

篮球竞赛规则

主讲：林智明

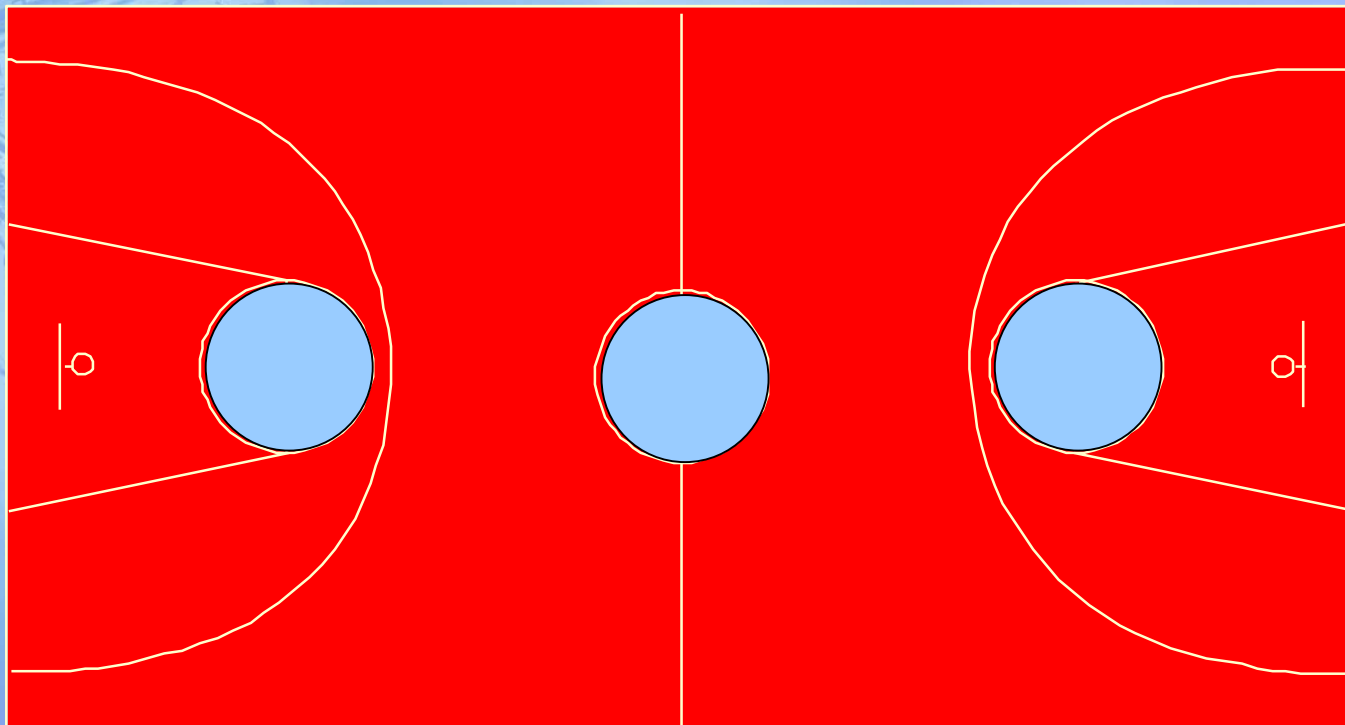


篮球竞赛规则

- 场地和器材
- 比赛通则
- 违例
- 犯规

场地和器材

- **球场：**长28m、宽15m，从界线的内沿丈量。国家联合会为举办比赛，有权批准最小尺寸为长26m、宽14m的现有比赛场地。
- **器材：**重量567g至650g。充气后，使球从1.80m的高度(从球的底部量起)落到球场的地面上，反弹起来的高度在1.20m至1.40m之间(从球的顶部量起)。



比赛通则

- 成员和服装
- 比赛时间
- 比赛方向和球队席
- 交替拥有
- 球的状态
- 投篮与得分
- 比赛告负
- 个人累记犯规及全队犯规
- 替换

成员和服装

➤ 成员：每个队应按下列要求组成

- ◆ 队员：不超过12名有资格参赛的球员，包括一名队长。
- ◆ 教练员：一名教练员，一名助理教练员。
- ◆ 随队人员：最多5名有专门职责的随队人员（领队、医师、理疗师、译员、统计员）
- ◆ 上场队员：每队上场比赛人数只限5人。

