

篮球

正式特奥运动规则将规范所有的特奥运动篮球比赛。作为一项国际性的运动项目，本章所列之规则即是以国际篮球联合会（**Federation Internationale de Basketball**，简称**FIBA**）的规则为制定基础并补充之。在某些情况下，本章内容会以**FIBA**的规则作为强调或说明。

特殊奥林匹克运动会篮球赛所采用的比赛规则是以**FIBA**的比赛规则为其主要基础。国家及/或州级的特奥成员可采用相应于其国家主管团体的比赛规则。若该规则与特奥运动夏季篮球规则发生冲突时，应遵循特奥运动规则的规定。

A 节——正式项目

1. 正式篮球赛
2. 半场篮球赛：三对三比赛
3. 融合运动（**Unified Sports™**）篮球赛
4. 融合运动半场篮球（三对三）

下列竞赛为低能力水平的运动员提供了甚具意义的比赛机会

5. 个人技术赛
6. 快速运球
7. 团体篮球技术赛

B 节——场地和设备

1. 女子组和少年组比赛可使用较小的篮球（周长 **72.4** 厘米，重 **510-567** 克）。
2. 篮筐应包括篮圈和网。比赛时，篮圈通常要高于地面 **3.05** 米。少年组比赛中，篮筐高度可稍低一些，距离地面 **2.44** 米。

C 节——比赛规则

1. 正式篮球赛
 - a. 分组
 - 1) 主教练必须在比赛前提交球队名单中每位队员在三项篮球技术（即篮板球、运球和中距离投篮）评估测试(**BSAT**)中的得分情况。
(该测试的目的只是对队员/球队进行评估，并不是争夺奖牌和名次的比赛项目。关于篮球技术评估测试的信息请参见后文中的 **D** 节。)
 - 2) 主教练还必须确定球队中场上比赛能力最强的五名最佳队员，在球队名单中这些队员的名字旁边打上星号。
 - 3) “球队得分”的计算方法为：将得分最高的七名队员的得分相加，然后将总分除以七。
 - 4) 各球队最初的分组依据是各自的篮球技术评估测试球队得分，以及在分组赛之前另外进行的传球、运球和投篮练习情况。
 - 5) 然后应进行一轮（或多轮）分级赛，确定最终的分组情况。
 - a) 在分级赛中，各队将进行一场或多场比赛，每场比赛不少于六分钟。
 - b) 各队的每名队员都必须上场比赛。
 - b. 比赛规则修改

以下规则对 **FIBA** 和 **NGB** 规则进行了部分修改，可用于特奥篮球团体比赛。以下规则并不具有强制性，各个单项比赛的组委会有权决定是否采用这些经修改后的规则。

