

足球竞赛规则



足球竞赛规则的历史



- 国际足球理事会稳步地推动着足球运动的发展变化，改变着从事和观赏足球运动的人们的观念。1990年意大利世界杯引入了禁止守门员用手触及故意“回传球”，以及1998年规定从身体后侧严重抢截犯规应出示红牌等，都是对足球运动认识和态度的转变。
- 2010年10月，国际足球理事会再次考虑引入球门线技术，并同意开展一项为期两年的全面测试。2012年7月，国际足球理事会做出历史性决定，通过了球门线技术和附加助理裁判员的使用。
- 2016年3月，在国际足球理事会年度大会上，同样见证了历史性的时刻，会议通过了录像辅助裁判的阶段测试，以及国际足球理事会历史上最全面地修订的《足球竞赛规则》。

第一章 比赛场地



IFAB®

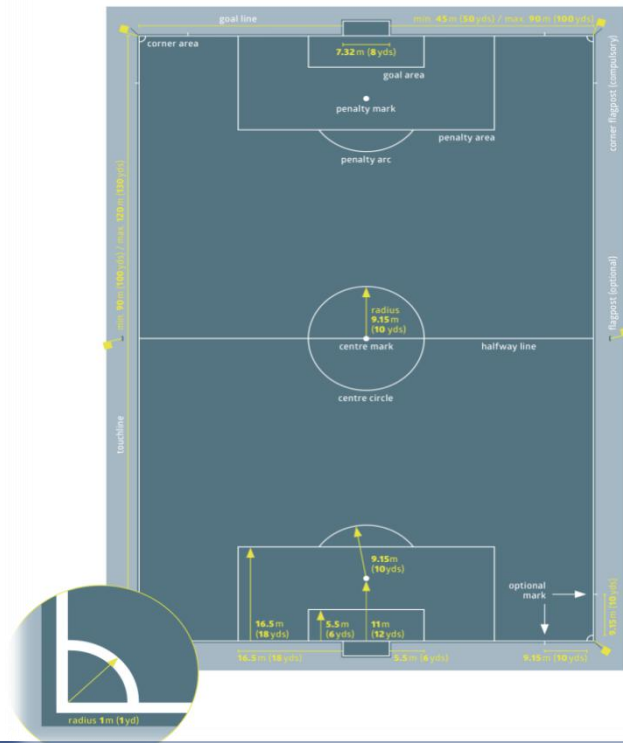
1. 场地表面

比赛场地必须为全天然草皮。若竞赛规程允许，可使用全人造草皮。此外，如果竞赛规程允许，可使用人造和天然结合材料制成的整体草皮（混合系统）

2. 场地标识

比赛场地形状必须为长方形，且由不具危险性的连续标线标示。这些标线作为边界线是其所标示区域的一部分。

只有在第一章中提及的标线可以标画在比赛场地内。



3.场地尺寸

边线必须长于球门线。

长度（边线）：

最短90米（100码）

最长120米（130码）

长度（球门线）：

最短45米（50码）

最长90米（100码）

4.国际比赛场地尺寸

长度（边线）：

最短100米（110码）

最长110米（120码）

长度（球门线）：

最短64米（70码）

最长75米（80码）

竞赛方可以在上述尺寸范围内规定球门线和边线的长度。

5.球门区

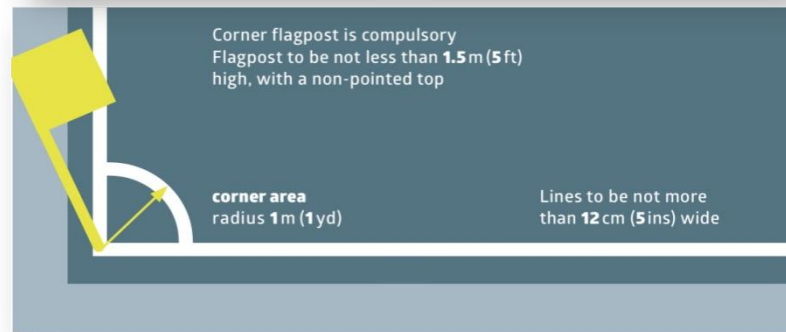
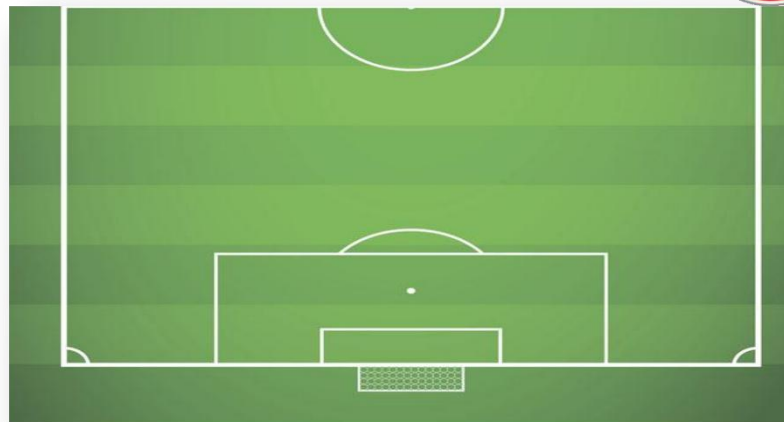
从距两根球门柱内侧5.5米(6码)处,画两条垂直于球门线的标线这两条标线向比赛场地内延伸5.5米(6码),与一条平行于球门线的标线相连接。由这些标线和球门线围成的区域是球门区。

