



# 比賽規則 橄欖球

內附橄欖球比賽憲章

2021



WORLD  
RUGBY

Copyright © World Rugby 2021

版權所有。嚴禁在未經世界橄欖球（應向世界橄欖球提出申請）書面許可的情況下複製、分發或傳播全部或部分作品，無論是通過電子方式或以其它方式複製或存儲於任何媒體上。

根據1988年“版權，外觀設計和專利法”（Copyright, Designs and Patents Act, 1988）特此聲明世界橄欖球的權利被確認為作者的作品。

World Rugby出版



**World Rugby**

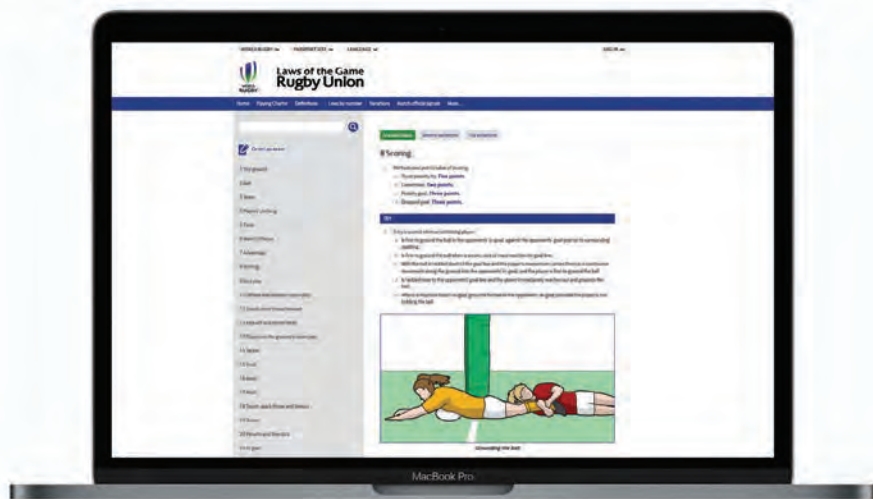
World Rugby House, 8-10 Pembroke Street Lower, Dublin 2, Ireland

**Tel** +353-1-240-9200

**Web** [www.world.rugby](http://www.world.rugby) **Email** [info@worldrugby.org](mailto:info@worldrugby.org)

## 世界橄欖球規則教學網頁

English • Français • Español • Русский • 中文 • 日本語 • Italiano • Română • Afrikaans • Deutsch • العربية • Português



- 研讀比賽的規則及比賽憲章
- 觀摩規則條文實踐的視頻
- 自我評估規則條文並下載證書
- 下載PDF格式規則條文



免費取得World Rugby規則的iOS/Android應用程式



前言	2
比賽憲章	3
文字及圖表的重點	15
定義	16
<b>規則 1</b> 場地	26
<b>規則 2</b> 球	30
<b>規則 3</b> 球隊	31
<b>規則 4</b> 球員的服裝	36
<b>規則 5</b> 時間	38
<b>規則 6</b> 比賽執法人員	40
<b>規則 7</b> 利益規則	46
<b>規則 8</b> 得分	48
<b>規則 9</b> 暴行	53
<b>規則 10</b> 一般比賽中的越位及在位	57
<b>規則 11</b> 前掉及前傳	60
<b>規則 12</b> 開球及重新開始	61
<b>規則 13</b> 一般比賽中的球員倒在地上	65
<b>規則 14</b> Tackle	66
<b>規則 15</b> Ruck	72
<b>規則 16</b> Maul	77
<b>規則 17</b> Mark	80
<b>規則 18</b> 出界，快捷投進及爭邊球	82
<b>規則 19</b> Scrum	98
<b>規則 20</b> 罰踢及自由踢	110
<b>規則 21</b> 極陣	115
十九歲以下規則變化	118
七人制規則變化	121
十人制規則變化	132
裁判手勢	140

**橄**欖球競賽的目的，是由各以15名、10名或7名球員所組成的兩隊，根據規則和運動精神，遵守君子之爭的原則，靠帶球、傳球、踢球和壓球觸地，極盡可能爭取分數，而以得分的較多與較少來決定兩隊的勝與負。

橄欖球規則，包括19歲以下（U19）、10人制及7人制的變化規則是完整的，它們包含有讓比賽正確與公平地進行所必須的一切規定。

**橄欖球（Rugby Union）是一種涉及身體接觸的運動。任何涉及身體接觸的運動，都有它潛在的危險性。所以球員參加比賽，必須符合規則而且留意自己與他人的安全，這是非常重要的。**

**球員有責任為參加比賽而必須在生理上及技術上有充份的準備，而且能具備確保遵守比賽規則與維護安全的心態。**

**也因此，教練與老師們必須負起責任，使球員具備確保遵守規則與維護安全的心態。**

裁判的職責，除開經世界橄欖球（World Rugby）批准的實驗規則及變化以外，必須公平應用全部規則在每一場比賽中。

協會的責任確保每一級的比賽都是按照紀律和體育行為進行的。

公平競賽的原則不能單靠裁判維護。其遵守的責任也取決於協會，俱樂部，其他附屬機構，教練和球員。

每個協會都應該為年輕球員制定一個途徑計劃。通過這一計劃，年輕球員可以在適當的時候逐漸進入橄欖球的各個階段，為他們提供更多的保護。這個計劃的年齡和內容應該由每個協會來決定，這取決於該協會內部的比賽環境的獨特特徵。





# 比賽憲章



## 序文

橄欖球，從一種簡單的遊戲開始，演變到現在已經成為全球性的活動。圍繞著它，有眾多巨大球場被興建，有錯綜的管理架構被創作，有複雜的經營策略被修訂。它具有多個層面，和其他活動一樣，吸引著各式各樣人們的興趣與熱心。

橄欖球是由全球男性、女性和男孩和女孩共同參與的。超過八百五十萬從年齡六至六十歲以上的人士定期參與賽事。比賽所需的技能和身體要求的廣泛變化意味著每個人都有機會參與各種形狀，大小和能力。

撇開賽球和相輔的支持不談，橄欖球孕育有勇氣、忠誠、紀律、運動家風度和團隊精神等無數社會情懷。本憲章旨在提供橄欖球核驗單，使它的比賽模式和行為能得到評估，以便達成「確保橄欖球能維持它在球場以及球場以外的獨特個性」的目的。

本憲章從賽球和教導的基本原則涵蓋到規則的制訂與應用，是比賽規則的重要附件，期待能為橄欖球各階層的相關人員樹立標竿。

正直 · 熱誠 · 團結  
紀律 · 尊重

## 橄欖球比賽的原理

### 行為

威廉·韋伯·埃利斯，1823年在拉格比學校（Rugby School）首先撿起足球 帶著它奔跑創造橄欖球特殊容貌的功勳人，儘管之後有無數的修正者理論，他的傳奇依然流傳人間。橄欖球的起源，必須要有這樣熱情的公然反抗，看來總算是適切的。

就不經心的觀察者乍見之下，橄欖球是一大堆矛盾，很難發現比賽背後的指引原則。這很難怪，因為簡單的例子是：橄欖球為了爭取球的佔有，看起來必須施加強烈的身體壓力給對方，卻又不可故意或惡意的傷害對方。

這就是球員和裁判運作時的界面。之間的分辨能力加上控制力與教養，包括個人的和團體的，就是行為規範所據以建立的。

### 精神

橄欖球是依照規則的字面和條文的精神來比賽的，所以有很多魅力來自這一事實。要確保它的魅力，不能單靠個人，必須包括教練、隊長、球員和裁判，共同努力。





# 正直

正直是橄欖球運動的核心，由誠實和公平競技衍生而來

## 橄欖球比賽的原理

透過紀律、自制與互相尊重，橄欖球的精神才會蓬勃；而且針對橄欖球這種充滿身體挑戰的運動遊戲，這些內涵是促進友誼與君子之爭意識，驅使橄欖球進步成功與永生的重要因素。

也許這些內涵只是古傳統道德，但它們經得起時間的考驗一直存在於各階層的比賽中。它們將會像輝煌的過去一樣重要地留在橄欖球的未來。橄欖球的原則是一些基本的因素，它的比賽原則就建立在這些因素上。這些因素讓參與者能即刻辨認橄欖球比賽的特色與造成橄欖球在運動界獨佔鰲頭的原因。

### 目的

比賽的目標是通過傳球、傳球、踢球和觸球壓地，根據比賽的規則、運動的精神和公平的競爭，盡可能地比對方球隊多得分。

### 對抗及連續性

擁有球的對抗是橄欖球的關鍵特徵之一。這些對抗在整個比賽中以不同的形式出現：

- 接觸
- 在一般比賽
- 當比賽重新開始於scrum，lineouts，開球和重新開始開球。



## 熱誠

橄欖球參與者對橄欖球比賽充滿激情。橄欖球運動為全球的橄欖球家族成員孕育著刺激和感性的歸屬感

## 橄欖球比賽的原理

控球權的爭奪，是在對抗後平衡各種動作的收穫。譬如，某隊因無力保持比賽而被迫把球踢出界外時，就不能在該爭邊球得到投進權。同樣地，某隊因把球前掉或前傳，就不能在後續的scrum得到投進權。因此，雖然在這些場合的比賽中，重要的是兩隊能公平地爭奪，但利益還是必須給與投進球的一隊。

控球攻擊的一隊，目標在於拒絕把球權讓給對方，以便維持連續攻擊，同時運用技術向前推進並爭取得分。如果失敗，將意味著攻擊隊或因控球能力的拙劣，或因對方防守質量的優良，而交出控球權給對方。控球權的爭奪與攻擊的連續，兩隊一得一失。

一隊企圖維持連續控球，另隊努力爭奪球，提供了連續比賽與連續控球之間必要的平衡。這種競爭性與連續性的平衡在組態的組成與一般比賽中同樣都在發生。





# 團結

橄欖球運動為友誼、友情、協調合作和忠誠提供了凌駕於地緣、政治和宗教的一個終生一致的精神

## 規則的原理

橄欖球比賽規則所依據的原則是：

### 適合全民的運動

橄欖球比賽規則提供機會給不同體格、技術、性別和年齡的球員，在可掌控、可競爭又可享受的環境下，去參加適合他們能力水平的比賽。因此，所有參與橄欖球的人都必須有義務去對比賽規則做徹底的瞭解並取得充分的知識。

### 維持獨特個性

比賽規則確保，經由scrum、爭邊球、maul、ruck、開球與重新開球等，維持橄欖球的獨特個性；同時，經由侵略性的tackle、向後傳球等，維持它控球權爭奪與連續攻擊相關的主要特徵。

### 享受和娛樂

提供了一個比賽的框架，既愉快地來比賽又可以有趣的觀賞比賽。假如，有時候這些目標似乎是不兼容的，那麼球員就可以充分發揮自己的技能，從而提高娛樂性和觀賞性。為了達到正確的平衡，規則正在不斷審查。

### 適用

球員有責任遵守規則，尊重公平競爭的原則。規則必須確保比賽按照比賽原則的方式運用。比賽執法人員可以通過公正性，一致性，敏感性以及適當的管理來實現這一點。作為回報，教練，隊長和球員有責任尊重比賽執法人員的權威。





# 紀律

紀律是橄欖球運動在場內或場外不可或缺的部份。從嚴守規則、章程和橄欖球核心價值中反映出來

## 結論

橄欖球被評價為適合男女老幼的運動。它替運動夥伴建立團隊默契、明白事理、合作與尊重。它的基礎一向是：

- 參與的樂趣
- 比賽所需的勇氣與技術
- 團隊運動的熱愛豐富了所有參與者的生活
- 通過比賽中的共同興趣而建立的終身友誼。

是因為，不是儘管，橄欖球的強烈的身體和運動特質，比賽前後才會存在一種偉大的友愛。隨著球員離開球場滲入社會環境的球員互相抗爭取樂的長期傳統，沈積成橄欖球的真核心。

橄欖球雖然已經完全邁入職業紀元，但仍保有它娛樂比賽的精神與傳統。在眾多傳統運動質量備受淡化甚至挑戰的年代，橄欖球很驕傲地有能力保持高水平的運動精神、倫理行為和君子之爭。期待本憲章能有助於加強這些耿耿於懷的價值。

這一章程將有助於加強這些珍惜的價值。

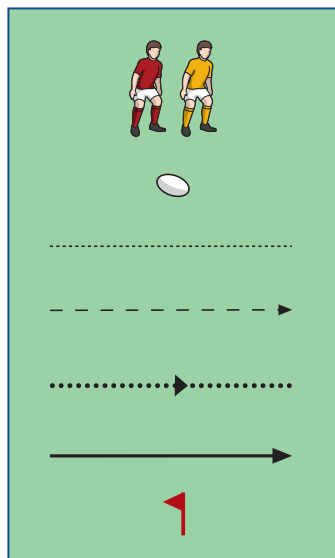


# 尊重

尊重隊友、對手、球賽工作人員和其他橄欖球運動參與者，  
是一種卓越的情操

## 圖表

本書中的圖表適用於下列規則：



球員

球

球被踢出的路徑

球被投擲或傳出的路徑

球前掉/封阻的路徑

球員的路徑

旗桿

## 文字

進行中的測試規則修訂為：

罰則的顏色表示如下：

紅色 - 被判罰罰踢

綠色 - 被判罰自由踢

藍色 - 被判 scrum，重新開球，快發或爭邊球

金色 - 踢球不被允許





# 定義



## 0-9

**22**：陣線和22米線以及邊線之間的區域。它包括22米線，但不包括陣線或邊線。

## A

**(Actual time) 實際時間**：連續的時間（詳見比賽時間）。

**(Advantage) 利益**：對手違例後產生的明確、實際的戰術或地域上的利益。

**(Attacking team) 進攻隊**：當比賽在某隊半場內進行的對方隊，就是進攻隊。

## B

**(Ball-carrier) 持球者**：持帶著球的球員。

**(Beyond or behind or in front of a position) 在某地點或在某地點之後或在某地點之前**：除開前後文致使不適合的情況以外，指的是兩腳都在某地點或超過某地點或在某地點之前的意思。

**(Binding) 夾紮**：使用整個手臂與肩膀接觸、並緊緊抓住另一名球員的肩膀和臀部之間的身體。

**(Blood injury) 流血受傷**：不受控制的持續出血。

## C

**(Captain) 隊長**：由球隊提名並領導該球隊的球員，可諮詢裁判並選擇有關裁判的裁決。

**(Cavalry charge) 騎兵攻擊**：一種非法的攻擊，通常發生在陣線附近，攻擊隊獲得罰踢或任意球。在開球者發出信號，一系列進攻球員從遠處向前衝。當他們靠近時，開球者開球並傳遞給其中一名球員。



## D

**(Dead-ball line) 死球線：**比賽面積的兩端（而不屬於比賽面積）的線。

**(Dead) 死球：**裁判吹哨停止比賽或附加攻門失敗後，球變成死球。

**(Defending team) 防守隊：**當比賽在某隊半場內進行，該隊就是防守隊。

**(Directly caught) 直接接住：**沒有先觸及任何人或地面的球被接住。

**(Drop-kick) 落地踢：**將手上或者手中的球故意掉落到地面之後，在球第一次反彈時就被踢。

## F

**(Field of play) 賽場：**陣線和邊線之間的區域。這些線不是賽場的一部分。

**(Flying wedge) 飛劈擋人：**一種非法進攻，通常發生在陣線附近，當進攻隊獲得罰踢或自由踢時。開球者開球並開始進攻，持球者向陣線前沖或傳球給向前沖的隊友。立即，在與對方球員接觸前，隊友在持球者兩側夾紮形成一個劈型體。通常，總有幾名隊友會在持球者的前面。

