

国际软式曲棍球联合会

竞赛规则 (2026版)

规则与官方解释

2026年7月1日起生效

国际软式曲棍球联合会 规则与竞赛委员会

© 国际软式曲棍球联合会 2026 版权所有

目录

前言

比赛条件

术语表

第1章 比赛场地

101 场地尺寸

102 场地标线

103 球门

104 换人区

105 记录台与处罚席

106 场地检查

107 用球

第2章 比赛时间

201 正式比赛时间

202 暂停

203 加时赛

204 加时赛后点球

第3章 参赛人员

- 301 球员
- 302 换人
- 303 守门员特殊规则
- 304 队长特殊规则
- 305 球队工作人员
- 306 裁判员
- 307 记录台

第4章 装备

- 401 球员服装
- 402 裁判服装
- 403 守门员装备
- 404 队长装备
- 405 个人护具
- 406 球杆
- 407 裁判装备
- 408 记录台装备
- 409 装备检查

第5章 固定球

- 501 固定球通用规则
- 502 争球
- 503 争球适用情况

504 界外球

505 界外球适用情况

506 任意球

507 判任意球的犯规

508 点球

509 延迟点球

510 判点球的犯规

第6章 处罚

601 处罚通用规则

602 延迟处罚

603 替补席处罚（场罚）

604 小场处罚

605 判小场处罚的犯规

606 大场处罚

607 判大场处罚的犯规

608 个人处罚

609 10分钟个人处罚

610 判10分钟个人处罚的犯规

611 技术处罚

612 判技术处罚的犯规

614 判取消比赛资格的犯规

第7章 进球

701 有效进球

702 有效进球情况

703 无效进球情况

第8章 判罚手势（结果）

第9章 判罚手势（犯规）

前言

本《2026年竞赛规则》于2026年2月发送至各协会并正式发布。

软式曲棍球是一项在全球范围内快速发展的运动，规则必须与运动发展保持同步。规则修改旨在推动积极、流畅的软式曲棍球比赛，加强运动员安全，减少比赛中断，让赛事更具吸引力，更易被所有参与者理解。我们的目标是：规则公平、易于执行，并能平衡各方利益。

新版规则的发布，是朝着这一方向迈出的重要一步。我们也意识到，未来仍需持续完善规则，以服务于这项运动的整体发展。

运动员、教练员和裁判员应相互尊重、协同工作。由于部分规则具有主观性，且裁判员难免出现判罚差异或失误，场上出现争议是正常现象。即便如此，尊重裁判判罚、为所有球员和项目树立榜样依然至关重要。规则无法覆盖所有细节，遇到特殊情况时，我们期望裁判员依据规则、软式曲棍球精神和比赛最大利益做出裁决。