6.罚球区

从距两根球门柱内侧16.5米(18码)处,画两条垂直于球门线的标线。这两条标线向比赛场地内延伸16.5米(18码),与一条平行于球门线的标线相连接。由这些标线和球门线围成的区域是罚球区。在每个罚球区内,距两根球门柱之间的中点11米(12码)处,设置个罚球点。在每个罚球区外,以罚球点为圆心,画一段半径为9.15米(10码)的圆弧

7.角球区

在比赛场地内,以各角旗杆为圆心,画一半径为1米的四分之一圆,这部分区域为角球区。



8.旗杆

必须在比赛场地各角竖立高度不低于1.5米(5尺)的平顶旗杆。可在中线两端、边线外不少于1米处竖立旗杆

9.技术区域

技术区域是指设在场地内，与比赛相关，供球队官员和替补队员使用的有座席的区域，描述如下：

- 技术区域仅可从座席区域两侧向外扩展1米(1码)，向前扩展到距边线至少1米(1码)。
- 应用标线标示出该区域。
- 允许占用技术区域的人员数量由竞赛规程决定。
- 占用技术区域的人员：
 - 需依据竞赛规程，在比赛开始前审核确认。
 - 举止必须得当。
 - 必须留在限定区域内。除特殊情况外，如理疗师/医生经裁判员许可后进入比赛场地内查看受伤队员伤情。
- 同一日时刻仅允许1人在技术区域内进行战术指导。



8. 旗杆

必须在比赛场地各角竖立高度不低于1.5米(5尺)的平顶旗杆。可在中线两端、边线外不少于1米处竖立旗杆

9. 技术区域

技术区域是指设在场地内，与比赛相关，供球队官员和替补队员使用的有座席的区域，描述如下：

- 技术区域仅可从座席区域两侧向外扩展1米(1码)，向前扩展到距边线至少1米(1码)。
- 应用标线标示出该区域。
- 允许占用技术区域的人员数量由竞赛规程决定。
- 占用技术区域的人员：
 - 需依据竞赛规程，在比赛开始前审核确认。
 - 举止必须得当。
 - 必须留在限定区域内。除特殊情况外，如理疗师/医生经裁判员许可后进入比赛场地内查看受伤队员伤情。
- 同一日时刻仅允许1人在技术区域内进行战术指导。