➤ 服装：球队必须至少有两套背心

- ◆ 号码：球队应使用4至15的号码。最大的号码是99。
- ◆ 服装颜色：秩序册中队名列前的队（主队）应穿浅色背心（最好白色）；秩序册中队名列后的队（客队）应穿深色背心。如果涉及比赛的两队同意，他们可以互换背心的颜色。

比赛时间

➤ 比赛时间

比赛应由4节组成，每节10min，在第1节和第2节之间，第3节和第4节之间，以及每一个决胜期之前，应有2min的休息时间，半时之间的休息为15min。

➤ 比分相等和决胜期

如果在第4节比赛时间终了时比分相等，可进行一个5min的决胜期或多个这样的5min来继续比赛，直至决出胜负为止。在所有的决胜期中，球队应朝向第3节和第4节中相同的球篮继续比赛，在任一决胜期内发生的所有全队犯规应被认为是第四节的一部分。决胜期由跳球开始。

比赛的方向和球队席

- 在秩序册中主队应拥有对着比赛场地的记录台左侧的球队席和它的本方球篮。然而，如果两队同意，他们可互换球队席和或球篮。
- 在所有的决胜期中，球队应朝向第4节中相同的球篮继续比赛。

交替拥有

- 在第1节开始的跳球后未在市场上获得控制活球的队应开始交替拥有。
- 在所有跳球情况中，双方球队将交替拥有在最靠近出现跳球的地点掷球入界。
- 在任一节结束时对下一次交替拥有有权的队应在记录台对面的中线的延长部分以掷球入界开始下一节。
- 某队在它的交替拥有掷球入界中违例，使该队失掉交替拥有掷球入界。任一球队在它的交替拥有掷球入界中犯规，不使掷球入界队失掉交替拥有掷球入界。

球的状态

➤ 活球

- ◆ 跳球中，球被一名跳球队员合法拍击时。
- ◆ 罚球中，罚球队员可处理球时。
- ◆ 掷球入界中，掷球入界的队员可处理球时。

➤ 死球

- ◆ 任何投篮或罚球中篮时。
- ◆ 球呈活球，裁判员鸣哨时。
- ◆ 比赛计时钟信号响以结束每节。
- ◆ 某队控制球24s装置信号响。

➤ 控制球

- ◆ 当一名队员控制一个活球时，球队控制球开始；当该队一名队员控制一个活球和球在同队队员之间传递时，球队继续控制球；当一名对方队员获得控制时或球成死球时或在投篮、罚球中已离开队员的手时。

投篮与得分

➤ 投篮动作

- ◆ 开始：当队员开始连续运动（通常先于球离手），根据裁判员的判断，并且他把球投、拍或扣向对方的球篮已开始了得分尝试时。
- ◆ 结束：当球已离开队员的手时，如是在空中的投篮队员，并且双脚落回地面。

➤ 球中篮和它的得分值

- ◆ 如果队员意外地将球投入该队的本方球篮得分有效，得分记在对方队长名下。
- ◆ 如果队员故意地将球投入该队的本方球篮，这是违例，中篮不计得分。
- ◆ 如果队员使球从下方进入球篮，这是违例。
- ◆ 当试图投3分球时，球触及两分区域地面、队员，中篮得两分；当球及篮圈弹起，被队员合法触及中篮也得2分。

比赛告负

➤ 比赛因弃权告负

如果球队在主裁判员通知后拒绝比赛，或在预定的比赛开始后15min，球队不到场或准备比赛的队员不足5名，即判该队弃权，对方获胜，且比分为20:0

➤ 比赛因缺少队员告负

在比赛中，如果球队在球场上的队员人数少于2名，该球队由于缺少队员应判比赛告负。如判获胜的球队领先，则在比赛停止时的比分应有效。如判获胜的球队不领先，则比分记录为2: 0，该球队获胜。

个人累记犯规及全队犯规

➤个人累记犯规

一名队员不论侵人犯规和技术犯规已发生了5次，应通知本人并必须立即离开比赛。他必须在30s左右被替换。

➤全队犯规

在一节中，作为登记某队任何队员的侵人犯规或技术犯规的结果，已发生了4次全队犯规时，该队所有随后发生的对未做投篮动作的队员的侵人犯规应被判2次罚球，而不是判给掷球入界的球权。控球队侵人犯规，只失去球权，不判对方罚球。