- 1) 每场比赛共有四节，每节六分钟。
- 2) 队员可以比各国管理机构规则所允许的情况多走两步。

- 但是，如果队员在因额外的步伐而“走步”或摆脱防守的情况下得分获得利益，则这种情况应被视为违例。
- 3) 每支球队每场比赛总共有四次要求暂停的机会，每半场两次。
 - 4) 如果一方在对方前场控球，三秒违例规则有效。（注意：根据 FIBA 规则，一方将球投向对方的篮筐……这即为对方的前场。）
 - 5) 罚球队员应在从裁判手上获得球后 10 秒内出手投篮。
- c. 球队和队员
- 1) 每支球队在场上由五名队员组成。
 - 2) 每支球队的队员人数，包括替补，不得超过 10 人。
- d. 需强调的重点——两次运球算违例。
2. 半场篮球赛：三对三比赛
- a. 分组
- 1) 主教练必须在比赛前提交球队名单中每位队员在三项篮球技术（即篮板球、运球和中距离投篮）评估测试(BSAT)中的得分情况。
 - 2) 主教练还必须确定球队中比赛能力最强的三名最佳队员，在球队名单中这些队员的名字旁边打上星号。
 - 3) “球队得分”的计算方法为：将得分最高的四名队员的得分相加，然后将总分除以四
 - 4) 各队最初的分组依据是各自的篮球技术评估测试球队得分。
 - 5) 然后应进行一轮（或多轮）分级赛，确定最终的分组情况。
 - a) 在分级赛中，各队将进行一场或多场比赛，每场比赛不少于六分钟。
 - b) 各队的每名队员都必须上场比赛。
- b. 目标
- 1) 半场篮球可以作为增加特奥篮球比赛参赛球队数量的一种方法。
 - 2) 半场篮球也是帮助低能力水平运动员逐步发展到进行全场比赛的一种方法。
 - 3) 但是，只要条件允许就应尽力进行标准的篮球赛。
- c. 场地和设备
- 1) 可以采用标准篮球场的任一半场区。场地由端线，两边边线和半场中线为界) 各队必须穿着统一的队服。队服的前身和后背应为相同的单色。每位队员的队服前身和后背都应有阿拉伯数字号码，背后的号码高度不窄于 20 厘米，前面的号码高度不低于 10 厘米，宽度不低于 2 厘米（3/4 英寸）。号码应符合各国管理机构的规则。
- d. 球队和队手
- 1) 每队人数不得超过五人，其中包括三名首发队员和两名替补。
 - 2) 半场篮球是一种三对三的比赛。比赛开始时每队必须有三名队员上场，否则取消比赛资格。
- e. 比赛
- 1) 比赛时间为 20 分钟，或直到一方得到 20 分为止。三分线外投篮命中得三分，其余投篮命中得两分。
 - 2) 使用钟来计时，直到正规比赛的最后一分钟。比赛期间，在所有“死球”情况下（例如犯规、违例、投篮命中和暂停）都要停止计时。
 - 3) 比赛开始时以掷硬币方式来决定开球权。没有跳球。所有跳球将由轮流交换球权方式来代替，由在掷硬币中获胜的一方开始。
 - 4) 先得到 20 分或 20 分钟比赛结束后得分较高的一方获胜。

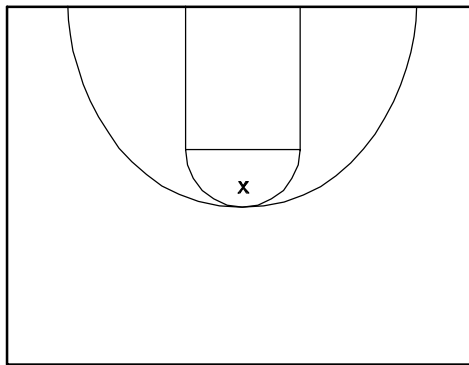
- 5) 如果在正规比赛结束时因平局需要进行加时赛，则用掷硬币的方式来决定发球权。正规比赛和每个加时段后有一分钟的休息时间。每个加时段的时间为三分钟。在加时赛的最后一分钟，发生所有死球状况都要停止计时。