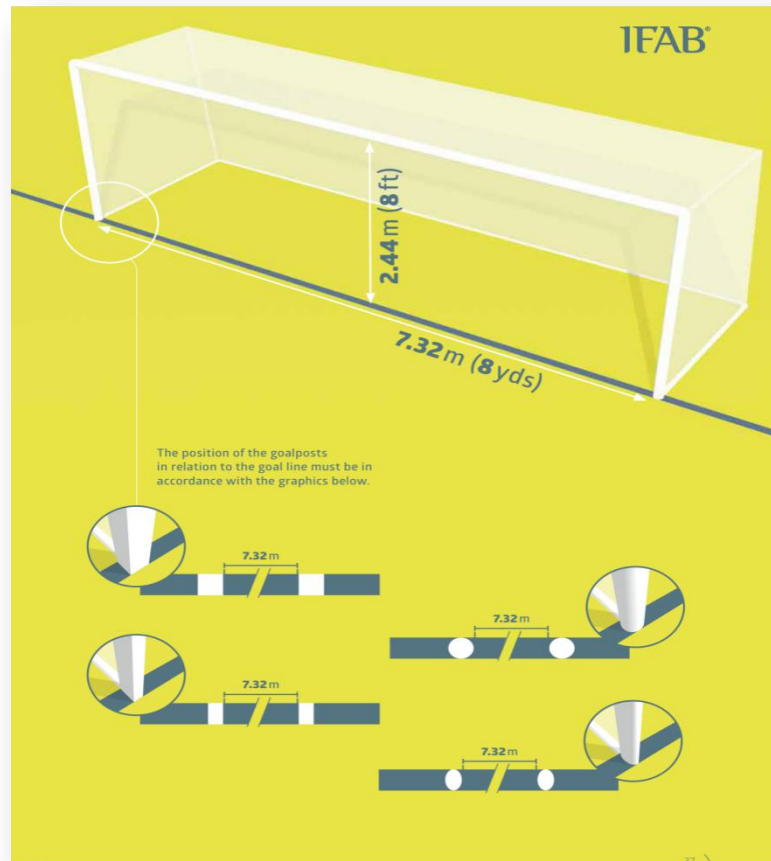


10.球门

必须在两条球门线的中央，各放置一个球门。

两根球门柱内侧之间的距离为7.32米（8码），从横梁下沿至地面的距离为2.44米（8英尺）。

球门网可系在球门和球门后的地面上，并且必须适当撑开，不得影响守门员的活动。



1.质量与测量

所有比赛用球必须:

- 是球形
- 由合适的材料制成
- 周长为68厘米 (27英寸)
至70厘米 (28英寸)
- 重量在比赛开始时为410克 (14盎司)
至450克 (16盎司)
- 气压处于0.6 - 1.1个海平面 (标准)
大气压力 (600 - 1100克/平方厘米)



1. 场上队员人数

- 一场比赛由两队参加，每队最多可有11名上场队员，其中1名必须为守门员。如果任何一队场上队员人数少于7人，则比赛不得开始或继续。
- 如果某队因1名或多名场上队员故意离开比赛场地，而造成队员人数少于7人，则裁判员不必停止比赛，可掌握有利继续比赛，但随后比赛停止时，如果某队场上队员人数仍不足7人，则比赛不得恢复。
- 如果竞赛规程规定，在比赛开始前必须提交所有上场队员和替补队员名单，而一队以不足11名上场队员的情况开始比赛，则只有在提交名单内的上场队员和替补队员可在到达赛场后参加比赛。

2. 替换人数

正式赛事由国际足联、洲际联合会或国家足球协会主办的正式比赛中，每队最多可使用3名替补队员。竞赛规程必须明确可提名的替补队员人数，从3名到最多不超过12名。



3. 替换程序

替补队员名单必须在赛前向裁判员提交。任何未在此阶段提交名单的替补队员不得参加该场比赛。

替补队员替换场上队员时，必须遵从如下规定：

- **替换前必须通知裁判员。**
- 被替换的队员经裁判员许可离开比赛场地，除非他已在比赛场地外。
- **被替换的队员不必经中线离开比赛场地。除非允许返场替换，否则他不得再次参加该场比赛。**
- **如果被替换的队员拒绝离开比赛场地，则比赛继续。**
- 替补队员遵从如下规定方可进入比赛场地：
 - **在比赛停止时。**
 - **从中线处。**
 - **被替换的队员已离开比赛场地。**
 - **在得到裁判员信号后。**
- 如果由替换上场队员执行任一恢复比赛的程序，他必须先进入比赛场