暂停

- 在第1、2节的比赛中，每队可准予2次要登记的暂停，在第3、4节中准予3次要登记的暂停，每一决胜期中准予1次要登记的暂停。
- 暂停时间为持续的1分钟，没有用过的暂停不可带入下半时或决胜期内。
- 暂停时机
 - ◆ 宣判犯规后；宣判违例后；宣判争球后；投球中篮后，掷界外球队请求暂停时。例外：最后两分钟由于投球中篮，停止比赛记时钟，得分队不允许暂停。
 - ◆ 无论何时，裁判员中断比赛，双方队都可要求暂停。

替换时机

- 宣判犯规后；宣判争球时；违例后；暂停后，双方都可换人。
- 无论何时，裁判员中断比赛，双方队都可请求替换。
- 在第4节和任一决胜期的最后2min，某队在对方已得分时可以请求替换，只要该请求在球中篮后再次成为活球前提出，这时另一队也可要求替换。

队员受伤

- 如果发生受伤时球是活球，裁判员不应鸣哨，直到控制球的队已经投篮、失去控制球、持球停止进攻或球已成死球。
- 如果受伤队员不能立即（大约15s）继续比赛，或如果他接受治疗，他必须被替换，或该队必须以少于5名队员继续比赛。
- 比赛期间，任一正在流血或有伤口的队员必须被替换。该队员只有在流血已经停止并且患部或创面已被全面安全地包扎后才可返回球场。

队长、教练员的职责和权利

➤ 队长是一名在场上代表他的球队的队员。在比赛期间，他可与裁判员联系以获得信息。做此举要有礼貌，而且只能在球成死球和比赛计时钟停止时。

➤ 教练员的职责和权利

◆ 比赛前10min，双方教练员应在记录表上签字确认已填入的他们球队成员的姓名、相应号码和教练员的姓名。同时，他们应指明比赛开始上场的5名队员。主队教练员应首先提供这个资料。

◆ 教练员或助理教练员可在比赛期间与记录台人员联系以获得统计资料。而且只能在球成死球和比赛计时钟停止时。

◆ 只允许教练员在比赛期间保持站立。

◆ 规则中未规定罚球队员的所有情况中，教练员应指定罚球队员。

违 例

- **定义：**违例是违反规则而未造成犯规的行为。
- **罚则：**是发生违例的队失去球权，将球判给对方队在最靠近发生违例的地点掷界外球，直接位于篮板后面的地方除外。

队员出界和球出界

- 当队员身体的任何部分接触界线上、界线上方或界线外的地面或任何物体时，即是队员出界。
- 当球触及了下列物体即是球出界
 - ◆ 在界外的队员或任何其他人员
 - ◆ 界线上、界线上方或界线外的地面或任何物体
 - ◆ 篮板支撑架、篮板背面或篮板上方和/或篮板后面的任何物体。
- 规定：最后触及球或被球触及的队员是使球出界的队员。

带球走

- **运球：**当队员双手同时触球或允许球在一手或双手中停留时即运球结束。队员第一次运球结束后不得再次运球，如再运球为非法运球。队员偶然地失掉和随后在场上恢复控制活球，被认为是漏接球。
- **带球走：**当队员在场上持着一个活球，其一脚或双脚超出本规则限制向任一方向非法移动是带球走。
 - ◆ 在场上控制活球并确定了中枢脚
 - 队员投篮或传球，可跳起中枢脚，但必须在一脚或双脚再次接触地面前将球脱手。
 - 如果运球，在球离手前，不准提起中枢脚。
 - ◆ 当哪只脚都不是中枢脚时：
 - 开始运球，在球出手前哪只脚都不得抬起。
 - 投篮或传球，一脚或双脚可提起，但在球出手前不得落回地面。

3s违例

当某队在前场控制活球并且比赛计时钟正在运行时，该队的队员不得停留在对方队的限制区内超过持续的3s，否则为3s违例。队员在下列情况中应被默许：

- 他试图离开限制区。
- 他在限制区内，当他或他的同队队员正在做投篮动作并且球正离开或恰已离开投篮队员的手时。
- 他在限制区内已接近3s时运球投篮。

5s违例

- 一名被严密防守的球员必须在5s内传、投或运球，否则为违例。
- 掷界外球的球员球离手时间超过5s。
- 罚球队员从裁判员将球置于他可处理时起，在5s内应将球离手。

