	XX

---

# 导 言

## 规则更新周期

本规则将于 2019 年 1 月 1 日起在国际比赛中生效。国家曲棍球协会有权决定何时在本国比赛中应用本规则。

本规则再次变更时间待定。近期内国际曲联将尽量避免在下届奥运会结束前对规则进行变更。国际曲联保有在特定情况下对规则做出更改的权利，相应更改将即时通知各国家协会并在国际曲联网站上予以公布（[www.fih.ch](http://www.fih.ch)）。

## 规则审查

根据国家协会、运动员、教练员、官员、媒体以及观众反馈的信息，结合比赛和赛事报告、视频分析、规则试行以及竞赛规程中涉及的规则变化等情况，国际曲联规则委员会定期对所有曲棍球规则进行审查。经规则委员会批准已在特定场合试行过的规则条款尤其具有参考价值，规则变更也因此可建立在实践的基础上。

## 国际比赛中的规则使用

规则及竞赛委员会的目标是尽量减少由于竞赛规程产生的规则变动。这种变动已经于过去一段时间在运动员、官员、现场球迷及电视观众中引起了一些困惑。

本手册及国际曲联竞赛规程适用于所有国际曲棍球比赛。国际曲联执委会同意各国家协会的国内顶级赛事采用本规则及竞赛规程。本规则将在各国家协会顶级赛事中强制执行，除非国家协会决定并报请国际曲联批准，不采用某一特定规则或与规则有差异的竞赛规程。

本规则自 2019 年 1 月 1 日起在所有级别的国际比赛中生效，各国家协会保有何时在其国内赛事中使用本规则的决定权。此外，国家协会也可向国际曲联申请，在国内非顶级联赛或特定年龄组不执行本规则中的部分条款。

这种做法有助于使规则和规程更加贴合，同时也不必再去划分强制或非强制试验规则或试行规则。

竞赛规程对比赛条件的个别变更，将继续在国际曲联赛事中实施，包括短角球使用倒计时钟。这需要额外的技术台设施和资源。同样，视频裁判也只在能够全角度摄像覆盖并有可行系统的世界大赛中使用。所有其他的比赛均需保持与最新规则的一致，除非国家协会向国际曲联规则委员会申请并获批准后方可差异执行。

国家协会可通过国际曲联官网了解如何申请不采用某项规则或与规则有差异的规程规定。

## 规则变更

国际曲联选择引入四节比赛模式作为新的标准。四节比赛赛制已在很多国际性赛事中推行多年，统一使用四节比赛赛制会使赛事更加一致。比如在一些国际比赛中，吹罚和执行短角球的停表。这不同于主要因为电视报道而引入对庆祝进球而停表的修改已体现在国际曲联竞赛规程中。

自 2019 年 1 月 1 日起强制性试验执行剔除队伍可选择使用一名拥有守门员特权的场上队员的条款。队伍现在有两个选择：使用至少佩戴头盔、护腿及护脚守门员（其还可以穿戴

守门员护手及其他防护器具) 进行比赛。或者仅以场上队员进行比赛。以上选择的转换均被视为换人。

这一规则的执行, 代表在其他规则条款中有关享有守门员特权的场上队员的条款均被相应剔除。

规则 13.2.f 阐述了进攻队员在靠近弧附近发任意球的规则变更。规则明确了发任意球时除发球队员外包括进攻队员在内的所有队员均需离开 5 米范围, 及时在本方弧内。如果发球队员选择快发球, 位于发球地点 5 米之内的弧内防守队员可以在弧内影随自发球队员的条款已经在 2019 年之前版本规则中阐明。

借鉴室内曲棍球规则, 守方队员可以在弧内任意位置发任意球, 或者选择在弧外发球则在不超过距底线 15 米犯规地点的垂直延长线上发球。

规则 13.6 中描述的作为换人终止的比赛中短角球和某节比赛后短角球的结束已被剔除。球二次出弧作为短角球的结束的选项不再存在。

其他变更只是字面上的修改。

除此以外, 本规则中所有的变更条款均为对原有条款的补充说明。为了引起注意, 对规则中包括小的说明点在内的所有变更, 均在规则手册边缘标示了横线。

## 规则应用

规则委员会继续关注部分规则在应用时出现尺度不一致的问题。

规则 7.4.c: 球被守方故意打出底线且未能造成得分, 如确认守方为故意行为, 裁判无疑应当判罚短角球。

规则 9.10: 队员不得进入准备接高球的对方队员 5 米以内范围, 直至接球者将球接至地面并控制住。如无法判断首位接球者, 挑高球发起方的对方队员享有球权。

规则 9.12: 阻挡犯规。裁判员应当更严格地判罚用球棍护球的动作。裁判员也应留意守方队员在抢球时通过推搡或倚靠对方持球队员使其失去球权的行为。

规则 13.2.a: 发任意球时球必须保持静止。在自发任意球时球必须保持至少短时间的静止状态, 裁判员应当更严格地对违反此规则的行为做出判罚。

## 规则发展

国际曲联相信曲棍球对于参与者和观众都是充满乐趣的一项运动。我们也将继续致力于在保持其独有且具吸引力的特点的基础上, 进一步提升项目的魅力。这将使得曲棍球在世界范围内进一步发展, 结合娱乐休闲和体育运动的特点给人们带来健康和快乐。

因此规则委员会将一如既往地欢迎对曲棍球规则发展或现有规则解释的提议, 尤其是来自国家协会的反馈意见。国家协会是我们重要的信息来源。如可能, 有关规则的提议及疑问, 均可发送电子邮件到 [info@fih.ch](mailto:info@fih.ch) 或寄送到国际曲联。

## 2018 年规则委员会成员:

**主席:** 大卫 科利尔 (David Collier)

**秘书:** 保拉 杰金斯 (Paula Jenkins)

**成员:**

沙巴兹 阿哈默德 (Shabaz Ahmed)      皮特 埃尔德斯 (Peter Elders)  
玛格丽特 汉尼拔 (Margaret Hunnaball) 卡特里娜 鲍威尔 (Katrina Powell)  
史蒂文 哈根 (Steve Horgan)    阿哈默德 诶斯玛特 尤册夫 (Ahmed Essmat Youssef)  
贝丝 史密斯 (Beth Smith)

---

## 常用词释义

**队员：**比赛队中的一名参赛者。

**比赛队：**最多含有 16 人（其中上场队员最多 11 人，替补最多 5 人）的运动队。规程可允许最多包含 18 人。

**场上队员：**除守门员外的上场参赛人员。

**守门员：**一名穿着并佩戴全套护具（至少包含头盔、护腿及护脚）的队员，守门员还可以佩戴守门员护手及其他防护器具。

**享有守门员特权的场上队员：**场上一名未穿着全套护具但享有守门员特权的参赛者，

强制执行：场上队员不允许拥有守门员特权。

**攻方（队员）：**正试图将球攻入对方球门的一方（队员）。

**守方（队员）：**正试图阻止对方将球攻入己方球门的一方（队员）。

**底线：**较短的球场边缘线（55 米）。

**球门线：**球门立柱间的底线。

**边线：**较长的球场边缘线（91.4 米）。

**射门弧：**比赛场地两端底线中部所对应的区域，该区域由两个四分之一圆弧（含）及其连线（含）标示。

**23 米区：**距两侧底线 22.9 米以内的区域，含 23 米线、相邻边线及底线。

**打球（场上队员）：**用球棍停球、垫球或移动球。

**射门：**在射门弧内由一名攻方队员将球射向球门试图得分的动作。

*即使球未能进入球门框区域，只要该名队员意图将球射向球门，此动作仍被视为射门。*

**击球：**用挥棍的方式击打或扫击球。

*“扫击球”，即在触球前球棍有长距离推或扫的动作，被视为击球。*

**推球：**当球棍触球及靠近球时以推的方式使球沿地面移动。推球时，球和球棍头部接触地面。

**推挑球：**将球推离地面。

**挑球：**将球棍头部置于球下方，通过上抬的动作使球离开地面。

**正手：**控制位于持球队员右前方的球。

**有效控球距离：**队员有能力触及并控制球时人球间的距离。

**抢断：**试图中断对方继续控制球权的动作。

**犯规：**在与对手对抗过程中违反曲棍球竞赛规则的行为，犯规将会受到裁判员的处罚。

---

# 比 赛

## 1 比赛场地

以下内容将简单描述比赛场地的概念，更详尽的场地及器材信息请参阅本手册最后部分的独立章节。

- 1.1 曲棍球比赛场地为长 91.40 米、宽 55 米的矩形。
- 1.2 比赛场地的长和宽分别由边线和底线标示。
- 1.3 球门线为球门立柱间的底线。
- 1.4 中场线为横跨中场的标线。
- 1.5 23 米线为距离底线 22.9 米且横跨场地的标线。
- 1.6 射门弧为球门周边正对底线中部的弧线。
- 1.7 点球点直径为 150 毫米，位于球门中部正前方，点球点中心距球门线内沿的垂直距离为 6.4 米。
- 1.8 所有标线宽度均为 75 毫米，标线属于比赛场地的一部分。
- 1.9 场地四角放置高度为 1.2 至 1.5 米的角旗杆。
- 1.10 球门放置于底线中部的场地外侧，球门应触及底线外沿。不得将任何器具或物品放置于门内，包括头盔、面具、护手、毛巾、水平等。