**(Forward) 向前：**朝向對方的死球線。

**(Foul play) 暴行：**球員在比賽圍場內所做的，任何違反規則9的阻擋、不公平的比賽、重複的違例、危險的比賽和不當的行為。

**(Free-kick) 自由踢：**因對手違例而獲得或一個mark。

## G

**(Goal line) 陣線：**賽場的兩端（而不屬於賽場）的線。

**(Goal) 進門得分：**賽場上定點踢球或落踢並越過對手的橫桿上方。

**(The ground) 場地：**規則1，圖中顯示的全部區域。

## H

**(Half-time) 半場**：兩個半場比賽之間的間隔。

**(Hand-off) 推擋**：一個允許的行動，持球者用手掌抵擋對手的動作。

**(Hindmost) 最後**：最靠近球隊自己的達陣線。

**(Holding the ball) 持球**：將球放在手上或雙手中，或放在手臂或雙臂上。

## I

**(In-goal) 極陣**：陣線和死球線、以及極陣邊線之間的區域。它包括陣線，但不包括死球線或極陣邊線。

**(Infield) 場內**：在比賽面積內，遠離邊線。

## J

**(Jersey) 球衣**：穿在身體上半身的衣服，沒有附在短褲或內衣上。

## K

**(Kick-off) 開球**：用落踢開始每半場比賽和加時比賽的方法。

**(Kick) 踢球**：是用腳或腿的任何部分踢球，除了腳後跟，從腳趾到膝蓋，但不包括膝蓋。踢球必須將球踢離手或沿著地面移動一段可視的距離。

**(Kicked directly into touch) 踢球直接出界**：球被踢後沒有在賽場內先觸地或接觸球員或裁判而出界。

**(Kicking tee) 踢球墊**：任何由比賽組織者批准在踢球時支撐球的裝置。

**(Knock-on) 前掉**：前掉發生在球員失去球的持有後該球向前運行，或球員用手或手臂碰觸到球使球向前、或球碰到球員的手或手臂以後向前運行，而該球在原球員能接到它以前碰觸到地上或其他球員的時候。。

## L

**(Line of touch) 出界線**：見出界 (touch)

**(Line through the mark or place) 穿過某標點或地點的線**：除另有規定外，指的是穿過某標點或某地點而平行於邊線的直線。

**(Lineout players) 爭邊球球員**：在爭邊球兩行列中的球員。

**(Lineout) 爭邊球**：爭邊球是由每隊至少兩名隊員組成的行列，爭搶由邊線投入的球。

## M

**(Mark of touch) 出界點**：在賽場內的一條假想線，與通過投球位置的邊線成直角。出界點不能在陣線前的五米之內。

**(Mark) Mark**：一種通過在自己的22公尺線區域或極陣內，直接接住對手的踢球同時高喊“MARK”來暫停比賽和贏得自由球的方法。

**(Match officials) 比賽執法人員**：那些掌管比賽的人，通常由一名裁判和兩名助理裁判或邊審組成，但也可能包括一名電視裁判，7人制比賽中還包括兩名極陣邊審。

**(Match organiser) 賽事組織者**：負責比賽的管理機構，可能是世界橄欖球，協會或多個協會或世界橄欖球組織批准的任何組織。

**(Maul) Maul**：由一名持球員和每隊至少一名球員雙腳站立並夾繫在一起的組態。

## N

**(Near) 附近**：一公尺範圍之內。

## O

**(Obstruction) 阻礙**：當一個球員試圖競爭的時候被非法阻礙和阻止。

**(Off feet) 倒地**：身體的任何部分被地面或地上的球員所支撐。

**(Offside) 越位**：一種位置上的違例，可以不參與比賽而不會受到懲罰。

**(On feet) 站立**：如果身體的其它任何部分不被地面或地上的球員所支撐，則為站立。

**(Open play) 一般的比賽**：開球、重新開球、自由踢、罰踢或組織進攻之後，在下一個組態之前，或者在兩個組態之間的時間間隔內，不包括死球時。

## P

**(Participating players at a lineout) 參與爭邊球的球員：**包括爭邊球球員，每隊一名接球者（如果有），投球者及相對應的對方球員。

**(Pass) 傳球：**球員將球傳拋或遞交給另一名球員。

**(Penalty try) 懲罰達陣：**如果裁判認為如果不是由於對手的犯規行為，可能會得分（或者在更有利的位置得分）。

**(Penalty) 罰踢：**因對手嚴重犯規而獲得。

**(Phase of play) 比賽組態：**Scrum，爭邊球，ruck或maul。

**(Place-kick) 定點踢：**球被定點放置在地上（或踢球墊上）之後被踢的狀況。

**(Placer) 豎球球員：**協助隊友定點踢而扶住球的球員。

**(Plane of touch) 出介面：**邊線或極陣邊線的垂直上升的平面。

**(Played) 被操弄：**球員故意碰觸球，該球就是被操弄。

**(Player grounded) 球員在地上：**詳見“off feet”。

**(Players' clothing) 球員的服裝：**球員的服裝必須符合世界橄欖球規章第12條。

**(Playing area) 比賽面積：**賽場加上極陣。邊線，極陣邊線和死球線不是比賽面積的一部分。

**(Playing enclosure) 比賽圍場：**比賽面積加上它周圍的空間，這被稱為比賽圍場。

**(Playing time) 比賽時間：**實際時間，不包括停止或暫停的時間（見實際時間）。

**(Possession) 佔有球：**試圖控制球或控制球的個人或球隊。

**(Punt) 碰踢：**球員將球拋出並在球接觸地面之前將其踢出。

## Q

**(Quick-throw) 快捷投進：**在爭邊球形成之前的快速投入。球由有爭邊球投球權的球隊投入。

## R

**(Receiver) 接球員**：不在爭邊球行列中的球員，可以接到從爭邊球行列中傳回或拍回的球。

**(Red card) 紅牌**：裁判向球員出示的牌，表明該隊員已被永久排除在比賽之外。

**(Replacement) 替換**：由於傷痛或戰術原因，替換隊友的球員。

**(Restart kick) 重新開始開球**：在得分或挽球後用落踢來重新開始比賽的方法。

**(Ruck) Ruck**：一個組態，每個球隊的一名或多名球員，雙腳站立，身體接觸，緊緊圍繞在地面上的球。

**(Rucking) Ruck爭球**：合法地用腳試圖贏得或保持一個在Ruck中的球。

## S

**(Sanction) 罰則**：犯規或停止後重新開始比賽的方法。

**(Scrum zone) Scrum區域**：賽場內可組成Scrum的區域。

**(Scrum) Scrum**：一個組態，通常由每隊八名球員夾紮組成。

**(Sent off) 驅逐離場**：一名球員被出示紅牌，並被永久排除在比賽之外。

**(Shorts) 短褲**：從腰部開始並在膝蓋以上結束的褲子，具有鬆緊腰帶和/或拉繩，並且沒有附接到球衣或內衣上。

**(Sin-bin) 短暫禁賽區域**：賽場外的指定地點，短暫禁賽的選手必須留在此區域內。

**(Stiff-arm tackle) 硬臂Tackle**：非法的tackle，球員用手臂撞擊持球者。



## T

(Tackle) **Tackle**：抱住持球者並將該球員帶到地面的方法。

(Tackled player) **被Tackle的球員**：持球者被一個或多個敵方球員擒捉倒地。

(Tackler) **行Tackle的球員**：擒捉被TACKLE的球員並同時倒地的對方球員。

(Team-mate) **隊友**：同隊的其他球員。

(Team) **球隊**：開始比賽時的15名球員加上其他替補球員。

(Temporarily suspended) **短暫禁賽**：在比賽時間內，被排除在比賽外，通常為十分鐘。

(Throw forward) **前傳**：當球員向前投擲或傳球時，即如果球員傳球時手臂向前移動。

(Touch-in-goal) **極陣界外**：在極陣旁邊的區域，包括極陣邊線以及其外的區域。

(Touch) **界外**：在賽場旁邊的區域，包括邊線以及其外的區域。

## U

(Uncontested scrum) **無競爭的Scrum**：兩隊不允許向前推進，由投球方贏得球權。

(Underwear) **內衣**：內衣，覆蓋身體，從腰部，是短或無腿的，在膝蓋之上結束，緊貼皮膚或穿在衣服下麵，並且不附著在球衣或短褲上。

(Union) **協會**：由世界橄欖球批准的組織，負責在特定的區域內組織和舉辦賽事。

## Y

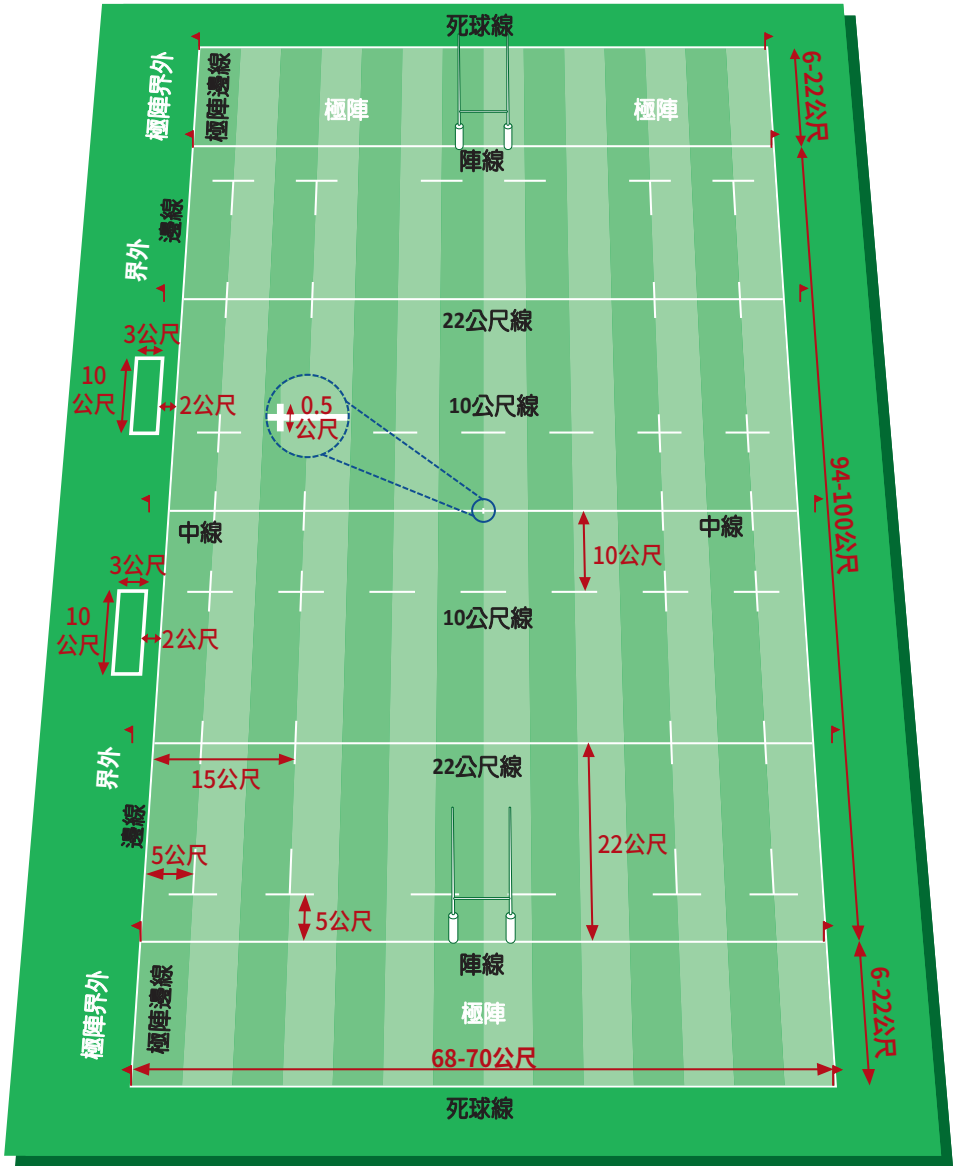
(Yellow card) **黃牌**：裁判向球員出示的牌，表明該球員已被警告並短暫禁賽。



# 比賽規則



# 規則 1 場地



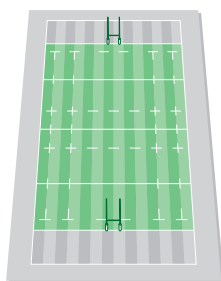
場地

# 規則 1 場地

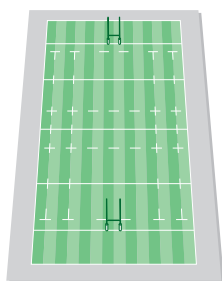
1. 比賽場地表面必須安全。
2. 允許的表面類型為草地，沙地，粘土，雪地或人造草地（符合世界橄欖球規章 22）。
3. 圖中顯示比賽場地的尺寸。

尺寸	賽場長度	極陣長度	寬度
最大（公尺）	100	22	70
最小（公尺）	94	6	68

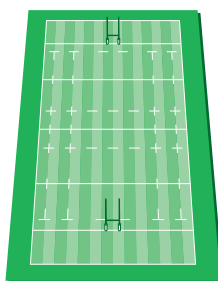
- a. 比賽面積呈長方形。
- b. 對於這些尺寸的任何變化都必須得到相關協會的批准，以進行國內比賽或世界橄欖球的國際賽事。



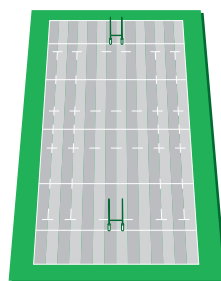
賽場



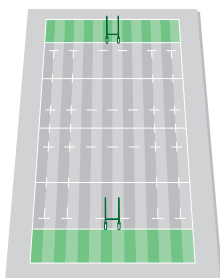
比賽面積



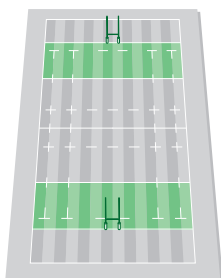
比賽圍場



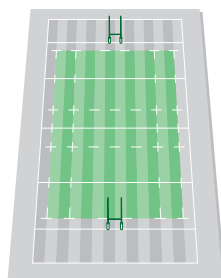
周邊面積



極陣



22



Scrum 區域

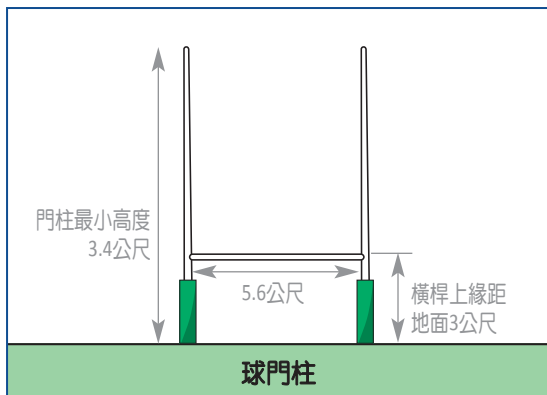
- c. 賽場的長度小於100公尺，則10公尺線和22公尺線之間的距離應相對地減小。
- d. 賽場的寬度小於70公尺時，兩條15公尺線之間的距離應相對減小。
- e. 在可行的情況下，周邊面積不得少於5米寬。

## 線段

- 4. 實線配置如圖所示。實線是：
  - a. 死球線和極陣邊線。
  - b. 陣線。
  - c. 22公尺線。
  - d. 中線。
  - e. 邊線。
- 5. 虛線的配置如圖所示。每一條虛線都是五公尺長。虛線有：
  - a. 距離每條邊線5公尺，且與之平行的5公尺線。
  - b. 距離每條邊線15公尺，且與之平行的15公尺線。
  - c. 距離中線兩側各10公尺，且與之平行的10公尺線。
  - d. 距離每條陣線前5公尺，且與之平行的5公尺線。
- 6. 一條0.5公尺長的線與中線的中心相交。

## 球門門柱與橫桿

7. 如果有保護墊纏繞在門柱時，從陣線到保護墊外緣的厚度不可超過30公分。



## 旗桿

8. 附旗幟的旗桿有14支，旗桿從地面的最小高度為1.2公尺。
9. 在每個極陣邊線和陣線的交點，以及每個極陣邊線和死球線的交點，必須插有旗桿（共8支旗桿）。
10. 在球場兩側的22公尺線和中央線的延長線上也必須插有旗桿。旗桿必須插在距邊線外側2公尺地方的比賽圍場內（共6支旗桿）。

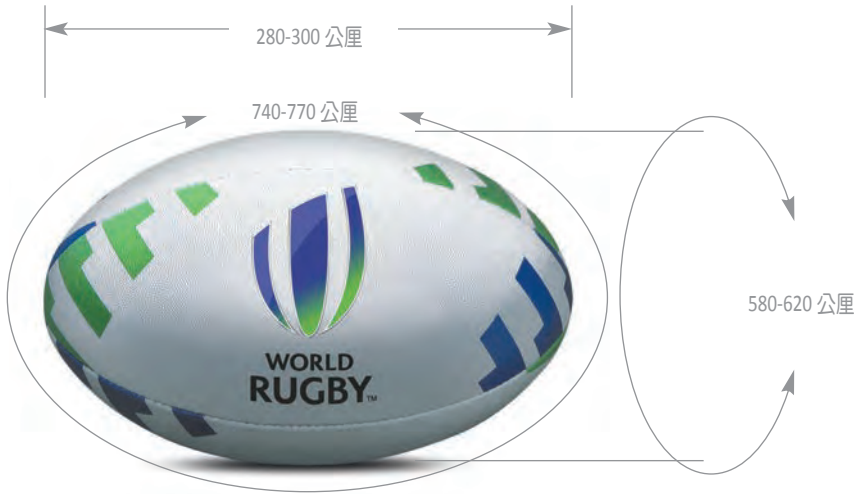
## 對場地的異議

11. 如果球隊對場地有異議，必須在比賽開始前告訴裁判。
12. 裁判必須試圖解決所提出的問題，但如果有任何場地的任何部分被認為不安全時，裁判不能開始比賽。

# 規則 2 球



1. 球必須是橢圓狀而且由四片組成。
2. 它的尺寸如下所示：



3. 球的重量410-460公克。
4. 青少年組的比賽可以用較小的球。
5. 球由皮革或適當的合成材質。可加以處理使防水並易於抓取。
6. 比賽開始時的球壓為65.71-68.75千巴，或每平方公分0.67-0.70公斤，或每平方英尺9.5-10磅。
7. 比賽中應有預備球。

## 人數

1. 在比賽進行時，各隊不能有多於15名球員在比賽面積上。
2. 賽事主辦者可以核准每一隊少於15人的比賽。
3. 球隊對對手的球員人數有異議時，可向裁判提出。當某球隊有過多球員時，裁判命令該隊隊長適當減少球員。異議當時的比賽分數保持不變。 **罰則：罰踢**
4. 國際比賽每個國家協會代表隊伍最多可提名8名替補球員。
5. 在其他比賽時，替補球員的人數由賽事組織者決定，最多為8名。
6. 替換只能在死球的時候並在裁判的允許下完成。
7. 如果球員未經裁判允許，自行重返球場或替換球員，假如裁判認為這行為對該隊有利，裁判將以不當行為處罰該球員。 **罰則：罰踢**
8. 下表列出了球隊按球隊的人數來確定替補前排球員最少人數的義務。賽事組織者可以在各級別中考慮球員的福利，決定前排球員陣容和最少的前排替補球員。

球隊人數	球隊前排球員最少人數	必須能在第一次替代要求時有能力提供替換
15 或以下	3	-
16, 17 或 18	4	一名支柱球員或鉤球員
19, 20, 21 或 22	5	一名支柱球員或鉤球員
23	6	松頭支柱(1號)，緊頭支柱(3號)及鉤球員(2號)



9. 當賽事組織者決定球隊的人數為23人，而某隊只能提名兩名前排的替補球員時，那麼該隊只能提名22名球員。
10. 比賽前，每隊必須告知適當的賽事執法者，他們的前排球員及前排替補球員，只有這些球員且按照他們的位置能參與有對抗的Scrum。
11. 前排替補球員可以在比賽開始時打另一個位置。
12. 確保所有的前排球員和前排替補球員有適當的訓練及經驗，是球隊的責任。

## 無對抗的 SCRUMS

13. 如果其中一支隊伍無法派上一名經過訓練的前排球員，或因裁判要求，scrum將成為無對抗的。
14. 賽事組織者可決定是否以無對抗的scrum開始比賽。
15. 由驅逐離場，短暫禁賽或受傷造成的無爭的scrum 必須由每邊8名球員進行。
16. 前排球員離開比賽面積時，無論是因受傷或臨時、永久禁賽，裁判將立刻詢問球隊是否能繼續進行有對抗的scrum。如果裁判被告知該隊無法正常進行有對抗 scrum 時，裁判將裁定進行無對抗的scrum。如果球員返回或另一個前排球員回到比賽，則可恢復有對抗的scrum。
17. 有23名球員的球隊，或者根據賽事組織者斟酌，如一名球員的離開導致裁判改成無對抗的scrum，則該離開球員將不能被替換上場。
18. 只有在沒有可用的前排隊員替換時，允許其他球員擔任前排。

19. 如果由於前排球員被判短暫禁賽的原因，球隊無法正常進行有對抗scrum時，該隊可以指定一名球員離開比賽面積以便另一名可用的前排球員參加比賽，被指定離場的球員不可以在短暫禁賽結束前返回比賽，或作為替換球員上場。
20. 如果由於前排球員被驅逐離場，球隊無法正常進行有對抗scrum時，該隊可以指定一名球員離開比賽面積以便另一名可用的前排球員參加比賽，被指定下場的球員可作為替換球員上場。

### 永久替換

21. 球員受傷，是可以被替換的。球員如果是因傷被替換的，不可再返回參與該場比賽。
22. 如果出現以下情況，視為球員受傷：
  - a. 在全國級賽事，醫生認為球員無法繼續比賽。
  - b. 在其它的賽事，比賽組織者被醫療人員知會，球員繼續比賽是不明智的。如果沒有醫療人員在場，在裁判允許下，該球員可以被替換。
  - c. 裁判認定（無論有沒有醫療建議），球員不適宜再繼續比賽。裁判命令該球員離開比賽面積。
23. 裁判還可以命令受傷球員離開比賽場地進行醫學檢查。

### 永久替換 – 識別及移出

24. 在比賽過程中的任何時候，如果球員腦震盪或被懷疑有腦震盪，則該球員必須立即永久地離開比賽面積。這個過程被稱為 "識別及移出"。

## 臨時替換 – 流血受傷

25. 當球員出現流血受傷的情況，該球員可暫時性地被替換。流血受傷的球員當出血的傷口被控制或覆蓋後，可以再回到賽場。如果該受傷的球員，無法在15分鐘內（實際時間）返回到賽場上，這將成為正式的替換，被替換的受傷球員將不能再返回賽場。
26. 在國際比賽中，駐場的賽事醫生將決定是否是出血性受傷而需要臨時替換。在世界橄欖球事先批准使用HIA流程的比賽中，在臨時替換流血受傷的球員之前，比賽不能重新開始。

## 臨時替換 – 頭部受傷評估 HEAD INJURY ASSESSMENT (HIA)

27. 在世界橄欖球隊事先批准使用HIA流程的比賽中，需要HIA的球員：
  - a. 必須離開賽場，並且
  - b. 臨時替換（即使所有的替換名額已經用完）。在需要HIA的球員被臨時替換之前，比賽不能重新開始。如果球員在離開比賽面積12分鐘之內（實際比賽時間）沒有再返回賽場，臨時替換將成為永久替換。

## 臨時替換 – 所有

28. 臨時替換可以暫時替換（即使所有替補已被替換）。
29. 如果臨時替換的球員受傷，該球員也可以被替換。
30. 如果臨時替換的球員被驅逐離場，原本被臨時替換的球員是不允許再返回比賽面積的，除非執行規則3.19或3.20，並且只有當球員得到了醫療許可，並且在規定的時間內回到賽場。
31. 如果有臨時替換的球員被短暫禁賽時，在禁賽時間未滿前該被臨時替換的球員是不允許再返回賽場的，除非執行規則3.19或3.20，並且只有當球員得到了醫療許可，並且在規定的時間內返回賽場。
32. 如果在半場時間內臨時替換的時間已到，則此替換將成為永久性的，除非被替換的球員在下半場開始時立即返回賽場上。

### 戰術替換加入比賽

33. 被戰術替換的球員可能只有在下列情況，才能替換返回比賽：
- a. 受傷的前排球員。
  - b. 一名流血受傷的球員。
  - c. 頭部受傷的球員。
  - d. 因為暴行而受傷的球員（經比賽執法人員證實）。
  - e. 第3.18或3.19條所述的被提名的選手。

### 循環替換

34. 賽事組織者可以依球隊的等級，採用循環替換制度，但人數不得超過12人，有關循環替換的規定及制度，由賽事組織者全權負責。

1. 所有服裝及裝備必須符合世界橄欖球規章第12條的規定。
2. 球員穿著上衣、短褲、內衣、襪子和球鞋。球衣袖子的長度必須延長到由肩部至肘部的中點位置。
3. 允許穿著的項目：
  - a. 球員可以穿著有彈性或壓縮材料製成的可洗護墊。
  - b. 護脛。
  - c. 球員可以在襪子裡穿著護踝。護踝不能高過脛長的三分之一，而且，如果是堅硬的，必須由金屬以外的材料製成。
  - d. 露指手套。
  - e. 墊肩。
  - f. 護齒或牙齒保護物。
  - g. 頭盔。
  - h. 繃帶，包紮物，薄膠帶或類似材料。
  - i. 眼鏡。
  - j. 鞋釘，包括橡膠模壓，附著在鞋底上。
4. 除上述允許的衣物外，婦女可以穿戴：
  - a. 胸墊
  - b. 在短褲和襪子內穿著單一側縫線的棉混紡長緊身褲。
  - c. 頭巾，前提是不會對穿戴者以及他球員造成危險。
5. 禁止穿著的項目：
  - a. 球員不許穿著染有血跡的任何專案。
  - b. 球員不許穿著尖、銳、粗糙磨擦的任何專案。
  - c. 球員不許穿著含有帶扣、夾子、環圈、鉸煉、拉鍊、螺絲、栓子、堅硬材料或本規則所不允許的其他突起物。
  - d. 珠寶首飾。
  - e. 手套。
  - f. 附縫有護墊在內的短褲。
  - g. 任何通常在規則上允許的專案，但是裁判認為有可能造成傷害。
  - h. 通訊器材。

## 規則 4 球員的服裝

6. 裁判在任何時間，都有權決定球員穿著的部份是危險或違法的。如果裁判認為穿著是危險或違法的，裁判必須命令該球員除去那些物品。該球員在除去該穿著的項目之前，是不許參加當場比賽的。
7. 如果在賽前檢查裝備時，比賽執法人員已經告訴某球員他正穿戴規則禁止的衣物，然後發現該球員仍然穿著該衣物在賽場上，該球員必須被以惡劣行跡驅逐離場。  
。 **罰則：罰踢**
8. 裁判不可允許任何球員離開比賽面積去更換衣著裝備，除非該衣著裝備染有血跡。

請參閱WORLD RUGBY規章第十二條：

<http://playerwelfare.worldrugby.org/reg12>



1. 比賽時間不超過80分鐘（分為兩個半場，每個半場不超過40分鐘，再加上時間的損失），除非賽事組織者允許當兩隊在淘汰賽中打平手時，延時加賽。
2. 賽事組織者決定中場休息不超過15分鐘。在此期間，球隊和賽事執法人員可以離開比賽圍場。
3. 非國際的賽事，賽事組織者可以決定縮短比賽的時間。如果賽事組織者沒有決定，球隊就比賽的時間達成一致。如果他們不能協議，裁判決定。
4. 裁判計時，但可以委任一位或兩位助理裁判或/和大會計時員負責，此時裁判示意每一暫停。在沒有大會計時員的賽事中，如果裁判對正確的時間發生疑問時，可諮詢助理裁判。只有在助理裁判無法幫助時，才可詢問於他人。
5. 裁判可以停止比賽，並允許時間：
  - a. 球員受傷最多一分鐘。如果球員受傷嚴重，裁判有權決定允許多於一分鐘，讓該球員從比賽面積中移出。
  - b. 與其他賽事人員進行磋商。
6. 一旦成為死球，裁判可以允許：
  - a. 更換球員。
  - b. 替換或修理球員的服裝。
  - c. 綁鞋帶。
  - d. 拿回球。
7. 每個半場的結束是，時間終了變成死球後，除非：
  - a. 在時間終了之前獲得的Scrum，爭邊球或達陣或觸地後的重新開球尚未完成，尚未回到一般比賽。這包括當scrum，爭邊球或不正確的重新開球。
  - b. 裁判判罰自由踢或罰踢。
  - c. 罰踢直接踢球出界，如果不先碰觸球，並且球沒有接觸到其他球員。
  - d. 球隊達陣，在這種情況下，裁判允許該隊進行附加攻門。

8. 球隊達陣後，球隊可以嘗試附加攻門或放棄：
  - a. 選擇放棄附加攻門。必須由達陣的球員，在達陣之後告知裁判“no kick”（不踢）。
  - b. 如果在時間終了之前嘗試或放棄了附加攻門，裁判將允許重新開球。
  - c. 如果選擇附加攻門，時間從腳踢到球開始計算。
9. 當天氣條件異常炎熱和/或潮濕時，裁判可酌情決定是否允許一分鐘的喝水時間。這個一分鐘的喝水時間應該在半場進行到一半時，在得分之後或者在中線附近的死球時進行。
10. 裁判如果認定比賽繼續將會有危險時，有權隨時結束比賽。