4.更换守门员

- 任何场上队员都可与守门员互换位置：
- 互换位置前告知裁判员。
- 在比赛停止时互换位置。

5.违规与处罚

- 如果一名场上队员未经裁判员允许与守门员互换位置，裁判员：

- 允许比赛继续。
- 在随后比赛停止时警告这两名队员。

6.场上队员和替补队员被罚令出场

•上场队员被罚令出场：

- 在球队名单提交前被罚令出场，不得以任何身份列入球队名单内。
- 在提交球队名单后，比赛开始前被罚令出场，可由被提名的替补队员取代，替
- 补队员名单不得增补，球队的替换人数不做削减。
- 在比赛开始后被罚令出场，不得被替换。



7.比赛场地内多出的人员

•列入球队名单的教练员和其他官员视为球队官员。除球队名单内的上场队员、替补队员以及球队官员外，其他任何人员视为场地因素。

如果比赛停止是由如下干扰造成：

- 球队官员、替补队员、已替换下场或被罚令出场的队员，则以直接任意球或球点球恢复比赛。
- 场外因素，则以坠球恢复比赛。
- 如果球将要进门时，干扰因素没有阻止防守队员处理球，随后球进门，则进球有效（即便干扰因素与球发生接触），除非球进入对方球门。



第四章 队员装备



1.安全性

队员不得使用佩戴具有危险性的装备或任何物件。

2.必要装备

场上队员的必要装备包括如下单独分开的物件：

- 有袖上衣
- 短裤
- 护袜 - 胶带或任何附着、外套的材料，其颜色必须与所附着或包裹部分的护袜颜色一致。
- 护腿板 - 护腿板必须由能提供一定保护的合适材料制成，由护袜完全包裹。
- 鞋子。

守门员可以穿着长裤。



3. 着装颜色

上衣内衣颜色必须与衣袖主色一致；内衬裤/紧身裤颜色必须与短裤主色或短裤底部颜色一致 - 同队场上队员必须颜色统一。

离开比赛场地调整或更换装备的队员必须：
由一名比赛官员在其被许可重新进入比赛场地前
检查好装备。

只可在裁判员许可后重新进入比赛场地
(可在比赛进行中)