f. 比赛

- 1) 所有出界的球都应由裁判来处理球。
- 2) 在队员犯规、违例、投篮命中或裁判吹哨的情况下，球为死球。
- 3) 投篮命中后交换球权。但是，如果一方队员在遭遇防守队员犯规的情况下投篮命中，得分算并仍拥有球权。
- 4) 所有情况下（犯规、违例、出界、投篮命中、暂停）掷界外球 其位置都在罚球延长线以外，禁区内罚球区顶端的指定位置上。这个程序适用于所有犯规、违例、暂停、出界和投篮命中。发球者位于指定的点上；所有其他队员位于半场边界内。球被掷入界后，进攻方的任何一名队员都可以投篮。
- 5) 每次交换球权后，刚获得球权的一方在投篮前必须将球带回到罚球线外。在将球带回时，球或控球队员的脚必须触到罚球延长线或其后面的区域。
- 6) 如果防守方刚获得球权，在没有将球带回到界线以外就投篮，将被视为违例。
- 7) 可以在发生死球的情况下换人。一方换人时，另一方也可以换人。替换上场的队员必须向记录台报告，并在裁判示意后上场。
- 8) 每队共有两次 60 秒的暂停机会，暂停时停止计时。队员受伤时，裁判可以叫暂停。裁判可以在任何时候决定停止计时，或被建议停止计时。例如，当球出界时继续计时会对某一方不利。因此，在这种情况下应停止计时。
- 9) 当另一方队员将一只或两只手牢牢放在球上，以致于只有用强力才能获得球时，应判争球。在这种情况下，双方将轮流获得球权。
- 10) 在篮架处于球场内的场地上，如果队员的身体碰到篮架，不会被视为出界，除非其正在控球。如果球触到篮架，将被视为出界。任何队员都不得利用篮架来获得利益，或使对方队员处于不利。
- 11) 裁判在队员或教练以口头或手势方式请求暂停时，给予批准。

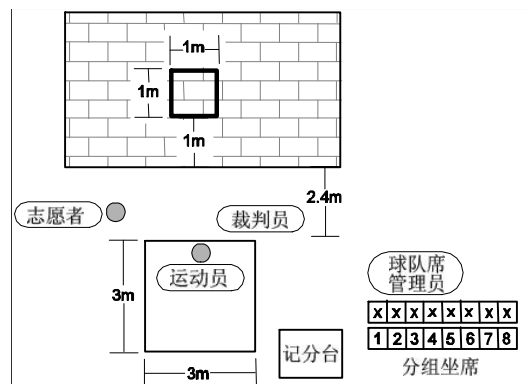
g. 犯规和处罚

- 1) 犯规指违反规则的行为，通常指与对方的人身接触，或非体育道德的行为。犯规队员将受罚。
- 2) 只要出现任何犯规（个人的、聚众的、技术的），被侵犯的一方将获得控球权，在罚球延长线外面，禁区内罚球区顶端的指定位置上发球。如果一名队员在遭遇对方队员犯规的情况下投篮命中，得分算并留有控球权。在所有情况下，都不会判罚球。（见下图）



- 3) 在三对三的半场比赛中，没有个人或球队犯规次数的限制。但是，发生不正当行为的情况下，队员和教练将受到警告。队员如果连续发生不正当行为或公然有意的犯规将被罚出场。

- 4) 进攻方包括投手在内，只能在禁区内停留三秒钟。如果出现三秒违例，将失去球权。
 - 5) 队员应在 5 秒内掷出界外球。如果因超过 5 秒而违例，将失去球权。
- h. 重点强调
- 1) 队员如两次运球，属违例行为。
 - 2) 可选择的规则调整：
队员可以比各国管理机构规则所允许的规定多走两步。
但是，如果队员在因额外的步伐而“走步”或摆脱防守的情况下得分获得利益，则这种情况应立即被判为违例。
3. 融合运动项目
- a. 融合运动篮球比赛（包括三对三的比赛）
- 1) 球队成员中应包括一定比例的运动员和伙伴。
 - 2) 在比赛中，场上队员的组成在任何时候都不能超过三名运动员和两名伙伴（在三对三比赛中为两名运动员和一名伙伴）。
 - 3) 每队应由一名不上场比赛的成年教练，负责安排上场队员，并在比赛过程中管理球队。
 - 4) 在一场比赛中，伙伴的得分不得超过球队总分的 75%，运动员的得分也不得超过球队总分的 75%。因此，在一场比赛中，运动员（作为一个整体）和伙伴（作为一个整体）的得分必须分别达到球队总分的 25% 以上。如果未能满足此规定的比率，将被判淘汰出局。
- b. 融合运动个人技术比赛
- 1) 融合运动队应包括一名运动员和一名伙伴。
 - 2) 融合运动队的最后得分应为每名队员个人总分相加得到的结果。
4. 个人技术比赛
- 此项目为低能力水平的运动员提供了甚有意义的比赛。已经有能力打比赛的运动员不能参加此项目。
 - 个人技术比赛由三个项目组成：目标传球、10 米运球和定点投篮。
 - 运动员的最后得分为其在三个项目中的得分相加得到的总分。
 - 运动员这三个项目中的总得分将成为对运动员进行预分组的依据。
 - 每个项目由建议数量的志愿者按建议的安排方式进行组织管理。另外建议在整個比赛过程中使用相同的志愿者，以保证一致性。
- a. 项目 1：目标传球