如规则所述，所有装备必须按规定带有认证标识。挡板、球门、球杆、用球的认证标识清晰，包含IFF标志；面罩护网左侧带有IFF认证片。

个人护具（头盔面罩、护目镜）通常采用CE认证，不一定带有IFF标志。IFF推荐使用符合CE认证并标注「IFF推荐使用」的护具。

IFF建议各会员协会：在本规则有效期内，对17岁以下运动员强制佩戴护目镜，19岁以下推荐佩戴。

器材规则与竞赛规则详见官网：www.floorball.sport → 规则栏目。

规则豁免须向IFF申请，获批豁免清单公布于官网：规则 → 竞赛规则。

青少年赛事豁免（认证装备与个人护具除外）由各会员协会自行管理。

规则修改、改进建议及版权范围内的翻印咨询，请发送至：

International Floorball Federation

Competition

Alakiventie 2

FIN-00920 Helsinki, Finland

邮箱：competition@floorball.sport

我们希望本版规则能支持各级别赛事实现公平、愉悦、安全的比赛。

2026年2月

前言

国际软式曲棍球联合会规则委员会 主席

马蒂亚斯·利内尔

比赛条件

软式曲棍球以两队对抗形式进行。比赛目标是在规则范围内，攻入比对手更多的进球。

比赛优先在室内、平整硬质地面、经主管机构批准的场馆进行。

术语表

有利原则：犯规发生后，若比赛继续对非犯规方更有利，裁判员可允许比赛继续。

主管机构：赛事管理机构，如国际软式曲棍球联合会（IFF）、国家协会。

进攻方：控制球的队伍。

替补席处罚：影响场上参赛人数的处罚。

挡板：围合场地的分段式圆角矮墙，通常为塑料材质。

野蛮行为：凶狠、残暴的行为，程度重于暴力行为。

草率行为：缺乏注意与防范的行为，程度轻于鲁莽行为。

中线：将场地平分为两半的标记线。

中点：比赛/节开始及进球后开球的标记点，也是罚球点。

延迟处罚：判罚后因非犯规方仍控球，比赛继续进行。

延迟点球：判罚点球后，非犯规方仍控球且进球机会延续，比赛继续。

防守方：未控制球的队伍。

加时赛：平局后进行的决胜期，进球即胜或时间结束。

争球：双方球员争夺置于中间的球以恢复比赛。

争球点：执行争球的标记点，全场共6个。

场上球员：非守门员、持杆参赛的队员。

固定球：中断后恢复比赛的方式，包括争球、界外球、任意球、点球。

任意球：犯规后由非犯规方恢复比赛的方式。

球门：由横梁、立柱和球网组成的框架。

球门区：球门前较大的矩形区域。

守门员禁区：球门前较小的矩形区域。

球门线：球完全越过此线即为进球。

界外球：球出挡板后由非犯规方恢复比赛。

故意：有意识做出的行为。

IFF：国际软式曲棍球联合会，全球最高管理机构。

球门线假想延长线：从球门线经角落争球点延伸至挡板的直线。

倒地触球：除双脚、单膝+小腿、持杆手外，身体其他部位触地。

大场处罚：针对较严重犯规的处罚。

取消比赛资格：犯规者被罚离场，剩余比赛不得参与，可能追加处罚。

比赛记录：官方球员、工作人员名单及比赛事件记录表。

记录台：协助裁判、负责记录、计时与播报的中立工作人员。

小场处罚：针对较轻犯规的处罚。

国家协会：各国软式曲棍球主管机构。

非犯规方：未实施犯规的队伍。

犯规：违反竞赛规则的行为。

犯规方：实施犯规的队伍。

官员：比赛中承担职责的中立人员（如记录台人员）。

决胜期：同加时赛。

判罚：对犯规球员/工作人员进行处罚。

处罚席：受罚球员必须就坐的区域。

点球：非犯规方在仅面对守门员的情况下射门得分的机会。

比赛行为：球员在比赛中用球杆或身体做出的动作。

个人处罚：仅处罚犯规者本人、不影响场上人数的处罚。

鲁莽行为：无视后果，重于草率、轻于暴力。

裁判员：监督比赛、执行规则的人员。

比赛场地：由挡板围合的比赛区域。

球杆：由杆身与弯曲杆头组成，用于控球击球。

换人：在换人区将场上球员替换。

换人区：替补席所在区域，必须在此区域内换人。

队长：每队指定一名球员，享有特殊权利与义务。

球队工作人员：教练等非参赛人员。

暂停：短暂停赛，用于布置战术。

无意：非故意行为。

暴力行为：使用过度力量，严重危及对手，重于鲁莽、轻于野蛮。

第1章 比赛场地

101 场地尺寸

1. 场地为40米×20米矩形，四周由IFF认证、带标识的圆角挡板围合。最小允许尺寸：36米×18米。

102 场地标线

1. 所有标线宽度4–5厘米，颜色清晰可见。
2. 必须标记中线与中点。中线平行于短边，将场地平分为两半。
3. 球门区：4米×5米，距短边2.85米，居中标记。
4. 守门员禁区：1米×2.5米，位于球门区前方0.65米，居中标记。
5. 守门员禁区后线即为球门线。球门柱标记间距1.6米，居中。
6. 争球点：中线及球门线假想延长线上，距长边1.5米，直径不超过30厘米。

103 球门

1. 球门须经IFF认证并带标识，立柱置于指定标记上，开口朝向中点。

104 换人区

1. 换人区含10米长替补席，沿一侧长边标记，自中线5米处开始至球门线假想延长线结束。换人区宽度不超过3米，两侧均需可见。每队替补席可容纳19人。

105 记录台与处罚席

1. 记录台与处罚席设在换人区对面、中线位置。每队独立处罚席，分列记录台两侧，每席至少容纳2人。处罚席区域长2米，距中线至少1米，两侧可见。主管机构可批准位置调整，处罚席与换人区间距至少2米。

