



中華民國民俗體育運動協會
Chinese Taipei Traditional Sports & Games Association

踢毬比賽規則

112年4月15日第十屆第二次理監事會議修正通過
112年10月2日第十屆第三次理監事會議調整通過

目錄

2-1 比賽大意.....	3	2-7-2 團體花式賽.....	6
2-2 比賽場地及器材.....	3	2-8 成績計算及名次判定.....	7
2-2-1 比賽場地.....	3	2-8-1 評分方法.....	7
2-2-2 比賽器材.....	3	2-8-2 時間不足或逾時之扣分.....	7
2-3 比賽項目.....	3	2-9 比賽方式.....	7
2-4 比賽人數及服裝.....	3	2-10 其它.....	7
2-4-1 人數.....	3	2-10-1 動作訊號：.....	7
2-4-2 服裝.....	3	2-10-2 競賽安排.....	7
2-5 裁判及職員.....	4	附錄 名詞釋義.....	7
2-5-1 審判委員會.....	4	2A-1 比賽大意：.....	9
2-5-2 裁判長.....	4	2A-2 場地：.....	9
2-5-3 主任裁判.....	4	2A-2-1 界線：.....	9
2-5-4 裁判員.....	4	2A-2-2 邊線：.....	9
2-5-5 紀錄員兼計時員.....	4	2A-2-3 端線：.....	9
2-5-6 報告員.....	4	2A-2-4 中線：.....	9
2-5-7 服務員：.....	4	2A-2-5 發毬區：.....	10
2-5-8 檢錄員.....	4	2A-2-6 發毬有效區：.....	10
2-5-9 會場管理.....	5	2A-3 器材.....	10
2-5-10 會場幹事：.....	5	2A-3-1 毬網規格：.....	10
2-6 比賽內容及實施規定.....	5	2A-3-2 毬網高度：.....	10
2-6-1 個人花式賽.....	5	2A-3-3 網毬賽用毬：.....	10
2-6-2 雙人花式賽.....	5	2A-4 服裝.....	10
2-6-3 團體花式賽.....	5	2A-5 參賽人數：.....	10
2-6-4 個人限時計次賽.....	5	2A-6 賽制.....	10
2-6-5 團體限時計次賽.....	5	2A-6-1 比賽局數：.....	10
2-7 評分標準.....	6	2A-6-2 比賽得分：.....	10
2-7-1 個人花式賽、雙人花式賽.....	6	2A-7 位置.....	10

2A-7-1 站位.....	10	2A-10-1 發毬.....	11
2A-7-2 發毬位置.....	10	2A-10-2 發毬失誤.....	11
2A-8 場區選擇.....	10	2A-10-3 重新發毬.....	11
2A-8-1 場區選擇方式.....	10	2A-10-4 接發毬.....	12
2A-8-2 決勝局.....	11	2A-10-5 擊毬.....	12
2A-9 毬的狀態.....	11	2A-10-6 擊毬犯規.....	12
2A-9-1 死毬：.....	11	2A-10-7 暫停.....	12
2A-9-2 界外毬.....	11	2A-10-8 觸網.....	12
2A-9-3 觸網毬.....	11	2A-10-9 進入對方場區或空間.....	12
2A-10 發毬、接發毬與重新發毬.....	11		

中華民國民俗體育運動協會

踢毬比賽規則

112年4月15日第十屆第二次理監事會議修正通過
112年10月2日第十屆第三次理監事會議調整通過

2-1 比賽大意

踢毬比賽，區分為花式賽、限時計次賽及隔網踢毬賽（簡稱網毬賽）。花式賽在規定的人數、時間、場地內，依序表演動作變化，以評定技術、藝術、實施，來判定名次；限時計次賽以在固定時間內計算次數多寡判定勝負；網毬賽是利用球網和球場將競賽隊伍分為兩邊，以規定的人數、場地、動作等，以競爭得分或失分，來判定勝負，網毬賽比賽規定另由 2A 項次相關規則訂定之。