## 2 比赛队构成

2.1 在比赛中任何时刻每队最多有 11 名队员上场参赛。

如果一支球队超过规定人数同时上场，应暂停比赛，并纠正场上人数恢复正常。如因疏忽导致短时间内多人同时上场，但未对比赛造成实质影响，可对相关队的队长进行个人处罚。如果这种情况对比赛造成了实质影响，则必须对相关队的队长进行个人处罚。如果已经重新开表恢复比赛，纠正场上人数之前所做的判罚决定则不予以更改。

*人数调整后比赛继续进行，由对方罚任意球。如果裁判员在暂停比赛前做出了针对违规方的判罚，则此判罚继续生效。*

2.2 每队在场上可拥有一名守门员，也可在无守门员的情况下进行比赛。

强制执行：自 2019 年 1 月 1 日开始，球队不再拥有行使守门员特权的权利。

每队可：

*-拥有一名守门员。守门员穿着颜色相异的上衣并佩戴护具（至少包括头盔，护腿和护脚），或；*

*-仅由场上队员构成。所有队员均无守门员特权且穿着颜色一致的服装；除防守短角球或点球时可使用面罩外，任何队员均不允许佩带头部护具。*

*以上两种方式之间的任何转换，都必须以换人的方式进行。*

2.3 允许比赛队替换场上和场下队员。

a. 除判罚短角球直至短角球完成期间外，换人可在比赛任意时刻进行。短角球判罚执行期间，仅允许对守方受伤或被罚出场的守门员进行替换。

*短角球执行期间被判罚另一个短角球，在后者完成前，仅允许对守方受伤或被罚出场的守门员进行替换。*

*短角球执行期间，受伤或被罚出场的守方守门员可由另一名守门员或者运动员替*



换。

*如一队仅由场上队员组成而无守门员，则在防守短角球时不允许替换队员。*

*如守门员被罚出场，受罚队将减少一名场上队员。*

- b. 每次换人的人数以及每名运动员可被替换上（下）场的次数均无限制。
- c. 换人仅允许在被换队员离场后进行。
- d. 受罚出场队员在受罚期内不允许被替换。
- e. 受罚期满后，受罚队员可不经上场直接被替换。
- f. 替换场上队员时，队员必须在裁判员允许的一侧边线距离中线 3 米以内范围进入或离开场地。
- g. 替换守门员时，比赛须暂停。替换其他队员时比赛照常进行。

*守门员替换上场时，应短时间暂停比赛。即使因守门员受伤或被罚出场而替换守门员，也不允许因更换护具而拖延暂停时间。如有必要，在替补球员更换护具期间，比赛将在仅由场上队员组成的情况下继续进行。*

2.4 场上队员因治疗、饮水、更换装备或其他非换人因素离场后须从替补席一侧边线的两条 23 米线之间的区域内重新上场。

*队员因比赛需要而进场或离场（如守方因防守短角球需佩戴面具），可在场地任何的适宜位置进行。*

2.5 除场上队员、守门员及裁判员外，任何人员未经裁判员允许均不得进入比赛场地。

2.6 包括在中场休息期间，场上或场下的队员均须接受裁判员的管理。

2.7 除非因医疗原因无法离场，受伤或出血的运动员必须离开场地，且在伤口被包扎前不得再次上场。队员不得穿着有血渍的运动服参加比赛。

### 3 队长

3.1 每队必须指派一名队员担任队长。

3.2 队长被罚出场后，受罚队必须指定另一名队员行使队长职责。

3.3 队长必须在上臂、肩部或球袜上部佩戴醒目的袖标或其他标识。

3.4 队长对本方其他队员的行为负责并确保本队队员替换过程符合规则要求。

*如队长不履行上述义务，可对其做出个人处罚。*

### 4 运动员服装及器材

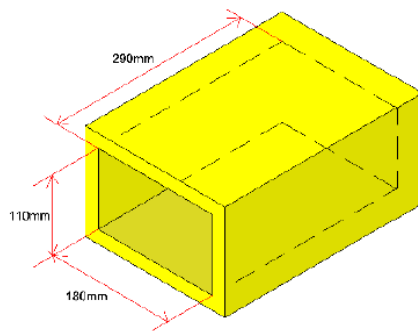
*国际曲联竞赛规程对于运动员服装、器材以及广告标识均有详细规定。本规定同时也应参照各洲际联合会以及国家协会的相关规定执行。*

4.1 场上队员必须穿着统一的服装。

4.2 场上队员不得穿着或佩戴可能对其他人员造成危害的服饰。

场上队员：

*-允许佩戴不会显著增大手部自然面积的护手；无论正常比赛或防守短角球时穿戴的各种护手都必须能在非挤压状态下放置于体积为290mm 长×180mm 宽×110mm 高的护手检查器中。*



-建议佩戴护腿板、护踝以及护齿。

-允许场上队员在防守短角球时在比赛服装里佩戴任何形式的身体护具(包括护腿、护膝等),用于此目的护膝只要颜色完全与护袜颜色相同则允许戴在护袜外面。

-允许因医疗原因整场佩戴贴合脸部的面具、软性防护头罩或塑料护目镜,面具须平整且色彩单一或者透明,护目镜须为软框且透镜为塑料制品。相关医疗原因须经相关的权威部门评估,且运动员必须了解在比赛中因此医疗原因而可能产生的后果。

-允许守方队员在短角球及点球判罚执行期间佩戴贴合脸部轮廓的面具或金属栅格面罩。面具须平整且色彩单一或者透明佩戴面具时该队员须保持在己方弧区内。佩戴面具的主要目的是增加防守短角球的安全性,因此符合这一精神的面具均应允许佩戴。

-除守门员外,其他队员在其他任何情况下均不允许佩戴面具等其他头部护具。

4.3 守门员必须穿着同比赛双方其他运动员颜色相异的上衣。

佩戴护具的守门员的上衣必须覆盖上半身所有护具,护手、护肘除外。

4.4 守门员必须佩戴包括头盔、护腿和护脚在内的护具。在主罚点球时,守门员可取下头盔和护手。

佩戴护具的守门员可以使用防护以下部位的护具:躯干、上臂、手肘、前臂、手部、大腿、膝盖以及护腿和护脚。

4.5 不允许使用任何可以明显增加守门员自然防守面积的服装或护具。

4.6 球棍具有传统的外形,由棍把和带有弧度的棍头组成(棍头的左侧为平面)。

a. 球棍表面必须平滑,不得有任何粗糙或尖锐的部分。

b. 在不除去已有表面覆盖物的情况下,球棍必须可以穿过内径为51毫米的环。

c. 整个球棍的弧度必须平滑且连续(不得双面弯曲),且弯曲深度不得超过25毫米。

d. 球棍必须符合规则委员会订制的规范。

4.7 比赛用球为硬质白色(或其他同场地对比鲜明的颜色)球体。

球棍、比赛用球以及守门员护具的具体要求在本手册最后部分单列章节叙述。

## 5 比赛和结果

5.1 一场比赛包含4节,每节15分钟。第1、2节与第3、4节之间有2分钟休息时间,第2、3节之间有5分钟中场休息时间。

除非规程中明确规定的赛事,其他比赛时长以及休息时间可由比赛双方协定。

如果在每节比赛即将结束时裁判员正要做出判罚,可在该节比赛结束后立刻做出判罚。

如果任意一节比赛结束前一瞬间场上出现了需要裁判员复查的情况,即使该节比赛已经结束,裁判员可以立刻开始复查并根据情况做出相应判罚。

5.2 进球数多的一方为胜方。如无进球或进球数持平,比赛结果为平局。

关于平局时用以区分胜负的23米球决胜,其相关规定可查阅竞赛规程,相关信息

可登陆国际曲联网站查找。

## 6 开始比赛和重新开始比赛

### 6.1 掷硬币：

- a. 猜中掷硬币结果的一方有权选前两节进攻方向或选择开球权。
- b. 如猜中掷硬币结果的一方选择前两节进攻方向，则开球权归属对方球队。
- c. 如猜中掷硬币结果的一方选择开球权，则对方球队有权选择本方半场的位置。

