

足 球

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

特殊奥林匹克运动会足球赛所采用的比赛规则是以**FIFA**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规则之足球规则冲突时，应遵循特奥运动规则的规定。

被诊断为寰枢关节不稳定的唐氏综合症患者不能参加足球项目比赛。

A 节——正式项目

1. 按照 **FIFA** 规则进行的 11 人制团体赛。
2. 5 人制团体赛（室外）。
3. 按照 **FIFA** 规则进行的室内五人制足球赛。
4. 7 人制团体赛（室外）
5. 融合运动 11 人制团体赛
6. 融合运动 5 人制团体赛
7. 融合运动 7 人制团体赛
下面的项目对低能力水平的运动员来说颇具意义。
8. 个人技巧竞赛(ISC)

B 节——分组

1. 将根据赛前提交的球队技术评估报告，以及一轮现场分级比赛，对各球队进行分级。
2. 在分级比赛中，各队至少要打两场评估赛，每场至少 8 分钟（5 人制）或 15 分钟（11 人制）。
3. 分级委员会应确保对守门员评估准确。

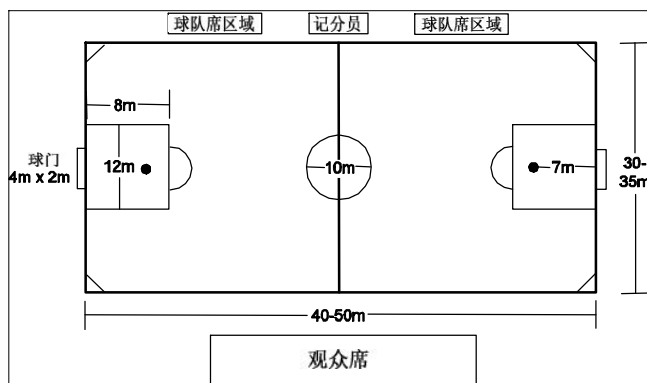
C 节——比赛规则

1. 11 人制
11 人制比赛规则在 **FIFA** 公布的现行规则基础上做了以下修改：
 - a. 球队名册人数
球队名册人数将由比赛委员会决定。世界特殊奥林匹克运动会中，每队球员不得超过 16 人。
 - b. 替补
各队可以使用参赛球队名册上的所有替补队员。球员一旦被换下后不可再回到场上。但如果比赛委员会认为这将对比赛造成严重的不利影响（如对于低能力级别者），可以对此规则进行例外处理。在这些情况下，允许“无限制”换人，球员被换下后可以再次回到场上参赛。比赛前委员会应通知各参赛队决定采用哪种规则。
 - c. 比赛时长
 - 1) 比赛委员会可根据参赛队的能力水平及整体身体状况，调整比赛时长（标准时长为上下两个半场比赛，每个半场 45 分钟）。
 - 2) 可允许最短比赛时间为上下两个半场，每个半场 20 分钟。
 - d. 在天气酷热情况下，比赛委员会的正式代表（如场地管理者）可在每个半场比赛大约进行到一半时，示意裁判在正常暂停时增加一次饮水休息（最长 3 分钟）。