- 1) 目的
评估运动员的传球技术水平。
- 2) 设备

两个篮球（女子和少年组的比赛可以选择较小的篮球，周长度为 72.4 厘米，重量为 510-567 克，平面墙、粉笔或地板带、卷尺。

3) 说明

用粉笔或带子在墙上标出一个边长 1 米的正方形。

正方形的底部边线应距离地板 1 米。

在距墙 2.4 米的地板上标出一个边长为 3 米（9 英尺 9 英寸）的正方形。

运动员必须在此正方形内。

运动员轮椅的前轮轴不得超过边线。

每位运动员有五次传球机会。

4) 计分

运动员每次将球传到墙上正方形内得 3 分。

球打在正方形的边线上得 2 分。

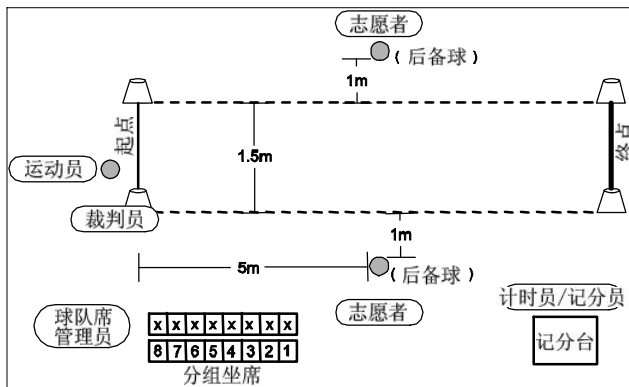
球触墙，但不在正方形的内部或边线上，得 1 分。

运动员在空中接住球，或在球反弹一次或多次后接住球，并且没有越出地面上的正方形的界线，得 1 分。

如果球在触墙前落地弹起，运动员得 0 分。

运动员的得分为所有五次传球得分相加得到的总分。

b. 项目 2: 10 米运球



秒数	分数
0-2	30
2.1-3	28
3.1-4	26
4.1-5	24
5.1-6	22
6.1-7	20
7.1-8	18
8.1-9	16
9.1-10	14
10.1-12	12
12.1-14	10
14.1-16	8
16.1-18	6
18.1-20	4
20.1-22	2
22.1 and over	1