### 6.2 第三节开始双方交换场地。

### 6.3 开中场球：

a. 如猜中掷硬币结果的一方选择开球权，则由此方选派 1 名队员开前两节中场球。反之由对方开中场球。

b. 后两节换由另一方开中场球。

c. 进球后由失球方开中场球。

### 6.4 开中场球时：

a. 须从中线中点处发球。

b. 可向任何方向发球。

c. 发球方除发球队员外的所有场上队员均不得越过本方半场。

d. 任意球规则适用于开中场球。

6.5 比赛因队员受伤或其他原因中断且无犯规判罚的情况下，由双方争球重新开始比赛。

a. 争球地点为比赛中断时球所在位置的附近，但不得在距离底线 15 米或距离弧区 5 米的区域内。

b. 争球两名队员面向对方，己方球门位于各人右侧，球居中放置。

c. 争球双方队员触球前应分别将球棍置于球右侧的地面上，然后在球上方互碰球棍内侧一次。

d. 争球时双方其他场上队员均须离开球 5 米以上。

6.6 点球未进时由守方在本方球门中点前方 15 米处发任意球，比赛继续进行。

## 7 球出界

7.1 球整体出边线或底线，为球出界。

7.2 由球出界前非最后触球方发球，重新开始比赛。

7.3 球出边线时，发球地点为球出界时的位置，任意球规则适用。

7.4 球出底线且无进球时：

a. 如果攻方出界，发球地点为出界点垂直底线前方 15 米处，任意球规则适用。

b. 如果被防守队员无意打出底线，或由守门员垫出底线，发球地点为 23 米线上垂直于球出底线位置，任意球规则适用。

*由于球是放在 23 米线上，属于 23 米区域内发球，因此任意球规则适用。*

c. 如果守方队员故意将球打出底线，攻方获得短角球。

## 8 得分方法

8.1 球在弧区内由攻方队员合法触球后，球在门框范围内整体越过球门线，且球在运行过程中没有出弧，视为有效进球。

*球在弧区内由攻方队员触到后导致进球的过程中或之前被守方触碰的仍视为进球。*

## 9 比赛行为：运动员

*队员在任何时刻均应对自己的场上行为负责。*

9.1 比赛各方不得超过 11 名运动员同时上场。

9.2 队员在场上必须手持球棍，不得以危险方式使用球棍。

*不得将球棍举至其他队员头部上方。*

9.3 不得触碰、拉扯或者干扰其他队员或其球棍和衣物。

9.4 不得恐吓或妨碍其他队员参与比赛。

9.5 不得使用棍背触球。

9.6 不得使用球棍边缘大力正手击球。

9.7 只要不危险或不会造成危险，运动员可以在场地的任何区域以有控制的方式停、接、垫、打任何高度的球，包括超过肩部的高球。

9.8 队员不得以危险或可能造成危险的方式打球。

*当球引发场上队员合理躲避动作时也会被认为危险。*

*裁判员应在引发危险的动作发生地执行判罚。*

9.9 除射门时，队员不得故意击起高球。

*判罚击起高球犯规时，应当明确是否故意将球击起。包括罚任意球，在场地的任何位置非故意将球击起且无危险发生时并不视为犯规。*

*如果将球挑过对方球棍或者倒地的身体，即使此种情况发生在弧区内，只要无危险发生，均不判作犯规。只要无危险发生，队员可以使用推挑球或挑球使球离开地面。向 5 米内的对方队员推挑球或挑球，视为危险动作。守方队员的跑动明显迎向击球方向或击球者，且无任何使用球棍触球的意图，也视为危险动作。*

9.10 队员不得进入准备接高球的对方队员 5 米以内范围，直至接球者将球接至地面并控制住。

*首位接球者拥有接高空球的优先权。如果无法判断首位接球者，挑高球发起方的对方队员应享有优先权。*

9.11 场上队员不得使用身体的任何部位停止、踢踏、推动、拾起、投掷或携带比赛用球。

*不是任何情况下的球触及脚、手或身体其他部分均为犯规，仅在运动员获利或其意图使用这些部位停球时，方构成犯规。*

*本应击中球棍的球击中持棍手不判作犯规。*

9.12 不得阻碍试图控制或取得球权的对方队员。

*以下情况视为阻拦犯规：*

- 向后倚靠对方队员的身体；
- 以球棍或身体干扰对方的球棍或身体；
- 以球棍或身体任何部位护球，阻碍对方进行合理抢断。

*原地站立的队员接球时可以朝向任何方位。*

*持球队员可以向任何方向带球，但不得用身体撞向对方队员，或在对方试图抢球且存在合理抢球距离时移动至对方和球中间的位置。*

*跑至对方队员行进路线前方，或阻挡对方队员合理抢断或控球的行为，视为阻拦犯规（交叉阻拦或影子阻拦）。此种情况也包括短角球攻方队员穿过或阻碍守方队员（包括守门员）的跑动路线。*

9.13 队员只有处在不会产生身体接触的位置时才可以进行抢断。

*对恶意犯规，例如致使对手摔倒或可能造成受伤的倒地抢断或过分身体对抗，应予*

以恰当的判罚和个人处罚。

9.14 队员不得故意进入对方球门内或双方球门后的区域。

9.15 除非球棍因故不再合乎规范，队员不得在获得和完成短角球或点球期间更换球棍。

9.16 队员不得将任何装备或物件掷向地面、比赛用球、其他队员、裁判员或其他人员。

*防守短角球时，如果球在弧内打到守方丢在地上的护手、护膝或面具等器具时，则判短角球；如果球在弧外打到守方丢在地上的器具时，则判攻方任意球。*

9.17 队员不得故意拖延比赛时间以获利。

## **10 比赛行为：守门员**

10.1 守门员不得越过本方 23 米线，除非需要主罚点球。

*守门员应在全场比赛中佩戴头部护具，除非需要主罚点球。*

10.2 当球在本方防守的弧区内且守门员持有球棍时：

a. 守门员可以使用球棍、双脚、护脚、双腿和护腿推动球，或使用球棍、双脚、护脚、双腿、护腿或身体其他部分阻挡来球或向任何方向（包括底线）垫球。

*b. 守门员不得利用装备优势使对方队员处于危险的境地。*

10.3 守门员不得卧于球上。

10.4 当球位于弧外时，守门员仅可以使用球棍打球。

## **11 比赛行为：裁判员**

11.1 共有两名裁判员执裁比赛，负责实施规则和保证公平竞赛。

11.2 每名裁判员主要负责自己所在半场的判罚。

11.3 每名裁判员主要负责自己所在半场的弧内任意球、短角球、点球以及进球判罚。

11.4 裁判员负责记录进球、警告以及罚牌情况。

11.5 裁判员负责控制全场比赛时间，并在每节比赛结束以及延长半场时间的短角球罚完时予以鸣哨示意。

11.6 裁判员应在以下情况鸣哨：

a. 开始和终止每节比赛；

b. 开始争球；

c. 执行判罚；

d. 停表以发某队获得短角球；

e. 开表以开始发短角球

f. 开始和结束罚点球；

g. 示意进球有效；

h. 进球后重新开球；

i. 点球未进球后重新开球；

j. 停表以便替换穿戴全套护具的守门员；

k. 因其他原因中断和重新开始比赛；

l. 必要时示意球整体出界。

11.7 裁判员不得指导场上队员的比赛。

11.8 如果球打到裁判员、未经许可进入场地的人员或其他场上散落物品，比赛继续进行（规则 9.16 所述情况除外）。

## 12 判罚

12.1 有利原则：只有当犯规行为导致被犯规方失去利益时，才予以判罚。

12.2 以下情况未犯规方获得任意球：

- a. 在双方 23 米线之间的区域内任何一方队员的犯规。
- b. 攻方在对方 23 米线内的犯规。
- c. 守方在 23 米线内弧外的非故意犯规。

12.3 以下情况判罚短角球：

- a. 守方队员在弧内未影响攻方进球的犯规。
- b. 守方队员在弧内对攻方无球（或无持球可能）队员的故意犯规。
- c. 守方队员在弧外 23 米线内的故意犯规。
- d. 守方队员故意将球打出底线。