2-2 比賽場地及器材

2-2-1 比賽場地

以室內或室外之平坦地面，且其風級以不影響用毬直線落下，其場地為：

1. 個人花式賽、雙人花式賽、個人限時計次賽：長、寬至少各 4 公尺。
2. 團體花式賽、團體限時計次賽：長、寬至少各 8 公尺。

2-2-2 比賽器材

2-2-2-1 比賽用毬：除網毬賽由主辦單位提供外，餘均由選手自備。

2-2-2-2 計分賽或網毬賽成績顯示牌至少長 20 公分，寬 15 公分。

2-3 比賽項目

區分為個人花式賽、雙人花式賽、團體花式賽、個人限時計次賽、團體限時計次賽、個人網毬賽、雙人網毬賽等，依主辦單位訂定之。

2-4 比賽人數及服裝

2-4-1 人數

2-4-1-1 個人花式賽、個人限時計次賽：以 1 人一組為單位。

2-4-1-2 雙人花式賽：以 2 人一組為單位。

2-4-1-3 團體花式賽、團體限時計次賽：以 6 人一組為單位。（自 2024 年 1 月 1 日起改為 4 人一組為單位）

2-4-1-4 個人網毬賽：1 人對 1 人。

2-4-1-5 雙人網毬賽：2 人對 2 人。

2-4-2 服裝

運動員須穿著運動服，以整潔大方及不影響觀瞻為度，其質料以不透明者為度（穿著服裝不列入評分）。

2-5 裁判及職員

2-5-1 審判委員會

2-5-1-1 審判委員會人數為3人至7人。

2-5-1-2 審判委員會的主要職責為裁決比賽中所提的申訴事項，其議決為終決。

2-5-1-3 審判委員在一般情況下，不可干預比賽的進行及裁判員的工作。如有任何情況發生時，審判委員需就該情況與應負責的人員互相討論，並提供處理的建議。

2-5-2 裁判長

2-5-2-1 設裁判長一人，依據比賽規則與大會競賽規程，全權管理比賽，並注意比賽規則與大會競賽規程之執行。

2-5-2-2 裁判長有權按實際需要指派裁判員，並指示其應負之職責。

2-5-2-3 裁判長對規則規定或解釋之處，有權裁定。

2-5-2-4 授權主任裁判員確認各組裁判員就位後，通知比賽開始。

2-5-2-5 裁決比賽進行之爭議，和警告比賽中不良行為的運動員。對行為表現不當的運動員有權驅逐出場，不准參加比賽。

2-5-2-6 在任何情況下，為確保比賽之順利進行，有權干涉比賽。若任何項目的比賽經證明有失公平，應令重新比賽時，有權宣佈某項比賽結果無效。

2-5-3 主任裁判

2-5-3-1 每一比賽場地（含網毬賽場地），設主任裁判1人。

2-5-3-2 分配裁判員的工作位置及職務，主任裁判並兼任其中一組裁判。

2-5-3-3 執行裁判長的指示。

2-5-3-4 評分或判定。

2-5-3-5 綜合裁判員的評分及比賽成績。

2-5-3-6 考核裁判員是否稱職。

2-5-4 裁判員

2-5-4-1 執行裁判長及主任裁判長之指示。

2-5-4-2 給予運動員評分。

2-5-4-3 裁判員席位在比賽場地正面，主任裁判席居中，其裁判席位以能清晰判別評分為原則。如客觀需要，每位裁判員席位之間隔應有一公尺以上之距離。

2-5-4-4 每一組及其項目之裁判人員及人數及場地必須相同。

2-5-5 紀錄員兼計時員

2-5-5-1 每一比賽場地設紀錄員兼計時員1人。

2-5-5-2 依據主任裁判員發出信號計時。

2-5-5-3 登記各組裁判員之計算判定成績。

2-5-6 報告員

2-5-6-1 依裁判長指示，將比賽組別、程序、比賽情況、成績等資料報告給與比賽運動員及觀眾。

2-5-7 服務員：

每一場地設服務員至少一人，收集各裁判評分表及其他有關服務工作。

2-5-8 檢錄員

2-5-8-1 在每項比賽前應集合運動員，準備並檢查其資格。（網毬賽需檢查器材、鞋子、服裝）

2-5-8-2 率隊進場及退場。

2-5-9 會場管理

- 2-5-9-1 比賽場地設會場管理 1 人。
- 2-5-9-2 負責場地、清潔、事務性等工作。
- 2-5-9-3 維持場內秩序。

2-5-10 會場幹事：

協助會場管理處理設備、器材、表格等事務工作。

2-6 比賽內容及實施規定

2-6-1 個人花式賽

內含規定及自選動作。

規定動作一：小武踢拐膝踉左右四個動作，並以定點結束。

規定動作二：大武跳踉踉踉單邊四個動作，並以定點結束。

自選動作：以自選及自創編配之，需包含小武、大武、繞、定點、轉、移位、方向變化等。套與套不得接續，並得休息 3 秒至 5 秒。每套試作中失誤，得從失誤處續作。動作時間為 2 分至 2 分 30 秒，個人賽不足 2 分鐘扣 3 分，超過 2 分 30 秒所做動作不計分（第一信號為 2 分，第二信號為 2 分 30 秒）。

2-6-2 雙人花式賽

內含規定及自選動作。

規定動作一：小武踢拐膝踉左右四個動作，並以定點結束(起毬者定點結束)。

規定動作二：大武跳踉踉踉單邊四個動作，並以定點結束(起毬者定點結束)。

自選動作：自選動作，以自選及自創編配之，需包含小武、大武、繞、定點、轉、移位、方向變化等。

套與套不得接續，並得休息 3 秒至 5 秒。每套試作中失誤，得從失誤處續作。動作時間為 3 分至 3 分 30 秒，雙人賽不足 3 分鐘扣 3 分，超過 3 分 30 秒所做動作不計分（第一信號為 3 分，第二信號為 3 分 30 秒）。

2-6-3 團體花式賽

內含規定及自選動作。

規定動作一：小武踢拐膝踉左右四個動作，並以定點結束。

規定動作二：大武跳踉踉踉單邊四個動作，並以定點結束。

自選動作：自選動作，以自選及自創編配之，需包含小武、大武、繞、定點、轉、移位、方向變化等。

套與套不得接續，選手失敗直接蹲下，換下一位選手開始進行。動作時間為 5 分至 5 分 30 秒，團體賽不足 5 分鐘扣 3 分，超過 5 分 30 秒所做動作不計分（第一信號為 5 分，第二信號為 5 分 30 秒）。