## 原則

賽事由賽事執法人員負責，包括裁判，兩位邊審或助理裁判。其他人員由賽事組織者委派，包括候補裁判及/或候補助理裁判及電視裁判，賽事計時員，賽事醫生，隨隊醫療人員，不參賽的隨隊人員及撿球員。

助理裁判及邊審負責示意出界，極陣出界或射門成功與否。另外，助理裁判可在裁判的要求下提供協助，包括舉報暴行。

## 裁判的委派

1. 裁判由賽事組織者委派。如果沒有委派，由兩隊自行協商。否則由地主隊委派。
2. 如果裁判無法完成全程執法任務，裁判的替換依賽事組織者的指示處理。賽事組織者如果沒有委派，由原裁判指定。原裁判如果無法指定，由地主隊指定。

## 比賽前裁判權責

3. 裁判主持擲幣。兩名隊長，一擲幣、一猜面以決定勝負。擲幣贏得一方決定要開球還是要選邊。如果擲幣贏的一方決定要選邊，輸的一方必須開球。反選則反是。
4. 比賽執法人員必須按規則4的條文檢查球員的服裝。

### 比賽中裁判的權責

5. 在比賽圍場內：
  - a. 裁判是比賽的事實與規則的唯一判定人。裁判必須把比賽規則公平地應用在每一場比賽中。
  - b. 裁判記錄時間。然而賽事組織者可以委派計時員來示意每個半場的結束。
  - c. 裁判記錄分數。
6. 裁判可以在比賽安全的情況下允許球員和替補球員進入比賽面積。
7. 裁判允許球員離開比賽面積。

### 哨笛

8. 裁判攜帶哨笛並吹響：
  - a. 示意每一個半場比賽的開始與結束。
  - b. 停止比賽。裁判有權隨時停止比賽。
  - c. 示意得分或挽球。
  - d. 警告或驅逐離場及隨後在判給罰踢或懲罰達陣時的第二次鳴哨。
  - e. 當變成死球時，除了附加攻門失敗之外。
  - f. 當球成為無法比賽時。
  - g. 當判給罰踢，自由踢或scrum。
  - h. 若比賽繼續進行，將會構成危險情況或球員嚴重受傷時。

## 當球變成死球

9. 在以下情況下裁判認為是死球：
  - a. 球出界或極陣出界。
  - b. 球在極陣內被觸地。
  - c. 附加攻門已經嘗試。
  - d. 達陣，罰踢或落地踢射門已經得分。
  - e. 球或持球者接觸死球線或死球線之外的任何物體。
  - f. 球擊中比賽面積上的任何東西。

## 球或持球者碰觸裁判或非球員

10. 若球或持球者碰觸到裁判或其他非球員人士，雙方都未因此而獲得利益時，比賽繼續。若有任何一隊在賽場中因此獲得利益，則裁判判SCRUM給最後控球的一隊。
11. 如果持球者在極陣內碰觸到裁判或其他非球員，其中一隊獲得利益時：
  - a. 如果攻擊球員控球，裁判在碰觸地點判給達陣。
  - b. 如果防守球員控球，裁判在碰觸地點判給挽球。
12. 如果球在極陣內碰觸裁判或非球員，裁判應判斷可能演變的情況，而在球被碰觸地點判給達陣或挽球。

## 裁判和助理裁判/邊審之間的相互作用

13. 裁判可以就助理裁判的職責，有關暴行和計時的事宜進行諮詢，並可以要求在其他方面協助裁判。
14. 裁判可以在邊審或者助理裁判舉旗示意出界，極陣出界或助理裁判舉報暴行後改變決定。

### 賽事電視執法人員/全球審查規則

15. 賽事組織者可指定一名比賽執法人員作為電視裁判（TMO），利用技術設備明確相關情況：
  - a. 球在極陣區內是否有觸地。
  - b. 當有球觸地的動作時，是否有出界或極陣出界或變成死球。
  - c. 當對攻踢球門是否成功有疑問時。
  - d. 當比賽執法人員認為在比賽面積中有犯規或違例的發生導致達陣或阻礙了達陣。
  - e. 暴行，包括罰則。
16. 任何比賽執法人員，包括TMO，都可建議由TMO進行回顧。回顧將按照TMO協議進行，可在  
[https://laws.worldrugby.org/downloads/TMO\\_Trial\\_From\\_August\\_2019\\_EN.pdf](https://laws.worldrugby.org/downloads/TMO_Trial_From_August_2019_EN.pdf)

### 比賽結束後裁判的職責

17. 裁判把得分告知兩隊和賽事組織者。
18. 如果球員被驅逐離場，裁判將盡速把該暴行犯規書面報告給賽事組織者。

### 邊審及助理裁判的委派及管制

19. 每一場比賽都有兩名助理裁判或邊審。除非他們是由賽事組織者委派或授權，否則兩隊各提供一名邊審。
20. 賽事組織者將指派一名後備人員來準備替換助理裁判或邊審。該後備邊審或後備助理裁判在周邊面積區域待命。
21. 裁判對助理裁判或邊審有管制權。裁判可告訴他們什麼是他們的職責且可以推翻他們的判決。裁判如果對邊審不滿意，也可以要求撤換。如果裁判確認邊審有不當的行為時，有權勒令該邊審離場並遞交報告給賽事組織者。

## 比賽中

22. 賽場兩側各有一名助理裁判或邊審。除了判定攻踢球門外，都應留在邊線邊的界外。在攻踢球門時，他們應站在極陣內，門柱後方。
23. 助理裁判可以進入比賽面積舉報犯規。這只能在下一個比賽停止時及裁判允許後完成。

## 信號示意

24. 助理裁判或邊審各持有一把旗幟或類似物，來示意判決。
25. 示意射門結果：助理裁判或邊審各站在一支球門柱邊或後方。如果球越過橫杆與兩門柱之間時，他們將舉旗標示進門得分。
26. 示意出界：
  - a. 當球或持球員出界或極陣出界時，助理裁判或邊審舉起旗幟。
  - b. 助理裁判或邊審站在投球地點並指向投進的一隊。
  - c. 當球被投進時，助理裁判或邊審放下旗幟，但下列情況是例外的：
    - i. 當投球者把腳的任何部份踩進賽場時。
    - ii. 當非投球方投進球。
    - iii. 當快捷投進時，原出界的球已經被更換或，球出界之後，被出界的持球員或投球者以外的人士所碰觸時。
  - d. 球是否從正確的地點被投進，是由裁判來判定而不是由助理裁判或邊審來判定的。



### 27. 示意暴行：

- a. 賽事組織者可以賦予助理裁判舉報暴行的權利。
- b. 助理裁判示意暴行或不當行為時，將旗幟垂直于邊線平舉指向賽場。
- c. 如果助理裁判舉旗示意暴行，該助理裁判應留在邊線邊的界外，繼續執行其他職務直到下一次比賽停止時為止。
- d. 助理裁判可以應裁判的邀請進入比賽面積向裁判舉報犯規事件。裁判隨後將採取適當措施。
- e. 如果有球員因助理裁判的舉發而被驅逐離場，助理裁判在比賽後應盡速呈送有關該犯規事件的書面報告給裁判由裁判轉送賽事組織者。

### 額外的人員

28. 受過適當培訓和認可的急救或即時（場邊）護理人員可以在任何安全的情況下進入比賽區域來照顧受傷的球員。
29. 下列人員可以在未經裁判員許可之下進入比賽面積，只要不干擾比賽或對比賽執法人員作出任何評論：
  - a. 攜水員在因球員受傷的暫停時或達陣得分後。
  - b. 在球隊指示攻踢球門或達陣得分後，提供踢球墊的人員。
  - c. 半場休息時教練加入他們的球隊。
30. 替補席的管理可以委託給比賽組織者委派的場邊經理。有關場邊管理的資料可以在以下網址找到：<http://officiating.worldrugby.org>

## 原則

如果一隊在對手違例後獲得利益，裁判可以允許繼續比賽以保持比賽的順暢。

### 1. 利益：

- a. 可能是戰術性的。沒有犯規的球隊可以隨心所欲地操弄球。
- b. 可能是地域性的。比賽向違規方的死球線前進。
- c. 可能是戰術性和地域性的組合。
- d. 必須是明確和真實。僅僅獲得優勢的機會是不夠的。

### 2. 當出現下列情況時，利益結束：

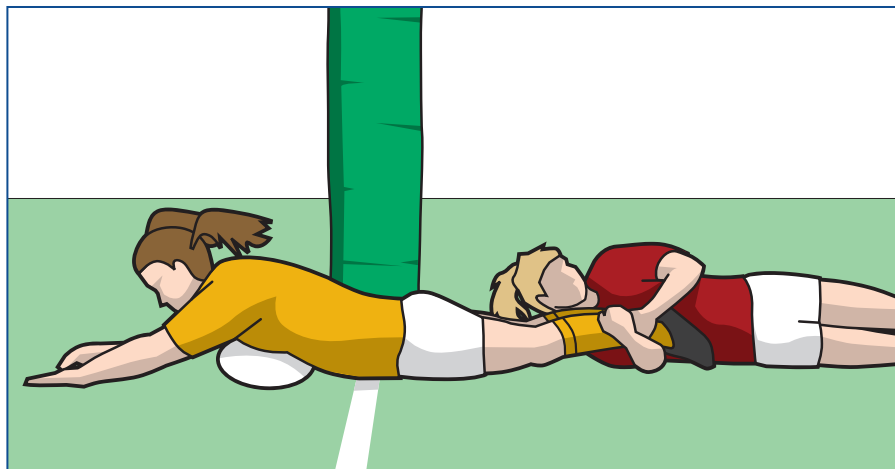
- a. 裁判認為，非違例方已經獲得了利益。裁判允許比賽繼續；或
- b. 裁判認為，非違例方不可能獲得利益。裁判停止比賽並對違例方實施罰則；或
- c. 非違例方在獲得利益之前違規。裁判停止比賽並對第一項違例行為實施罰則。如果其中一項或兩項違例行為是暴行，裁判會對違例行為運用適當的罰則；或
- d. 因違例球隊第二次或之後的違規行為，而使非違例隊無法獲得利益。裁判停止比賽並允許非違例隊隊長選擇最有利的罰則。

3. 在以下情況下，不得使用利益規則，裁判必須立即鳴哨：
  - a. 當球或持球者碰觸到裁判，且任一球隊因此獲得利益。
  - b. 球從scrum的隧道任一方出來時。
  - c. 當scrum被旋轉超過90度。
  - d. 當有球員在scrum中被揚升懸空或向上擠出scrum且沒有任何支撐在地面時。
  - e. 快捷投進，自由踢或罰踢執行不正確。
  - f. 當球成為死球。
  - g. 讓比賽繼續會有危險。
  - h. 懷疑球員嚴重受傷。

1. 得分方法和得分值：
  - a. 達陣。5分。
  - b. 附加攻門。2分。
  - c. 懲罰達陣。7分。
  - d. 罰踢射門。3分。
  - e. 落地踢射門。3分。

## 達陣

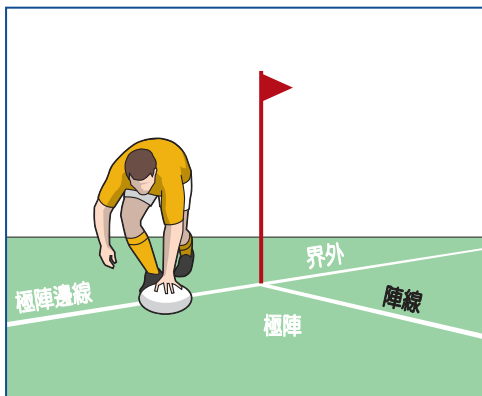
2. 進攻球員達陣得分：
  - a. 首先在對手的極陣內壓球觸地。
  - b. 當 scrum, ruck或maul越過對方陣線，首先壓球觸地。
  - c. 球員在陣線前被 tackle，但慣性衝力將該球員帶進對方的極陣內，並首先壓球觸地。
  - d. 球員在對方陣線附近被tackle，該球員能即刻伸出手壓球觸地時。
  - e. 球員在界外或極陣界外，他只要不拿起球，可以在對方極陣內壓球觸地。



壓球觸地



達陣得分 - 當scrum越過達陣線



達陣得分 - 球員在極陣界外

## 懲罰達陣

3. 如果沒有防守隊的暴行，或許已經達陣得分，或會在更好的地點達陣時，將在兩球門柱之間判給懲罰達陣。犯規的球員必須被警告並短暫禁賽或被驅逐離場。無須附加攻門。

## 附加攻門，罰踢射門及落地射門

4. 要取得任何成功的進球，必須在沒有先碰到隊友或地面的情況下將球踢越橫桿和球門柱之間。
5. 如果球越過橫桿並高過球門柱的高度，但相信球還是在兩球門柱之間時，進球成功。
6. 如果球已經越過了橫桿，被風吹回到賽場，得分成立。

## 附加攻門

7. 當達陣得分後，得分隊就獲得附加攻門權利，附加攻門可以用定點踢或落地踢。
8. 踢球者：
  - a. 使用原比賽球，除非該球有缺陷。
  - b. 附加攻門要在賽場內進行，通過達陣的地點且平行於邊線。
  - c. 直接把球放置在地上、砂子、木屑或踢球墊上。踢球球員可以有豎球球員協助。使用其它形式的協助均不允許。
  - d. 達陣獲得承認後90秒（比賽時間）內踢球，即使球滾倒而必須再次放置球。  
**罰則：踢球不被允許。**
9. 踢球隊除了幫忙扶球的隊友外，其他人要在留在球後面，不可做任何事情以誤導對手過快地封阻。**罰則：踢球不被允許。**
10. 如果球在踢球球員開始跑動前傾倒，裁判允許踢球球員重新豎球。在重新豎球時，對方球員必須留在自己陣線後。
11. 如果球在踢球球員開始跑動後傾倒，踢球球員可在當時踢球或嘗試落地踢射門。
12. 如果球傾倒而且滾離穿過達陣地點的線，而踢球球員在當時把球踢越橫桿，附加攻門得分成立。
13. 如果球在踢球球員開始跑動後傾倒而且滾進界外，不准踢球。

### 附加攻門時的防守隊

14. 所有防守隊都必須退到自己陣線的後方，而且在踢球球員開始跑動或去踢球前都不許踩越陣線。防守方須等到踢球球員開始踢球動作時，才可以封阻或跳躍去阻止進門得分，但身體被其他球員支撐的動作是不受允許的。
15. 在射門時，防守隊是不許叫喊的。  
**罰則：**如果防守隊違規，但攻門成功，進門得分成立。如果攻門失敗，踢球球員可以重新踢球而且防守隊是不允許封阻的。當重新踢球被允許時，踢球球員可以重複全部準備動作。踢球球員也可以改變踢球方式。
16. 如果球在踢球球員開始跑動後傾倒，防守隊是可以繼續封阻的。
17. 如果防守隊碰觸到球，但射門成功，進門得分成立。

### 罰踢射門

18. 罰踢得分可由罰踢射門取得。
19. 踢球隊必須毫不拖延地表明他們打算攻踢球門的意圖。
20. 如果球隊向裁判表示踢球射門的意圖，他們必須踢球射門。踢球的意圖可以傳達給裁判，或通過踢球墊或沙子的到來，或者當球員在地面上做出標記來示意。
21. 在球隊表示射門意圖後60秒內（比賽時間）必須踢球，即使球滾倒並且必須再次放置球。**罰則：**踢球不被允許，scrum被授予。



22. 如果踢球球員向裁判表明了射門的意圖後，防守隊必須從踢球球員開始踢球到踢球結束為止，保持雙手下垂站立不動。
23. 如果踢球者沒有示意攻踢球門的意圖，但利用落地射門成功，得分成立。
24. 踢球球員直接把球放置在地上、砂子、木屑或踢球墊上。踢球球員可以有豎球球員協助。使用其它形式的協助均不允許。 **罰則：Scrum**
25. 任何故意碰觸球的球員試圖阻止進球，都是非法觸球。
26. 在射門時，防守隊是不許叫喊的。
27. 如果防守隊違規，但射門成功，進門得分成立並不會再獲得另一個罰踢。如果射門失敗，踢球隊可以在原罰踢點前10公尺處再獲得一個罰踢。 **罰則：罰踢**

## 落地踢射門

28. 一般比賽中，落地踢射門得分可由落地踢取得。
29. 球隊得到自由踢時（包括選擇scrum或lineout來取代），不可以直接落地踢射門得分，要等到球再次成為死球或對方球員操弄球，碰觸球或持球者被tackle以後。任何這樣的踢球都被認為是不成功的，比賽繼續。

## 原則

犯規的球員必須被警告或暫時停賽或驅逐離場。

## 阻礙

1. 當球員與對方球員奔跑爭球時，除肩與肩相擦以外，不許衝阻或推擠對方。
2. 越位球員不得故意阻擋對手或妨礙比賽。
3. 球員不得故意阻止對手tackle或試圖tackle持球者。
4. 球員不得故意阻止對手有操弄球的機會，除非爭奪佔有權。
5. 持球者不得故意利用越位的隊友來阻撓對方。
6. 死球時，禁止阻擋或以任何方式干擾對方。

**罰則：罰踢**

## 不公平的比賽

7. 球員不得：
  - a. 故意違犯任何規則。
  - b. 故意用手或臂將球拍擊，放置，推或扔出比賽面積。
  - c. 做任何行為，讓裁判認為是對方球員犯規。

**罰則：罰踢**

- d. 浪費時間。 **罰則：自由踢。**

## 重複違規

8. 球隊不能重複違犯同一規則。
9. 球員不許重複違犯任何規則。

### 罰則：罰踢

10. 同一球隊中不同球員重複違犯同一規則，裁判若認為是重複違規，必須警告該球隊，再有相同犯規，違規球員將被短暫停賽。

## 危險比賽

11. 球員不得做任何對他人魯莽或危險的事情。
12. 球員不許在身體上或語言上凌辱任何人。身體的凌辱包括但不限於：咬傷，毆打，眼睛或眼睛周圍的接觸，使用手臂的任何部分（包括硬臂tackle），肩膀，頭部或膝蓋來打擊對手，踐踏，絆倒或踢。
13. 球員不許過早，太遲或危險地tackle對手。危險的tackle包括但不限於，tackle或企圖tackle對手的肩線以上，即使tackle是由肩線以下開始的。
14. 球員不得tackle沒有控球權的對手。
15. 除了scrum，ruck或maul之外，任何沒有控球的球員都不得捉著，推，衝阻或阻擋未控球的對手。
16. 球員不許衝阻或衝撞對方持球者，而不嘗圖抓住該球員。
17. 球員不許tackle，衝阻，拉，推或抓雙腳離地的對手。
18. 球員不許將對手從地面抬起，並摔落或推撞對手，使其頭部和/或上半身與地面接觸。

## 19. Scrum中的危險比賽：

- a. 前排球員不許以一段距離來衝撞對方的前排球員。
- b. 前排球員不許拉對方。
- c. 前排球員不許故意揚升對方前排球員使他們雙腳離地或把他們向上擠出scrum。
- d. 前排球員不許故意讓scrum崩塌。

## 20. Ruck或Maul中的危險比賽。

- a. 球員不許向ruck或maul衝撞。衝撞包括在ruck或maul中沒有任何夾紮到其他球員的接觸。
- b. 球員與對手接觸時不許超過肩線以上。
- c. 球員不得故意崩塌ruck或maul。

## 21. 球員不得進行報復。

## 22. 球隊不得使用 "騎兵攻擊" 或 "飛劈擋人"。

## 23. 球員不得試圖從持球者手中踢球。

## 24. 持球者被允許用手推擋對方球員，但不得使用過度的力量。

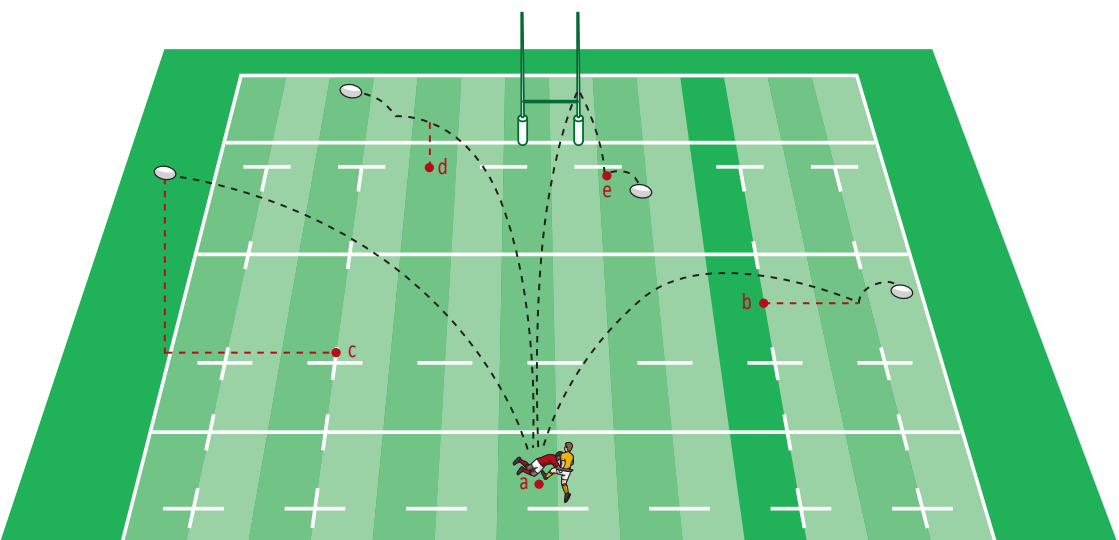
### 罰則：罰踢

## 25. 球員不得衝阻或阻礙剛踢完球的對方球員。

### 罰則：罰踢。非違規隊可以選擇罰踢：

- a. 違規的地方；或
- b. 球落地或接著比賽之處，但距離邊線不少於15公尺；或
- c. 如果球直接出界，在15公尺線上與球穿過邊線的位置一致；或
- d. 如果球落在極陣內，極陣邊線出界M越過球死線，距離陣線5公尺相對應球穿過陣線，但距離邊線至少15公尺；或
- e. 如果球擊中球門柱或橫桿，球落地之處。