*守门员可以使用球棍、护具或身体任何部位将来球垫向任何位置，包括底线外。*

- e. 比赛用球嵌入弧内守方队员的衣物或器械。

12.4 以下情况判罚点球：

- a. 守方队员在弧内犯规，阻止了可能的进球。  
如果球碰守方遗落到弧内器械，阻止了可能的进球。
- b. 守方队员在弧内对攻方持球或有机会控制到球的队员故意犯规。

12.5 如在判罚犯规后且尚未实施判罚时再次出现犯规或违规行为：

- a. 可加重判罚尺度。
- b. 可追加个人处罚。
- c. 如之前未犯规方在此期间犯规，则可反判。

## 13 执行判罚

13.1 任意球发球地点：

- a. 任意球发球地点为犯规地点附近。

*“附近”指距离犯规地点可触及范围内且发球方不因位置偏移而明显获利。*

*23 米线内任意球发球地点必须尽量准确。*

- b. 守方在距离底线 15 米内获得任意球，发球地点为犯规地点沿边线平行线前移至距离底线最多 15 米的位置。

*守方在弧内获得任意球，发球地点为弧内任意位置。*

13.2 任意球、中场开球和界外球的发球细则。

*本条规则全部内容均适用于任意球、中场开球和界外球的开球。*

- a. 球必须保持静止。
- b. 对方队员不得距离球 5 米以内。

*如对方有队员在任意球开球时距离球 5 米以内，则该队员不得干扰任意球开球或试图触球；如该队员并无干扰或触球意图，任意球发球无需推延。*

- c. 23 米区内攻方获得任意球，除发球队员外其他任何队员均不得进入 5 米范围内。5 米虚线内的攻方任意球除外。

- d. 发球方式可为击球、推球、推挑球或挑球。
- e. 可直接使用推球、推挑球或挑球动作起高球，但不得故意击起高球。

- f. 攻方在对方 23 米区内发出任意球后，球必须移动 5 米以上（不一定是直线距离）或被守方队员触碰后方可打入弧内。

*如果发球队员采用自发球（即无守方队员触球），此队员可以多次触球，但球必须*

移动5米以上方可推入或击入弧内；或在守方队员触球后，包括发球队员在内的任何队员均可将球打入弧内。

攻方在弧外5米内发任意球时，在球运行5米或被防守队员触碰前不得将其打入弧内。如果是快发球，位于发球地点5米之内的弧内防守队员可以在弧内影随自发球队员，但在球运行5米或被可以合法打球的一名防守队员触到之前不得打球、试图打球、或影响比赛。如果进攻队员不选择快发球，则其他所有队员都必须离开发球地点5米以上。

除此以外，任何距球5米内的攻方或守方队员触球、试图触球或影响比赛，均应受到处罚。

在不引起危险的情况下，攻方可以将球挑过弧区。此时球的落点应位于弧外，且此球在弧内或弧区上方飞行时其他队员无法在规则允许的情况下触及。

### 13.3 短角球的执行

a. 判罚短角球时立即停表，确定双方准备好发球时发表

*球队应尽快准备就位以发短角球*

b. 球应置于弧内球门任意一侧距离球门立柱10米以上的底线上。

c. 发球队员可使用推球或击球方式开球，但不得故意起高球。

d. 发球队员必须至少有一只脚位于场外。

e. 其他进攻队员必须位于场内，且不得进入弧区（手脚以及球棍均不得接触弧内的地面）。

f. 发球时除发球队员外的其他任何队员均不得进入距离球5米以内的范围。

g. 参与短角球防守的队员不得超过5名，所有防守队员在球发出前不得越过球门线（球棍及手脚均不得接触场内的地面）。

*如守方队伍只选择场上队员防守短角球，则上述队员均不得拥有守门员特权。*

h. 其他守方队员必须退至中线以后的对方半场。

i. 发球前除发球队员外任何攻方队员均不得进入弧区，任何守方队员也不得越过底线和中线。

j. 短角球发出后，发球队员不得在其他队员触球前再次触球或进入可以触球的范围内。

k. 进球前球必须移出过弧区。

l. 如果首次射门为击球（非推球、拉球或挑球），球越过球门线时的高度不超过460毫米（即后挡板高度）；或，发生折射的进球，如果球在未被垫到而自由运行的情况下越过球门线时的高度不超过460毫米，进球方为有效。

*在首次击球射门前，即使球接触过守方队员的球棍或身体，此规则仍适用。*

*如果首次射门为击球，在球的运行轨迹超过或将要超过规定入门高度的情况下，即使此球运行途中触及其他队员的球棍或身体而发生偏离，都应判攻方犯规。*

*球在飞行过程中可以高过460毫米，但越过球门线时必须自然下落至460毫米以下，且不在此前产生任何危险。*

m. 第二次及其以后的击球射门，以及无论是第一次还是以后的拉射、垫射或挑射，球的高度不受限制，但不得造成危险。

*守方队员在无触球意图的情况下迎向射门球或进攻队员的跑动应视作危险行为。*

*如果攻方在短角球首次射门时击中5米范围内守方队员膝盖以下部位，应再次判罚短角球。如果球击中采取自然站姿的守方队员膝盖或膝盖以上部位，该射门应判攻方危险，由守方发任意球。*

n. 如果球移出弧区5米以上，短角球规则不再适用。

13.4 如在每节比赛结束时短角球判罚正在进行，则比赛时间应延长至短角球以及随后

可能追加的短角球或点球判罚执行结束。

13.5 短角球在以下情况发生时即告结束：

- a. 进球；
- b. 守方获得任意球；
- c. 球出弧区 5 米以上；
- d. 球出底线且无追加短角球判罚；
- e. 守方犯规但无追加短角球判罚；
- f. 判罚点球；
- g. 判罚争球。

*如在每节比赛结束时短角球判罚正在进行，且期间出现因伤病或其他原因本应判罚争球的情况，应由攻方重发短角球。*

13.6 短角球执行期间发生的犯规：

- a. 如发球队员双脚均站在场内，判重发短角球。
- b. 如发球队员做佯装发球动作，判该队员退出中线并由其他队员重发短角球。

*如该佯装动作导致防守队员犯规的，防守队员将不受处罚。*

c. 如守方队员（不包括守门员）提前越线（底线或球门线），判重发短角球，该队员退出中线，且不得由其他守方队员替换。

*重发短角球（包括其后的重发短角球）时，如又有守方队员提前越线，也判该队员退出中线，且不得由其他守方队员替换。*

*守方队员提前越过中线的，判重发短角球。*

- d. 守门员提前越线的，判重发短角球，守方短角球防守队员相应减少一人。

*守方可指定一名队员代替守门员退出中线，且该队员不得由其他队员替换。*

*如守门员在重发或其后的重发短角球中再次提前越线，守方须另指定一名队员代替守门员退出中线，且该队员不得由其他队员替换。*

*在满足规则 13.5（常规比赛时间的短角球）条件前，短角球均被视为重发的短角球。*

*相对于重发的短角球而言，在短角球执行过程中再次判罚的短角球，可由最多 5 名守方队员防守。*

e. 攻方队员提前进弧，则攻方在底线负责推或打（发球运动员）短角球的运动员须退出中线，然后重发短角球。

*退出中线的攻方队员不得回去参与重发的短角球进攻，但可以参与此后判罚的短角球进攻。*

- f. 攻方队员出现其他犯规，判守方发任意球。

*除上述情况外，裁判员应根据规则中的其他适用条款进行任意球、短角球或点球的判罚。*

13.7 点球的执行

- a. 罚点球期间比赛时间暂停。
- b. 除主罚点球及防守点球的队员外，其他队员须在 23 米区域外且不得干扰点球执行。
- c. 球置于点球点上。
- d. 主罚点球的队员必须站在球后可触到球的位置。
- e. 防守点球的队员双脚必须站在球门线上，裁判员鸣哨后，在球发出前，该队员不得离开球门线或移动任何一只脚。