1) 目的

评估运动员的运球速度和技术。

2) 设备

三个篮球（女子和少年组的比赛可以选择较小的篮球，周长度为 72.4 厘米，重量为 510-567 克，四个圆锥体立柱、粉笔或地板带、卷尺、秒表。

3) 说明

运动员从两个圆锥体之间的起点线后开始。

运动员开始运球并在裁判发出信号后开始起动。

运动员在整个 10 米(32 英尺 9 3/4 英寸)距离中单手运球。

坐轮椅运动员的合法运球方式为推球两次后运球两次。

运动员必须越过两个圆锥体之间的终点线，停止运球的同时持球在手中。

如果运动员失去控球能力，秒表继续计时。运动员可以重新捡回球。如果球出了 1.5 米宽的跑道，运动员可以捡起最近的备用球，也可以捡起出界的球继续运球。

4) 计分

对运动员的计时将从“开始”信号开始，直到其越过两个圆锥体之间的终点线，停止运球的同时持球于手中。

如果运动员非法运球（例如，双手运球、携带球等），每次罚一秒。

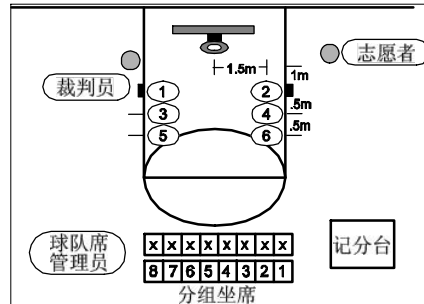
运动员将有两次测试机会。

每次测试的计分方式为，将所用时间加上罚分，再根据转换表将总时间转换成分数。

运动员在此项目上的得分以其两次测试转换后分数中较好的得分为准。

（如果出现得分相同的情况，将根据实际时间来区分名次。）

c. 项目 3：定点投篮



1) 目的

评估运动员的投篮技术水平。

2) 设备

两个篮球（女子和少年组的比赛可以选择较小的篮球，周长度为 72.4 厘米，重量为 510-567 克，地板带或粉笔、卷尺、3.05 米高带篮板的标准篮球架（少年组比赛可以选择 2.44 米高的篮球架）。