106 场地检查

1. 赛前裁判员须检查场地，确保隐患整改。无法整改的问题须上报。主办方负责场地维护，移除危险物品或做防护处理。

107 用球

1. 用球须IFF认证并带标识，表面单色、非荧光，内部亦不可荧光。

第2章 比赛时间

201 正式比赛时间

1. 正式比赛：3节×20分钟，中场休息2次×10分钟，休息后交换场区。主管机构可批准缩短时间（最低2节×15分钟）。计时优先从00:00正计时。每节以开球开始。每节结束，记录台须鸣哨/响铃提示。节间计时立即开始，球队须按时返回。
2. 比赛为有效时间：裁判鸣哨停表，恢复比赛开表。非正常中断须三响哨提示，包括：球破损、挡板开裂、受伤、装备检查、无关人员/物品入场、灯光故障、误响终场哨。最后3分钟必须为有效时间。点球期间停表。

202 暂停

1. 每队每场有权请求1次暂停，比赛中断时立即执行，三响哨提示。仅队长或球队工作人员可请求。暂停时长30秒。受罚球员不得参与暂停。暂停后按原中断方式恢复比赛。

203 加时赛

1. 必须决出胜负的比赛平局时，进行10分钟加时赛，金球制胜。加时前休息2分钟，不交换场区。常规时间剩余罚时继续执行。加时仍平，以点球决胜。

204 加时赛后点球

1. 每队派出5名不同场上球员轮流罚点球。仍平则同组球员轮流，直至分出胜负。裁判选定球门并抽签，胜者选择先罚/后罚。点球期间守门员受罚须更换；无替补门将时，可在3分钟内由场上球员改装担任。

第3章 参赛人员

301 球员

1. 每队最多20名球员，须登记在比赛记录中。比赛时每队场上最多6人，含1名守门员或全场上球员。开赛每队至少5名场上球员+装备齐全门将，否则判0-5负。比赛中少于4人可参赛，否则判0-5负。

302 换人

1. 比赛中随时可换人，次数不限。换人必须在本方换人区内完成，离场球员跨过挡板后，替补方可入场。受伤球员非换人区离场，须等比赛中断方可替换。出血球员须止血处理后方可参赛。

303 守门员特殊规则

1. 守门员须在记录表中标注"G"。同一场不得兼任场上球员。门将完全离开球门区，视为无杆场上球员。门将受罚/受伤须替换，准备时间最长3分钟，不得热身。

304 队长特殊规则

1. 每队必须有1名队长，记录表中标注"C"。仅队长可与裁判沟通。受罚期间无权沟通。

305 球队工作人员

1. 每队最多5名工作人员，须登记。教练须在换人区内指挥，未经裁判允许不得入场。

306 裁判员

1. 每场由2名均等权力裁判共同执法。裁判有权因安全或违规问题终止比赛。

307 记录台

1. 必须设置中立记录台，负责记录表、计时、播报。

第4章 装备

401 球员服装

1. 场上球员统一穿：球衣、短裤、球袜。颜色不得混淆，球衣禁止灰色。球衣必须有号码：后背 ≥ 200 毫米，胸前 ≥ 70 毫米。场上球员不得穿1号。所有球员必须穿室内球鞋。