2-6-4 個人限時計次賽

2-6-4-1 採左右腳連續對稱踢，不限動作樣式，但不得進行手心、手背及定點等動作，若有任一腳連續踢時，則該次不予採計。

2-6-4-2 以兩分鐘內踢毬次數總和，高者獲勝，踢毬次數相同者，再比較失誤次數總和，最少者獲勝。

2-6-5 團體限時計次賽

2-6-5-1 採左右腳連續對稱踢，不限動作樣式，但不得進行手心、手背及定點等動作，若有任一腳

連續踢時，則該次不予採計。

2-6-5-2 4人同時下場，每人同時在兩分鐘內踢毬並計次，次數總和次數高者為勝，踢毬次數相同者，再比較失誤次數總和，最少者為勝。

2-7 評分標準

技術分---0分至30分（採加分法）。

藝術分---0分至30分（採加分法）。

實施分---0分至40分（採減分法）。

技術分+藝術分+實施分=總分。

2-7-1 個人花式賽、雙人花式賽

2-7-1-1 技術分：30分

難度價值10分：小武動作難度為0.1分，大武動作難度為0.2分。扣、繞、轉、前貼、後貼、拉燕難度為0.3分，其他動作依難度判斷。

身體動作難度要求10分：跳躍（高度、姿勢優美、動作幅度）、穩定（輕鬆、自然）、速度、位置控制、柔軟表現、節奏等。

組合難度10分。

2-7-1-2 藝術分：30分

基本編排20分：整體結構、編排、技巧變化

特別藝術加分10分：

毬技術的運用最多加3分。

身體律動美感最多加3分。

流暢及創意性最多加4分。

2-7-1-3 實施分：40分

裁判依選手失誤、違反規定、紀律、精神、態度及規定動作分別扣分，修正每次扣0.1分，失誤每次扣0.3分，規定動作未做，每個動作扣2分。

2-7-2 團體花式賽

2-7-2-1 技術分：30分

整體難度價值10分：

整體身體動作難度要求10分：

組合難度10分：

2-7-2-2 藝術分：30分

基本編排20分：整體結構、編排、技巧變化

特別藝術加分10分：

毬技術的運用最多加3分。

身體律動美感最多加3分。

流暢及創意性最多加4分。

2-7-2-3 實施分：40分

裁判依選手失誤，違反規定、紀律、精神、態度及其實作規定分別扣分，修正每次扣0.1分，失誤每次扣0.3分，規定動作未做，每個動作扣2分。其他如：形態缺乏多樣化、隊形停頓、動作不足3人參與、選手失誤或用毬落地、動作不優美、缺乏對稱或均衡的動作等，以上每項由裁判依其缺失扣分。

2-8 成績計算及名次判定

2-8-1 評分方法

花式賽由每位裁判就技術、藝術、實施來評分，然後加總三項分數為總分，依照總分高低轉換為序位，並應予不同選手不同序位，加總每位選手序位分，最低者為第一名，其次為第二名，其餘比照辦理，作為錄取名次之依據。成績相同時，以裁判員所評序位相比較，序位第一多者為勝。如再相同，以序位第二多者為勝。如再相同，以序位第三多者為勝。餘依此類推。如皆相同，則名次並列。