## 26. 在一般比賽中，任何球員都可以托舉或支撐隊友。該球員必須在任何一個球隊贏球後立即安全地將隊友放回地面。 罰則：自由踢。



過遲衝阻踢球員

## 不當的行為

27. 球員不許做出違反運動精神的任何動作。
28. 球員必須尊重裁判的權威。他們不應反駁裁判的判決。當裁判鳴哨停止比賽時，他們必須立即停止比賽。

**罰則：**罰踢

## 黃牌及紅牌

29. 當球員被警告並短暫禁賽10分鐘時，裁判會向該球員出示一張黃牌。如果該球員再次違犯黃牌的罪行，則必須將該球員驅逐離場。
30. 當球員被驅逐離場時，裁判會向該球員出示一張紅牌，球員將不能再參加餘下的比賽。被驅逐離場的球員不得被更換。

## 原則

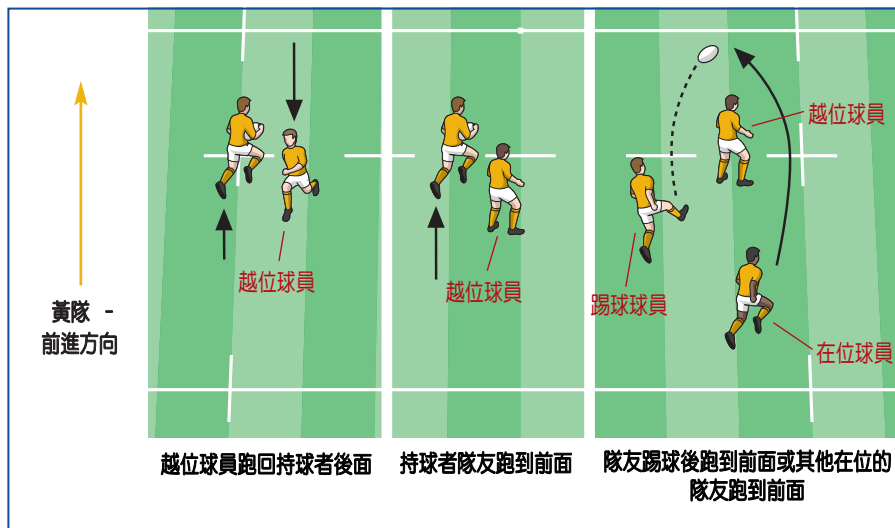
只有在位的球員才能參與比賽。

## 一般比賽的越位及在位

1. 如果球員位於持球隊友、或者最後操弄球的隊友的前方，則該球員在一般比賽中越位。越位球員不得干擾比賽。這包括：
  - a. 操弄球。
  - b. Tackle持球者。
  - c. 阻止對手按他們的意願操弄球。
2. 球員會在比賽面積的任何地方越位。
3. 接到無意前傳的球員並不是越位。
4. 越位球員可能會受到懲罰，如果該球員：
  - a. 干擾比賽，或
  - b. 朝球的方向前進，或
  - c. 在踢球隊友前面，沒有立即退回到在位隊友之後，或離接球對手或球的落點10公尺處的假想線之後，即使球首先碰到球門柱或橫桿。如果這涉及不只一名球員，則最接近球的落點或接球者的球員將被懲罰。這就是所謂的10公尺規則，如果球被碰觸或被對手操弄，仍然適用，但不適用於當踢球被封阻時。罰則：非犯規隊可以選擇：
    - i. 在犯規的地點罰踢；或
    - ii. 在犯規隊最後操弄球的地點Scrum。
5. 如果球員不能避免被球或被持球隊友碰觸，球員為意外地越位。只有在違例隊獲得利益時，比賽停止。罰則：Scrum

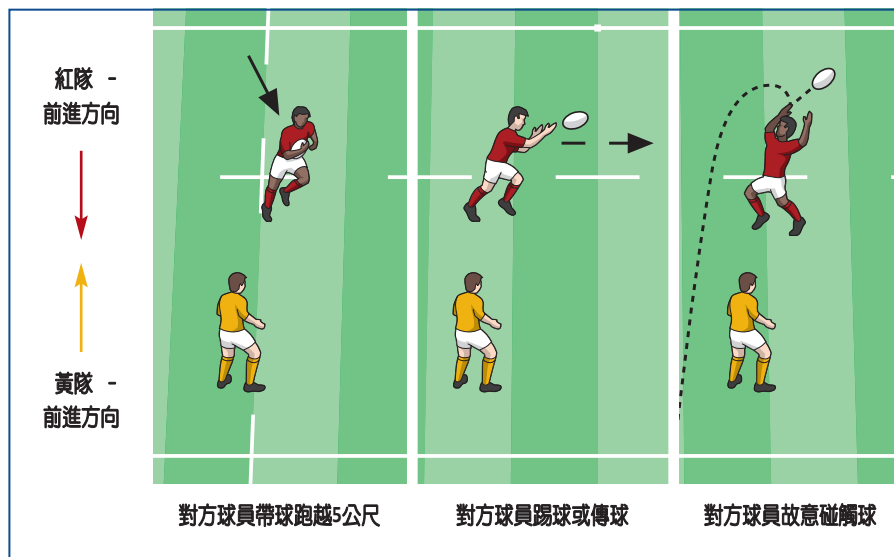
# 規則 10 一般比賽中的越位及在位

6. 任何越位的球員可以被置於在位，當該球員
  - a. 移動到最後操弄球的隊友身後；或
  - b. 移動到在位的隊友身後。
7. 除了根據規則10.4c外，越位球員可以在下列情況下被置於在位：
  - a. 當在位的隊友越過越位的球員時，且該球員要在或重新進入比賽面積內。
  - b. 該球員的對手：
    - i. 持球跑越5公尺；或
    - ii. 傳球；或
    - iii. 踢球；或
    - iv. 有意地碰觸球而沒有佔有球。
8. 根據規則10.4c越位球員不能因為對手的任何行為或動作而被置於在位，除非是封阻球。



因隊友的動作而在位





因對手的動作而在位

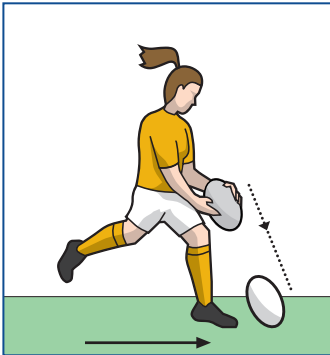
## 從 RUCK，MAUL，SCRUM或爭邊球的退後

9. 球員在 ruck，maul，scrum或爭邊球中越位，即使ruck，maul，scrum或爭邊球結束後仍是越位。
10. 球員立即回到適用的越位線後面；或
  - a. 球員立即回到適用的越位線後面；或
  - b. 對方球員持球向任何方向跑越5公尺；或
  - c. 對方球員踢球。
11. 越位球員可能會受到懲罰，如果該球員：
  - a. 沒有立即後退及從被置在位而獲得更有利的位置中得益；或
  - b. 干擾比賽；或
  - c. 朝著球移動。

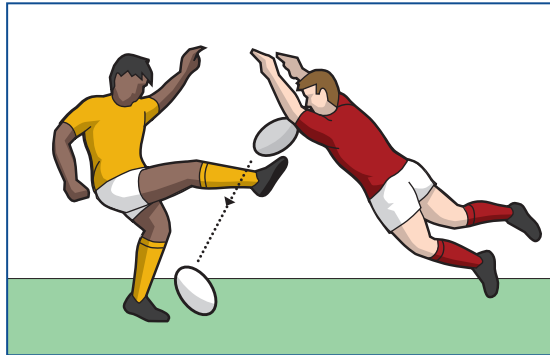
**罰則：罰踢**

## 前掉

1. 前掉可能發生在比賽面積的任何地方。
2. 如果一個球員tackle對方時與球發生接觸，球離開持球員的手後向前運行，這是一個前掉。**罰則：Scrum。**（如果球出界，非違例方可以選擇快捷投進或爭邊球）
3. 球員不許故意用手或臂把球拍向前。**罰則：罰踢**
4. 如果在試圖接球的情況下，如果球員有合理的被理解可以獲得控球權，這不是故意前拍。
5. 如果出現以下情況，並不是前掉，比賽繼續：
  - a. 球員在對手踢出球後立即拍擋使球向前（封阻）。
  - b. 如果球員拉扯球或把球從對手的手裡打掉，球離開持球者的手或手臂後往前運行。



前掉



封阻

## 前傳

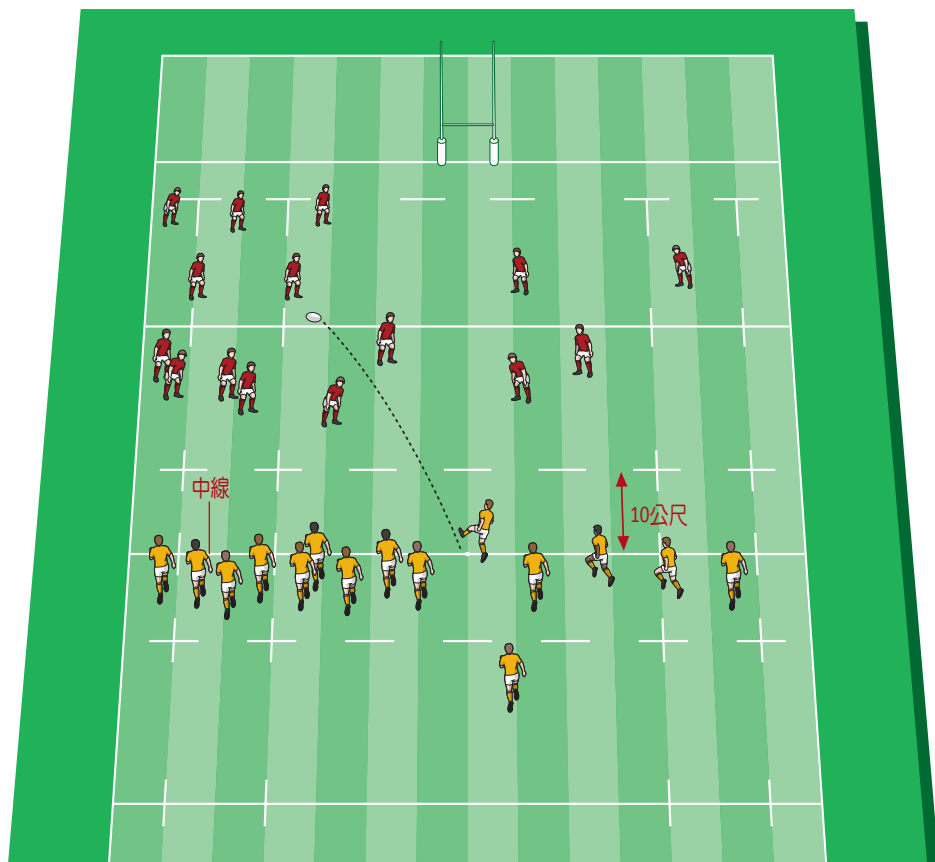
6. 前傳可能發生在比賽面積的任何地方。**罰則：Scrum**
7. 球員不能故意向前拋球或傳球。**罰則：罰踢**

## 規則 12 開球及重新開始

### 原則

開球是用來開始比賽的每個半場或每個延時加賽。重新開始開球在得分或挽球後。

1. 所有的開球和重新開始開球都是落地踢。 **罰則**：非踢球隊可選擇重新踢球或 scrum。



開球

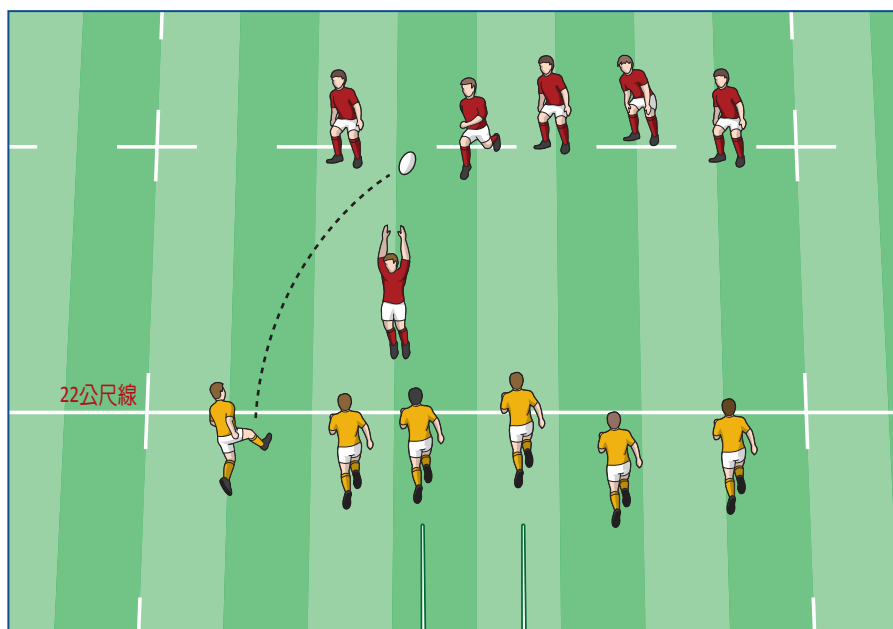
## 開球和得分後的重新開始開球

2. 在中線的中央或後面開球。 **罰則**：非踢球隊可選擇重新踢球或scrum。
3. 比賽開始時開球隊的對手，開始下半場的開球。
4. 在球隊得分後，他們的對手在中線的中央或後面重新開始比賽。 **罰則**：非踢球隊可選擇重新踢球或scrum。
5. 當球被踢時：
  - a. 踢球員的隊友必須要在球的後面。 **罰則**：Scrum
  - b. 對方球員必須在10米線上或之後。 **罰則**：重踢
6. 球必須達到10公尺線。 **罰則**：非踢球隊可選擇重新踢球或scrum。
7. 如果球到達10公尺線但是被風吹回，或如果對手在球到達10公尺線之前先操弄球，比賽繼續。
8. 如果球直接出界，非踢球隊選擇下列之一：
  - a. 重踢。
  - b. Scrum。
  - c. 爭邊球。
  - d. 快捷投進。
9. 如果球在沒有接觸到任何球員被踢入對手的極陣內，且對手立即壓球觸接地或球越過死球線，那麼非踢球隊可以選擇重踢或scrum。
10. 如果球被踢入球隊自己的極陣內，被自己的球員操弄成死球或者在進入極陣後變成死球，那麼非踢球隊就可以獲得一個五公尺scrum。

### 挽球後的重新開始開球（22-公尺反攻踢）

11. 除開球或重新開球之外，如果球被攻擊球員操弄或帶進對手極陣內，並被對手操弄成死球，比賽由22公尺反攻踢重新開始比賽。
12. 22公尺反攻踢：
  - a. 在防守方的22公尺線上或後面的任何地點開球。 **罰則**：Scrum
  - b. 不能延遲踢球。 **罰則**：自由踢。
  - c. 必須越過22公尺線。 **罰則**：非踢球隊可選擇重新踢球或scrum。
  - d. 不能直接出界： **罰則**：非踢球隊選擇下列之一：
    - i. 重開反攻踢；或
    - ii. Scrum；或
    - iii. 爭邊球；或
    - iv. 快捷投進。
13. 在踢球之前，對手不得超過22公尺線封阻。 **罰則**：自由踢。
14. 在22公尺線內的對手不得拖延或阻礙開球。 **罰則**：罰踢

15. 如果球越過了22公尺線，被風吹回來，比賽繼續。
16. 如果球沒有越過22公尺線，可以應用利益規則。
17. 如果22公尺反攻踢在沒有接觸任何球員的情況下進入對手的極陣，且對手立即將壓球觸地或球在極陣出界或越過死球線，非踢球隊可以選擇重踢或scrum。
18. 隊友在踢球時必須在球的後面。在球被踢的時候在球前面的球員可能會受到懲罰，除非他們後退及沒有干擾比賽，且直到因隊友的行為成為在位。**罰則：** Scrum



反攻踢

## 原則

比賽是由雙腳站立的球員來進行的。

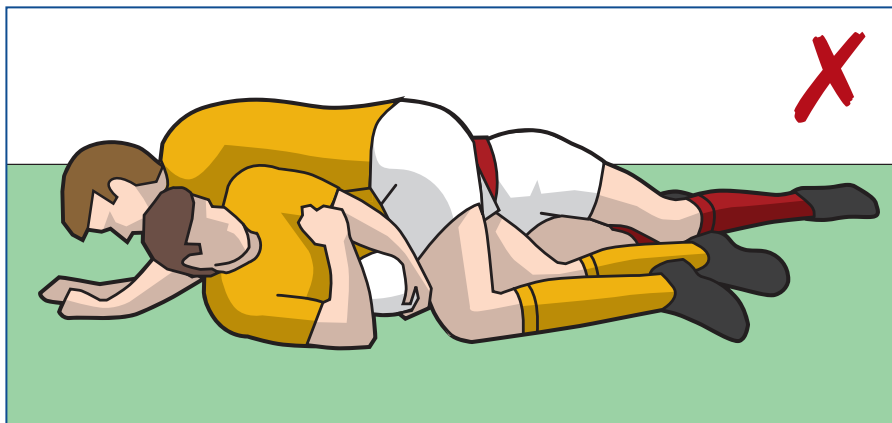
1. 球員，倒在地上或帶球倒地，必須立即：
  - a. 拿球站起來；或
  - b. 操弄球（不包括踢）；或
  - c. 放開球。

### 罰則：罰踢

2. 當球被傳出或把球放開後，球員必須立即起身或離開球的範圍。 **罰則：罰踢**
3. 倒在地上沒有球的球員不能參與比賽，必須：
  - a. 允許雙腳站立的對手操弄球或爭取控球權。
  - b. 不能操弄球。
  - c. 不能tackle或試圖tackle對手。

### 罰則：罰踢

4. 球員不許故意倒到或倒越擁有球或在球附近的倒地球員身上。 **罰則：罰踢**

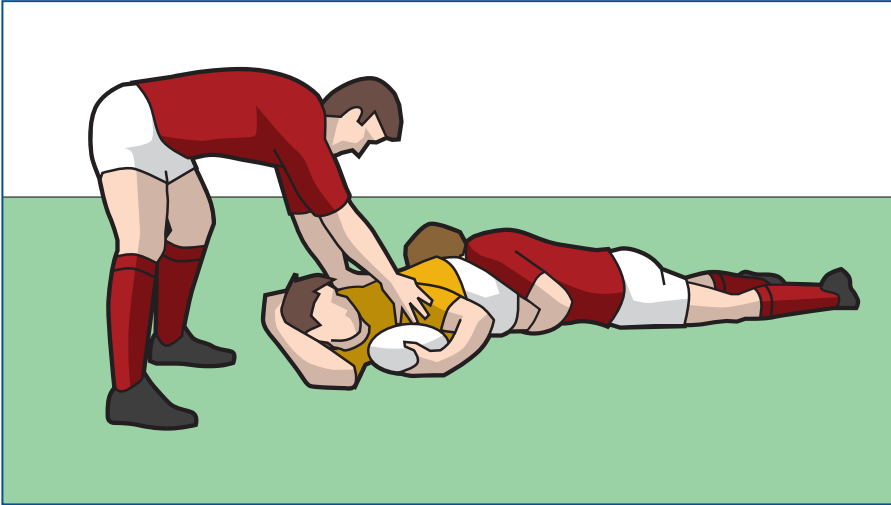


球員不許倒到或倒越被tackle的球員身上



## 原則

Tackle 可以在賽場的任何地方發生。參與tackle的球員的行為必須確保公平的比賽，並允許球立即可被操弄。



Tackle

## TACKLE的要求

1. Tackle的發生，持球者被一個或多個對手擒抓並被帶到地上。
2. 被擒抱倒地意味著持球者躺，坐或至少單膝跪在地上或倒地的球員之上。
3. 被擒抱意味著行tackle的球員必須持續抱住持球者直到持球者倒到地面上。

## TACKLE中的球員

4. Tackle中的球員：
  - a. 被Tackle的球員。
  - b. 行Tackle的球員。
  - c. 其他：
    - i. Tackle中抱著持球者，但並未倒地的球員。
    - ii. 到達tackle來爭搶球權的球員。
    - iii. 已經在地上的球員。

## 球員的義務

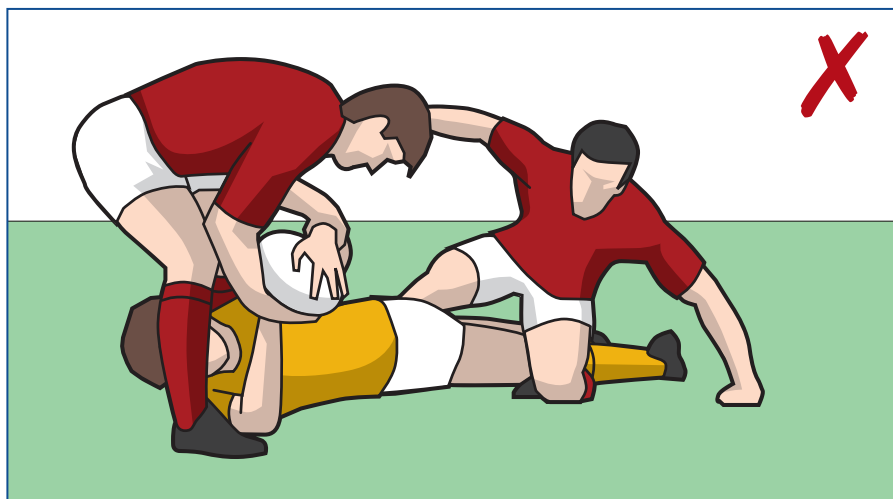
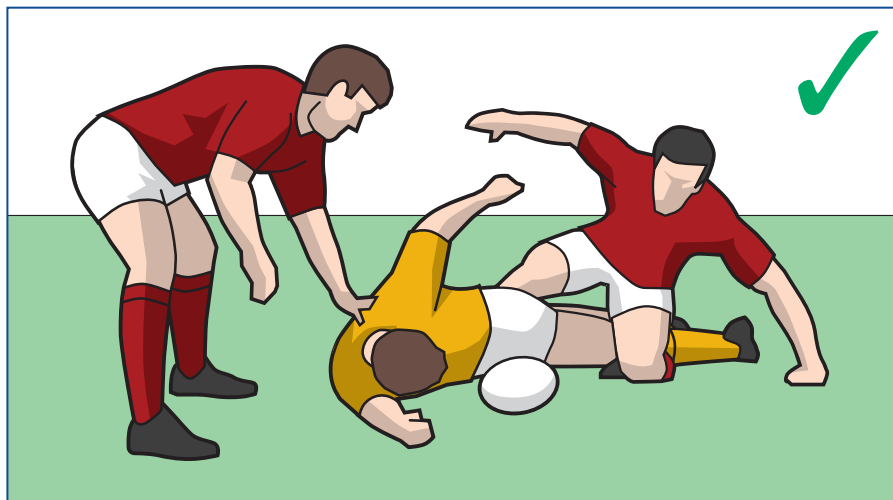
5. 行Tackle的球員必須：
  - a. 雙方球員倒地後立即鬆開球和持球者。
  - b. 立即離開被tackle的球員和球或起身站立。
  - c. 在試圖操弄球之前先雙腳站立。
  - d. 允許被tackle的球員釋放球或操弄球。
  - e. 允許被tackle的球員離開球。

