

政策法规	学校简介	体育机构	名师名人	训练与竞赛	教材图书	报刊杂志	科学研究	课程教学
学科专业	场馆器材	课外体育	健身园	域外体育	校园明星	职教体育	新闻动态	奥林匹克

沙滩排球的比赛规则

更新时间：2005-6-1 10:21:03

沙滩排球的基本规则、场地大小、排球大小、得失分和交换发球权等方面与室内排球运动基本一样。细洁柔软的场地，长宽各为89米和18米，但场内没有发球区和前后排的限制。一般采用3局2胜制，每局握有发球权一方才能得分，先得15分者赢得一局。如果双方打成14比14平时，净胜2分一方才能获胜。其实，这项运动更具休闲和娱乐性，你对种种规则大可置之不理，甚至可以自定规则，对于服装的要求也非常宽松，只要愿意，背心、短裤、遮阳帽、太阳镜随意穿戴，对自己身材有信心者，比基尼应该是最佳选择。对于大多数人而言，沙滩排球的魅力在于轻松随意和热闹有趣。

国际排联组织的两人制沙滩排球比赛，比赛规则与室内排球比赛规则的不同之处：

(一) 一个队由两名队员组成。每队的两名队员必须始终在场上，没有换人。当发球队员击球时，除发球队员外，双方队员必须在本场区内，可随意站立，没有固定的位置，没有位置错误或轮转错误，但有发球次序错误。一局比赛每队首次发球时，记录员启示发球次序，比赛中，启示员应展示发球队员1号或2号的号码牌，指明该队的发球次序。记录员发现发球次序错误，应在发球击球后立即通知裁判员。

(二) 每队最多可击球三次，拦网触手也计一次击球，第三次必须将球从球网上空击回至对方场区。

(三) 队员不得用手指帅球的动作来完成进攻性击球。

(四) 队员用上手传球完成进攻性击球时，传球轨迹不垂直于双肩连线，即犯规。

(五) 用上手传球防守重扣球时，允许球在手中有短暂的停滞。当双方队员网上同时触球时可以持球。

(六) 在不妨碍对方比赛的情况下，允许队员穿入对方空间、场区和无障碍区。

(七) 任何队员在本场区空间都可以对任何高度的球进行进攻性击球。

(八) 每局比赛中，每队最多可请求4次暂停，每次暂停时间为30秒，任一队员都可向裁判员提出暂停请求。

(九) 在任何方式的比赛中，当双方得分相为5时，由记录员通知裁判员，随即双方交换场区。交换场区时可给球队最多30秒的休息时间。但三局两胜制的决胜局交换场区时，没有休息时间。

(十) 三局两胜制比赛时，所有局间休息时间均为5分钟。

(十一) 队员在比赛过程中受伤，可给予5分钟的恢复时间，但一局比赛中最多给予同一名队员两次恢复时间。队员5分钟内没有恢复或一局内同一名队员超过两次恢复时间，则宣布该队为阵容不完整。

备注：在2001年整个赛季中，国际排联将在沙滩排球比赛中试行每球得分制，同时还将把比赛场地从9米×18米改为8米×16米。

试行的每球得分制赛制为：三局两胜，每局21分，赢得对手2分或2分以上的队伍为胜队，比分没有上限；如出现1比1的局分，进行第三局比赛。第三局为15分，赢得对手2分或2分以上的队伍为该场比赛的胜队，比分没有上限；在前2局比赛中，当双方比分相加为10分时，交换比赛场地。第三局中，双方比分相加为5分时，交换比赛场地。每次交换场地时没有休息，不允许推延时间。

每局比赛中，各队有2次暂停，每次暂停时间为30秒；局间休息时间为1分钟；每场比赛中，对运动队的判罚不累积计算，但每局比赛中累积计算。每局开始时，重新计算该局的判罚次数；每场比赛中，每名运动员只有一次受伤暂停；第一局比赛抽签的失利者，在第二局开始时有权先进行选择。如进行第三局比赛时，则重新抽签。

在下一世界沙滩排球理事会代表大会上，将根据每球得分制及比赛场地的试用结果，向国际排联2002年理事会提出包括至2004年雅典奥运会使用的正式竞赛规则的提案。国际排联理事会会后，将再不对2002年、2003年和2004年的竞赛规则进行任何修改。



本站搜索

投票调查

你如何看待大学排行榜？

较客观地反映高校实力

能促进高校的发展

只能部分说明大学水平

没多大意义

部分单位或个人炒作

最新动态

- 关于举办“高校体育..
- 关于举办第二期全国..
- 欢迎报考上海交通大..
- 2007双百评选评选结..
- 2007双百评选网民投..
- 2007双百评选资料上..
- 全国教育科学规划办..
- 2007双百评选网上接..
- 《2007双百评选》候..
- 全国全球学子们迎接..

友好链接

中华人民共和国教育部

Ministry of Education of the People's Republic of China

高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

上海交通大学

WWW.UNIVS.CN

发球：发球位置，在球场两边端线延长线和底线之间的任一点，基本方式可分为低手球、高位球和跳发球。

接球：接球一般用双手合握的方式，两手拇指伸直靠拢在上，一手四指合拢放于另一手虎口处，另一手四指合拢紧握，以拇指合并处的平坦部位接球。接球时身体前倾，两脚分开，眼睛紧盯来球，根据球路调整步伐，手臂要斜下伸直，将球击向预定位置。

托球：托球即用托举方式，将球准确传给同伴。托球时两手抬起，肘部稍高于肩部，拇指打开，触球刹那伸直手腕，以腕和肘的力量将球弹出。要注意的是，托球时以手指前两个指节面的部位触球，而不仅是指尖，否则易造成扭伤。

扣球：扣球是最主要的得分方法，要求是快、准、狠。扣球时要注意时间的拿捏，当身体跃至最高点时，以手掌的下部触球，再以全手掌盖住球体，以全身力量将球往下扣击。

[【推荐】](#) [【返回顶部】](#) [【关闭】](#)

共有0条留言

笔名：[会员登录后才能留言！不是会员请先注册！](#)

留言：

提交

留言由版主[审核后](#)才发布，请不要重复留言！

相关文章：

- [青春期保健](#)
- [北京2008年第29届奥运会吉祥物——福娃介..](#)
- [北京2008年第29届奥运会吉祥物——福娃](#)
- [北京师范大学首届全校研究生趣味运动会](#)
- [武汉大学师生在湖北省高校网球赛上取得佳..](#)
- [湖北省第十二届运动会暨湖北省第九届大学..](#)
- [武汉大学2006年高水平运动员招生考试圆满..](#)
- [陕西省高校体育工作研讨会在西安交通大学..](#)

热门文章：

- [关于举办“高校体育教学改革与特色课程建..](#)
- [关于举办第二期全国学校体育教师定向运动..](#)
- [浙江省高职高专体育课程教学改革与特色建..](#)
- [欢迎报考上海交通大学体育教育训练学研究..](#)
- [关于申报2007年全国学校体育场馆向公众开..](#)
- [关于做好2008年初中毕业升学体育考试工作..](#)
- [教育部办公厅 国家体育总局办公厅 共青团..](#)
- [关于“双百”评选活动的郑重声明](#)

· [投票调查](#) · [交通路线](#) · [关于本站](#) · [本站动态](#) ·

[教育部全国高等学校体育教学指导委员会](#) [全国中小学体育教学指导委员会](#)

版权所有© 2004 沪交ICP备05064