2-8-2 時間不足或逾時之扣分

逾時動作不計分，時間不足之扣分，由計時員宣布，並於登記各裁判原判定成績的總分扣減之。

2-9 比賽方式

比賽賽序區分預賽、決賽。預賽時錄取評分最優之隊、組或人數，於決賽時再評定成績，以決賽成績判定其名次（預賽成績不列入計算）。如參加隊數或人數不多時，得直接決賽。

2-10 其它

2-10-1 動作訊號：

與賽運動員須待主任裁判員信號開始動作，如有搶先動作，第一次制止並警告，第二次再犯取消資格。動作計時開始，以主任裁判員之信號開始計時。

2-10-2 競賽安排

參加比賽者，每賽之賽程以編排同一場地及同組裁判為原則，在決賽時，由預賽得分低者依序出賽。

附錄 名詞釋義

一、小武〔文科或立踢〕

凡以一腳支持身體的重量，一腳來做踢毬動作皆屬之。

踢：一腳直立支持體重，一腳向內彎曲並向上彈，踢毬點在腳內側面。

拐：一腳直立支持體重，一腳向外彎並向上彈，踢毬點在腳外側面。

膝：一腳直立支持體重，用另一腿膝蓋向上彈起毬子，踢毬點在下肢大腿膝蓋上緣。

踮：一腳直立支持體重，用另一腿膝彎曲，小腿垂直，腳尖向前，用膝蓋的拉力，以腳面踢起毬子。

豆：一腳直立支持體重，另一腿伸直腿部，以腳面將毬子踢起。

勾：一腳直立支持體重，另一腿後橫過支持腳並伸出體側，以腳之內側面將毬子踢起。

反：一腳直立支持體重，一腳後上彎踢，踢毬點在腳底上。

敲：一腳直立支持體重，一腳內彎向上彈，踢毬點在腳跟上。

二、大武〔武科或跳踢〕

凡以兩腳跳躍離地來踢毬者皆屬之。

跳：雙腳跳起，右腳在前，向上斜提，左腳在右腳後方彎向上踢，踢毬點在左腳的內側面上，反之亦同。

蹺：雙腳跳起，右腳挺直不必著地，左腳從內側彎向上彈踢，踢毬點在左腳的內側面上，左腳先著

地，反之亦同。

跪：雙腳跳起，右腳彎屈成跪姿，置於左小腿上，左腳內彎向上彈踢，踢毬點在左腳的內側面，反之亦同。