*如防守点球的队员为普通的场上队员，该队员仅可佩戴面罩进行防护。*

*如果守方场上无守门员，且选择不替换守门员上场，防守点球的场上队员仅允许使用球棍扑救点球。*



- f. 当主罚和防守点球的队员就位后，裁判员鸣哨开球。
- g. 主罚点球的队员在鸣哨前不得触球。  
*主罚和防守点球的队员均不得拖延点球的执行。*
- h. 主罚点球的队员发球时不得使用假动作。
- i. 主罚点球的队员可以使用推球、推挑球或挑球，且不限高度。  
*“拉射”动作在点球中不允许使用。*
- j. 主罚点球的队员仅可触球一次，且不得在球发出后靠近球或防守点球的队员。

13.8 点球在以下情况发生时即告结束：

- a. 进球。
- b. 球发出后，球在弧内停止移动，或嵌入守门员装备，或被守门员扑住，或球出弧。

13.9 点球执行期间发生的犯规：

- a. 裁判员鸣哨前主罚队员提前发球且球进门，判重罚点球。
- b. 裁判员鸣哨前主罚队员提前发球且球未能进门，判守方任意球。
- c. 主罚队员出现其他犯规，判守方任意球。
- d. 如防守点球的队员犯规（含提前移动），由攻方重罚点球。

*如守方提前移动阻止了进球，第一次可对其口头提醒，再次发生则必须进行个人处罚（绿牌、再次黄牌）。*

*如守方犯规但球进门，判进球有效。*

- e. 守方队员犯规但未能进球，判重罚点球。
- f. 攻方非主罚队员犯规但球进门，判重罚点球。

## 14 个人处罚

14.1 犯规队员可受到以下处罚：

- a. 口头提醒。
- b. 出示绿牌，受罚队员出场 2 分钟。
- c. 出示黄牌，受罚队员出场至少 5 分钟。  
*一名队员绿牌或黄牌受罚出场期间，该队员所在队上场人数减少一人。*
- d. 出示红牌，受罚队员本场比赛禁止上场。

*一名队员红牌受罚出场，此名队员所在队本场比赛上场人数减少一人。  
在给予相应的犯规判罚后可追加个人处罚。*

14.2 被暂时罚出场的队员在裁判员示意可以继续上场比赛前须停留在指定区域。

14.3 被暂时罚出场的队员在每节比赛休息时可以回队，但在重新开赛时必须回到原指定区域完成受罚。

14.4 队员在受罚期间如有违规行为，受罚时间可被延长。

14.5 被红牌处罚的队员必须离开比赛场地及附近区域。

---

# 裁判员

## 1 目的

1.1 曲棍球裁判员的工作具有挑战性但意义重大。

1.2 裁判员通过以下方式比赛创造良好氛围：

- a. 确保参赛运动员遵守规则以提高竞赛水平。
- b. 确保良好的赛风。
- c. 帮助运动员、观众和其他人员更好地享受曲棍球比赛。

1.3 裁判员应努力做到：

- a. 执裁尺度一致：维持相同的执裁尺度可以使裁判员获得队员的尊重。
- b. 公平执裁比赛：裁判员应本着公平公正的尺度做出判罚。
- c. 做好充分准备：无论裁判员执裁时间长短，对于每场比赛都应做好百分之百的准备。
- d. 集中注意力：执裁期间裁判员应全神贯注于比赛，不得因任何其他事情分神。
- e. 平易近人：对于规则的充分把握应当同与队员的融洽关系相辅相成。
- f. 力求进步：裁判员必须在每场比赛中寻求进一步完善自己的执裁水平。
- g. 自然而不做作：每名裁判员都应坚持自己的原则和风格，而不能一味模仿他人。

1.4 裁判必须做到：

- a. 熟读规则手册，时刻牢记规则的核心思想和善于利用常识主导对规则的解释。
- b. 支持和鼓励技术型打法，严格且及时判罚犯规行为并给予相应处罚。
- c. 在整场比赛中确立对比赛的有效控制。
- d. 充分运用所有手段掌控比赛的全局。
- e. 根据有利原则在不失去控制的前提下提高比赛的流畅性。

## 2 规则应用

2.1 保护合理技术动作，处罚犯规行为

- a. 做出判罚时应考虑犯规行为的危险程度，对于危险或粗野的场上动作应尽早从严予以判罚。
- b. 故意犯规必须严判。
- c. 裁判员必须通过自身表现使队员认识到如果充分配合裁判员执裁，合理的技术动作将受到保护，且比赛仅会在违背规范的动作出现时才会被中断。

2.2 有利原则

- a. 当犯规方并未从犯规中获利时，并非所有的犯规均需给予判罚。不必要的中断比赛将破坏比赛的流畅性且易使队员烦躁易怒。
- b. 当出现犯规行为时，如果继续比赛将使犯规方受到最大惩罚，裁判员应遵循有利原则。
- c. 继续持球并非一定意味有利，执行有利原则时持球方须有继续进行比赛的可能。
- d. 执行有利原则后，不得重新做出对已有犯规行为的判罚。
- e. 裁判员执行有利原则时须预判比赛的走势，考虑犯规发生后可能产生的情形。

2.3 控制力

- a. 必须及时、主动、清晰地做出判罚且尺度应保持一致。
- b. 尽早从严要求动作的规范性可以避免犯规行为的一再重复。

c. 队员不得以语言、肢体动作或神态侮辱挑衅对方、裁判员或其他技术官员。裁判员对于此类行为必须严格判罚，必要时可给予口头提醒、绿牌警告、黄牌或红牌处罚。此类处罚可在其他判罚做出后予以追加。

d. 口头提醒可以在接近运动员的时候做出，而无需中断比赛。

e. 裁判员可以（但不提倡）对同一名队员不同的犯规行为给予两张绿牌或黄牌处罚。如果出现相同犯规行为，则应在上次处罚的基础上予以升级处罚。

f. 第二次出示黄牌时，处罚时间应显著长于第一次。

g. 黄牌处罚时间应同犯规行为的严重程度成明显正比。

h. 如有对其他队员、裁判员或技术官员的恶意侵犯行为，应立刻出示红牌。

## 2.4 判罚

a. 有很多判罚方式和尺度可供裁判员选择。

b. 对于情节较严重或重复发生的犯规可以同时处以两种判罚。

## 3 执裁技巧

3.1 执裁技巧主要包括以下几个方面：

a. 赛前准备

b. 相互配合

c. 移动和选位

d. 鸣哨

e. 裁判手势

3.2 赛前准备

a. 裁判员必须按时到场，充分准备每场比赛。

b. 比赛开始前，两名裁判员必须检查场地标志标线、球门、挡网、以及其他可能引起危险的运动器械及场地器材。

c. 两名裁判员的服装颜色必须相近，且不得和场上队员的服装颜色相同。

d. 应根据环境调整着装。

e. 鞋必须适合场地条件且利于跑动。

f. 备好裁判器材，其中包括一本规则手册、一只裁判哨（哨音须清晰明亮）、一只秒表、绿黄红牌以及记录比赛细节的文具。

3.3 相互配合

a. 裁判员间互相支持通力配合至关重要。

b. 赛前裁判员应相互沟通，商定在比赛中如何互相配合并给予同伴支持。裁判员间的眼神交流必须熟练且在比赛中一直保持。

c. 裁判员必须时刻准备在同伴忽视或难以观察到场上特定位置的情况时给予支持。如有必要，移动灵活的裁判员应当越过中线并尽可能深地进入同伴负责的半场。这样可以促使队员接受和认同判罚。