- e. 加时/罚点球
 - 1) 在常规联赛中，平局可作为最终结果。
 - 2) 在锦标赛中，如果需要用加时赛来打破平局，应打两个“金球”时段（先进球得分的一方获胜）。
 - 3) 11人制的比赛中，每段“金球”时长七分半钟。
 - 4) 如果加时后比赛仍为平局，将以点球方式来决定比赛胜负。
 - a) 每队选出五名球员。
 - b) 每个球员射一次点球，两队交替射点球。
 - c) 五个点球后得分最高的一方获胜。
 - d) 如果五次点球后比赛仍未平局，将在“金球”基础上，由各队其他球员（包括守门员）继续射点球，直到决出胜者。
 - f. 球队席区域的指导
 - 1) 各方均设有一个球队席区域。
 - 2) 各球队席区域用线划出，为长方形，15米长，位于边线以外至少5米处，距离中线不超过10米。
 - 3) 在各球队席区域应提供一个球队席。
 - 4) 替补队员和教练员除换人时应始终就坐在球队席区域内。
 - 5) 教练只可做简单的口头鼓励指导。
 - g. 辱骂球员或裁判人员，或在边线上进行过多、直接的指导被视为没有体育道德的行为，可能会受到裁判的警告。如果犯规的教练继续如此，裁判可将其罚出比赛场地。
2. 5人制（室外）
- a. 比赛场地
 - 1) 5人制场地应为长方形，最大尺寸为50米 x 35米，最小尺寸为40米 x 30米。建议低能力水平球队使用较小场地。
 - 2) 场地应按下图所示划出标记。（参见5人制场地图）
 - 3) 球门的大小应为约4米 x 2米。
 - 4) 建议使用草坪地面。
 - b. 比赛用球（11人制比赛相同：8至12岁选手用四号球/其他选手用五号球）
 - c. 球员人数
 - 1) 可允许的球队名册人数将由比赛委员会决定。在世界特殊奥林匹克运动会中，球队名册人数不得超过10人。
 - 2) 比赛在两支足球队之间进行，每队上场球员为5人，其中一人为守门员。任何时候一方的场上球员人数不得少于3人。
 - 3) 换入次数不限（球员被换下后还可以回到赛场上参加比赛）。只要是在球出界时、比赛间隙、进球得分后、或伤停期间，都可以换人。教练必须向裁判或巡边员示意要求换人。被换下的球员只有在得到裁判示意后才能上场。
 - d. 球员装备：与11人制比赛相同：
 - 1) 球衫上须有号码。
 - 2) 必须佩戴护胫
 - e. 裁判：与11人制比赛相同，为一个
 - f. 助理裁判员（巡边员）：与11人制比赛相同，为两个
 - g. 比赛时长
 - 1) 比赛应分成上下两个时间相等的半场，每个半场比赛为15分钟，上下半场之间有一段5分钟的休息时间。由裁判负责计时。

- 2) 如果需要加时赛（两个五分钟）来打破平局，应采用“金球”制加时赛（第一个进球的一方获胜）。如果比赛仍旧是平局，则采用射点球的方式来决出胜负。（参见 11 人制破平局的流程。）
- h. 比赛开始：与 11 人制比赛一样
- 1) 球必须从中圈圆心开出。球被踢出后，在其滚动到它自己的圆周距离之前任何其它球员不得触球。
- i. 比赛中的球与出界球
- 1) 球如果越过边线，应掷界外球。
 - 2) 球如果越过底线，应开球门球或角球。
 - 3) 球必须完全越过边线和底线才能被认为是出界球。
- j. 球门球
- 1) 如果球被进攻方球员踢出球门线（没有踢入球门），守门员应站在己方罚球区内，将球掷回球场，球必须被掷出罚球区，但不得超过中线（即球在越过中线前必须触地或触到其他球员）。球在出罚球区之时即被认为进入比赛。
 - 2) 以上球门球规则亦适用于守门员双手抱住比赛中的球时。
 - 3) 犯规处罚：
 - a) 如果守门员掷出的球没有先触地或碰到其他球员就越过了自己的半场，裁判应判对方获得一次在中线上任意位置发直接任意球的机会。
 - b) 守门员掷出球开始，如果对方球员在罚球区触球，应由守门员重新掷球。
- k. 计分：与 11 人制比赛相同，整个球必须完全越过球门线进入球门才能算进球得分。
- l. 犯规和不当行为：与 11 人制比赛一样，但没有越位限制。绊、推、手球或撞人将导致直接任意球。
- 1) 如果一名球员被罚下场（受到两张黄牌或一张红牌），该球员不得再上场比赛。其球队必须在缺少一名球员的情况下打两分钟，除非在这两分钟结束前出现进球。在这种情况下，应使用以下规则：
 - a. 如果出现五人对四人的情况，并且人数多的一方进了一球，这时只有四人的一方可以补足到五人。
 - b. 如果双方都只有四名球员在场上比赛，并且出现一次进球，这时双方都可以补足到五人。
 - c. 如出现五人对三人，或四人对三人的情况，并且人数多的一方进了一球，这时只有三人的一方只可以补充一人。
 - d. 如果双方都只有三名球员在场上比赛，并且进了一球，这时双方都可以增加一名球员。
 - e. 如果进球的一方是人数较少的球队，比赛应继续，不改变场上球员人数。
 - 计时员或第四裁判应负责统计这两分钟。
 - 只有在得到裁判的同意，并且在球出界时，在这两分钟后作为替补的球员才可以上场。
- m. 重新开始比赛
- 判给防守方球队在本方罚球区内罚的任意球将由守门员掷出，比赛重新开始。
- n. 任意球
- 1) 对于所有任意球，对方球员必须退到距离球至少 5 米的地方。
- o. 罚点球
- 1) 从 7 米线上罚。除罚球者和守门员外，所有球员必须退到罚球区和罚球弧以外区域。守门员必须站在自己的球门线上，直到点球射出。
- p. 踢界外球（相当于 11 人制比赛中的掷界外球）