踩：雙腳跳起，右腳彎曲，將腳底踩於左小腿上，而後左腳內側面將毬子踢起，反之亦同。。

蹦：雙腳同時跳躍並合併，利用雙腳之右側面，將毬子踢起，稱為右蹦；左側面踢起，稱為左蹦；雙腳正面踢起，稱為前蹦；雙腳腳底踢起，稱為後蹦。。

躍：雙腳躍起，前後開弓，以前腿之腳面將毬踢起。

剪：雙腳跳起，身體稍向前傾，雙腿交叉如剪刀，一腿放在另一腿之上，由下方腿之腳面將毬子踢起。

三、定點〔鞋頭花〕

凡是利用接物原理，將毬子停於身體各部位者皆屬之。例如：

蹬：停於鞋正面稱為蹬；停於大腿稱為膝蹬；停於額頭稱為上額；停於頭頂稱為上頭；停於臉頰稱為上臉；停於頸部稱為上頸；停於肩部稱為上肩；停於胸部稱為上胸；停於腹部稱為上腹；停於背部稱為上背；停於鞋內側稱為內蹬、停於鞋外側稱為外蹬；單腳向上直立舉直，停於鞋底稱為丹鳳朝陽或前貼；單腿向後上彎，停於鞋底稱為後蹬或孔雀開屏；停於腳跟稱為釘跟、身體躺下單腳向上舉直，停於鞋底稱為仰臥前貼。

移：毬子定點於身體位置，而後逐漸移至身體其它位置或返回原位。

拉：以鞋正面停毬，向後下擺腿，毬後移經頭上方回體前位置。

四、扣〔跨跳踢〕：

凡跨過毬子再作踢毬動作者皆屬之。 例如：跨跳、跨蹺、跨跪、跨踩、跨剪……。

五、轉〔旋身踢毬〕：

凡旋身一圈再踢毬者皆屬之。例如：轉踢、轉跳……。

六、繞〔金絲繞葫蘆或裡花蹬〕：

凡腳部經繞毬子一圈再作踢毬動作或停毬動作者皆屬之。

例如：繞豆、繞踢、繞拐、繞膝、或繞定內舷、繞定外舷、繞定蹬…。

註：繞前的預輔動作，可以大小武各式為之。

中華民國民俗體育運動協會

隔網踢毽賽（簡稱網毽賽）比賽規則

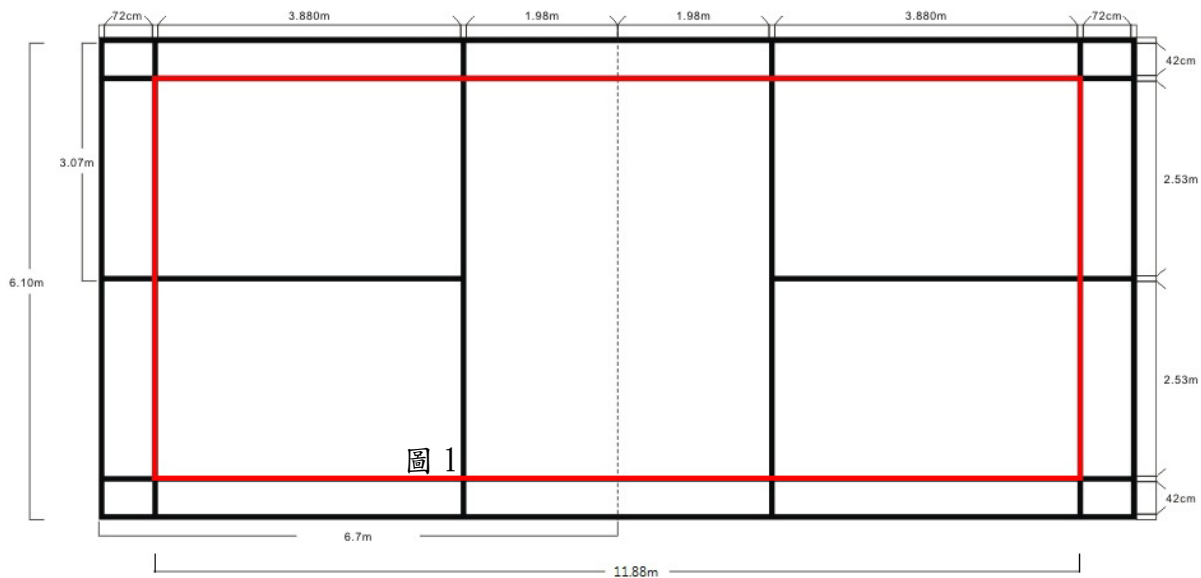
112年4月15日第十屆第二次理監事會議修正通過
112年10月2日第十屆第三次理監事會議調整通過