8s违例

每当一名队员在他们后场获得控制活球时，他们队必须在8s内使球进入它的前场，否则为违例。当球触及前场或触及有部分身体接触前场的队员或裁判员时，球进入该队的前场。

24s违例

- 每当一名队员在场上获得控制一个活球时，他的队应在24s内尝试投篮(即投篮出手并且触及篮圈或进入球篮)否则为24s违例。
- 当24s钟信号响时，投篮的球在空中，则关系到干涉得分和对球干扰的所有限制应适用。

拳击球和脚踢球

比赛中，队员故意踢或腿的任何部分挡球，或用拳击球是违例。

无意脚球不是违例。

球回后场

- 控制活球的队员不得使球被非法地回到他的后场，否则为球回后场违例。
- 若同时构成以下三要素为球回后场。
 - ◆ 控球队在全场控制球。
 - ◆ 控球队队员在前场最后触球。
 - ◆ 控球队队员在后场最先触球。

注：队员从自己的后场起跳断球落回前场不算违例。

掷界外球违例

掷界外球的队员不得违反下列规定，否则即为违例。

- 在球被另一队员触及前，在场上触及球。
- 在球离手前或离手时步入场地。
- 球离手超过5s。
- 球离手时，在球没有触及界内队员前使球触及界外。
- 直接使球进入球篮。
- 球离手前或离手时，从裁判员指定的地点横向移动超过1米或向不止一个方向移动。然而，只要情况许可，沿垂直界线方向后退多远都可以。

干涉得分和对球干扰

- 干涉得分发生：在投篮中，当一名队员触及完全在篮圈水平面之上的球时。
 - ◆球是下落飞向球篮中。
 - ◆在球已碰击篮板后。
- 干涉得分发生：在罚球中当一名队员触及飞向球篮的、触及篮圈前的球时，出现下列情况就发生了对球干扰。
 - ◆当球与篮圈接触时队员触及球篮或篮板。
 - ◆队员从下方伸手穿过球篮并触及球。
 - ◆当球在球篮中时防守队员触及球或球篮。
 - ◆防守或进攻队员使得篮板或篮圈摇动，根据裁判员的判定，这种手段已妨碍球进入球篮。
- 罚则：视为投中。

罚球队员违例

可用任何方式罚篮，在此举中，球不触及地面，从上方进入球篮或球触及篮圈。

- 从裁判员将球置于他可处理时，在5s内应将球离手。
- 不得触及罚球线以及超过罚球线的比赛场地，直到球已进入球篮或已触及篮圈。
- 不得做假动作罚球。

罚则：如果罚球队员违例，任何其他队员在此前，同时或之后发生的任何其它违例应不究，并不判给得分。应判给对方队员在罚球线的延长线上掷界外球。

罚球区站位队员违例

- 占据他们无权占据的位置区。
- 在球离开罚球队员的手前进入限制区，中立区域或离开位置区。
- 当球在飞往球篮的途中，在球触及篮圈前或明显将会触及篮圈之前触及球。

罚则：

- 如果罚球成功，违例均不究，得分有效。
- 如果罚球不成功，罚球队员的同队队员违例，将球判给对方队员掷界外球；罚球队员的对方队员违例，判给罚球队员重罚一次；双方队员违例，在双方任何两名队员之间跳球重新开始比赛。

非罚球区站住队员违例

- 不得用他们的行为扰乱罚球队员。
- 留在罚球线的延长部分和3分投篮线之后，直到球触及篮圈或罚球结束。
- 违犯以上规定为罚球队员违例。

罚则：同上。

跳球时的违例

- 跳球队员采用助跳的方式起跳拍球。
- 跳球队员在裁判员抛出的球未达到最高点前拍击了球。
- 在球被合法拍击前，跳球队员离开了他的位置。
- 在球被一名非跳球队员触及、或触及地面，球篮或篮板前，任一跳球队员抓住球或触球超过两次。
- 在球被合法拍击前，非跳球队员的身体部分在圆圈线上或超过圆圈线(圆柱体)。

犯规

犯规是规则的违犯，含有与对方队员的身体接触和/或违反体育道德的举止。

- 处理身体接触的原则
- 带球撞人与阻挡
- 防守有球队员和无球队员
- 掩护犯规（合法和非法）
- 违犯体育道德的犯规
- 技术犯规
- 取消比赛资格的犯规
- 双方犯规
- 特殊情况
- 可纠正的失误