### 罰則：罰踢

6. 如果他們遵守了上述責任，並且ruck 還沒有形成，那麼行tackle 的球員可以從他們自己的陣線的方向來操弄球。
7. 被Tackle的球員必須立即：
  - a. 通過往除向前以外的任何方向釋放球，傳球或推動球，使球可以被操弄讓比賽持續。他們可以把球放置在任何方向。
  - b. 離開球或起身站立。
  - c. 確保他們不會躺在，倒越或靠近球，以妨礙對手爭取獲得球權。

### 罰則：罰踢

# 規則 14 Tackle

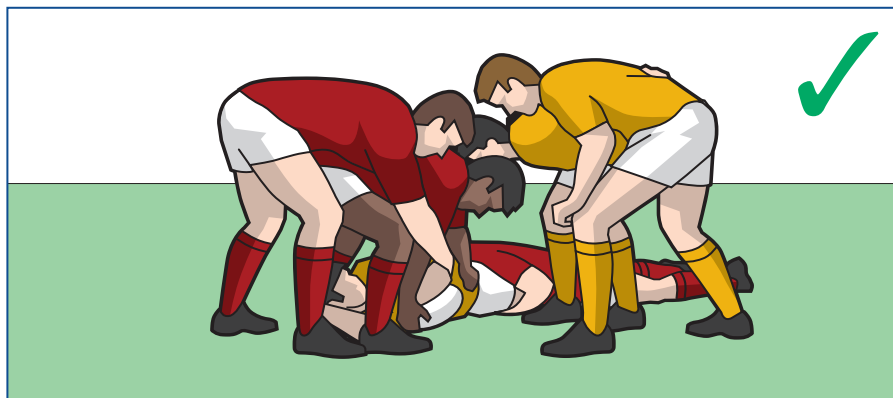


被tackle的球員必須即刻放球

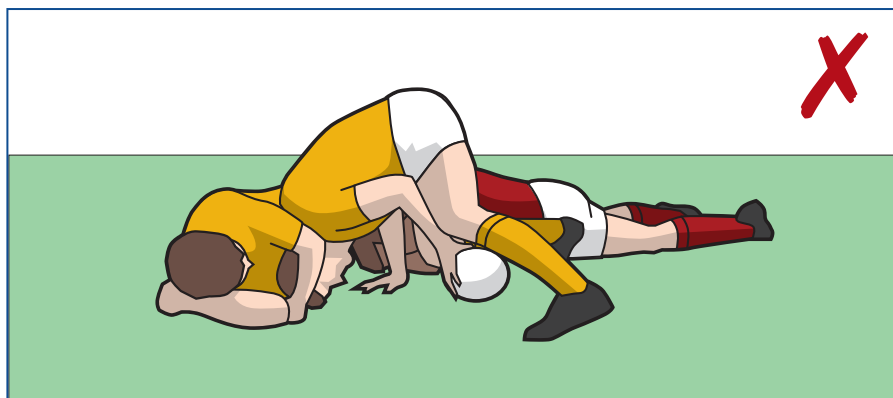
8. 其他球員必須：

- a. 保持雙腳站立，並立即放開球和持球者。
- b. 保持雙腳站立來操弄球。
- c. 在操弄球之前從自己的陣線方向進入tackle。
- d. 當倒在tackle附近地上時不能操弄球或試圖tackle對手。

**罰則：** 罰踢



在tackle後，所有這些球員要操弄球，都必須雙腳站立



球員在tackle處非雙腳站立而操弄球

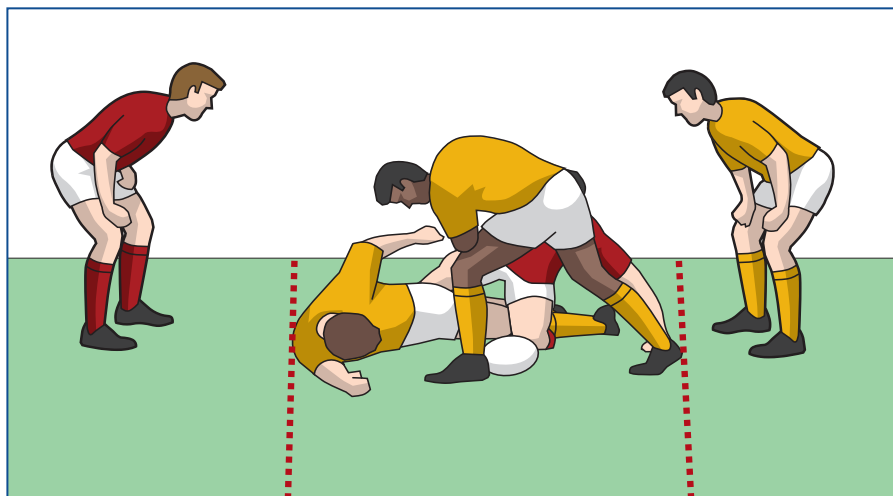


球員在tackle處非雙腳站立而操弄球

9. 任何獲得控球權的球員：
- 必須立即通過帶球離開、或傳球或踢球來操弄球。
  - 必須雙腳站立，不要倒到或在tackle附近的地上，除非被對方tackle。
  - 可以被Tackle，行tackle的球員要從自己的陣線方向進入。

**罰則：**罰踢

10. 當至少有一名球員站立並且遮蓋在地上的球時，越位線成立。每個球隊的越位線為在tackle中的任何球員或站立遮蓋球的球員的最後一點，並與陣線平行。如果該點在陣線上或在陣線之後，則該隊的越位線為陣線。

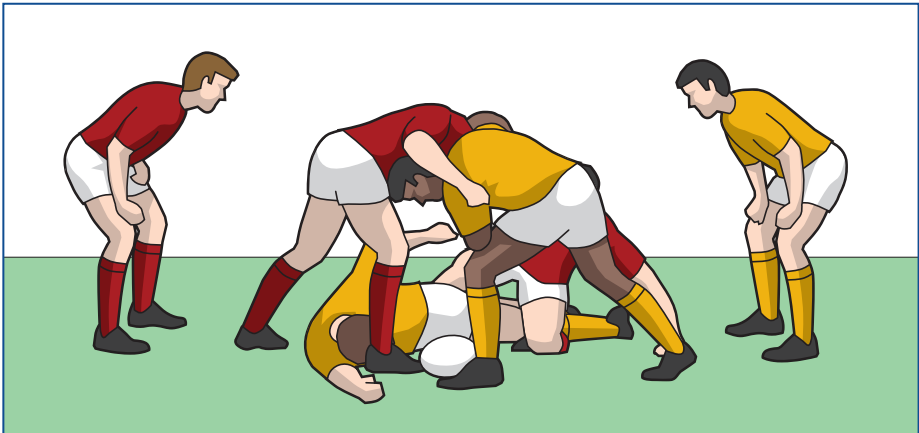


球員站立遮蓋地上的球越位線成立

11. Tackle在下列情況下結束：
- Ruck的形成。
  - 任何一隊雙腳站立的球員獲得控球權並離開或傳球或踢球。
  - 球離開tackle區域。
  - 當球無法被操弄時，如果懷疑球員不符合規則規定，裁判會判給scrum。投球方是裁判鳴哨停止比賽前向前推進的球隊，如果沒有球隊向前推進的話，進攻隊投進。

## 原則

Ruck的目的是讓球員競爭在地上球。



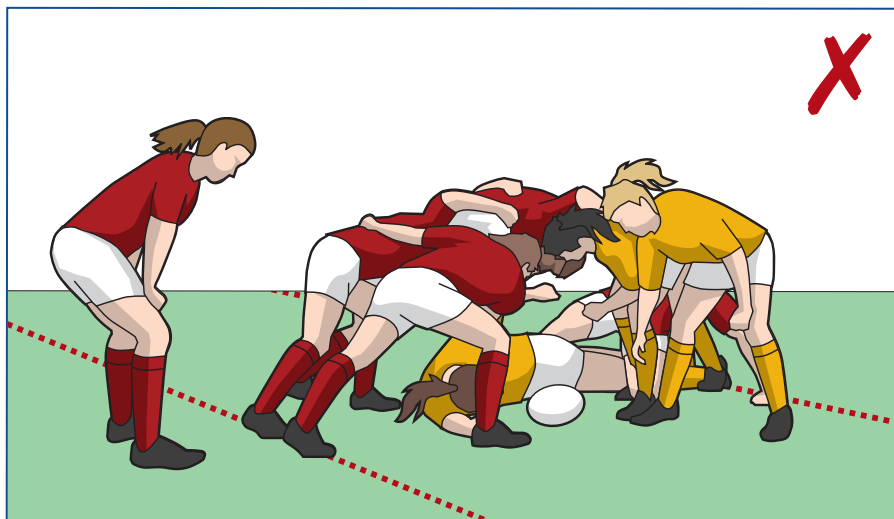
Ruck

## RUCK的組成

1. Ruck只有在賽場才能發生。
2. 當每隊至少一名球員雙腳站立，圍繞著地上的球相互接觸時，Ruck形成。
3. 參與ruck的玩家在任何時候必須使他們的頭和肩膀不低於他們的臀部。 **罰則：**自由踢。

## RUCK中的越位

4. 每個球隊都有一條越位線，通過任何參與RUCK的最後一點與陣線平行。如果該點位於陣線前或陣線之後，該球隊的越位線是陣線。



在Ruck中，越位線是穿過任何一隊最後一名球員的最後點。  
右邊黃色球衣的球員越位。



## 加入RUCK

5. 到達ruck的球員必須雙腳站立，從他們的越位線後面加入。
6. 球員可以並排，但不能從最後面球員的前面加入。
7. 球員必須夾紮到隊友或對手。夾紮必須在與身體的任何其他部分接觸之前或同時進行。
8. 球員必須立即加入ruck或退到越位線之後。
9. 已加入ruck的球員可脫離ruck並重新加入ruck，前提是他們要從在位的位置加入。

**罰則：罰踢**

## RUCK進行中

10. 佔有球權可以通過Ruck爭球或將對方推越球來贏得。
11. 一旦ruck形成，沒有球員可以用手操弄球，除非他們能在ruck形成之前已經將手放在球上並保持雙腳站立。
12. 球員必須努力在整個ruck中保持雙腳站立。
13. 所有加入ruck的球員都必須被抓住或夾紮在一起，而不僅僅是在站旁邊。
14. 球員可以用腳操弄球，只要他們以安全的方式進行。
15. 在地上的球員必須嘗試離開球，不能操弄在ruck中的或即將浮現的球。
16. 球員不得：
  - a. 用雙腿把球夾起來。
  - b. 故意讓ruck崩潰，或跳到ruck上。
  - c. 故意踩在另一名球員身上。
  - d. 球員不許倒越正從ruck出來的球上。
  - e. 踢，或嘗試將球踢出ruck。

### **罰則：罰踢**

- f. 把球送返ruck中。
- g. 在ruck未結束時，不許採取任何動作讓對手以為ruck已經結束。

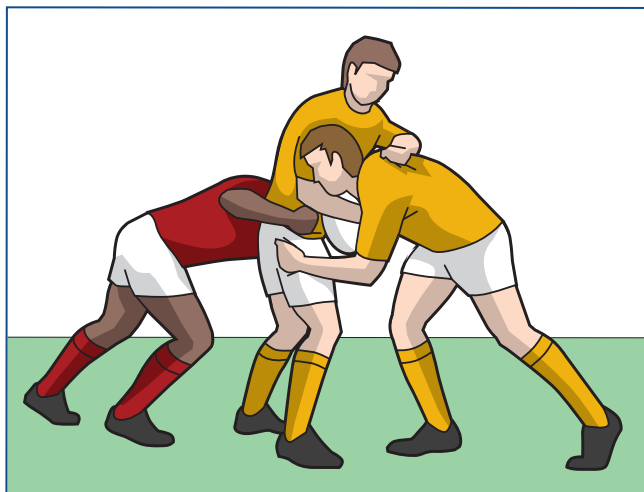
### 罰則：自由踢。

## RUCK的結束

17. 在RUCK時，當球已經被一個球隊清楚地贏得了，且球可以被操弄，裁判會喊“use it”，球必須在五秒鐘內被操弄。 **罰則：Scrum**
18. 當球離開ruck，或者當ruck中的球在陣線上或越過陣線時，ruck結束且比賽繼續。
19. 當球不能被操弄時，Ruck結束。如果裁判認為在合理的時間內球不能浮現，就會判給scrum。

## 原則

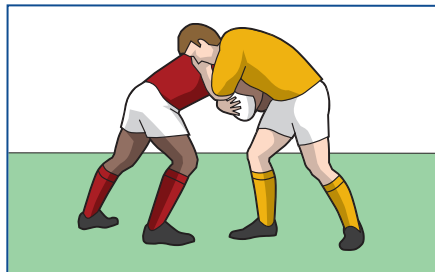
Maul的目的是讓球員們爭奪被持球者抱著且不在地上的球。



Maul

## MAUL的組成

1. Maul只能在賽場內發生。
2. Maul是由持球者和每隊至少一名球員，雙腳站立並夾紮在一起所組成。
3. 一旦maul形成，maul必須向陣線移動。



Maul 沒有形成

## MAUL的越位

4. 每個隊都有一條越位線，通過參與maul的球員的最後一隻腳與陣線平行。如果最後一隻腳在陣線上或陣線後面，該球隊的越位線是陣線。
5. 球員必須立即從在位的位置加入或退回越位線。 **罰則：罰踢**
6. 球員離開maul必須立即退回越位線。這些球員可以重新加入maul。 **罰則：罰踢**

## 加入 MAUL

7. 加入maul的球員必須：
  - a. 從在位的位置加入。
  - b. 夾紮到maul中的最後一名球員。

### **罰則：罰踢**

- c. 頭部和肩膀不得低於臀部。 **罰則：自由踢。**

## MAUL進行中

8. 只要持球者能夠立即使球可以操弄，可以帶球倒地。 **罰則：Scrum**
9. 所有其他的球員都必須努力保持雙腳站立。
10. 所有加入maul的球員都必須被抓住或夾紮在一起，而不僅僅是在站旁邊。
11. 球員不得：
  - a. 故意讓maul崩潰，或跳到maul上。
  - b. 試圖將對手從maul中拖出。

### **罰則：罰踢**

- c. 當maul尚未結束時，不許採取任何動作讓對手以為maul已經結束。 **罰則：自由踢。**
12. 當非控球隊的球員故意離開maul，使得該球隊沒有任何球員留在maul中，maul繼續。

## 規則 16 Maul

13. 當非控球隊的球員故意離開maul，他們可以重新加入maul，只要第一個球員與控球隊的最前面的球員夾紮。 **罰則：罰踢**
14. 當maul停止向陣線移動超過5秒鐘，但球有被移動且裁判可以看到球時，裁判會指示球員操弄球。控球的球隊必須在合理的時間內操弄球。 **罰則：Scrum**
15. 當maul停止向陣線移動，maul可以重新開始向陣線移動，但要在五秒鐘內完成。如果第二次停止，但球有被移動且裁判可以看到，裁判指示球員操弄球。控球的球隊必須在合理的時間內操弄球。 **罰則：Scrum**

### MAUL的結束

16. 當maul結束且比賽繼續時：
  - a. 球或持球者離開maul。
  - b. 球在地上。
  - c. 當球在陣線上或球越過陣線時。
17. 在下列情況下，maul不成功結束：
  - a. 球變得無法被操弄。
  - b. Maul崩潰（不是由於暴行）。
  - c. Maul不能向陣線移動超過5秒鐘且球不能浮現。
  - d. 持球者帶球倒到地上，球不能立即被操弄。
  - e. 球可以被操弄，裁判喊“use it”且並沒有在五秒鐘內操弄球。

#### **罰則：Scrum**

18. 在一般比賽中如果球員直接接住對方球員的踢球後maul立即形成，在上述情況下maul無法成功的結束，scrum會判給接球方。

## 原則

一種在球員自己的22公尺內通過直接接住對手踢來的球而使比賽停止的方式。



## MARK的取得

1. 為了得到一個mark，球員必須：
  - a. 在接球時或在空中接球落地時，至少有一隻腳在自己的22公尺線上或線後；和
  - b. 在球碰到地上或其他球員之前，直接接到飛越22公尺線垂直平面的對手的踢球；和
  - c. 同時喊“mark”。
2. 即使球被接住前擊中球門柱或橫桿，球員也可以取得mark。
3. 當mark被正確取得時，裁判立即停止比賽，並判給控球隊一個自由踢。
4. Mark不得從開球或得分後的重新開始開球形成。

## MARK之後重新開始比賽

5. 球員取得mark後會獲得自由踢（依照規則20）。
6. 如果球員在一分鐘之內不能執行自由踢，那麼擁有球的球隊就會得到一個 scrum。
7. 自由踢在以下位置進行：

Mark的地點	自由踢的位置
22公尺之內	在相對應mark取得的地點，但距離陣線至少五公尺
極陣內	在相對應取得mark的五公尺線上



## 原則

賽場的邊界被稱為邊線。當比賽到達邊線時，球出界並變成死球。

快捷投進和爭邊球是在球或持球者出界後把球投進重新開始比賽的方法。

## 出界或極陣出界

1. 在以下情況下，球出界或極陣出界：
  - a. 球或持球者接觸邊線、極陣邊線或界線外的任何東西。
  - b. 已經接觸邊線、極陣邊線或界線外任何東西的球員，接住或持有球。
    - i. 如果球在被接住時已經觸及界線垂直平面，接球球員不被認為帶球出界。
    - ii. 如果球未觸及界線垂直平面時已被接住或拿起，無論球是滾動還靜止的，接球球員被認為帶球出界。
2. 如果出現以下情況，球沒有出界或極陣出界：
  - a. 球觸及到出界平面，但被在比賽面積上的球員接住，拍擊或踢。
  - b. 無論球是否觸及出界平面，球員從比賽面積內或外跳起，並接住球，然後落在比賽面積內。

- c. 無論球是否觸及界線重直平面，球員從比賽面積內跳起，在落到界外或極陣界外之前將球拍（或接住並釋放）回比賽面積。
- d. 只要球沒有觸及出界平面，在界外的球員踢或拍擊球，但沒有持球。

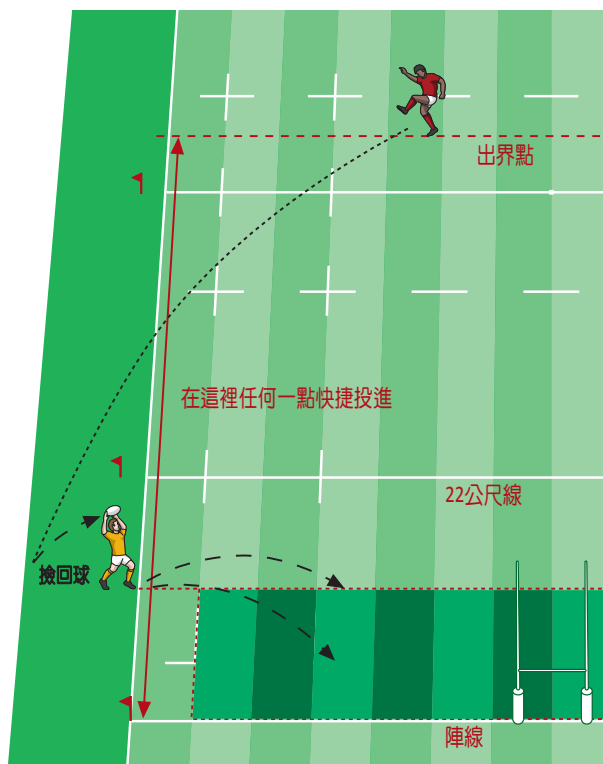
## 快捷投進

- 3. 球員帶球出界必須立即釋放球，以便快捷投進。 **罰則：罰踢**
- 4. 快捷投進時，球應按下列條件被投進：
  - a. 在出界點及己方陣線之間；及
  - b. 平行於或朝向己方陣線投進；及
  - c. 使球在接觸地面或碰觸球員之前飛越五公尺線；及
  - d. 球員的雙腳在賽場之外。

**罰則：**選擇爭邊球或Scrum。

# 規則 18 出界，快捷投進及爭邊球

5. 如果出現以下情況，快捷投進將不被允許，且爭邊球將判給同一支隊伍：
  - a. 爭邊球行列已經形成，或
  - b. 球出界後被除投球者或帶球出界的球員之外的其他人士碰觸；或
  - c. 球不是原出界球。
6. 球在被操弄前必須飛越五公尺線，在此之前球員不能阻止球飛越五公尺。 **罰則：自由踢。**
7. 如果出界點在22公尺線以外，防守隊可以在22內快捷投進，但會被認為是自己帶球進入22公尺線。



快捷投進

## 爭邊球

8. 如果比賽重新由爭邊球開始，哪個球隊投進的決定如下：

a. 一般

事件	出界點的位置	誰投進
持球者出界或球不是直接被踢出界	球員或球出界或界外的觸地點	對手
球員無意拍擊，傳或扔出界	當球碰觸邊線	對手
球碰觸球員後直接出界	球觸及邊線的位置或邊線上最接近球碰觸球員位置的點，以更接近最後碰觸球者的陣線為準	對手
球碰觸球員後彈地出界	當球接觸邊線	對手
在界外的球員，接住或拿起 觸及界線重直平面的球	球飛越界線重直平面的位置	接住或拿起球的球員的隊
在界外的球員，接住或拿起未觸及界線重直平面的球	球員所在之地點	對手