d. 两名裁判均须记录进球以及出牌情况以便赛后核对。

3.4 移动和选位

a. 裁判员须在比赛中保持移动以便及时选取合适的位置。

b. 静止不动无法使裁判员获取做出正确判罚所需的比赛信息。

c. 体能较好，移动频繁且选位得当的裁判员更容易掌控比赛发展及判罚时机。

d. 每名裁判员主要负责自己右侧的半场。

e. 一般情况下，裁判员的最佳位置为攻方的右前方。

f. 球在中线和 23 米线间时裁判员站位应靠近边线。

g. 球在 23 米线或弧区内时，裁判员应离开边线深入场地，必要时进入弧区以便观察关键的犯规动作以及判断射门是否合法。

h. 短角球及界外球开球前，裁判员应选位以便观察到所有可能发生的情况。

i. 点球开球前，裁判员站位应在罚球队员右后方。

j. 裁判员的站位不得干扰比赛进程。

k. 裁判员应时刻面向队员。

### 3.5 鸣哨

a. 哨音是裁判员同队员、同伴以及其他比赛相关人员沟通的主要手段。

b. 鸣哨必须果断而响亮，使所有参赛人员清晰可闻。但这并不表示任何时候都要长时间地高声鸣哨。

c. 哨音的轻重长短必须因犯规行为的严重程度而有所变化。

### 3.6 手势

a. 裁判手势必须清晰且维持较长时间，以便队员和同伴能知晓判罚结果。

b. 仅可以使用标准手势。

c. 做手势时最好保持站立姿态。

d. 方向性的手势不得横跨自己身体。

e. 做出判罚或手势时不应将视线移离队员，否则可能无法发现之后的犯规行为，或分散自己的注意力，或显得缺乏自信。

## 4 裁判手势

### 4.1 计时

a. 开球：面向同伴，单臂垂直上指。

b. 停表：面向同伴，双臂伸直并在头上方齐腕交叉。

c. 距离比赛结束剩余 2 分钟：双手向上伸直，食指垂直上指。

d. 距离比赛结束剩余 1 分钟：单臂向上伸直，食指垂直上指。

*当做出一个计时手势且已被认知时，无须再次做出同类手势。*

4.2 争球：双手置于身前，掌心相对，左右手交替上下移动。

### 4.3 界外球

a. 球出边线：单臂水平指向发球方向。

b. 攻方底线出界：面向中线，双臂水平横向伸直。

c. 如果球被守方队员无意打出底线：用任意一只手在肩膀高度处从球出底线的点至 23 米线上裁判员所认为的发球地点画一条线。

4.4 进球：双臂平举指向场地中心。

### 4.5 行为准则

*如对因违反竞赛守则而判罚的犯规出现疑义时，裁判员必须给出明确手势。*

a. 危险动作：单臂斜向置于胸前。

b. 出现违规动作及（或）队员情绪激动：暂停比赛，双手置于身前掌心向下，缓慢上下移动以示稳定队员情绪。

c. 脚踢球：微微抬腿，用手触碰脚或脚踝附近。

d. 高球：双手在身前平举，掌心上下相对，左右手间距约 150 毫米。

e. 阻挡：两支上臂相互交叉置于胸前。

f. 第三方阻挡（或影子阻挡）：上臂交叉置于胸前并交替开阖。

g. 球棍阻挡：单臂斜向地面 45 度角伸出，用另一只手触碰其上臂。

h. 5 米：单臂垂直上指，五指伸直。

#### 4.6 处罚

- a. 有利：单臂高于肩部伸直，指向有利方的进攻方向。
- b. 任意球：单臂水平指向发球方向。
- c. 短角球：双臂水平指向球门。
- d. 点球：单臂指向点球点，另一只手臂垂直上指。此手势也同时表示停表。

---

## 场地及器材细则

本节中所有图例旨在帮助读者理解细则，绘图比例可能存在偏差，具体规定以文字叙述为准。

### 1 场地及场地器材

1.1 比赛场地为矩形场地，两条底线间距 91.4 米，两条边线间距 55 米。

比赛场地在底线外必须延伸 2 米以上，在边线外必须延伸 1 米以上，且在此基础上还各应有 1 米左右的无阻挡区域—即在底线处有 3 米以上的缓冲区，在边线有 2 米以上的缓冲区。以上为缓冲区的最低要求，建议缓冲距离在底线处为 5 米(3+2)，边线处为 3 米(2+1)。

1.2 标志标线

a. 除规则所述外，不得有其他任何标志标线出现在比赛场地上。

该条款只针对进行国际顶级赛事的场地。对于其他比赛场地，各单项协会或洲际协会可自行指导。

b. 比赛场地的标线宽为 75 毫米，且必须完整标画。

c. 底线、边线及矩形场地内的所有标志标线均为场地的一部分。

d. 所有标志标线均应使用白色标注。

1.3 标线及其他标志

a. 边线：91.4 米长的边缘线。

b. 底线：55 米长的边缘线。

c. 球门线：球门立柱间的底线部分。

d. 中线：横贯场地中央的线。

白线或白色标注只针对举办国际顶级赛事的场地，也建议其他级别赛事同样适用白色。但同样允许在综合性场地使用其他颜色线或标注用以区分项目场地。在非曲棍球主场地上曲棍球标注线通常为黄色。此外，如果场地是填沙场地，当使用白色沙子填充场地时，黄线或黄色标注会提供更好的识别度。

e. 22.9 米线：横贯场地平行于底线的直线，其外沿同相邻底线外沿相距 22.9 米。

22.9 米线、相邻底线以及相关边线围成的区域（含所有边缘线）称作 23 米区域。

f. 16 码标线：平行于底线垂直标记于边线外侧，外沿同相邻底线外沿相距 14.63 米，每条长度为 300 毫米的标线。

g. 长角球标线：平行于底线垂直标记于边线外侧，外沿同相邻底线外沿相距 5 米，每条长度为 300 毫米的标线。

h. 底线标线：两端底线外侧且平行于边线的标线，其外沿分别距相邻球门立柱外侧 5 米和 10 米，长度为 300 毫米。

此规定适用于所有新建及重划场地的标线绘制。如现有场地仍采用本规定生效前的绘制标准，该场地也可继续使用

i. 球门标线：两端底线外侧且平行于边线的标线，其内沿距底线中点 1.83 米，长度为 150 毫米。

j. 点球点：位于底线中点垂直前方的标点，中心距底线外沿 6.475 米，直径为 150 毫米。

1.4 弧区

a. 弧区顶点标线：长度为 3.66 米的标线，平行于底线且其中点在底线上的投影和底线中点重合，标线外沿距相邻底线外沿 14.63 米。

b. 以球门柱内侧前角为圆心，沿弧区顶点标线两端分别向底线绘制 1/4 扇形圆弧，并同

底线交汇。

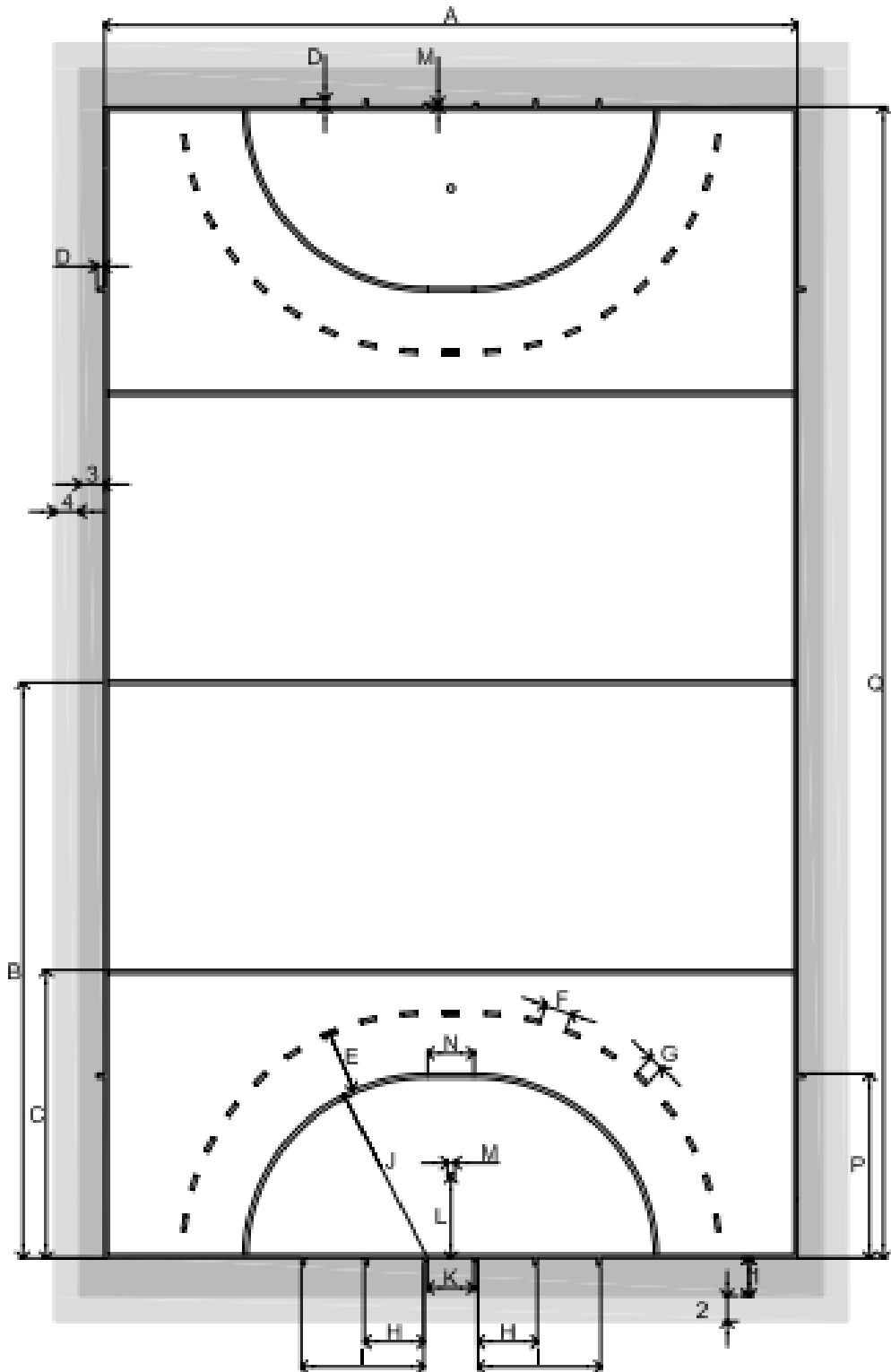
c. 弧区顶点标线以及扇形圆弧线合称为射门弧；射门弧圈定的区域（包括所有标线）称为射门弧区。