3) 说明

在地板上标出六个点。从篮圈前端在地板上的投射点开始测量。六个点位置如下：

1 号点和 2 号点=1.5 米（分别位于投射点左右两侧 4 英尺 11 英寸处，距投射点的垂直距离为 1 米。

3 号点和 4 号点=1.5 米（分别位于投射点左右两侧 4 英尺 11 英寸处，距投射点的垂直距离为 1.5 米。

5 号点和 6 号点=1.5 米（分别位于投射点左右两侧 4 英尺 11 英寸处，距投射点的垂直距离为 2 米。

运动员在六个点上各有两次投篮机会。投篮的顺序为 2 号点、4 号点和 6 号点，然后是 1 号点、3 号点和 5 号点。

4) 计分

在 1 号点和 2 号点上的成功投篮，每次得两分。

在 3 号点和 4 号点上的成功投篮，每次得三分。

在 5 号点和 6 号点上的成功投篮，每次得四分。

如果球没有进入篮圈，但确实碰到了篮板或篮圈，这样的投篮每次得一分。

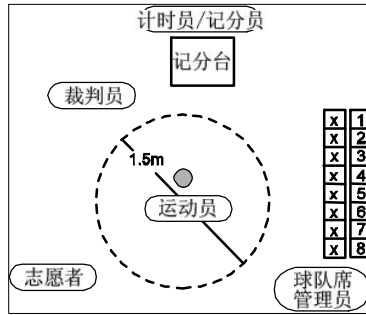
运动员的得分为 12 次投篮得分的总和。

运动员在个人技术比赛中的最后得分为三个项目得分的总和。

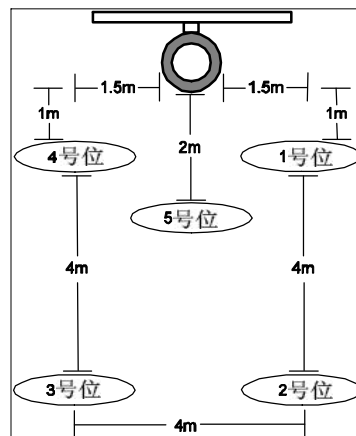
4. 速度运球

这个项目为低能力水平运动员提供了甚有意义的比赛。

计时员/记分员



- a. 设备
- 1) 卷尺
 - 2) 地板带或粉笔
 - 3) 一个篮球（女子和少年组的比赛可以选择较小的篮球，周长度为 72.4 厘米，重量为 510-567 克。
 - 4) 秒表
 - 5) 计算器
 - 6) 哨子
- b. 场地组织：划出一个直径 1.5 米（4 英尺 11 英寸）的圆圈。
- c. 规则
- 1) 运动员只允许单手运球。
 - 2) 运动员在比赛时必须站立，或坐在轮椅或尺寸差不多的其他类型椅子中。
 - 3) 运动员在听到哨音后开始或停止运球。
 - 4) 限时 60 秒钟。运动员的目标是在这段时间里达到尽可能多的运球次数。
 - 5) 运动员在运球时不得越过指定的圆圈。
 - 6) 如果篮球滚出圆圈，可以将球传回给运动员，让其继续运球。
- d. 计分
- 1) 在 60 秒内，运动员每次合法运球得一分。
 - 2) 记录停止次数，篮球第三次滚出圆圈时比赛结束。
5. 团体篮球技术比赛
此项目为低能力水平运动员提供了甚有意义的比赛。



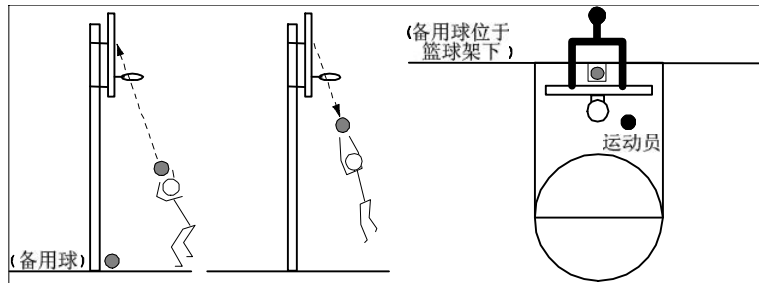
- a. 设备
- 1) 两个篮球（女子和少年组的比赛可以选择较小的篮球，周长度为 72.4 厘米，重量为 510-567 克[18-20 盎司]）。

- 2) 公制卷尺
 - 3) 地板带或粉笔
 - 4) 标准篮球架（少年组比赛可以使用较矮的篮球架，距离地板高度为 2.44 米。
 - 5) 记分簿
 - 6) 计分牌
- b. 场地组织
- 1) 在地板上标出五个点，类似于 2-1-2 区域联防，队员之间相互距离 4 米（见图）。
 - 2) 在距离篮球架篮圈前端在地板上的投射点 2 米的地方标出位置 5。
 - 3) 球队应在比赛开始前提交队员名单。
 - 4) 球队应穿上带号码的队服或球衫。
- c. 规则
- 1) 比赛场数由比赛总监决定。两支五人球队分别站在赛场的两端。每次只可以有一支球队进行一轮比赛。
 - 2) 比赛分成上下两个半场，每个半场比赛有五轮比赛。在每个半场比赛中，队员在五个位置上各有一次机会。
 - 3) 第一支五人球队中的每个队员都要设法接住球，然后将球准确地传给站在下一个位置上的队员。
 - 4) 每轮比赛开始时，由裁判将球传给 1 号位置上的队员。
 - 5) 1 号位置上的队员将球传给 2 号位置队员。2 号位置队员将球传给 3 号位置队员。按这样的顺序传球，直到球传到 5 号位置上的队员。
 - 6) 运动员可以任何方式传球，但每个队员必须按数字顺序传球。可允许一次反弹传球。
 - 7) 如果球越过了一名运动员，该运动员或裁判可以把球捡回来。但是，该队员必须回到自己的位置上后才可以将球传给下一名队员。正确的传球为将球传到接球队员可以够到的范围内。
 - 8) 当球传到 5 号位置队员手中时，由该队员投篮。
 - 9) 禁止扣篮。如果该队员扣篮，则不会得到任何分数。
 - 10) 5 号位置上的队员只有一次机会投篮得分。
 - 11) 5 号位置上的队员投篮后，本轮比赛结束。
 - 12) 在第一支球队完成一轮比赛后，第二支球队进行自己的首轮比赛。
 - 13) 在每轮比赛后，队员应按数字顺序轮换到下一个位置。
 - 14) 在各队各完成一轮比赛后，各队交换比赛的先后顺序。各队都完成五轮比赛后，上半场比赛结束。
 - 15) 上下半场之间有五分钟的休息时间。
 - 16) 在上半场比赛结束后，各队应交换场地，在另一个篮球架上完成下半场的五轮比赛。
 - 17) 替补队员只有在第一轮比赛结束后才能换上场。
 - 18) 教练应站在 2 号位置和 4 号位置两侧至少 4 米远的边线上。教练可以向队员提供语言和手势指导。耳聋运动员在站位时可以获得帮助。
- d. 计分
- 1) 每次正确的传球，球队获一分。
 - 2) 每次成功的接球，球队获一分。
 - 3) 每次成功的投篮，球队获两分。
 - 4) 每轮完整且成功的传球和接球可以获得一分的加分。
 - 5) 一支球队在一个半场比赛中可以获得最高得分为 55 分。
 - 6) 球队的最后得分为在 10 轮比赛中所得分数的总和。