# 規則 18 出界，快捷投進及爭邊球



## b. 開球或重新開始開球時球直接出界

事件	出界點的位置	誰投進
開球或得分後的重新開始 開球直接出界	如果出界選項被採用，則 出界點是球接觸邊線的位置 或中線，以更接近踢球者 的陣線為準	非踢球方
22公尺反攻踢直接踢出界	如果出界選項被採用，則 出界點是球接觸邊線的位置 或22公尺線，以更接近 踢球者的陣線為準	非踢球方

## c. 球由罰踢踢出界

事件	出界點的位置	誰投進
球員踢球出界（不論是直接出界或在賽場落地彈出界外或碰觸球員或裁判）	球越過邊線的位置	踢球方
在界外的球員接球，無論球是否已經觸及邊線	當球觸及邊線或，球尚未觸及邊線，被球員接住的地點	踢球方
在界外的球員，拿起尚未觸及界線垂直平面的球	球員所在之地點	踢球方

# 規則 18 出界，快捷投進及爭邊球



d. 球從自己的22公尺線或極陣之內被直接踢出界。

事件	出界點的位置	誰投進
<b>不獲取地域</b>		
<p>防守隊把球帶進了己方22公尺內，沒有tackle、ruck或maul發生，且沒有對手在22公尺內碰觸到球。如果一名在22公尺內的球員，拿起在22公尺線外的球或者接住尚未觸及22公尺線平面的球，然後直接在22公尺線內踢球出界，則視為該球員自己將球帶回22公尺線內。</p>		
球員直接踢球出界	球觸及邊線或在邊線上相對應球被踢的地點。	非踢球方
對方球員在界外接住球	球觸及邊線或在邊線上相對應球被踢的地點。	非踢球方
<b>獲取地域</b>		
<p>防守隊沒有把球帶進22公尺，或tackle、ruck或maul在22公尺線內發生，或對手在22線公尺內碰觸到球。</p>		
球員直接踢球出界	當球觸及邊線	非踢球方
對方球員在界外接住球	當球觸及邊線	非踢球方
球員將在22公尺線內獲得的自由踢，踢出界外	當球觸及邊線	非踢球方

e. 球在22公尺線之外直接踢出界

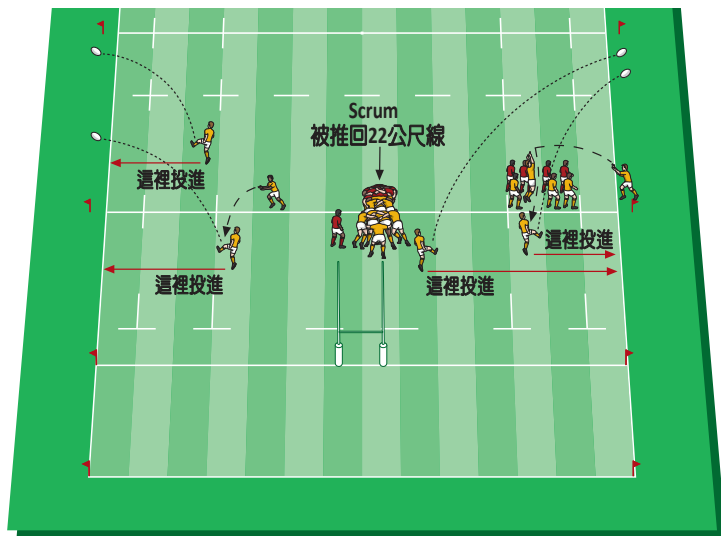
事件	出界點的位置	誰投進
球員在一般比賽中或自由踢將球直接踢出界。	球觸及邊線或在邊線上相對應球被踢的地點，以更接近踢球者的陣線為準。不獲取地域。	非踢球方

f. 爭邊球的選擇

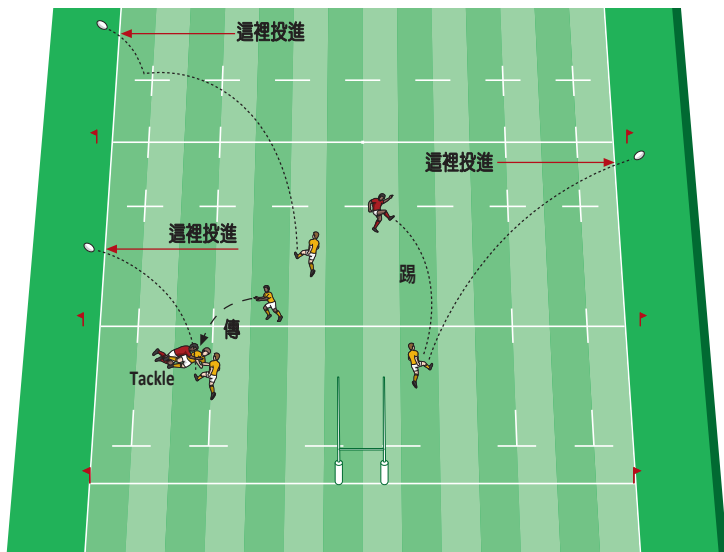
事件	出界點的位置	誰投進
不正確的投進	原爭邊球的地點	對手
不允許的快捷投進	原爭邊球的地點如果快捷投進沒有進行	同一球隊
不正確的快捷投進	不正確的投進地點	對手
前掉或前傳後球出界	球觸及邊線的地點	對手
因爭邊球而獲得的罰踢或自由踢	原爭邊球的地點	對手



# 規則 18 出界，快捷投進及爭邊球



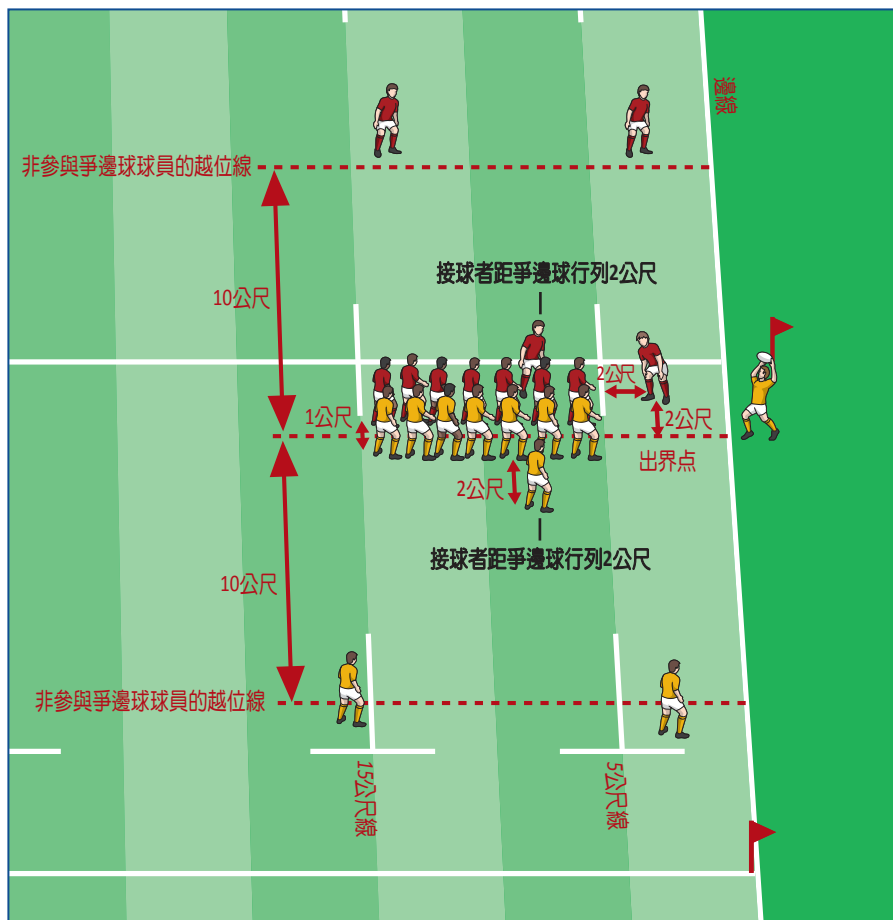
不獲取地域



獲取地域

## 爭邊球的組成

9. 爭邊球在出界點上組成。
10. 每隊在5公尺線和15公尺線之間組成距離0.5公尺並平行於出界點的單一行列。球被投進之前必須保持爭邊球的間距。 **罰則：自由踢。**



爭邊球

# 規則 18 出界，快捷投進及爭邊球



11. 每隊至少有兩名球員組成爭邊球行列。
12. 球隊不能延遲組成爭邊球行列。 **罰則：自由踢。**
13. 投進的球隊決定爭邊球行列球員的最多人數。
14. 除非爭邊球形成後球立即被投進，非投進方參加爭邊球球員的人數不可多於投進方的人數（可以更少）。 **罰則：自由踢。**
15. 非投進球的球隊必須在邊線和五公尺線之間有一名球員。該名球員站在己方距離出界線2公尺且距離五公尺線2公尺。 **罰則：自由踢。**
16. 如果球隊選擇接球員，接球員站在5公尺線及15公尺線之間，距離隊友的爭邊球行列2公尺。每隊只能有一名接球員。 **罰則：自由踢。**
17. 一旦爭邊球行列形成，球員：
  - a. 投進隊的球員不能離開爭邊球行列，除非是與參加爭邊球行列的隊友交換位置。
  - b. 非投進隊的球員可以離開爭邊球行列，僅確保他們沒有比對手有更多的球員。

**罰則：自由踢。**

18. 參與爭邊球的球員可以在球投進之前改變爭邊球行列中的位置。
19. 參加爭邊球的球員為支撐或托舉隊友跳躍爭球是可以事先抓住隊友的，前提是事先抓住的位置從後面不低於短褲從前面不低於大腿。 **罰則：自由踢。**
20. 在球離開投球者的雙手之前，球員不許跳躍、或被支撐或舉起。 **罰則：自由踢。**
21. 在球投進之前，球員不許與對手有接觸。 **罰則：罰踢**

## 爭邊球的投進

22. 投進球的球員在出界點雙腳站在賽場外。投球者不得踩進賽場，直到球被投進。

**罰則：**選擇爭邊球或Scrum。

23. 球必須：

a. 沿出界點投直；及

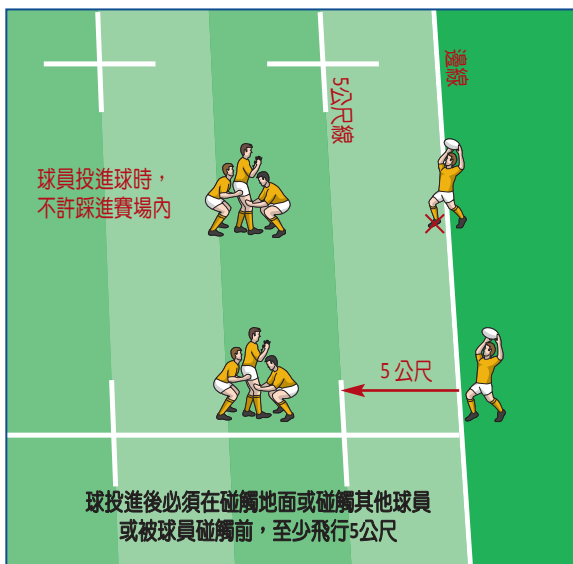
b. 球投進後必須在觸地前或被操弄前，至少穿越5公尺。

**罰則：**選擇爭邊球或scrum。如果選擇爭邊球且球又沒有投直，scrum將判給原投進球的球隊。

c. 一旦爭邊球行列行成，立即投進球。 **罰則：**自由踢。

24. 投球者不能假裝投球。 **罰則：**自由踢。

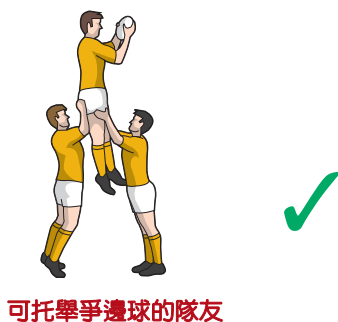
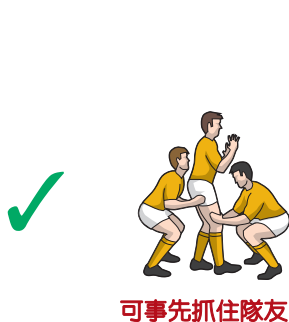
25. 對方球員不得阻礙投球。 **罰則：**自由踢。



## 爭邊球進行中

26. 一旦球離開投球者的手，爭邊球開始。
27. 一旦爭邊球開始，投球者和其對應球員可以：
  - a. 加入爭邊球。
  - b. 退到己方非參加爭邊球球員的越位線。
  - c. 留在距離邊線5米以內。
  - d. 移動到接球者的位置，如果該位置是空置的。
28. 如果這些球員移動到其他任何位置，他們越位。 **罰則：罰踢**
29. 一旦爭邊球開始，任何參與爭邊球的球員可以：
  - a. 爭奪控球權。
  - b. 接球或拍回球。球員跳躍爭球時，只有雙手高於頭部時才能用外側手臂去接球或拍回球。 **罰則：自由踢。**
  - c. 托舉或支撐隊友。當球被任何一隊爭得時，做此動作的球員，就必須立即把隊友安全地放回地面上。 **罰則：自由踢。**
  - d. 離開爭邊球來接球的球員，必須在距離出界點10公尺內且一直保持在10公尺區域內移動直到爭邊球結束。 **罰則：自由踢。**
  - e. 如果球員不在空中，抓住並且把爭奪球權的對手帶到地面。 **罰則：罰踢**

# 規則 18 出界，快捷投進及爭邊球



## 爭邊球的越位

30. 所有參與爭邊球的球員留在出界點己方一側直到球被投出並接觸到球員或地面為止，是為在位。
31. 跳躍越過出界點接不到球的球員，必須立即回到自己的一邊。
32. 球被投進後，參加爭邊球的球員的越位線是出界點。球碰觸了球員或地面之後，他們的越位線是球。
33. 當ruck或maul在出界點形成時，參賽的球員可以：
  - a. 加入ruck或maul，或
  - b. 退到越位線，即是該隊參與ruck或maul的球員的最後一隻腳。
34. 當球投進後，球員可能會越過15公尺線來接球。如果球沒有越過15公尺線，該球員必須立即返回爭邊球行列。
35. 未參加爭邊球的球員必須留在距離出界點十公尺的己邊或陣線後（如果距離更近）。如果球被投進時有球員越位，只要這些球員立即退回在位的位置，他們不會被懲罰。這些球員不會因為其他任何球員的動作變成在位。
36. 球被隊友投進，沒有參加爭邊球的球員可能會前進。如果發生這種情況，那麼他們的對手也可以前進。如果球沒有投超越過15公尺線，只要這些球員立即退回到越位線後，他們將不會受到懲罰。

**罰則：罰踢**

## 爭邊球的結束

37. 爭邊球在以下情況下結束：
- a. 球或球員擁有球權：
    - i. 離開爭邊球行列；或
    - ii. 進入邊線和五公尺線之間的區域；或
    - iii. 越過了15公尺線。
  - b. 形成ruck或maul且所有在ruck或maul中的球員的腳都越過了出界點。
  - c. 球變得無法被操弄。
38. 除了移動去空置的接球者位置外，任何參加爭邊球的球員，在爭邊球結束前不能離開爭邊球行列。 **罰則：罰踢**



## 原則

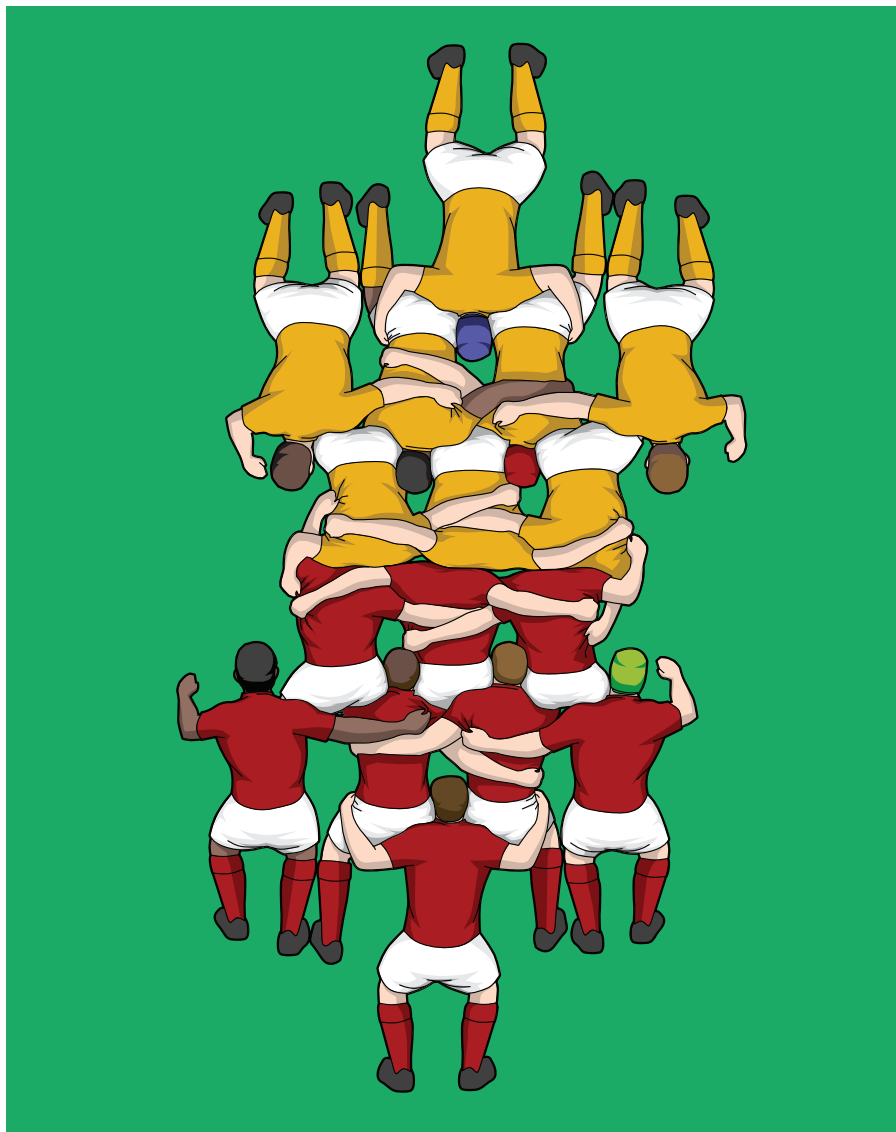
Scrum的目的是在輕微違例或比賽暫停之後重新開始爭取球權。

1. 在哪裡用scrum重新開始比賽，哪個球隊投進如下：

違例 / 暫停	Scrum的地點	誰投進
除在爭邊球中的前掉或前傳	在scrum區域接近違規的地點	非違例的球隊
爭邊球中的前掉及前傳 ；不正確的爭邊球投進 ；不正確的快捷投進	距出界點15公尺	非違例的球隊
一般比賽中的越位 (scrum 選項)	在scrum區域接近違例隊 最後操弄球的地點	非違例的球隊
罰踢或自由踢 (scrum 選項)	在scrum區域接近犯規的 地點	非違例的球隊
防守隊帶球進入極陣做 成死球	在scrum區域接近球變成 死球的地點	進攻隊
無法進行的 tackle 或 ruck	在scrum區域接近 tackle 或ruck發生的地點	最後向前推進的球隊 。如果沒有球隊向前 推進，進攻隊

違例 / 暫停	Scrum的地點	誰投進
Maul不成功的結束	在scrum區域接近maul結束的地點	在maul開始時沒有控球權的球隊。如果裁判無法決定哪一隊有控球權，在maul停止前向前推進的球隊。如果沒有球隊向前推進，進攻隊
一般比賽中踢球後的maul無法進行	在scrum區域接近maul的地點	maul開始時佔有球權的球隊
不正確的開球或重新開始開球（scrum選項）	中線的中點或22公尺線的中點（如果重新開始開球是反攻踢）	非踢球的球隊
scrum，ruck或maul中沒履行“use it”	在scrum區域接近scrum，ruck或maul發生的地點	不占球權的球隊
球或持球者碰觸裁判而有任一隊獲得利益	在scrum區域接近事件發生的地點	最後操弄球的球隊

違例 / 暫停	Scrum的地點	誰投進
受傷暫停	在scrum區域接近球最後被操弄的地點	最後擁有球權的球隊
Scrum重組 – 沒有違例	原來scrum發生的地點	原來的投球隊
沒有在規定時間內完成罰踢射門	在scrum區域接近原獲得罰踢的標點	非違例的球隊
無法在1分鐘內執行因mark而獲得的自由踢	在scrum區域接近自由踢獲得的地點	因mark而獲得自由踢的球隊
裁判因規則沒有規定的其他原因而判給scrum	在scrum區域接近暫停的地點	最後向前推進的球隊。 如果沒有球隊向前推進，進攻隊



Scrum

## SCRUM的組成

2. Scrum在scrum區域內裁判指示的標點處組成。
  3. 裁判給予一個標點來確立平行於陣線的Scrum中線。
  4. 球隊必須在裁判給予標點後30秒內準備好組架scrum。 **罰則：自由踢。**
  5. 當兩隊都有15名球員時，每支球隊中有8名球員按照圖中所示的排列組合在一起。每隊必須在前行有兩個支柱和一個鉤球員，在第二排有兩個鎖錨。每支球隊有三名後排球員來組成scrum。 **罰則：罰踢**
  6. 當一支球隊因某種原因減少到15名球員以下時，每支球隊參加scrum的球員數量可以相應地減少。在一隊允許減少人數的情況下，另一隊不需要作出類似的減少。但是，球隊參與Scrum的人數不得少於五人。
  7. 在Scrum中的球員以下列方式夾紮：
    - a. 支柱夾紮到鉤球員。
    - b. 鉤球員雙臂夾紮。這可以是上臂式或下臂式夾紮支柱。
    - c. 鎖錨與他們前面的支柱及彼此夾紮。
    - d. 所有其他在scrum的球員都至少用一隻手臂夾紮在鎖錨身上。
- 罰則：罰踢**
8. 兩隊面對面，兩邊平行於中線。
  9. 兩隊的前排與鉤球員在標點上相對站立相隔不超過一臂之長。

## 組架

10. 當雙方都是端正地，平穩及靜止時，裁判會喊“crouch”。
- 前排就會採用半蹲的姿勢如果他們還沒有這樣做的話。他們的頭部和肩膀不低於他們的臀部，在Scrum進行期間保持這個姿勢。
  - 前排半蹲且頭放在他們的左側即對手的右側，因此沒有球員的頭部會碰到對手的脖子或肩膀。