402 裁判服装

1. 裁判统一着装：上衣、黑色短裤、黑色及膝球袜。

403 守门员装备

1. 守门员不得使用球杆。必须佩戴IFF认证面罩，不得改装。可穿戴护具，但不得扩大防守面积、不得覆盖球门。禁止使用黏胶类物质。

404 队长装备

1. 队长必须佩戴队长袖标，清晰可见，不得用胶带代替。

405 个人护具

1. 禁止佩戴可能造成伤害的物品。首饰必须摘除，不得用胶带遮挡。护目镜须IFF认证，不得改装。

406 球杆

1. 球杆须IFF认证并带标识。杆身除缩短外不得改装。杆头弧度不得超过30毫米，不得打磨、熔化改造。杆头与杆身须同品牌、认证匹配。

407 裁判装备

1. 装备包括：中号塑料哨、测量工具、红牌。

408 记录台装备

1. 配备工作所需全部器材。

409 装备检查

1. 裁判负责赛前、赛中全部装备检查与测量。队长可申请测量杆头弧度、检查认证、杆身杆头匹配。每次中断每队限申请1次。

第5章 固定球

501 固定球通用规则

1. 比赛中断后，按原因以争球、界外球、任意球、点球恢复。
2. 裁判鸣哨、示意、指定位置。球静止且放置正确方可击球。
3. 不得无故拖延。

502 争球

1. 节开始、进球后在中点争球。其他中断在最近争球点执行。其他球员须距球至少3米（含球杆）。争球可直接射门得分。

503 争球适用情况

- 球无意破损
- 球无法正常比赛
- 挡板开裂且球靠近该区域
- 球门无意移位无法及时复位
- 严重受伤或受伤球员影响比赛
- 非正常情况（无关人员入场、灯光故障等）
- 进球无效且无任意球判罚
- 点球未进球
- 裁判无法判定界外/任意球方向
- 双方同时犯规
- 裁判纠正错判
- 延迟处罚期间非犯规方故意拖延时间

504 界外球

1. 球出挡板、击中天花板/上方物体，判界外球，由非犯规方执行。
2. 执行点：球出界处，距挡板1.5米，不得在球门线假想延长线后。
3. 对手须立即退至3米外。
4. 用球杆击球，不可推、挑、颠。
5. 罚球者不得连续触球。
6. 可直接射门得分。

505 界外球适用情况

1. 球出挡板或击中上方物体。
2. 延迟处罚因犯规方控球执行。
3. 出于公平，一队放弃争球。

506 任意球

1. 判任意球时，由非犯规方执行，优先适用有利原则。
2. 执行点：犯规地点，不得在球门线假想延长线后，距守门员禁区不小于3.5米。距挡板不足1.5米则外移至1.5米。
3. 对手须退至3米外。
4. 用球杆击球，不可推、挑、颠。
5. 罚球者不得连续触球。
6. 可直接射门得分。

507 判任意球的犯规

- 击打、阻挡、挑、踢对手球杆或身体，且无争球可能
- 抱住对手或对手球杆

- 挥杆超过腰部（无风险时除外）
- 膝以上部位触球（大腿停球除外）
- 球杆/腿脚伸入对手双腿之间
- 非肩对肩冲撞、推挤
- 后退挤压对手、阻挡移动
- 场上球员进入/穿过守门员禁区
- 故意移动对方球门
- 主动/被动干扰守门员发球
- 跳起停球
- 场外触球
- 守门员发球时完全离开球门区
- 守门员直接将球扔/踢过中线
- 拖延或违规执行争球、界外球、任意球
- 守门员控球超过3秒
- 守门员接本方场上球员有意回传
- 消极比赛、系统性拖延
- 用头顶球
- 双膝或单手（持杆手除外）触地触球

508 点球

1. 判罚点球时，由非犯规方执行。
2. 从中点开始，裁判鸣哨启动。
3. 除罚球者与守门员外，所有人在换人区。守门员站在禁区内。
4. 罚球者须持续向球门移动，不得停球、反向变向。守门员触球或球击中球门正面后，罚球者不得再触球。
5. 点球期间停表。

509 延迟点球

1. 出现点球犯规但非犯规方仍控球且进球机会延续，执行延迟点球。进球则有效，点球取消；未进球则执行点球。

510 判点球的犯规

- 破坏明显进球机会
- 进球机会中故意移动球门
- 进球机会中故意多打少
- 对方任意球直射球门时，防守球员在守门员禁区/球门内

第6章 处罚

601 处罚通用规则

1. 处罚须记录时间、号码、类型、原因。受罚球员须在处罚席就坐，罚时延续至加时赛。门将受小场处罚，由队长指定场上球员代罚；大场/个人处罚须自罚。

602 延迟处罚

1. 所有处罚均可延迟。非犯规方仍控球时适用，每次仅延迟1项。非犯规方进球，最近一次小场处罚自动取消。

603 替补席处罚（场罚）

1. 小场处罚：2分钟。
2. 处罚期间，受罚球员不得替换，场上人数减少。
3. 每队同时执行最多2项场罚。
4. 无论多少处罚，场上至少保留4人。
5. 同一名球员多项处罚连续执行。
6. 对手进球，正在执行的场罚提前结束（少打多时除外）。