合法的防守位置

- 一名防守队员当他正面对他的对手，并且他的双脚着地就建立了最初的合法防守位置。
- 合法防守位置从地面到天花板垂直地在他上方（圆柱体）伸展。他可将他的双臂和双手举过头或垂直跳起，但是他必须在假想的圆柱体内是手和臂保持垂直的姿势。

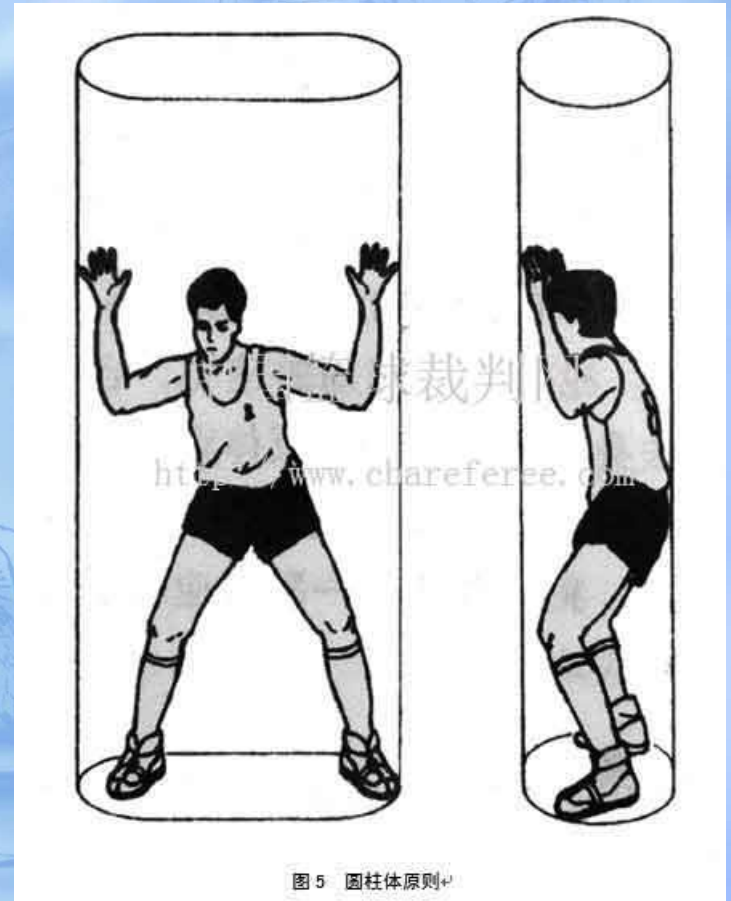


图 5 圆柱体原则

带球撞人与阻挡

如发生任何下列情况，应以为持球队员已经造成了犯规。

- 防守队员必须以面对持球队员并双脚着地来建立一个最初的合法防守位置。
- 防守队员为保持最初的合法防守位置，可保持静立、垂直起跳、侧移或后移。
- 在保持最初的合法防守位置的移动中，一脚或双脚可以瞬间离地，只要该移动是侧向或向后的，不朝向持球队员。
- 接触必须发生在躯干上，在这样情况下，防守队员将被以为是已经先在接触地点了。
- 已建立了合法防守位置的防守队员可以在他的圆柱体之内转身，以缓和任何冲撞或避免受伤。

防守有球队员和无球队员

防守队员不能如此靠近和/或如此快地在移动的对方队员的路径中占据一个位置，以致于后者没有足够的时间或距离停步或改变他的方向。

- 此距离与对防守队员的速度直接成正比，不得少于正常的1步，不得多于正常的2步。
- 如果一名防守队员在占据最初的合法防守位置中不重视时间和距离的因素，并与对方队员发生接触，他对该接触负责。
- 一旦一名防守队员已经建立了一个最初的合法防守位置，为防守对方队员他可移动。他不得为了阻止对方队员从他身边通过而在他的路径中伸展臂、肩、臀或腿。他可以在他的圆柱体内转身或将手臂置于身前并贴近身体以避免受伤。