### 罰則：自由踢

11. 當雙方都是端正地，平穩及靜止時，裁判會喊“bind”。
- 每個松頭支柱將左臂放置在相對的緊頭支柱的右臂的內側來夾紮。
  - 每個緊頭支柱將右臂放置在相對的松頭支柱的左臂的外側來夾紮。
  - 每個支柱通過抓住對手球衣的背部或側面來夾紮。
  - 在scrum進行期間所有球員都要保持夾紮。

### 罰則：罰踢

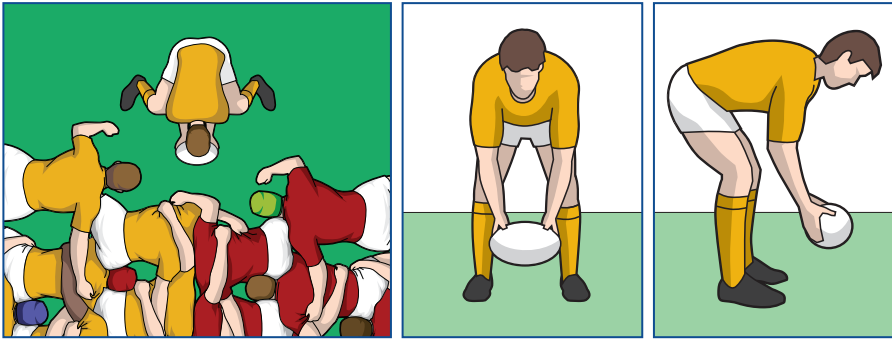
12. 當雙方都是端正地，平穩及靜止時，裁判喊“set”。
- 只有這樣，球隊才能組架，完成scrum的組成，并建立一個投進球的隧道。
  - 所有的球員必須有正確的姿勢並準備好向前推。
  - 每個前排球員必須將雙腳放在地面上，使他們的體重穩定地落在至少單腳上。
  - 每個鉤球員的腳必須與該隊支柱的最前面的腳成一排或位於後面。

### 罰則：自由踢

## 投進

13. 傳鋒選擇Scrum的一邊投進球。
14. 傳鋒如圖所示的握球。
15. 當雙方都是端正，穩定地且靜止地時候，傳鋒投進球
  - a. 從選擇的一邊。
  - b. 從隧道外面。
  - c. 不延遲。
  - d. 單一的向前動作。
  - e. 以快速的速度。
  - f. 直投。傳鋒可以將他們的肩膀對準Scrum 的中間線並站在靠近本隊一邊。
  - g. 它首先觸及隧道內的地面。

罰則：自由踢



球投進scrum

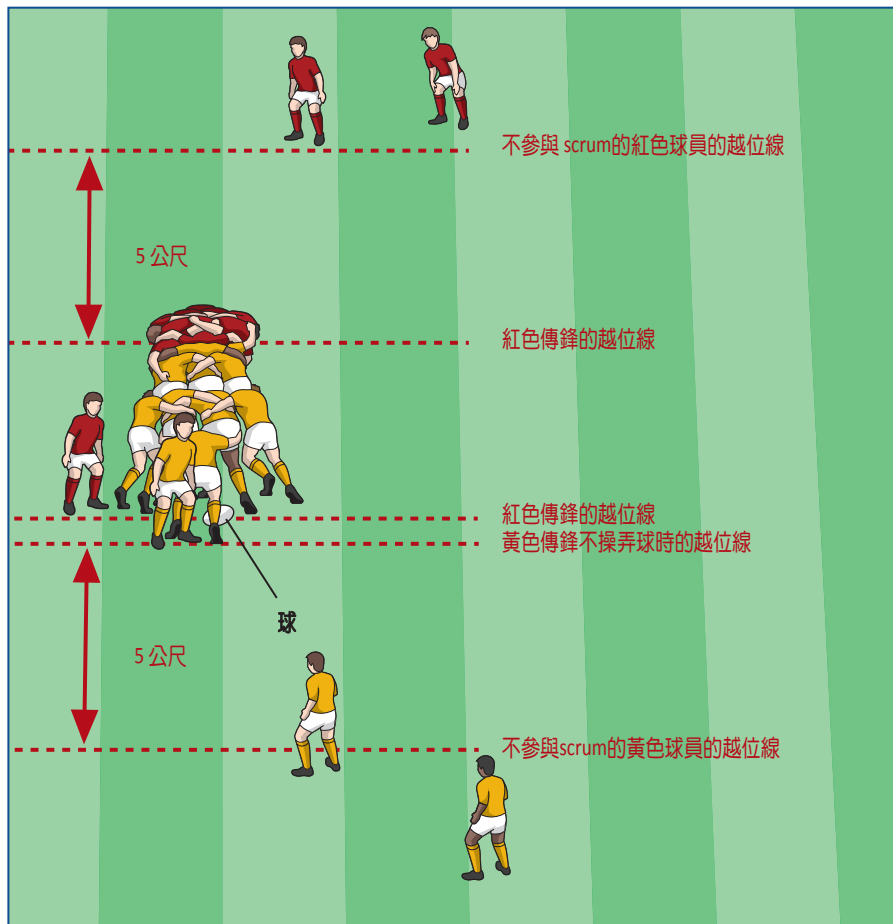
## SCRUM進行中

16. 當球離開傳鋒的手時，Scrum開始。
17. 只有當Scrum開始時，隊隊才可推動。 **罰則：自由踢。**
18. 控球權可以通過將對手向後推並且離開球而獲得
19. 球員可以推動，只要他們保持向前直推並和地面保持平行。 **罰則：罰踢**
20. 前排球員可以通過用腳擊球來獲得控球權，但是只有當球在隧道中觸及到地面後。 **罰則：自由踢。**
21. 前排球員可以用任何一隻腳來爭取球而不是兩隻腳同時進行。 **罰則：罰踢**
22. 投球方的鉤球員，必須要碰觸到球。 **罰則：自由踢。**
23. 前排球員不能有意將球從投進的方向踢出隧道。 **罰則：自由踢。**
24. Scrum內的任何球員都可以操弄球，但只能用腳或小腿，而且不能將球抬起。  
**罰則：罰踢**
25. 如果Scrum崩潰或Scrum中的球員被揚升或被向上擠出Scrum，裁判必須立即鳴哨，讓球員停止推進。
26. 當Scrum靜止時，球已經在Scrum後面可被操弄三~五秒鐘後，裁判會喊“use it”。然後球隊必須立即操弄球讓球離開scrum。 **罰則：Scrum**



## SCRUM的越位

27. 在scrum期間，球員需要保持在位。
  28. 在Scrum開始之前，不是投球方的傳鋒站在：
    - a. Scrum中線的己邊，對方傳鋒的旁邊；或
    - b. 距離參加scrum的本隊最後一名球員的最後一隻腳至少5公尺，並且直到scrum結束。
  29. 當scrum開始，有控球權的球隊的傳鋒至少要有一隻腳跟球保持水平或在球的後面。
  30. 當Scrum開始，沒有控球權的球隊的傳鋒：
    - a. 雙腳要站在球的後面及接近scrum但不能站在前鋒側翼及八號球員之間，或
    - b. 退回越位線，或是球隊的最後一隻腳，或
    - c. 退到距離球隊最後一隻腳後方至少5公尺處。
  31. 所有沒有參加scrum的球員都在距離球隊最後一隻腳後方至少5公尺處。
    32. 當球隊的最後一隻腳在極陣內或在該球隊陣線前五米內時，該隊非參與scrum球員的越位線是陣線。
- 罰則：罰踢**
33. 一旦scrum結束，越位線不再適用。



Scrum的越位

## SCRUM的重組

34. 在沒有違規的情況下，裁判將會在下列情況下暫停比賽並重組scrum：
- 傳鋒將球投進，且球在隧道的任何一端出來。
  - Scrum崩潰或在結束之前分開。
  - 旋轉超過90度，以致scrum的中線已經達到與邊線平行的位置。
  - 雙方都沒有佔有球權。
  - 球被無意中踢出了隧道。例外：如果球被反復踢出scrum，裁判必須將其視為有意為之。**罰則：罰踢**
35. 當Scrum被重組時，球由原投球隊投進。

## SCRUM的結束

36. Scrum的結束：
- 當球從除了隧道以外的任何方向出來。
  - 當球到達最後球員的腳時，被該球員拿起或被該球隊的傳鋒操弄球。
  - 當八號球員拿起在第二排球員腳下的球時。
  - 當有違例裁判鳴哨時。
  - 當scrum裡的球在陣線上或越過陣線時。

## SCRUM的危險動作及限制

37. Scrum中的危險動作包括：

- a. 前排衝撞對方球員。
- b. 拉對手。
- c. 故意揚升對手使其懸空，或向上擠出scrum。
- d. 故意崩潰scrum。
- e. 故意下墜或跪地。

**罰則：罰踢**

38. Scrum 其他的限制包括：

- a. 當球從scrum浮現後立即倒在或倒越在球上。
- b. 傳鋒踢在scrum裏的球。
- c. 非前排球員抓住或推對手。

**罰則：罰踢**

- d. 當球離開scrum後，將球帶回scrum。
- e. 非前排球員操弄隧道內的球。
- f. 傳鋒不許採取任何動作讓對手以為球從scrum中出來。

**罰則：自由踢。**

## SCRUM規則的變化

39. 協會在轄區內特定級別的比賽，可採用U19 的scrum規則。

## 離原

罰踢及自由踢是違例後用來重新開始比賽的。

## 罰踢或自由踢的地點

1. 罰踢或自由踢的標點必須在賽場內，並且距離陣線不少於5公尺，如下表所示：

違例	罰踢或自由踢的地點
球在比賽中，不包括過遲沖阻踢球者。	在違例的地點。
變成死球。	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 在比賽重新開始的地點，如果該地點在邊線上或距離邊線15公尺之內，標點在15公尺線上對應的地點。</li> <li>- 如果比賽由22公尺反攻踢重新開始，這個標點位於22米線的任何地方（由非違規球隊決定）。</li> </ul>
比賽進行中任何在比賽面積之外的違例。	在15公尺線上對應違規地點的位置，如犯規地點在極陣界外或死球線之外，則在五公尺線上對應違規地點的位置，但是距離邊線不少於15公尺。
爭邊球的違例。	在出界點距離邊線15公尺。
比賽中各種狀態的越位。	在違例隊的越位線上。
在第一次罰踢或自由踢獲得之後、執行之前，原違例隊再次違例。	距離原始標點前10公尺

違例	罰踢或自由踢的地點
<p>過遲衝阻踢球者。</p>	<p>非違規的球隊可以選擇在違規地點，或球掉落或球隨後被操弄的地點。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 如果違規發生在踢球者的極陣內，罰踢標點在相對應於違規地點，距離陣線5公尺而距離邊線至少15公尺的地方。</li> <li>- 不違規的球隊可以選擇在球落地的地點或球未落下已被操弄的地點，至少距邊線15公尺。</li> <li>- 如果球掉落在界外，可選擇的罰踢的標點是在相對應於球出界的地點而距離邊線15公尺的地方。</li> <li>- 假如球落地的地點或落地前被操弄的地點，在距邊線15公尺以內，則標點在對應該地點的15公尺線上。</li> <li>- 如果球掉落在極陣內，極陣界外，或在死球線上或越過死球線，可選擇的罰踢標點是在相對應於球越過陣線的地點，距離陣線5公尺而距離邊線至少15公尺的地方。</li> <li>- 如果球碰觸到門柱或橫桿，可選擇的罰踢標點是在球掉落到地上的地方。</li> </ul>

違例	罰踢或自由踢的地點
故意投擲或拍球出界。	<p>如果球被擲出或拍擊：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 從比賽面積內進入界外或極陣界外或越過死球線，標點在違例發生的地點，但距離邊線15公尺，距離陣線5公尺。</li> <li>- 從極陣內進入界外或極陣界外，標點在5公尺線上距離邊線至少15公尺的位置。</li> <li>- 從極陣內越過死球線，標點在五公尺線上對應違例發生的地點。</li> </ul>
任何極陣內或距離陣線5公尺內的違規。	在賽場內，距離陣線5公尺處，相對應違例的地點。

2. 罰踢或自由踢要在獲得的標點上或標點後方穿過標點且平行於邊線的線上進行。如果在錯誤的位置進行罰踢或自由踢，必須重新執行。

## 罰踢或自由踢的選項

3. 獲得罰踢或自由踢的球隊可以選擇scrum。
4. 由爭邊球中獲得罰踢或自由踢的球隊可以在原標點選擇爭邊球或scrum。

## 罰踢或自由踢的執行

5. 罰踢或自由踢不許延遲踢球。
6. 除因mark而獲得的自由踢，任何非犯規球隊的球員都可以踢球。
7. 踢球者必須使用原比賽用球，除非裁判認定該球已經有缺陷。

- 踢球者可以碰踢，落地踢或定位踢（除了踢出界之外）。
- 踢球者可以向任何方向踢球。
- 除定點踢的擊球員之外，其餘隊友必須留在球後面，直到被踢出去為止。
- 踢球者必須把球踢出一段可見距離。如果踢球者拿著球，它必須清晰離開雙手。如果球是在地上，它必須被清晰踢離標點。一旦踢球成功，踢球者可以再次操弄球。

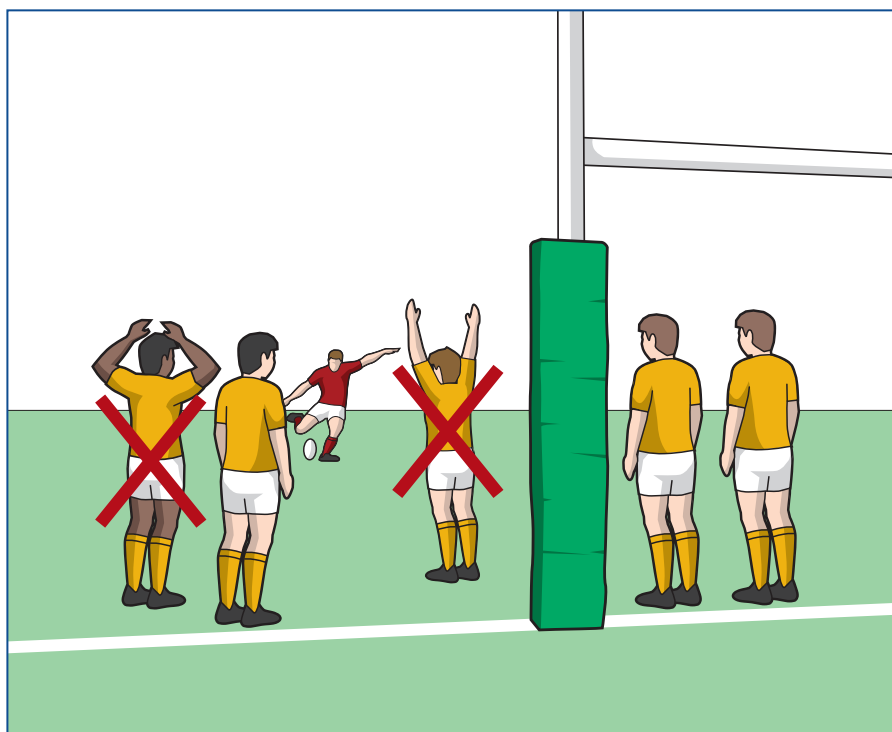
### 罰踢或自由踢時的對手

- 當判罰踢或自由踢時，對方球員必須立即朝自己陣線方向退10公尺，或者退到他們的陣線（如果距離更近）。
- 即使罰踢或自由踢快速開球且踢球方正在操弄球，對方球員也必須不斷後退到必要的距離。他們不許參加比賽，直到他們退到足夠的距離。
- 如果快速開球對手沒有機會後退，他們不會因此而受到懲罰。但是，直到他們從標點上退回10公尺，或直到有隊友從標點後方10公尺處超越他們，他們才可參與比賽。
- 對方球隊不能採取任何措施推遲踢球或者阻擋踢球者，包括故意將球帶離，扔走或踢出使球遠離踢球方。**罰則：第二個罰踢或自由球，在原標點前面10公尺處。在裁判給出標點之前，第二個罰踢或自由踢不得進行。**



## 自由踢時的對手

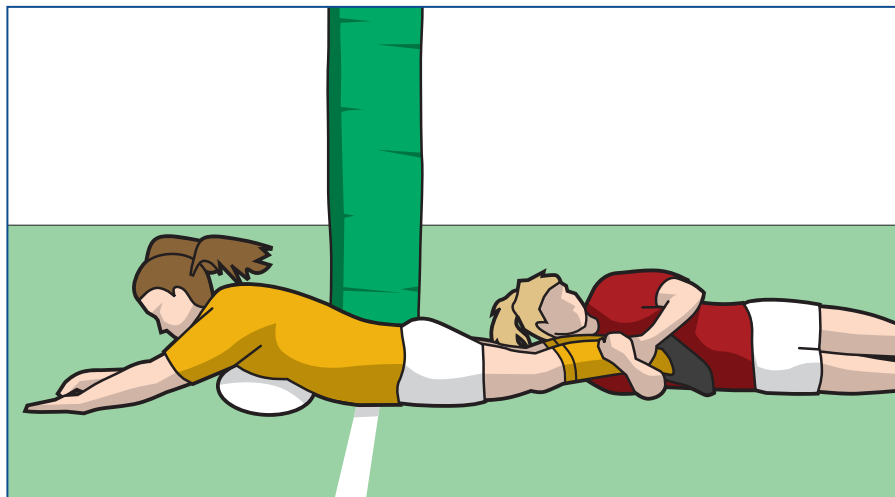
16. 一旦踢球者開始踢球，對方球隊可以封阻並嘗試tackle踢球者來阻止踢球或攔截踢球。
17. 如果對方隊伍合法地封阻並阻止自由球被踢出，則踢球不算。比賽重新在原標點由scrum開始，由對方投進球。



罰踢射門

## 壓球觸地

1. 在極陣內可以壓球觸地：
  - a. 拿著球，用球壓觸地面；或
  - b. 球員用單手或雙手，單臂或雙臂，或從頸部到腰部的身體正面向下壓球。



壓球觸地

2. 拿起球不是壓球觸地。球員可以拿起球在極陣內的其它地方壓球觸地。
3. 進攻球員在極陣內壓球觸地，即為達陣得分。
4. 當持球的進攻球員在極陣內壓球觸地同時，接觸到極陣邊線或死球線（或線外的界外），22公尺反攻踢將判給防守隊。
5. 當持球者在極陣內壓球觸地同時，接觸到邊線（或邊線外的界外），球在賽場內出界，對手獲得爭邊球。
6. 防守球員在極陣內壓球觸地，是為挽球。

## 規則 21 極陣

7. 如果被tackle的球員因衝力把他帶入自己的極陣內，他們可以挽球。
8. 如果球員在自己的陣線前被tackle可以伸出手壓球觸地來挽球，但必須立即完成。 **罰則：罰踢**
9. 如果球員在界外或極陣界外，他們只要不持球，可以將極陣內的球壓球觸地來挽球或達陣得分。
10. 如果被tackle的球員正要觸球壓地達陣或挽球，球員可以搶佔有球的球員的球，但不許踢球或試圖踢球。 **罰則：罰踢**

### 球被踢穿過極陣成為死球

11. 如果球隊在賽場內踢球，球穿過對手的極陣進入極陣界外或在死球線上或越過死球線，防守隊可以選：
  - a. 在22公尺線上或後方任何一點執行反攻踢；或
  - b. 在踢球的地點舉行scrum。

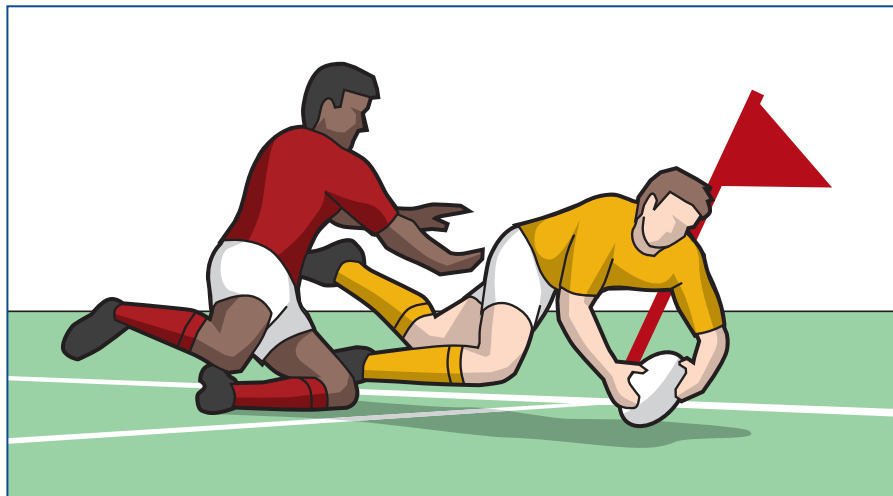
例外：攻門或嘗試落地踢攻門失敗。在這些情況下，防守隊重新以22公尺反攻踢開始比賽。

### 極陣內的防守球員

12. 如果防守球員的任何部分在極陣內，則該球員被認為是在極陣中，只要他們不是在界外或在死球線上或越過死球線。
13. 如果一名球員在極陣內，接住或拿起在賽場內的球，該名球員被視為將球帶入極陣。
14. 如果球員在死球線上或在死球線之外或球員在極陣界外，拿起一個在極陣內的球，該球員被認為將球變成死球。

## 角旗桿

15. 如果球或持球者碰觸到旗面或角旗桿而沒有其他出界或極陣出界的情況，比賽繼續，除非球被壓地同時倚靠到角旗桿。



球員壓球觸地前碰觸角旗

## 球在極陣內無法壓地

16. 當持球球員在極陣內被抱住，以致該球員無法壓球觸地或操弄球時，該球是死球。比賽在相對應球員被抱住的地點以5公尺scrum重新開始。由進攻隊投進球。

## 關於壓地的懷疑

17. 如果對哪一隊在極陣內首先壓球觸地有懷疑，比賽將在相對應壓球觸地的地點以5公尺scrum重新開始。由進攻隊投進球。



# 十九歲以下 規則變化



比賽規則適用於19歲以下的比賽，具體的規則變化如下：

## 規則3：球隊

附加：

8. 如果球隊報名22名球員，必須至少6名球員可以擔任前排球員以備松頭支柱，鉤球員，緊頭支柱各位置的替換。

附加：

35. 被技術替換過的球員可以替換任何受傷的球員。

## 規則5：時間

1. 比賽時間不超過80分鐘（分為兩個半場，每個半場不超過40分鐘，再加上時間的損失），除非賽事組織者允許當兩隊在淘汰賽中打平手時，延時加賽。

替換：

1. 比賽時間持續70分鐘（分為兩個半場，每個半場不超過35分鐘）再加上時間的損失。不允許延時加賽。

## 規則19：SCRUM

6. 當一支球隊因某種原因減少到15名球員以下時，每支球隊參加scrum的球員數量可以相應地減少。在一隊允許減少人數的情況下，另一隊不需要作出類似的減少。但是，球隊參與Scrum的人數不得少於五人。