- 1) 如果整个球越过边线，应由最后触球球员的对方球队球员把球从其出界的地方（在边线上）踢回场上。必须在球静止后才能发球。球滚动自己的圆周距离后被视为立即进入比赛。发界外球的人在其他球员触球之前不得再次触球。对方球员必须退到距离发界外球的点 5 米以外的地方。
 - 2) 不能利用发界外球直接射门得分。
 - 3) 发出的界外球如果被回传给守门员，守门员不可以用手接球。
- q. 犯规处罚
- 1) 如果发界外球的球员在其他球员触到球之前再次触球，对方将获判在犯规地点罚间接任意球。
- r. 角球：与 11 人制比赛一样，如果防守方的球员将球踢出本方底线，进攻方将获得发角球的机会。
- 1) 对方球员必须退到距球 5 米以外的地方。



4. 室内足球（室内 5 人制）

目前，特奥会还没有在世界级运动会上设立室内足球（室内 5 人制）项目。但是，特奥会鼓励在一些室内足球普及程度较高的国家开展这种比赛。特奥会关于这项比赛制定的规则参照了 FIFA 制定的当前室内 5 人制足球规则。

4 7 人制足球

a. 场地尺寸：50-70 米长，35-50 米宽

此足球场的尺寸与 5 人制球场一样。这意味着可以将一个标准的 11 人制足球场分成两个球场。不需要为 7 人制球场创造更多的空间或进行调整。

b. 球门尺寸：最小 2 米 x 4 米，最大 2 米 x 5 米。

c. 例外：运动员在边线上发球时可以用脚踢，也可以用手掷。

d. 场上球员人数：每方 7 人

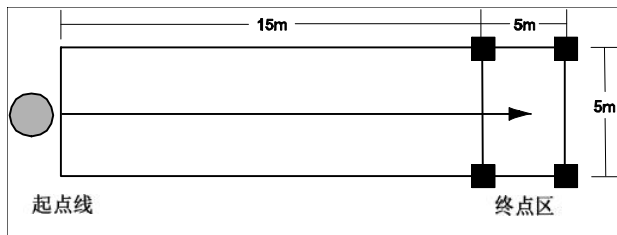
e. 规则：所有规则同 5 人制足球比赛规则。

5. 融合运动团体赛(11 人制、7 人制和 5 人制)

- a. 球队名单中包括一定比例的运动员和伙伴。
- b. 在比赛中的任何时候，场上阵容中的运动员人数不得超过 6 人，伙伴人数不得超过 5 人（5 人制比赛为 3 名运动员和 2 名伙伴）。如果达不到这个规定比例，将被取消比赛资格。
- c. 每队应有一名不上场比赛的成年教练，负责安排上场阵容，并在比赛中管理球队。

6. 个人技巧竞赛
- 个人技巧竞赛是专门为那些还没有具备参加团体足球比赛所必须的技术水平的低能力水平运动员，以及那些因为必须使用辅助行走工具而不能参加团体足球比赛的选手设计的。
 - 个人技巧竞赛包括三个项目：带球、射门和跑踢。比赛者必须先经过一轮分级赛。在分级赛中，每名运动员在每个项目上都有一次表演机会。根据三个项目的总分来将选手划入各个级别，与其他能力相近的运动员一起参加竞赛（奖牌）轮的比赛。
 - 在奖牌轮比赛中，每位选手在每个项目上有两次表演机会。将两轮比赛中的得分相加得到的总分即为最后得分。