腾空队员

- 从球场某地点跳起在空中的队员有权再落回同一地点。
- 他有权落在场上的另一地点，只要落地点和起跳和落地点之间的直接通道在起跳的时间尚未被对方队员占据。
- 如果一名队员已跳起并落地，可是他的动量使其接触了在落地地点之外已占据了一个合法防守位置的对方队员，则该跳起队员对此接触负责。
- 在队员已跳起在空中后，对方队员不得移动到他的路径上。移动到腾空队员的身下并造成接触，通常是违反体育道德的犯规，某些情况下可能是取消比赛资格的犯规。

违犯体育道德的犯规

根据裁判员的判断，一名队员不是在规则的精神和意图的范围内合法地试图去直接抢球，发生的侵人犯规是违反体育道德的犯规。

罚则：判给对方队罚球，以及随后在中场的球权。

判给罚球的次数应按如下规定

- 如果对没有做投篮动作的队员发生犯规，2次罚球。
- 如果对正在做投篮动作的队员发生犯规，若中篮应计得分并再加罚一次，投篮未得分，则按照投篮地点判给2次或3次罚球。

队员的技术犯规

- 不顾裁判员的警告。
- 没有礼貌地触犯裁判员、技术代表、记录台人员或球队席人员。
- 与裁判员、技术代表、记录台人员或对方队员交流中没有礼貌。
- 使用很可能冒犯或煽动观众的语言和举止。
- 戏弄对方队员或在他的眼睛附近摇手妨碍其视觉。
- 阻碍迅速地执行掷球入界以延误比赛。
- 在球穿过球篮之后，故意地触及球以延误比赛。
- 倒下以伪装一次犯规。
- 悬吊在篮图上，致使队员的重量由篮圈支撑。
- 最后一次或仅有的一次罚球中防守队员干涉得分或干扰球，应判给进攻的队得一分，随后给防守队员登记一次技术犯规罚则。

罚则：判给对方队员两次罚球和中场掷界外球的球权

教练员、助理教练员、替补队员或随队人员的技术犯规

教练员、助理教练员、替补队员或随从人员不得无礼貌地与裁判员、技术代表、记录台人员或对方队员讲话或接触，否则为技术犯规。

罚则：判给对方队2次罚球，以及随后在中场的球权。

在比赛休息期间的技术犯规

在比赛休息期间(指比赛开始前的20min和任意两节间的间隔,半时间的间隔和任一决胜期前的间隔)可以宣判技术犯规。如判合格参赛队员技术犯规,应作为随后一节的全队犯规累计;如判教练员、助理教练员、随队人员技术犯规,则不作全队犯规累计。

罚则: 判给对方队2次罚球。

取消比赛资格的犯规

- 队员、替补队员、教练员、助理教练员或随队人员恶劣的违反体育道德的行为是取消比赛资格的犯规。
- 一名队员被登记了2次违反体育道德的犯规时，应被取消比赛资格。
- 教练员由于他自身违反体育道德行为的结果而被登记了2次技术犯规或者是由于助理教练员、替补队员或在球队席的随队人员的违反体育道德行为的结果而被累计登记了3次技术犯规或3次中有1次是登记教练员自身时，教练员也应被取消比赛资格。

罚则：判给对方队罚球，以及随后在中场的球权。
判给罚球的次数应同违反体育道德的犯规一样。

双方犯规

双方犯规是两名互为对方的队员大约同时相互发生接触犯规的情况。

罚则：应给每一犯规队员登记一次侵人犯规，不判给罚球。

- 如果在同时投篮有效并得分，应将球判给得分队的对方队员从端线掷球入界。
- 如果某队已控制了球或拥有球权，应将球判给该队在距违犯最近的地点掷界外球。
- 如果哪个队都没有控制球，也不拥有球权，一次跳球情况发生。

特殊情况

在一起犯规或一起违例后的同一个停止比赛计时钟期间又发生了一起或多起犯规时，可能出现特殊情况。如果在抵消双方队相同的处罚后，没有其他剩余的罚则，比赛应判争球；如果抵消之后还有罚则应按它们被宣判的次序执行；如果掷界外球权不是最后的罚则的话则应取消。

可纠正的失误

- 判给不应得的罚球。
- 允许不该罚球的队员执行罚球。
- 没有判给应得的罚球。
- 裁判员不正确地判给得分或取消得分。

但必须在失误后开启比赛计时钟后的第一次死球后球成活球前被裁判员发现。否则，失误不再可纠正。