替換：

6. 前排三個位置和前排兩個位置的所有球員都必須接受這些位置的適當訓練。如果球隊無論出於何種原因都無法派出經過適當訓練的球員，那裁判必須下令無對抗的scrum。由驅逐離場，短暫禁賽或受傷造成的無對抗的scrum 必須由每邊8名球員進行。

- a. 在八人的scrum中，陣型必須是3-4-1，最後的單一球員（通常是八號）推兩名第二排球員。這兩名第二排球員必須把他們的頭夾紮到鉤球員的兩側。
- b. 當某個球隊由於某種原因減少到15名球員以下時，每個球隊參加scrum的球員數量必須相應地減少。
- c. 在一隊允許減少人數的情況下，另一隊參加scrum的人數必須作出相對的減少，最少不得少於五人。
- d. 人數不完整的Scrum，它型式必須如下：
  - i. 七名球員 - 三四陣型（即沒有八號球員）。
  - ii. 六名球員 - 三二一陣型（即沒有側翼球員）。
  - iii. 五名球員 - 三二陣型（即沒有側翼球員及八號球員）。

**罰則：**自由踢。

34. 在沒有違規的情況下，裁判將會在下列情況下暫停比賽並重組scrum：

- c. 旋轉超過90度，以致scrum的中線已經超越了與邊線平行的位置。

**替換：**

- c. Scrum 無意旋轉超過45度。

38. Scrum 其它的限制包括：

**附加：**

- g. Scrum向對手的陣線推進超過1.5米。
- h. 當球傳送及控制到Scrum的後面，將球保留在Scrum中。

**罰則：**自由踢。

- i. 故意旋轉scrum。

**罰則：**罰踢





# 七人制 規則變化





比賽規則適用於七人制的比賽，具體的規則變化如下：

## 規則3：球隊

1. 在比賽進行時，各隊不能有多於15名球員在比賽面積上。

替換：

1. 在比賽進行時，各隊不能有多於七名球員在比賽面積上。

## 2 刪除

4. 國際比賽每個國家協會代表隊伍最多可提名8名替補球員。

替換：

4. 球隊最多可提名及使用5名替補球員。

5. 在其它比賽時，替補球員的人數由賽事組織者決定，最多為8名。

替換：

5. 替補球員的人數由賽事組織者決定，最多為5名。

## 8-13 刪除

## 16-20 刪除

31. 如果有臨時替換的球員被短暫禁賽時，在禁賽時間未滿前該被臨時替換的球員是不允許再返回賽場的，除非執行規則3.19或3.20，並且只有當球員得到了醫療許可，並且在規定的時間內返回賽場。

替換：

31. 如果有臨時替換的球員被短暫禁賽時，在禁賽時間未滿前該被臨時替換的球員是不允許再返回賽場的，並且只有當球員得到了醫療許可，並且在規定的時間內返回賽場。

33a 刪除

33e 刪除

34 刪除

## 規則5：時間

1. 比賽時間不超過80分鐘（分為兩個半場，每個半場不超過40分鐘，再加上時間的損失），除非賽事組織者允許當兩隊在淘汰賽中打平手時，延時加賽。

### 替換：

1. 比賽時間持續14分鐘（分為兩個半場，每個半場不超過7分鐘）再加上時間的損失。當兩隊平手需要延時加賽時，比賽在一分鐘的休息後重新開始，加時以不超過五分鐘為一節。每一節，都應換邊但不設休息時段。決賽的時間可以不超過20分鐘（分為兩個半場，每個半場不超過10分鐘），再加上時間的損失和延時加賽。
2. 賽事組織者決定中場休息不超過15分鐘。在此期間，球隊和賽事執法人員可以離開比賽圍場。

### 替換：

2. 中場休息不超過2分鐘。

## 規則6：比賽執法人員

3. 裁判主持擲幣。兩名隊長，一擲幣、一猜面以決定勝負。擲幣贏得一方決定要開球還是要選邊。如果擲幣贏得一方決定要選邊，輸得一方必須開球。反選則反是。

附加：

- a. 延時加賽開始時，裁判如同開場前一樣主持擲幣。

附加：

## 極陣邊審

附加：

31. 每場比賽都有兩名極陣邊審，每個極陣區域一名。
32. 裁判對極陣邊審如同對助理裁判或邊審一樣具有管控權。
33. 極陣邊審示意罰踢射門或附加攻門的結果。
34. 極陣邊審示意當球或持球者踩進極陣界外。
35. 如果需要的話，極陣邊審會協助裁判做出達陣或挽球的判決。
36. 比賽組織者可能會授予極陣邊審在極陣內舉報暴行的權利。

## 規則8：得分

7. 當達陣得分後，得分隊就獲得附加攻門的權利，附加攻門可以用定點踢或落地踢。

### 替換：

7. 當達陣得分後，得分隊就獲得附加攻門的權利，但只能用落地踢。

8. 踢球者：

### c 刪除

- d. 達陣獲得承認後90秒（比賽時間）內踢球，即使球滾倒而必須再次放置球。 **罰則：踢球不被允許。**

### 替換：

- d. 達陣獲得承認後30秒（比賽時間）內踢球。 **罰則：踢球不被允許。**

## 附加攻門時的防守隊

14. 所有防守方都必須退到自己陣線的後方，而且在踢球員開始預跑或去踢球前都不許踩越陣線。防守方須等到踢球員開始踢球動作時，才可以封阻或跳躍去阻止進門得分，但身體被其他球員支撐的動作是不受允許的。

### 替換：

14. 所有對方球員必須即刻集合到己方的10公尺線近旁。

**罰則：**如果防守隊違規，但攻門成功，進門得分成立。如果射門失敗，踢球員可以重新踢球而且方守隊是不允許封阻的。當重新踢球被允許時，踢球員可以重複全部準備動作。踢球員也可以改變踢球方式。

**替換：**

**罰則：**如果防守隊違規，但攻門成功，進門得分成立。如果射門失敗，踢球員可以重新踢球而且方守隊是不允許封阻的。

## 16 刪除

21. 在球隊表示射門意圖後60秒內（比賽時間）必須踢球，即使球滾倒並且必須再次放置球。 **罰則：**踢球不被允許，scrum被授予。

**替換：**

21. 在球隊表示射門意圖後30秒內（比賽時間）必須踢球。 **罰則：**踢球不被允許，scrum被授予。

24. 踢球員將球直接放在地面或沙子，木屑或踢球墊上。踢球員可以得到隊友的幫助。不可以使用其他形式的協助方式。 **罰則：**Scrum

**替換：**

24. 必須用落地踢。 **罰則：**Scrum

**附加：**

## 延時加賽

**附加：**

30. 在延時加賽中，首先得分的球隊立即宣佈勝出，剩餘的比賽無須再繼續。

## 規則9：暴行

29. 當球員被警告並短暫禁賽10分鐘時，裁判會向該球員出示一張黃牌。如果該球員再次違犯黃牌的罪行，則必須將該球員驅逐離場。

替換：

29. 當球員被警告並短暫禁賽2分鐘時，裁判會向該球員出示一張黃牌。如果該球員再次違犯黃牌的罪行，則必須將該球員驅逐離場。

## 規則12：開球及重新開始

4. 在球隊得分後，他們的對手在中線的中央或後面重新開始比賽。 **罰則：**非踢球隊可選擇重新踢球或scrum。

替換：

4. 在球隊得分後，得分隊在中線的中央或後面重新開始比賽。重新開球必須在附加攻門完成或被拒絕後的30秒內，或從罰踢攻門或落地踢攻門後開始算起。 **罰則：**自由踢。

5. 當球被踢後：

- a. 隊友必須要在踢球者的後面。 **罰則**：Scrum

替換：

- a. 隊友必須要在踢球者的後面。 **罰則**：自由踢。

6. 球必須達到10公尺線。 **罰則**：非踢球隊可選擇重新踢球或scrum。

替換：

6. 球必須達到10公尺線。 **罰則**：自由踢。

8. 如果球直接出界，非踢球隊選擇下列之一：

- a. 重踢。
- b. Scrum。
- c. 爭邊球。
- d. 快捷投進。

替換：

8. 球不能直接踢出界外。 **罰則**：自由踢。

9. 如果球在沒有接觸到任何球員被踢入對手的極陣內，且對手立即壓球觸接地或球越過死球線，那麼非踢球隊可以選擇重踢或scrum。

替換：

9. 如果球在沒有接觸到任何球員被踢入對手的極陣內，且對手立即壓球觸接地或球越過死球線，那麼非踢球隊可以獲得自由踢。



## 規則18：出界，快捷投進及爭邊球

12. 球隊不能延遲組成爭邊球行列。 **罰則：自由踢。**

### 替換：

12. 球隊必須在助理裁判或邊審標示出界點後15秒內，組成爭邊球行列。 **罰則：自由踢。**

## 規則19：SCRUM

4. 球隊必須在裁判給予標點後30秒內準備好組架scrum。 **罰則：自由踢。**

### 替換：

4. 球隊必須在裁判給予標點後15秒內準備好組架scrum。 **罰則：自由踢。**

5. 當兩隊都有15名球員時，每支球隊中有8名球員按照圖中所示的排列組合在一起。每隊必須在前排有兩個支柱和一個鈎球員，在第二排有兩個鎖錨。每支球隊有三名後排球員來組成scrum。 **罰則：罰踢**

### 替換：

5. 每隊在Scrum時必須有三名球員。此三名球員必須相互夾緊直到scrum結束。 **罰則：罰踢**

6 刪除

7c 刪除

7d 刪除

23. 前排球員不能有意將球從投擲的方向踢出隧道。 **罰則：自由踢。**

替換：

23. 前排球員不能有意將球踢出隧道或向對手的陣線將球踢出scrum。 **罰則：罰踢**

36. Scrum的結束：

b. 當球到達最後面的球員的腳時，被該球員拿起或被該球隊的傳鋒操弄球。

替換：

b. 當球被球隊的傳鋒操弄。

## 規則20：罰踢及自由踢

8. 踢球者可以碰踢，落地踢或定位踢（除了踢出界之外）。

替換：

8. 踢球者可以碰踢，落地踢但不能定位踢。

## 規則21：極陣

### 球被踢經過極陣成為死球

附加：

必須在不成功的攻門後30秒內重新開始比賽。



# 十人制 規則變化



比賽規則適用於十人制的比賽，具體的規則變化如下：

## 規則3：球隊

1. 在比賽進行時，每隊不能有多於15名球員在比賽面積上。

替換：

1. 在比賽進行時，各隊不能有多於10名球員在比賽面積上。

### 2 刪除

4. 國際比賽每個國家協會代表隊伍最多可提名8名替補球員。

替換：

4. 球隊最多可提名及使用5名替補球員。

5. 在其它比賽時，替補球員的人數由賽事組織者決定，最多為8名。

替換：

5. 比賽組織者可以改變球隊替補球員的人數和/或替換次數。

6. 替換只能在死球的時候並在裁判的允許下完成。

替換：

6. 在比賽的任何時候，球隊都可以替換任何數量的球員。球員必須在被替換的球員離開賽場後由中線進入賽場。 **罰則：罰踢**

### 34 刪除

## 規則5：時間

1. 比賽時間不超過80分鐘（分為兩個半場，每個半場不超過40分鐘，再加上時間的損失），除非賽事組織者允許當兩隊在淘汰賽中打平手時，延時加賽。

### 替換：

1. 比賽時間持續20分鐘（分為兩個半場，每個半場不超過10分鐘）再加上時間的損失。賽事組織者可以改變比賽的持續時間。當兩隊平手需要延時加賽時，比賽在一分鐘的休息後重新開始，加時以不超過五分鐘為一節。每一節，都應換邊但不設休息時段。
2. 賽事組織者決定中場休息不超過15分鐘。在此期間，球隊和賽事執法人員可以離開比賽圍場。

### 替換：

2. 中場休息不超過2分鐘。

## 規則6：比賽執法人員

3. 裁判主持擲幣。兩名隊長，一擲幣、一猜面以決定勝負。擲幣贏得一方決定要開球還是要選邊。如果擲幣贏得一方決定要選邊，輸得一方必須開球。反選則反是。

### 附加：

- a. 延時加賽開始時，裁判如同開場前一樣主持擲幣。

## 規則8：得分

7. 當達陣得分後，得分隊就獲得附加攻門權利，附加攻門可以用定點踢或落地踢。

### 替換：

7. 當達陣得分後，得分隊就獲得附加攻門權利，但只能用落地踢。

8. 踢球者：

### c 刪除

- d. 達陣獲得承認後90秒（比賽時間）內踢球，即使球滾倒而必須再次放置球。 **罰則：踢球不被允許。**

### 替換：

- d. 達陣獲得承認後30秒（比賽時間）內踢球。 **罰則：踢球不被允許。**

## 附加攻門時的防守隊

14. 所有防守方都必須退到自己陣線的後方，而且在踢球員開始預跑或去踢球前都不許踩越陣線。防守方須等到踢球員開始踢球動作時，才可以封阻或跳躍去阻止進門得分，但身體被其他球員支撐的動作是不受允許的。

### 替換：

14. 所有對方球員必須即刻集合到己方的10公尺線近旁。

**罰則：**如果防守隊違規，但攻門成功，進門得分成立。如果射門失敗，踢球員可以重新踢球而且防守隊是不允許封阻的。當重新踢球被允許時，踢球員可以重複全部準備動作。踢球員也可以改變踢球方式。

**替換：**

**罰則：**如果防守隊違規，但攻門成功，進門得分成立。如果射門失敗，踢球員可以重新踢球而且防守隊是不允許封阻的。

## 16 刪除

21. 在球隊表示射門意圖後60秒內（比賽時間）必須踢球，即使球滾倒並且必須再次放置球。 **罰則：**踢球不被允許，scrum被授予。

**替換：**

21. 在球隊表示射門意圖後30秒內（比賽時間）必須踢球。 **罰則：**踢球不被允許，scrum被授予。

24. 踢球員將球直接放在地面或沙子，木屑或踢球墊上。踢球員可以得到隊友的幫助。不可以使用其他形式的協助方式。 **罰則：**Scrum

**替換：**

24. 必須用落地踢 **罰則：**Scrum

**附加：**

## 延時加賽

**附加：**

30. 在延時加賽中，首先得分的球隊立即宣佈勝出，剩餘的比賽無須再繼續。

## 規則9：暴行

29. 當球員被警告並短暫禁賽10分鐘時，裁判會向該球員出示一張黃牌。如果該球員再次違犯黃牌的罪行，則必須將該球員驅逐離場

### 替換：

29. 當球員被警告並短暫禁賽2分鐘時，裁判會向該球員出示一張黃牌。如果該球員再次違犯黃牌的罪行，則必須將該球員驅逐離場。

## 規則12：開球及重新開始

4. 在球隊得分後，他們的對手在中線的中央或後面重新開始比賽。 **罰則：非踢球隊可選擇重新踢球或scrum。**

### 替換：

4. 在球隊得分後，得分隊在中線的中央或後面重新開始比賽。 **罰則：自由踢。**

5. 當球被踢後：

- a. 隊友必須要在踢球者的後面。 **罰則：Scrum**

### 替換：

- a. 隊友必須要在踢球者的後面。 **罰則：自由踢。**

6. 球必須達到10公尺線。 **罰則：非踢球隊可選擇重新踢球或scrum。**

### 替換：

6. 球必須達到10公尺線。 **罰則：自由踢**



8. 如果球直接出界，非踢球隊選擇下列之一：
  - a. 重踢。
  - b. Scrum。
  - c. 爭邊球。
  - d. 快捷投進。

#### 替換：

8. 球不能直接踢出界外。 **罰則：自由踢。**

9. 如果球在沒有接觸到任何球員被踢入對手的極陣內，且對手立即壓球觸接地或球越過死球線，那麼非踢球隊可以選擇重踢或scrum。

#### 替換：

9. 如果球在沒有接觸到任何球員被踢入對手的極陣內，且對手立即壓球觸接地或球越過死球線，那麼非踢球隊可以獲得自由踢。

## 規則19：SCRUM

5. 當兩隊都有15名球員時，每支球隊中有8名球員按照圖中所示的排列組合在一起。每隊必須在前排有兩個支柱和一個鉤球員，在第二排有兩個鎖錨。每支球隊有三名後排球員來組成scrum。 **罰則：罰踢**

#### 替換：

5. Scrum時必須有五名球員分成兩排球員。前排由兩個支柱和一個鉤球員組成，第二排由兩個鎖錨組成。所有五名球員都必須夾紮直到scrum結束，且不能不夾紮來操弄球。 **罰則：罰踢**

6 刪除

7d 刪除

36. Scrum的結束：

- b. 當球到達最後面的球員的腳時，被該球員拿起或被該球隊的傳鋒操弄球。

替換：

- b. 當球被球隊的傳鋒操弄。

## 規則20：罰踢及自由踢

- 8. 踢球者可以碰踢，落地踢或定位踢（除了踢出界之外）。

替換：

- 8. 踢球者可以碰踢，落地踢但不能定位踢。



# 裁判手勢



## 裁判主要手勢



肩膀與邊線平行。手臂水平指向投球隊。



肩膀與邊線平行。手臂彎曲在肘部呈直角，上臂指向沒有違規的隊伍。



肩膀與邊線平行。手臂向上傾斜，指向沒有犯罪的隊伍。



一手臂在肩膀高度外伸，指向未犯規方約5秒鐘。



裁判背向死球線，一手臂向上伸直。



手臂在身前交叉後打開。 單手指向22公尺線。

## 裁判輔助手勢 SCRUM



雙手做假想向前傳球的動作。



一手張開，高過頭，反復左右擺動。



肩膀平行于邊線，手臂平舉指向scrum投進的一隊，另一手臂平舉然後指向另一隊的陣線，在胸前來回反復動作。



**在maul中無法比賽的球**

一手臂水平指向maul開始時不擁有球的一隊，表示判給scrum。另一手臂舉到肩膀高，如做利益規則的手勢，然後水平掃動使這一手到另一肩膀。



**Scrum旋轉90度以上**

一手高過頭，旋轉食指。



**爭邊球投進不直**

雙肩平行邊線，單手高過頭模擬球不直的飛行路線。



**球在極陣內無法壓低**

兩手之間留出間隔表示球還沒有被壓地。

## 自由踢



**前排球員抬腳過早**

抬腳，拍腳。



**Scrum投進不直**

雙手在膝蓋高度模擬投進不直動作。



**緊縮爭邊球間隔**

雙手眼睛高，兩掌相向做擠壓狀。



**爭邊球中的揚升與過早支撐**

兩手在腰前握拳，做抬舉動作。

## 罰踢



**在tackle中不立即放球**

雙手在胸前做抱球狀。



**進行tackle的球員不放开持球者**

雙手在胸上緊收做抱人狀，然後張開做放人狀



**進行tackle或被tackle的球員不滾離**

手指及手臂劃小圓從身體掃開。



**從錯誤方向進入tackle處**

手臂水準舉起，然後掃畫半圓。



**故意倒越在球員身上**

彎曲手臂順違例球員倒越的方向模擬倒越動作



**在tackle附近倒撲**

直臂手勢，斜指向下模擬倒越動作。





**從側邊及及最後腳前加入ruck或 maul**

一手與臂水準、橫移。



**故意破壞ruck或maul**

兩臂在肩膀高度作抓住對手狀，然後從上向下降如同將對手從上面往下拉。



**Prop拉下對手**

握拳、彎臂，做拉下對手狀。



**Prop拉扯對手**

單臂握拳、肩膀高，做拉扯對手狀。



**夾紮不實**

一臂外伸做夾紮狀，另臂在該臂上下滑動表示夾紮範圍必須全臂。。



**手操弄ruck或scrum中的球**

單手在地上掃動做操弄球狀。



**爭邊球中撞擠**

單肘水準指向外，肩與臂左右移動做撞擠對手樣。



**爭邊球中倚靠球員**

單臂水準、彎肘，手掌面下做向下運動手勢。



**爭邊球中推擠對手**

雙手肩膀高，雙掌向外做推擠狀。



**爭邊球中的越位**

單手與臂在胸前向犯規處水準掃動。



**在一般比賽的阻礙**

雙臂在胸前直角交叉如張開的剪刀。



**scrum、ruck或maul的越位**

雙肩平行於邊線。單臂下垂，沿越位線做弧線擺動。



10公尺規則下的越位與罰踢和自由踢的不夠10公尺

雙手張開高過頭。



過高的Tackle（暴行）

單手在頸前水平移動。



踩踏（暴行）

踩踏動作或類似動作來表示犯規。



拳打（暴行）

一手握拳打張開的另一手掌。



異議（反駁裁判的判決）

伸出單臂反復開閉手掌模擬說話狀。

## 其它手勢



**組架 scrum**

彎手肘兩手高過頭手指相觸。



**越位選擇：罰踢或 scrum**

一臂高舉如罰踢。另一臂指向可能替代罰踢的 scrum 位置。



**防護員需求**

舉起單臂表示受傷球員需要物理治療師。



**醫生需求**

高過頭舉起兩手臂表示受傷球員需要醫生和/或擔架。



**流血的傷口**

雙臂高過頭交叉表示球員有流血受傷必須暫時換人。



**開錶及停錶**

當計時需要停止或開始時舉手並吹哨。



**頭部受傷檢查要求**

手臂外展彎曲觸碰頭部。



**時間暫停**

手臂組成T型。



**裁判諮詢 TMO**

伸出食指畫一個矩形表示電視屏幕。

## 助理裁判的手勢



**攻踢球門成功**

舉旗向上來指示球被踢越兩球門柱之間與橫桿上方。



**出界及投進球隊**

站在出界點，一手舉旗向上，另一手指向投球方。



**暴行**

將旗幟垂直於邊線平舉指向賽場。



**WORLD  
RUGBY**



**World Rugby House,**  
8-10 Pembroke Street Lower,  
Dublin 2, Ireland

**Tel** +353-1-240-9200

**Email** [info@worldrugby.org](mailto:info@worldrugby.org)

**[www.world.rugby](http://www.world.rugby)**