d. 在射门弧外侧绘制虚线，每条虚线以弧顶外的一条短实线为基准，虚线外沿距射门弧外沿 5 米，其中每条实线长 300 毫米，实线间相距 3 米。

*这些虚线只针对国际顶级赛事的场地需要，各单项协会可自行决定是否绘制。*

图例一：比赛场地

Figure 1: Field of Play





场地尺寸:

代码	尺寸 (米)	代码	尺寸 (米)
A	55.00	M	0.15
B	45.70	N	3.66
C	22.90	P	14.63
D	0.30	Q	91.40
E	5.00	1	2.00 以上
F	3.00	2	1.00
G	0.30	(1+2)	3.00 以上
H*	4.975*	3	1.00 以上
I*	9.975*	4	1.00
J	14.63	(3+4)	2.00 以上
K	3.66		
L	6.475		

\*H、I 项为从球门柱标线（而不是从球门立柱外侧）开始测量的结果，如从球门立柱外侧测量应为 5 米和 10 米。

#### 1.5 球门

- a. 球门由两根立柱及一条横梁连接组成，球门应依照场外标线放置于底线中央位置。
- b. 球门立柱及横梁宽 50 毫米、厚 50-75 毫米，颜色为白色，横截面为矩形。
- c. 立柱不得纵向超过横梁的高度，横梁也不得横向超过立柱间的距离。
- d. 立柱内沿相距 3.66 米，横梁下沿距离地面 2.14 米。
- e. 由球门挡网、侧挡板以及后挡板围住球门后的区域，其中沿横梁高度至少向球门线外延伸 0.90 米，后挡板沿地面至少向球门线外延伸 1.20 米。

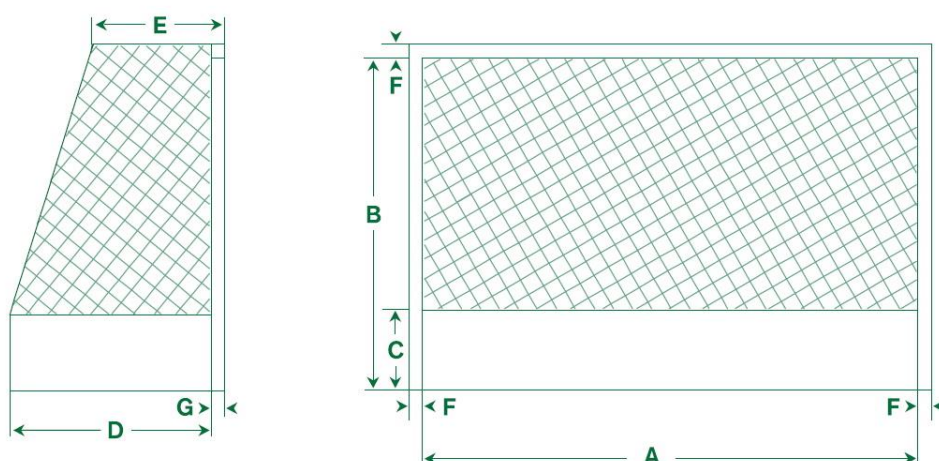
#### 1.6 侧挡板及后挡板

- a. 侧挡板高 460 毫米，长至少 1.2 米。
- b. 后挡板高 460 毫米，长 3.66 米。
- c. 侧挡板垂直于底线贴地面固定于立柱后方，且不得增加球门的宽度。
- d. 后挡板平行于底线垂直固定于侧挡板外侧。
- e. 侧挡板和后挡板内侧均为深色。

#### 1.7 球门挡网

- a. 网孔不得大于 45 毫米。
- b. 挡网连接于立柱和横梁背面，连接处间隙不得超过 150 毫米。
- c. 挡网下沿置于侧挡板及后挡板外侧。
- d. 挡网连接必须结实可靠，以防止球从挡网和立柱、横梁、侧挡板以及后挡板间穿过。
- e. 挡网不得紧绷，以防止球出现反弹。

图例二：球门



代码测距：

图解代码	长度（米）	图解代码	长度（米）
A	3.66	E	0.90 以上
B	2.14	F	0.050
C	0.46	G	0.050 至 0.075
D	1.20 以上		

## 1.8 角旗

- 旗杆长度为 1.20 米至 1.50 米。
- 角球置于场地四角。
- 旗杆不得引发危险。
- 如果旗杆材质不可折断，则必须在底部安装弹性底座。
- 角旗长宽均不得超过 300 毫米。

## 2 球棍

以下球棍相关标准自 2013 年 1 月 1 日起生效。然而我们希望国家协会在较低级别的比赛中慎重推行此标准，根据情况适当沿用旧有标准。

球棍最大长度标准变化自 2015 年 1 月 1 日起生效。

所有计量标准为球棍加上所有附属物后的测量尺寸，包括表面包裹物以及额外修整部分，即以球棍在场上实际使用时的状态为测量基准。

2.1 此部分规定了球棍的各项标准，超出标准规格的球棍不允许在比赛中使用。尽管本规则尽可能清晰明确地描述球棍的标准规格，如规则委员会认定某类球棍具有危险性或可能对比赛进程有害，国际曲联保留禁止使用此类球棍的权利。

2.2 对球棍进行外形及尺寸测量时球棍应以击球面朝下置于光滑平面上，测量平面上参照图例三及图例四中的标线进行标注。A、A1、B、B1 及 Y 轴相互平行，且垂直于 C、X 轴。图例三及图例四中的规格标准见下表：

A 轴距 A1 轴	51 毫米
A 轴距 B 轴	20 毫米
A1 轴距 B1 轴	20 毫米
A 轴距 Y 轴	25.5 毫米
C 轴距 X 轴	100 毫米

2.3 现用曲棍球球棍沿用其传统造型，包含棍把和棍头两个部分。

a. 如图例三及图例四所示，Y 轴穿过棍把顶端的中心位置，棍把自 C 轴开始向 Y+方向延伸。

b. 棍头底部触及 X 轴，上端不超过 C 轴。

2.4 测量球棍时应加上此球棍用于包裹、覆盖或固定的附属物件。

2.5 下文规格描述中提及的部分词汇定义如下：

a. “光滑”指不含任何粗糙或尖锐的部位。光滑表面必须平坦且齐整，无凹凸、糙面、皱褶、坑洼、沟槽或刻痕。任何边缘的角半径不得小于 3 毫米。

b. “平整”指不含任何半径在 2 米以内并向半径在 3 毫米以上的边缘部分延展的弯曲、突起或空心部位。

c. “连续”指顺延目标物体且不受间断。

2.6 图例三及图例四中所示球棍表面及其边缘部分均称做击球面。

2.7 棍把到棍头的过渡部分必须光滑且具连续性。

2.8 棍头必须为 J 形或 U 形，上翘部分或开口端不得超过 C 轴。

2.9 棍头沿 X-或 X+方向不受 C 轴和 X 轴限制。

2.10 棍头仅可在左手一侧制为平面，即持棍且棍头开口端朝外时球员的左侧（如图例所示一侧）。

2.11 在球棍击球面及向棍把的延展部分允许出现一次不超过 4 毫米落差的光滑凹面或凸面。

*凹凸落差可使用 53 毫米的直尺配合锥形深度计测量球棍击球面的任意位置；球棍测量器（图例 6）也可替代直尺用于此处，直尺或球棍测量器距离凹面底部深度不得大于 4 毫米。*