第五章 裁判员



1.裁判员的权力

每场比赛由一名裁判员掌控，他有全部权力去执行与比赛相关的竞赛规则。

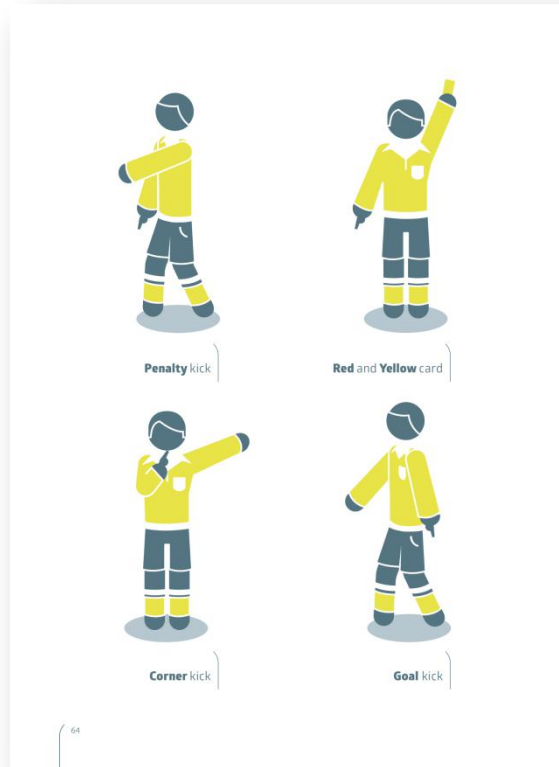
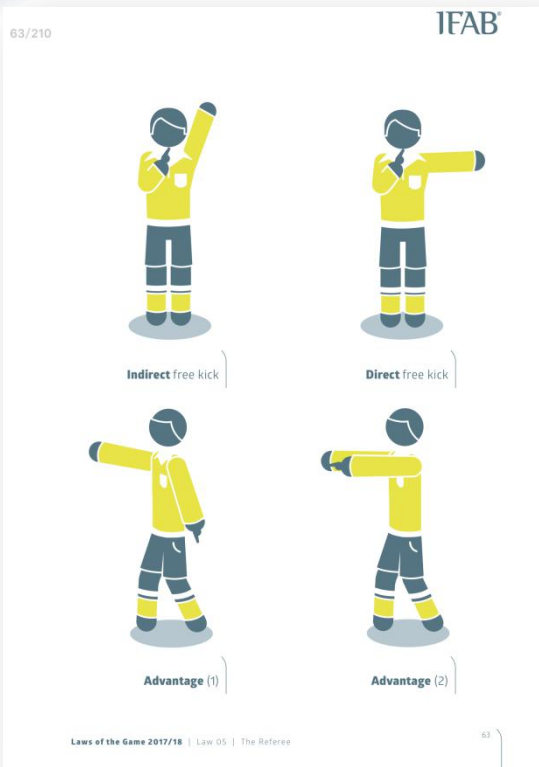
2.裁判员的决定

裁判员依据《足球竞赛规则》和“足球运动精神”，尽自身最大能力，在规则框架内酌情考量，做出自己认为最合适的决定。

从开赛前进入比赛场地直至比赛结束，包括中场休息、加时赛和球点球决胜期间，裁判员都有权出示红黄牌。



裁判员的示意信号



第六章 其他比赛官员



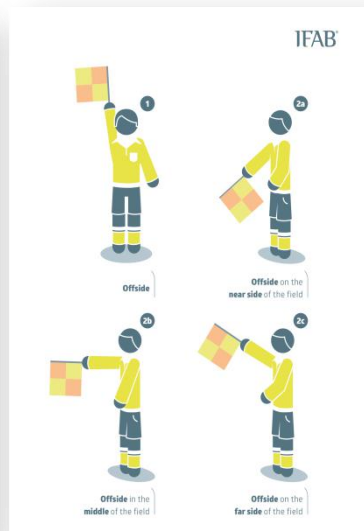
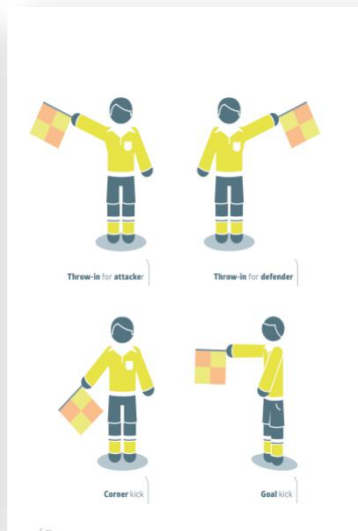
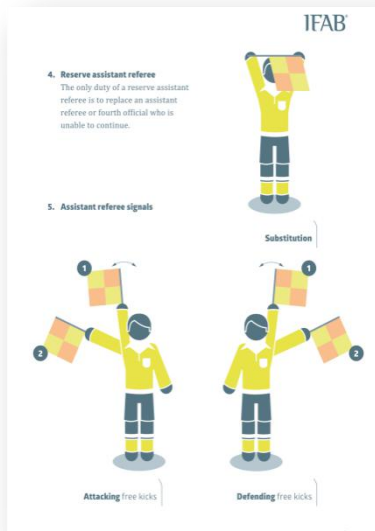
1. 助理裁判员