2A-1 比賽大意：

為推廣踢毽運動，弘揚民俗體育文化，促進健康與體育發展，透過隔網踢毽的競賽方式（簡稱網毽賽），達到全民健身與競技的效果，特制定本規則。

2A-2 場地：

個人賽及雙人賽比賽場地長 11.88 公尺，寬 5.26 公尺，即內側邊線，上方 6 公尺，四周 2 公尺不得有障礙物（如圖 1）。



2A-2-1 界線：

比賽場地應按平面圖畫出清晰的界線，各條界線寬 4 公分，界線的寬度包括在場地面積之內。界線顏色應與場地及毽網明顯區別。

2A-2-2 邊線：

較長的兩條界線為邊線。

2A-2-3 端線：

較短的兩條界線為端線。

2A-2-4 中線：

連接場地兩邊線中點並與端線平行的線為中線。中線將場地分為均等的兩個場區。

2A-2-5 發毬區：

端線後之區域為發毬區。

2A-2-6 發毬有效區：

發毬須落在對方區內即屬有效。

2A-3 器材

2A-3-1 毬網規格：

毬網長 700 公分、寬 76 公分，網孔 2 平方公分。毬網上下沿縫有 4 公分寬的雙層白布，用繩穿起，將毬網張掛在網柱上。毬網須位於中線的垂直上空。

2A-3-2 毬網高度：

155 公分

2A-3-3 網毬賽用毬：

毬的高度為 25 公分以下，重量為 20 公克以下，圓形平底，以白色或黃色或易於判別之顏色為限，由主辦單位指定符合規定之用毬。

2A-4 服裝

禁用不合規定鞋子(如毬球專用鞋，加厚加硬鞋底等)。

2A-5 參賽人數：

個人賽參賽隊員 1 名，雙人賽參賽隊員 2 名（雙人報名 2 名，不設後補）。

2A-6 賽制

2A-6-1 比賽局數：

每局 11 分，若雙方 10 比 10 時，至少需贏 2 分方屬獲勝，依此類推，若雙方持續平分到 14 分，則先到達 15 分者獲勝；採用三局兩勝制，勝兩局為勝一場。若各勝一局，第三局為決勝局比賽。

2A-6-2 比賽得分：

比賽採用每次得分制，雙方輪流發毬，不論發毬權在何方，勝一次即得 1 分；一方無論是發毬失誤，接發毬失誤或出現任何其它犯規，對方即勝 1 分。

2A-7 位置

2A-7-1 站位

雙方隊員必須站在本方場區內。

2A-7-2 發毬位置

發毬時發球員需站在發球線內，所有隊員不得有掩護動作。

2A-8 場區選擇

2A-8-1 場區選擇方式

比賽前在裁判的主持下，由雙方隊長進行擲銅板，獲勝方選擇比賽場區或毬權(接毬或發毬)。另一方挑選餘下部分。

2A-8-2 決勝局

決勝局開始前，裁判召集雙方隊長重新選擇場區或毬權。

決勝局比賽中，任何一隊先得 6 分時，兩隊應交換場區。交換場區時，不得進行場外指導。交換場區後，雙方隊員的輪轉位置不得變換。經記錄員查對輪換位置後，由獲得毬權方按相應位置繼續發毬。如未及時交換場區，一旦裁判員或任何一方發現時，應立即交換，比分不變。