*除此之外，球棍击球面不允许出现其他凹口或沟槽。*

2.12 平整击球面及其向棍把方向的延展部分必须为光滑平面。

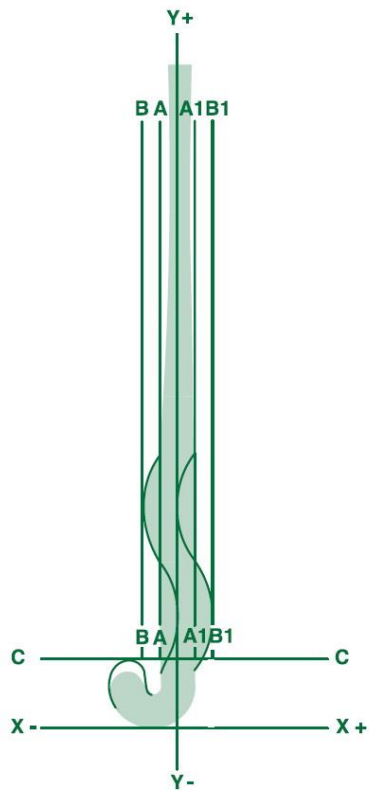
2.13 平整击球面及其向棍把方向的延展部分不得出现扭曲。即平整击球面同棍把整体或部分平整平面的相交线必须与 C 轴保持平行。

2.14 球棍棍把可沿 Y 轴弯曲且超越 A 轴一次，但弯曲弧线不得超过 B 轴；或者可沿 Y 轴弯曲且超越 A1 轴一次，但弯曲弧线不得超过 B1 轴。

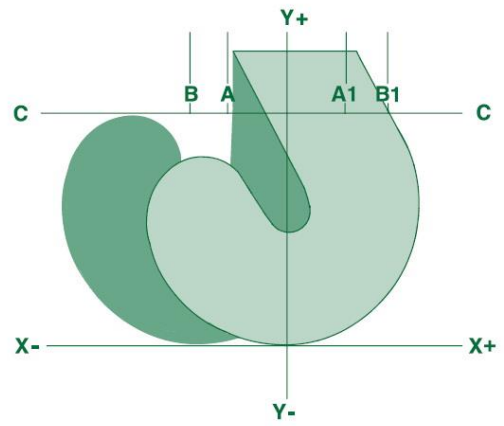
2.15 整个球棍的弧度必须平滑且连续（不得双面弯曲），且弯曲深度不得超过 25 毫米。弯曲弧度的顶点不得距离球棍底端（图例三中的 X 轴）200 毫米以内。球棍整体不允许出现多次弯曲。

*球棍如图例五所示自然放置于平整表面之上，击球面朝向下方。图例 6 中的球棍测量器用于测量球棍曲度，测量时将此器材平置于同一测试表面，25 毫米端不得在无阻碍的情况下穿过球棍下部空隙的任意位置 8 毫米以上，即球棍边缘不可在无阻碍的情况下越过 25 毫米端触及测量器其他部位。*

图例三：球棍



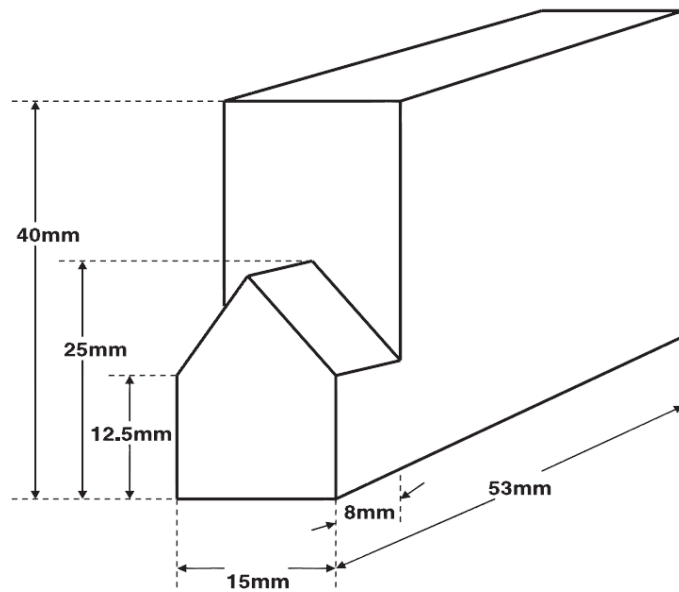
图例四：棍头



图例五：球棍曲面



图例六：球棍测量器



2.16 球棍非击球面部分（即棍背及边缘部分）必须为弧形且弧度平滑，棍背及其边缘不得为平整表面。

*球棍把手背面允许有平滑的浅凹面或起伏，但深度不得超过4毫米，棍头背面不允许有任何凹面或起伏。*

2.17 球棍连同所有附属物一起必须能够穿过内径为51毫米的圆环。

2.18 球棍总重量不得超过737克。球棍长度不得超过105cm，长度测量为手柄顶端至棍头部分距离。

2.19 球速在实验条件下不得超过球棍头挥动速度的98%。

*球速根据在国际曲联批准的实验室中进行的5次击球试验决定，每次挥棍时速均为80公里。根据球经过两点间所需时间计算得出球速，并依此获得球速同挥棍速度的比率。实验中采用国际曲联批准用球。实验室采用约20摄氏度室温及约50%相对湿度的普通环境。*

2.20 球棍整体必须光滑。

*任何存在潜在危险性的球棍将被禁止使用。*

2.21 球棍及其附属物不得由金属或含金属的材质制成，其目的是避免可能产生的危险。

2.22 允许使用绷带及树脂包裹球棍表面，前提是不造成危险，且加上绷带或树脂时球棍规格仍符合规格标准。

### **3 比赛用球**

3.1 比赛用球应满足以下条件：

- a. 具有球形表面。
- b. 周长224毫米至235毫米。
- c. 重量在156克至163克之间。
- d. 可由任何材质制成，表面为白色（或经商定可同场地颜色区分开的其他颜色）。
- e. 球应为硬质，且表面光滑，也可有防滑凹面。

### **4 守门员护具**

4.1 护手

- a. 护手手心向上平置时，宽度不得超过228毫米，长度不得超过355毫米。
- b. 不得有任何可在不持棍的情况下勾连球棍的附加设计。

4.2 护腿：守门员穿着后测量宽度不得超过300毫米。

*测量护手和护腿使用拥有规定尺寸的标尺。*

---

## 其他相关信息

国际曲棍球联合会可为曲棍球运动参与者提供所需的各方面资料。

### 室内曲棍球

另行出版发布独立的室内曲棍球规则手册，同时提供室内曲棍球比赛场地设施细则。

### 室外场地（有照明设备）

国际曲棍球联合会提供以下信息：

- 规格要求
- 维护指引
- 获准草皮生产商
- 场地建设与安装
- 人工照明设备

### 竞赛规程及竞赛管理

国际曲棍球联合会提供以下信息：

- 竞赛官员分工
- 队员服装、器材及其颜色的细则
- 广告
- 比赛中断
- 处理抗议的程序
- 赛程定制及排名

### 裁判

国际曲棍球联合会为裁判员提供以下信息：

- 如何晋升为国际曲联裁判员。
- 国际裁判手册，其中包含裁判员技巧、如何准备比赛以及体能训练规划等信息。
- 裁判长备忘清单，包含分工职责、裁判培养、体能测试、裁判员表现反馈以及评估等信息。

### 曲棍球发展

国际曲棍球联合会以文本、视频以及光盘形式在世界范围内提供以下材料：

- 初级、中级、高级教练员培训
- 学校普及及青少年发展计划
- 迷你曲棍球
- 培训班手册

所有上述文本均可从国际曲联官方网站下载获取：

[www.fih.ch](http://www.fih.ch)

或向国际曲联办公室致函索取：

国际曲棍球联合会

瓦伦厅大街 61 号 CH-1004，洛桑，瑞士

电话：+41 21 641 0606 传真：+41 21 641 0607

电子邮件：info@fi.h.ch

本手册版权归国际曲棍球联合会所有  
各国家协会可翻译或翻版本手册内容，再版须注明“本版规则已征得国际曲联许可”，  
且再版内容需为本手册的完整拷贝，再版细则可征询国际曲联办公室。