- 7) 得分最高的球队为胜者。
- 8) 如果在正常比赛结束时有几支球队的得分相同，须进行加赛。最先在加赛中得分取得领先的一队为胜者。

D 节——篮球技术评估测试(BSAT)

1. BSAT –篮板球



场地组织

一个篮球架，两个篮球——一只在开始时给运动员，在这个球滚开时，使用作为备用球的另一个球。

测试

时间：两次机会，每次 30 秒钟。

队员站在篮板前，可以在左侧也可以在右侧。

队员将球投向篮板。

当球从篮板上弹回时，队员跳起接住球。

接球时球和运动员都必须离地。

队员可以跳起在空中时将球打到篮板上，或在将球打到篮板前落到地板上。

在每次为时 30 秒的两次机会中，队员应尽可能多地完成上述篮板球动作。

若球弹开，仍继续计时。

队员可以捡回弹开的球，也可以捡起备用球继续。这个备用球是直接提供的，放在篮球架下的底线上，球场之外。

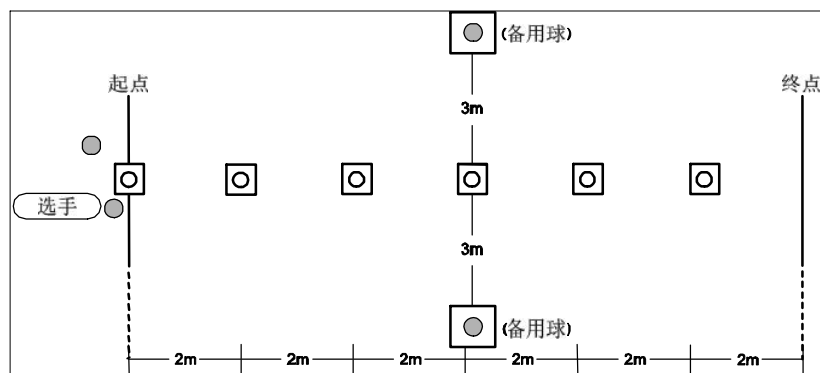
计分

队员每次在空中接住从篮板上弹回的球得一分。以两次测试中得分最高一次为准。

实施

测试由志愿者组织，不得干扰任何正在进行测试的队员。志愿者 A 将向队员们讲解这种特殊的测试，志愿者 B 同时示范实际的测试。志愿者 A 将给准备测试的队员一个篮球，问其是否已经准备好，然后说“预备，开始”，并数该队员在 30 秒内接了多少个篮板球。志愿者 B 站在备用球后面，只要球滚出球场，就将球捡回放到备用球位置。志愿者 C 负责安排时间，并记录运动员的得分。测试的组织工作以及测试区的管理工作由志愿者负责完成。