2A-9 毬的狀態

2A-9-1 死毬：

出現毬觸地、障礙物或裁判員鳴哨間斷比賽時即為死毬：

2A-9-2 界外毬

出現下列情況之一即為界外毬：

1. 毬觸及界線以外的場地。
2. 毬觸及網柱，或從網柱及其延長線以外過網進入對方場區。
3. 毬觸及任何障礙物。
4. 毬從網下空間進入對方場區。

2A-9-3 觸網毬

1. 在比賽進行中，毬觸及兩網柱以內的毬網為合法毬。
2. 在比賽進行中，毬觸及網柱為界外毬。

2A-10 發毬、接發毬與重新發毬

2A-10-1 發毬

1. 各項比賽發毬隊員，在裁判員做出發毬方向手勢後須在 5 秒鐘內站在本方發毬區內，做好發毬準備。
2. 裁判員鳴哨允許發毬後，發毬隊員須在 5 秒鐘內將毬發出。
3. 毬發出後，可自由交換位置，同隊隊員不得有任何掩護動作。

2A-10-2 發毬失誤

發生下列情況之一，即判發毬失誤並失 1 分：

1. 隊員發毬時踩到端線或發毬區線及其延長線。
2. 毬未過網或觸及網柱。
3. 毬從網下穿過。
4. 毬從網柱及其延長線以外過網。進入對方場區。
5. 毬觸及任何障礙物，或在進入對方場區前觸及本隊隊員。
6. 毬落在接發毬有效區之外。
7. 裁判員做出發毬方向手勢後，發毬隊員 5 秒鐘內未到發毬區。
8. 裁判員鳴哨允許發毬後，5 秒鐘內未發出毬。
9. 裁判員鳴哨後毬墜落在地上。
10. 發毬掩護（發毬瞬間，發毬方隊員未依規定位置站位或蓄意干擾對方）。
11. 發毬時腳高於網高。

2A-10-3 重新發毬

1. 裁判員鳴哨之前發毬。
2. 比賽進行中，他人或物品進入場區。

3. 比賽進行中，毬毛和毬墊在飛行時脫離。

4. 雙方同時犯規

2A-10-4 接發毬

1. 發毬時當毬的整體高於毬網上沿，接發毬方在限制區內向發毬方完成進攻性擊毬為攔擊發毬犯規。

2. 毬觸網而過對方有效區域時，屬有效毬。

2A-10-5 擊毬

1. 指比賽中隊員與毬的任何接觸。

2. 個人賽為二次內擊毬過網，每名隊員最多可連續擊毬二次。

3. 雙人賽為三次內擊毬過網，每名隊員最多可連續擊毬二次。

4. 可用任何方式擊毬，但不得使用手部、頭頸部擊毬。

2A-10-6 擊毬犯規

比賽進行中凡出現下列情況，即為擊毬犯規：

1. 手部、頭頸部觸毬。

2. 超出規定的擊毬次數。

3. 用頭攻毬（進攻隊員在限制區內用頭進攻性擊毬進入對方場區；防守方隊員在限制線內攔網時頭部無意識觸毬過網，不判犯規）。

4. 定點（毬明顯停留在身體某一部分）。

5. 過網擊毬或隨毬過網（隊員在毬網上方對方場區內擊毬為過網擊毬。隊員在毬網上方的本方場區內擊毬後的隨動動作，使肢體的任何一部分進入對方場區為隨毬過網。）

6. 攔擊發毬（接發毬時，當毬高於球網，隊員在限制區域內向發球方進攻性擊球）。

2A-10-7 暫停

1. 比賽成死毬後，由教練員或場上隊長在不改變場上隊員比賽位置的前提下，請求的正常比賽間斷。

2. 每局比賽中，每隊可請求兩次暫停，每次暫停時間不得超過 30 秒鐘。

3. 任意一局比賽的暫停次數不得移至另一局使用。

2A-10-8 觸網

出現以下情況均判觸網犯規並失 1 分：

1. 比賽進行中，隊員身體任何部位觸及毬網。

2. 隊員擊毬後，觸及網柱、網繩或其他物體後影響比賽正常進行。

2A-10-9 進入對方場區或空間

出現以下情況均為進入對方場區或空間犯規並失 1 分：

1. 比賽進行中，身體任何部位從網上區域進入對方場區的空間。

2. 比賽進行中，除腳以外，身體任何部位觸及中線或任意一隻腳完全越過中線。