A. 个人技巧竞赛——项目 1：带球



1) 设备

5 号、4 号球，胶带或粉笔，用来标记终点区的四个大圆锥体

2) 说明

选手从起始线带球到终点区，不得超出规定的跑道。终点区用圆锥体和粉笔划出场地。当选手和球停于终点区内后停止计时。如果选手冲出终点区，必须将球带回终点区，才算完成比赛。

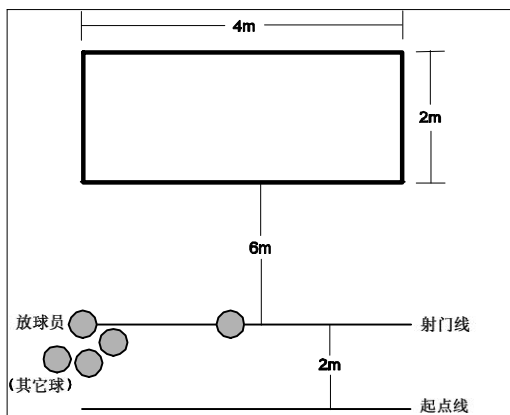
3) 计分

将选手带球所用的时间（以秒计）按下面的等级转换成分数。如果球越过跑道的边线，或选手用手触球，则每次扣 5 分（注：如果球越过边线，裁判应立即将另外一个球放在球出线点对面的跑道中央）。

得分转换表：

带球时间 (秒)	得分
5-10	60 分
11-15	55 分
16-20	50 分
21-25	45 分
26-30	40 分
31-35	35 分
36-40	30 分
41-45	25 分
46-50	20 分
51-55	15 分
55 以上	10 分

B. 个人技巧竞赛——项目 2: 射门



1) 设备

五个 5 号或 4 号足球，胶带或粉笔，4 米 x 2 米的 5 人制带网球门。

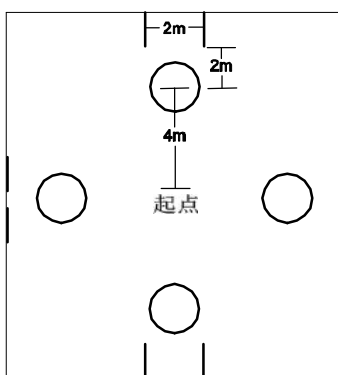
2) 说明

选手从起点线开始，跑到任意一只球处，将其踢入目标球门。一次只允许踢一球。选手然后跑动将另一只球踢入目标球门。选手踢最后一球时停止计时，时间最长不得超过 2 分钟。

3) 计分

每成功射入一球得 10 分

C. 个人技巧竞赛——项目 3: 跑踢



1) 设备

四个 5 号或 4 号足球。标出一个位于中心的起点。在每个球前面 2 米处设一个 2 米宽的目标球门（用圆锥体或旗帜标出）。

2) 说明

选手从起点开始。运动员跑到任意一个球处，将其踢入目标球门。每球只许踢一次。选手然后跑动，将另一球踢入目标球门。选手踢最后一球时停止计时。

3) 计分

记录从选手开始到其踢完球所用的总时间（以秒计），然后按下面的转换表，将所用时间转换成对应的分数。每成功射入一球，加 5 分。

得分转换表：

11-15 50 分

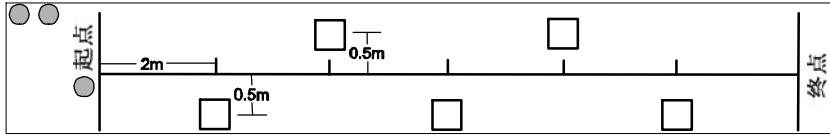
16-20	45 分
21-25	40 分
26-30	35 分
31-35	30 分
36-40	25 分
41-45	20 分
46-50	15 分
51-55	10 分
55 以上	5 分

D 节—足球球队技术评估测试

所有特奥会足球比赛的参赛球队必须向比赛组委会提交球员个人在以下各技术评估测试中的得分。测试的目的在于使比赛组委会初步了解参赛球队的能力水平。根据测试的成绩，比赛组委会可对各球队进行初步分组，进行现场评估。测试对整个锦标赛的成功有着至关重要的意义。