2. BSAT——运球



场地组织

篮球场的一部分（最好是沿边线或中场线）、六个圆锥体立柱、地板带和四个篮球——一个在开始时给运动员，两个在运动员手中的球弹开时备用，另一个用于继续测试。

测试

时间：每次测试 60 秒钟

指导队员运球，同时依次从右侧和左侧绕过六个障碍物。六个障碍物在 12 米长的场地上以 2 米的间隔排成一线。队员开始时可以从第一个障碍物的右侧或左侧通过，但之后必须交替着绕过每个障碍物。当绕过最后一个障碍到达终点线时，队员将球放下，快速跑回起点开始运第二个球，再次穿越障碍。队员继续这样的测试直到 60 秒钟结束。如果队员失去对球的控制，仍旧继续计时。队员可以捡回球或捡起最近的备用球，从场地上的任意一点重新进入测试。

计分

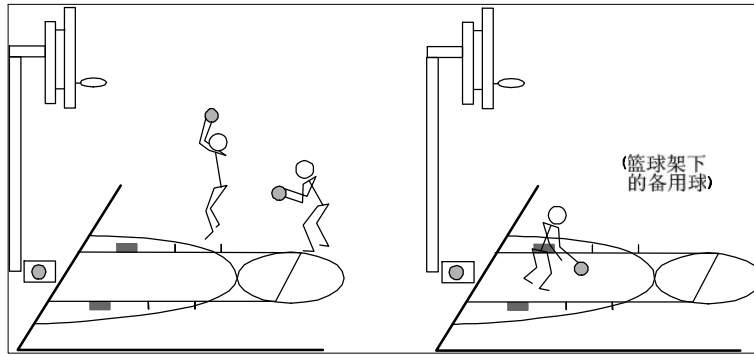
每穿过两个障碍物之间的中点得一分。（例如，如果队员成功地从起点线开始运球，迂回穿越整个障碍路线一次，并将球放在终点线上，就得到五分。队员必须使用合法的运球方式，在运球的过程中控制住球，才能获得成功绕过障碍物得到的分数。）队员在 60 秒内成功绕过多少个障碍物即获得多少分。

实施

测试由志愿者来组织，不得干扰任何正在进行测试的队员。志愿者 A 将向队员们讲解这种特殊的测试，志愿者 B 同时示范实际测试。志愿者 A 将给准备测试的队员一个篮球，问其是否已经准备好，然后说“预备，开始”，并数该队员在 60 秒内绕过多少个障碍物。志愿者 B 和 C 站在备用球后面，只要球滚出测试场地，就将球捡回放到备用球位置。志愿者 D 负责安排时间，并记录运动员的得分。测试的组织工作及测试区的管理工作由志愿者负责完成。

3. BSAT ——中距离投篮

篮球架下的备用球



场地组织

一个篮球架，正式的 NGB 罚球圈，地板带和两个篮球——一只在开始时给运动员，另一个在运动员手中的球弹开时备用。

测试

时间：一次测试机会，两分钟。

队员站在罚球线和罚球圈的交点上，左右都可以。

队员运球跑向篮球架，并在半径为 2.75 米的半圆以外的任何地方出手投篮。这个投篮必须在以虚线划出的半径为 2.75 米的半圆以外的任何地方进行。[这个半圆与罚球圈相交]。

之后队员接住篮板球（投中或未投中的），并在再次投篮前将球运出半径为 2.75 米的半圆外。

队员在两分钟测试中应按上述方式尽可能多地投篮。

计分

在两分钟的测试时间里每投中一个球得两分。

实施

测试由志愿者来组织，不得干扰任何正在进行测试的队员。志愿者 A 将向队员们讲解这种特殊的测试，志愿者 B 同时示范实际的测试。志愿者 A 将给准备测试的队员一个篮球，问其是否已经准备好，然后说“预备，开始”，并数该队员在两分钟内投中多少个球。志愿者 B 站在备用球后面，只要球滚出测试场地，就将球捡回放到备用球位置。志愿者 C 负责安排时间，并记录运动员的得分。测试的组织工作以及测试区的管理工作由志愿者负责完成。