2. 第四官员

3. 附加助理裁判员

4. 候补助理裁判员

5. 助理裁判员的信号



第七章 比赛时间

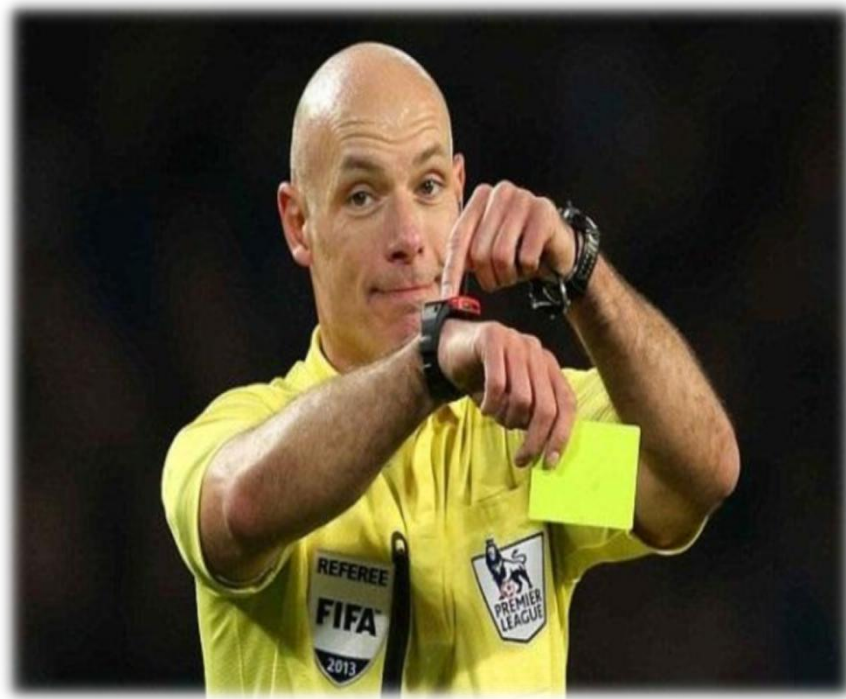


1.比赛阶段

一场比赛分为两个45分钟相同时长的半场。
依照竞赛规程，在比赛开始前经裁判员和双方球队同意后，方可缩短各半场比赛时长。

2.中场休息

队员享有中场休息的权利，休息时间不得超过15分钟。竞赛规程必须明确中场休息的时长，在经裁判员许可的情况下方可调整中场休息时长。



3.对损耗时间的补足

裁判员对每半场所有因如下情况而损耗的时间予以补足:

- 队员替换。
- 对受伤队员的伤情评估和或将其移出比赛场地。
- 浪费的时间。
- 纪律处罚。
- 竞赛规程允许的因补水或其他医疗原因造成的暂停
- 任何其他原因, 包括任何明显延误比赛恢复的情况(如庆祝进球)。

第四官员在每半场最后一分钟结束时展示裁判员决定的最短补时时间。裁判员可增加补时时间, 但不得减少裁判员不得因上半场计时失误而改变下半场的比赛时长。



第八章 比赛开始与恢复



一场比赛各半场、加时赛各半场、进球后均以**开球**恢复比赛。**任意球**（直接或间接任意球）、**罚球点球**、**掷界外球**、**球门球**和**角球**是其他恢复比赛的方式。当裁判员暂停比赛，而规则未明确以上述任何一种方式恢复比赛时，以**坠球**恢复比赛。

