



第一屆全澳小籃球聯賽

《2019 小籃球聯賽規則及特殊規定》

(一)各組別籃筐高度和比賽用球

- 1.U8 組別籃筐高度距離地面 2.35 米，比賽用球為 4 號。
- 2.U10 組別籃筐高度距離地面 2.60 米，比賽用球為 5 號。
- 3.U12 組別籃筐高度距離地面 2.75 米，比賽用球為 5 號。

(二) 各組別特殊規定

1.U8 組：

- (1) 每名隊員每場比賽至少上場一整節（**連續的 6 分鐘**）的時間。
- (2) 帶球走和兩次運球的判罰尺度：
 1. 比賽中允許運動員 3-4 步的帶球走和 1-2 次的兩次運球。但在限制區內將按照《小籃球規則》進行判罰。
 2. 如果違反上述規定，裁判員將宣判違例並向運動員講解此違例行為，將球權判給對方球隊。
 3. 在比賽開始前，運動隊需到場 4 名隊員方可開始比賽，如果某隊在比賽開始前只有 4 名或 5 名隊員到場，則對方教練員可以選派相同數量的本隊隊員出場進行比賽。

2.U10 男子組：

- (1) 每名隊員每場比賽至少上場完整的一節（**連續的 6 分鐘**）的時間。
- (2) 在比賽開始前，運動隊需到場 4 名隊員方可開始比賽，如果該隊在比賽開始前只有 4 名或 5 名隊員到場，則對方教練員可以選派相同數量的本隊隊員出場進行比賽。

3.U10 混合組：

- (1) 每名隊員每場比賽至少上場完整的一節（**連續的 6 分鐘**）的時間。
- (2) 每節比賽至少有 **1** 名女隊員在場上參賽。比賽中，如該隊場上參賽女隊員因 4 次犯規、受傷或其他原因不能繼續比賽，替換她的隊員必須是女隊員，如果該隊沒有合格參賽資格的女隊員，則只能三名隊員繼續完成比賽。
- (3) 比賽開始前，運動隊需到場 4 人（至少 1 名女隊員）方可開始比賽，如果該隊在比賽開始前只有 4 名或 5 名隊員到場，則對方教練員可以選派相同數量的本隊隊員出場進行比賽。



➤ 注：U8、U10 組別：

如果常規比賽時間結束時，比分相等，則由兩隊第二節場上參賽的 4 名隊員依次交替進行罰球，得分多者獲勝。如兩隊隊員罰完比分依然相等，則場上隊員進行一對一罰球，先領先 1 分的球隊獲勝。

確定球籃和罰球順序的方式：

兩隊隊長猜拳（或猜幣）選擇罰球球籃或罰球次序，一方先選擇罰球球籃，則另一方可以選擇先罰球或者後罰球，一方選擇了先罰球或者後罰球，則另一方可以選擇罰球的球籃。

4.U12 組：

- (1) 教練員應將本隊的 12 名隊員分成兩組陣容，在比賽開始前報告給記錄員。每組 6 名隊員，其中 5 名場上隊員，1 名替補隊員，分別參加第 1 節比賽和第 2 節比賽。半時結束，教練員可重新調配兩組陣容，分別參加第 3 節，第 4 節比賽。
- (2) 在比賽開始前，運動隊需到場 10 人方可開始比賽。
- (3) 在某一節比賽中，由於隊員 5 次犯規、受傷或其他原因導致某隊該節陣容不足 5 人時，對方教練員可以指定該隊另一陣容中的任意隊員參加本節比賽。
- (4) 如果在比賽結束時，兩隊比分相同，則由第四節比賽結束時場上雙方的 5 名隊員交替進行罰球，累計得分多者獲勝，若罰球結果相同，則進行場上隊員的 1 對 1 罰球，先領先 1 分的球隊獲勝。

確定球籃和罰球順序的方式：

兩隊隊長猜拳（或猜幣）選擇罰球球籃或罰球次序，一方先選擇罰球球籃，則另一方可以選擇先罰球或者後罰球，一方選擇了先罰球或者後罰球，則另一方可以選擇罰球的球籃。

(三)人盯人防守的簡單判斷標準：

- 1.U12 組別三分線外一米範圍開始為盯人防守區域。任何緊逼防守時（全場，4/3 場，半場），都符合盯人的標準。U8、U10 組全場均為盯人防守區域。
- 2.持球人進入盯人防守區域後，防守隊員的位置要站在球和籃筐之間，離球最大距離是 1.5 米。
- 3.防守無球人時，防守的隊員要隨時移動到人球兼顧的位置，無球進攻隊員更換位置時，防守隊員也要跟著對手一起移動。防無球人在沒有掩護的情況下禁止換人。
- 4.根據場上情況，掩護、擋拆、夾擊、補防之後允許換人，但是無球進攻隊員移動時的換人是不允許的。
- 5.允許對持球人進行夾擊，如果持球人將球傳出後，防守人要立即實施盯人防守。比賽中不允許夾擊無球隊員。



6.防守 3 秒：某防守隊員站在本隊限制區內防守時，沒有去防守任何一位特定的進攻隊員時，那麼這位防守隊員不得在限制區內停留超過持續的三秒鐘。

防守三秒的判斷依據：

- 計時始於進攻球隊在前場控制球時。
- 任何防守球員位於限制區內，必須在三秒鐘內處於積極防守一名對方球員的狀態。
- 積極防守的含義是，距離一名進攻球員不超過一臂遠，並處於防守的位置。

(四)罰則：

- 第一次出現違犯，死球時裁判員停止比賽，對違犯隊提出警告。
- 第二次出現違犯，判罰技術犯規，登記在教練員名下。

(五)賽時間特殊規定：

- 1.U8/ U10 組別上、下半場各 6 分鐘，中場休息 2 分鐘，每半場最後一分鐘停錶；
- 2.U12/U14 男女子組分 4 節，每節 8 分鐘。第一、二節和第三、四節節間休息 1 分鐘，中場休息 5 分鐘，第四節最後兩分鐘停錶。

中國澳門籃球總會
2021 年 4 月 23 日