604 小场处罚

1. 1项2分钟场罚。

605 判小场处罚的犯规

- 恶意击球杆/身体、获利或无争球可能
- 恶意抱人、抱杆
- 腰部以上击球/踢球

- 草率挥杆、危险挥杆
- 将对手推撞挡板/球门
- 草率身体接触
- 违规测量装备且合格
- 场上球员无球杆参赛
- 违规换人、多打少
- 干扰守门员发球
- 违反3米距离规则
- 倒地触球获利
- 手/手臂/拉伸球衣触球
- 受罚球员提前离席、违规入场
- 系统性连续犯规
- 故意拖延比赛
- 抗议裁判、违规指导
- 门将拒不复位球门
- 拒不整改装备、不捡断杆
- 服装违规
- 门将装备违规
- 挑起冲突

606 大场处罚

1. 连续2项小场处罚（合计4分钟）。

607 判大场处罚的犯规

- 鲁莽挥杆
- 用杆勾绊对手身体
- 扔球杆/装备击球
- 鲁莽身体冲撞

608 个人处罚

1. 个人处罚不减少场上人数，仅处罚本人。受罚者可被替换，罚满后经中断方可入场。技术处罚、取消比赛资格者立即离场，不得再参与本场。

609 10分钟个人处罚

1. 仅与小场处罚一并判罚。进球不提前结束。

610 判10分钟个人处罚的犯规

- 非体育道德行为（侮辱、挑衅、挑衅庆祝、砸挡板/球门、毁杆、扔杆）
- 假摔、骗判

611 技术处罚

1. 与大场处罚一并判罚，取消本场剩余比赛资格，无追加处罚。

612 判技术处罚的犯规

- 使用不合格球杆、跨品牌组合、杆头超标
- 门将使用不合格面罩
- 未登记人员参赛

614 判取消比赛资格的犯规

- 单场第二次大场处罚
- 再次非体育道德行为
- 严重不当行为、侮辱言行
- 威胁、恐吓、吐口水
- 暴力行为、野蛮行为
- 打架、斗殴
- 离开替补席/处罚席参与冲突

- 恶意毁杆
- 恶意破坏比赛（受罚球员提前入场、扔装备入场、场外干扰等）
- 继续使用不合格球杆
- 检查装备前故意更换/整改

第7章 进球

701 有效进球

1. 球完全从正面越过球门线，且进攻方无犯规，即为有效进球。有效进球须记录时间、得分者、助攻者（最多1人）。进球后中点争球确认；加时、点球、节末进球无需争球。

702 有效进球情况

1. 场上球员用球杆正确击球、或守门员扔球，球完全过线。包括：球门移位时，球从立柱标记间、横梁假想高度下越过。乌龙球有效。

703 无效进球情况

- 进球前/进球时进攻方犯规
- 进攻方故意用脚/身体进球
- 哨响后进球
- 球未从正面过线
- 门将直接扔/踢进对方球门
- 犯规方在延迟处罚期间进球

第8章 判罚手势（结果）

编号	手势名称	手势描述
801	停止比赛/暂停	指尖垂直于手掌
802	争球	前臂水平，掌心向下
803	界外球/任意球	手臂水平指向有利方，掌心向下
804	任意球	同上
805	有利	手臂指向有利方，掌心向上
806	点球	双臂头上交叉，握拳
807	延迟处罚/延迟点球	单臂垂直，掌心向前
808	场罚/个人处罚	单臂垂直，小指示意小罚，五指大罚，握拳10分钟
809	取消比赛资格	单臂垂直出示红牌
810	进球	先指球门线，再指向中点
811	继续比赛/进球无效	双臂水平，掌心向下

第9章 判罚手势（犯规）

编号	犯规类型
901	击球犯规
902	锁住球杆
903	挑起球杆
904	高杆
905	杆/腿脚伸入双腿间
906	勾杆
907	违规推挤
908	后退挤压
909	粗野动作
910	拉抱
911	阻挡
912	违规踢球
913	高踢球
914	进入守门员禁区

915	距离不足
916	违规跳起
917	违规发球
918	违规界外球/任意球
919	倒地触球
920	手球
921	头顶球
922	违规换人
923	连续犯规
924	消极比赛/拖延
925	不当行为