比赛停止时发生的违规违例行为，不会改变随后恢复比赛的方式。

1.比赛停止

当出现如下情况时，比赛即为停止：

- 球的整体从地面或空中越过球门线或边线
- 裁判员停止了比赛。

2.比赛进行

所有其他时间，均为比赛进行中，包括球从比赛官员、球门柱、横梁或角旗杆弹回，且仍在比赛场地内。

第十章 确定比赛结果



1.进球得分

当球的整体从球门柱之间及横梁下方越过球门线，且进球队未犯规违规时，即为进球得分。

2.获胜队

3.点球决胜

1.越位位置

处于越位位置并不意味着构成越位犯规。

队员处于越位位置，如果其：

- 头、躯干或脚的任何部分处在对方半场（不包含中线），且
- 头、躯干或脚的任何部分较球和对方倒数第二名队员更接近
- 于对方球门线。

•队员不处于越位位置，如果其：

- 与对方倒数第二名队员齐平或
- 与对方最后两名队员齐平。

2.越位犯规

一名队员在同队队员传球或触球的一瞬间处于越位位置，该队员随后以如下方式参与了实际比赛，才被判罚越位犯规：

- 在同队队员传球或触球后得球或触及球，
- 从而**干扰了比赛**，或
- 干扰对方队员**
- 在如下情况发生后触球，从而**获得利益**或干扰对方队员：
 - 球从球门柱、横梁、对方队员处反弹或折射回来。
 - 球从任一对方队员有意救球后而来。

3.不存在越位犯规

- 球门球。
- 掷界外球。
- 角球。

4.违规与处罚

如果出现越位犯规，裁判员在越位发生的地点判罚间接任意球，这包括发生在越位队员的半场。

第十二章 犯规与不正当行为



只有在比赛进行中犯规或违规，才可判罚直接或间接任意球，以及球点球。

1. 直接任意球

如果裁判员认为，一名场上队员草率地、鲁莽地或使用过分力量对对方队员实施如下犯规，则判罚直接任意球：

- 冲撞
- 跳向
- 踢或企图踢
- 推搡
- 打或企图打（包括用头顶撞）
- 用脚或其他部位抢截。
- 绊或企图绊

如果是**有身体接触**的犯规，则判罚直接任意球或球点球。

犯规的程度



- **草率**是指队员在争抢时没有预防措施，缺乏注意力或考虑。
 - 这种情况不必给予纪律处罚。
- **鲁莽**是指队员的行为没有顾及到可能对对方造成的危险或后果。
 - 这种情况下必须对队员予以警告。
- **使用过分力量**是指队员使用了超出自身所需要的力量，危及了对方的安全。
 - 这种情况必须将队员罚令出场。

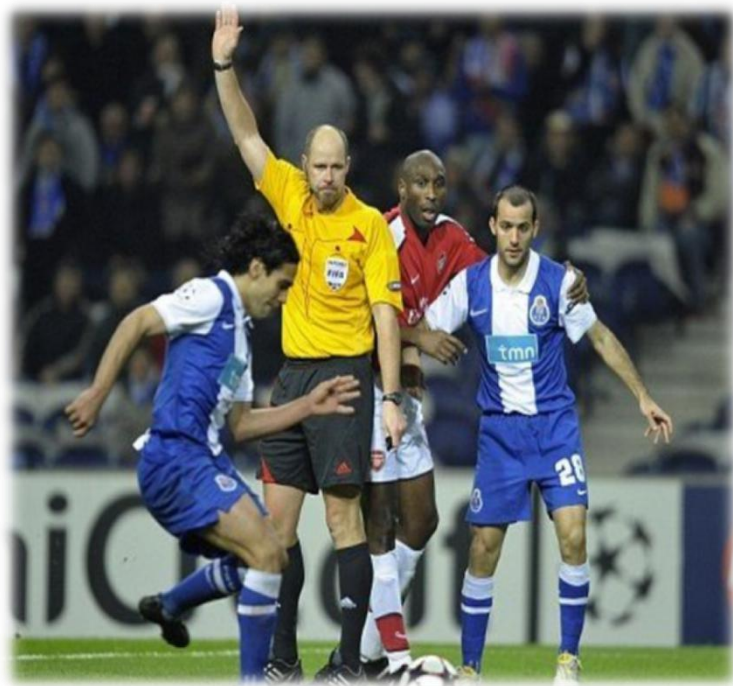
如果场上队员实施如下犯规时，判罚直接任意球：

- 故意手球（守门员在本方罚球区内除外）。
- 使用手臂等部位拉扯、阻止对方队员行动。
- 在身体接触的情况下阻碍对方队员移动。
- 向对方队员吐口水。
- 以及规则第三章涉及到的其他犯规行为。