以下测试不能取代现场观察和评估，仅作为现场观察和评估的一种增进手段。

1. 足球球队技巧评估测试——带球



场地布置

- 12 米长的带球障碍跑道：5 个圆锥体（最低高度 18 英寸）以 2 米间距交替放置在中线两边，距离中线 0.5 米。

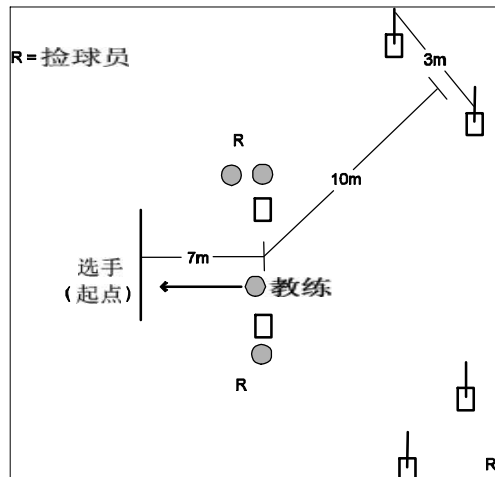
测试

- 时间：一分钟。
- 选手以最快的速度带球穿过障碍跑道，必须绕过所有圆锥体。
- 选手将球留在终点线上（球必须停住），然后快速跑回起点。
- 如果有时间剩余，选手可以从第二球开始重复以上过程。
- 选手重复以上过程直至一分钟时间结束。
- 一分钟时间结束时，应吹响哨子表示测试结束。

计分

- 选手每过一个圆锥体（外侧）得 5 分（即每成功跑完 5 只得 25 分）
- 碰倒圆锥体不得分。

2. 足球球队技巧评估测试——控球和传球



场地布置

- 在距离起点线 7 米远的地方用两个圆锥体标出一个 5 米宽通道门。
- 两个目标通道门（用圆锥体和 1 米高的旗帜标示），如图所示。

- 四到八个足球（如果球不够，可以只用四个球，但要有一个高效的捡球机制，将球迅速传回给教练）。

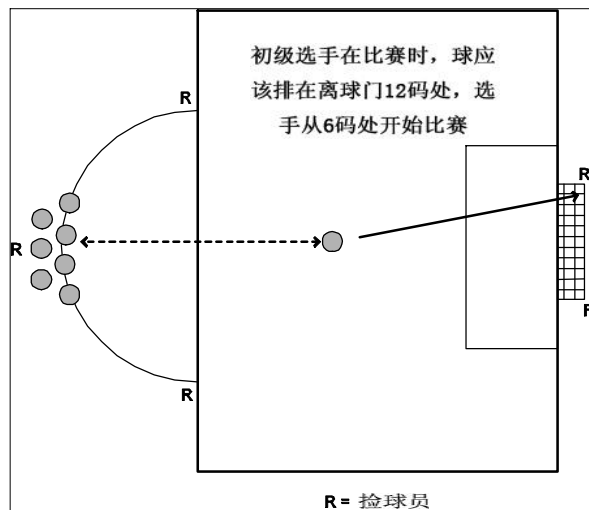
测试

- 时间：一分钟。
- 教练以中等球速将球滚向待球选手。
- 球一旦滚出后，选手可以在线上等待，也可以跑向球。
- 选手控制住球，并带球穿过通道门。
- 教练交替喊“左”或“右”，并以手势示意，指示选手跑向指定的目标通道门。
- 第一球：右/第二球：左/第三球：右，以此类推。
- 选手在将球带过目标通道门之前可以将球带到尽可能接近通道门的位置。
- 选手返回起点线后教练应立即滚出下一球。
- 一分钟结束时，应吹响哨子示意测试结束。

计分

- 选手每成功穿过一个目标通道门得 10 分。
- 球撞上圆锥体后穿过目标通道门也算得分。

3. 足球队技巧评估测试——射门



场地布置

- 标准场地上的罚球区和带网的标准球门。
- 在罚球弧的顶端放四到八个球。（如果球不够，可以用四到五个球进行测试，但要有一个有效的捡球机制。）

测试

- 选手从罚球点开始。跑到第一个球处。控制住球。带球到罚球区并射门。尽量将使球腾空飞起射进球门。
- 选手进入罚球区后，可以任意选择射门的距离。
- 选手射门后应立即返回，重新开始另外一球。
- 一分钟结束时，应吹响哨子示意测试结束。

计分

球从脚上飞起直接打入球门得 10 分。球在触地后入门每次得 5 分。