2.间接任意球

如果一名场上队员犯有如下行为时，则判罚间接任意球。

- 以危险方式进行比赛
- 在没有身体接触的情况下阻碍对方行进。
- 在守门员发球过程中，阻止守门员从手中发球、踢或准备踢球。
- 犯有规则中没有提及的，又需裁判员停止比赛予以警告或罚令出场的任何其他犯规。



如果守门员在本方罚球区内犯有如下行为时，则判罚间接任意球：

- **在发出球前，用手控制球超过6秒。**
- **在下列情况下用手触球：**
 - 发出球后，任一场上队员触球前。
 - 同队队员故意将球踢给守门员。
 - 接同队队员直接掷来的界外球。

守门员在用手控制球的情况下，对方不得与其争抢球。



可警告的犯规



场上队员犯有如下行为时，应被警告：

- 延误比赛恢复。
- 以语言或行动表示不满。
- 未经裁判员许可进入、重新进入或故意离开比赛场地。
- 当比赛以角球、任意球或掷界外球恢复时，未退出规定距离。
- 持续违反规则（对“持续”的定义并没有明确的次数和犯规类型）。
- 非体育行为

替补队员或已替换下场的队员犯有如下行为时，应被警告：

- 延误比赛恢复
- 以语言或行动表示不满。
- 未经裁判员许可进入、重新进入比赛场地。
- 非体育行为。



罚令出场的犯规

场上队员、替补队员或已替换下场的队员犯有如下行为时，应被罚令出场：

- 通过故意手球破坏对方球队进球或明显的进球得分机会
- 通过可判罚任意球的犯规，破坏对方朝本方球门移动着的明显的进球得分机会。
- 严重犯规。
- 暴力行为。
- 使用攻击性、侮辱性或辱骂性的语言和动作。
- 在同一场比赛中得到第二次警告。

被罚令出场的场上队员、替补队员或已替换下场的队员，必须离开比赛场地周边区域及技术区域。



第十三章 任意球



1.任意球的种类

场上队员犯规或违规时，判由对方球队罚直接或间接任意球。

球：

- 必须放定，且罚球队员不得在其他队员触及球前再次触球。
- 当球被踢且明显移动，则为比赛恢复。除非守方队员在本方罚球区内获任意球，此时当球被直接踢出罚球区后，比赛才视为恢复。



第十四章 罚球点球



1.程序

- 球必须放定在罚球点上
- 必须明确主罚的球员
- 守方守门员必须停留在球门柱之间的球门线上，面向主罚队员直至球被踢出。
- 主罚队员和守门员以外的其他场上队员必须：
 - 距离罚球点至少9.15米。
 - 在罚球点后
 - 在比赛场地内
 - 在罚球区外。



第十五章 掷界外球



当球的整体从地面或空中越过边线时，由最后触球队员的对方掷界外球。

界外球不能直接掷进球门得分：

- 如果球直接掷入对方球门——判踢球门球。
- 如果球直接掷入本方球门——判踢角球。

程序

在掷出球的瞬间，掷球队员必须：

- 面向比赛场地。
- 任何一只脚的一部分在边线上或在边线外的地面上。
- 在球离开比赛场地的地点，用双手将球从头经头顶掷出。



第十七章 球门球



当球的整体从地面或空中越过球门线时，而最后由**攻方队员**触及，且并未出现进球，则判为球门球。

程序

在掷出球的瞬间，掷球队员必须：

- 球必须放定，由守方球队中的一名场上队员在球门区内任意位置踢球。
- 当球被踢并离开罚球区，即为比赛恢复。
- 对方队员必须处在罚球区外直到比赛恢复。



第十八章 角球



当球的整体从地面或空中越过球门线时，而最后由守方队员触及，且并未出现进球，则判为球门球。

程序

- 球必须放在球越过球门线时最接近的角球区内。
- 球必须放定，由攻方球队中的一名场上队员踢球。
- 当球被踢且明显移动时，即为比赛恢复。无须将球踢出角球区。
- 不得移动角旗杆。
- 对方队员必须距角球弧至少9.15米，直到比赛恢复。



谢谢