中國香港籃球總會 主辦　　康樂及文化事務署 資助

幼苗籃球培訓計劃

籃球區際比賽 暨 技術挑戰賽

章程

組別：男子組、女子組

日期：2026 年 12 月 6 日（星期日）

時間：上午 8 時 30 分至下午 8 時 30 分

地點：官涌體育館

參賽組別： 男子組、女子組

參賽隊伍： 男子組及女子組各設 10 隊（PA1 至 PA5 之 A 隊及 B 隊）

I. 賽程與時間規劃：

時段	項目	備註
08:30 – 14:00	女子組五人賽（初賽、復活賽、決賽）	採雙敗淘汰制
14:00 – 15:00	技術挑戰賽	／
15:00 – 20:30	男子組技術挑戰賽及五人賽（初賽、復活賽、決賽）	採雙敗淘汰制

頒獎典禮將於各組別決賽結束後隨即舉行，現場頒發獎項

II. 賽制：

（1） **每場比賽分四節進行**，每節 5 分鐘，**全場比賽時間為 20 分鐘**

（2） 採用**雙敗淘汰制**

（3） 雙敗淘汰制下，球隊首次落敗進入敗部復活賽；第二次落敗即被淘汰

（4） 如比賽於法定時間完結時雙方打和，須進行 **5 分鐘加時賽**

（5） 若加時賽完結時仍未能分出勝負，則採用**「黃金入波」**制決勝，即率先得分（包括罰球或投球）之球隊為勝方

（6） 若冠軍賽（B/G18）由勝部冠軍落敗（即客隊/勝部復活賽勝出隊伍獲勝），因兩隊均各落敗一次，須即時進行加賽一場附加賽（B/G19）決出總冠軍

中國香港籃球總會 主辦　　康樂及文化事務署 資助

幼苗籃球培訓計劃

籃球區際比賽 暨 技術挑戰賽

章程

III. 比賽規則：

(1)除特別聲明外，其餘按『2022 年國際籃球規則』執行(暫不執行 IRS 條例)

(2)各組別賽事將依照**「一般計時法」**使用比賽計時鐘

(3)除下列情況按國際籃球規則計時外，比賽計時鐘一概不停：

3.1 暫停；

3.2 第一節、第二節及第三節，最後三十秒；

3.3 第四節及加時最後二分鐘；

3.4 職員特別情況下要求

(4)暫停規定：

4.1 暫停時限：每次法定暫停時間為 30 秒；

4.2 上半場：每隊限請求 1 次暫停 ； 下半場：每隊限請求 2 次暫停

4.3 賽事尾段限制：任何球隊於下半場（或第 4 節）最後 2 分鐘內，最多僅獲准使用 1 次暫停；若該球隊於此時段前仍保留多於 1 次暫停，未用之暫停名額將自動作廢，不獲累積

(5)當球隊執行違反運動道德付予發球權發球後及當最後兩分鐘獲得後場發球權之球隊請求 暫停後選擇前場發球後，控球時間均為 14 秒。直至控球權發生轉換才回復一般計時法之規定

(6)第一節與第二節之間、及第三節與第四節之間休息一分鐘；第二節與第三節之間休息三分鐘

(7)採用五號籃球

IV. 棄權：

- 球隊應依照賽程表編定時間派隊出賽
- 如於編定時間逾時不派隊出賽、不足五人出賽或未填妥紀錄表，均判作棄權論。球隊有責任於臨場比賽前到報到處領取比賽紀錄表，填寫出賽名單
- 棄權或被判棄權一次，即可取消比賽資格；同時，該隊已賽及未賽之得分不再計算

V. 球員出場安排和防守規則：

✧ 教練必須於開賽前向當日活動場監遞交首三節的球員「出場次序表」，每場比賽首三節，均須按表輪流派出所有學員上陣，第四節則不受此限，每名球員，最少出賽 5 分鐘（即一整節）；如未按表派全員（首三節）出賽或未交表者，均判棄權，對賽隊伍以 20:0 獲勝

✧ 教練須於開賽前向大會遞交球員分組名單，並確保兩隊均有足夠學員參賽且人數平均。分組一經確認，概不接受以任何理由申請轉隊或更改分組，亦不接受比賽中途提出轉隊

✧ 防守戰術：任何兩節需守盯人（半場/全場），另外兩節可自由防守。教練需於提交「球員出場次序表」於場監/技術監督時，一併提交防守戰術安排

中國香港籃球總會 主辦　　康樂及文化事務署 資助

幼苗籃球培訓計劃

籃球區際比賽 暨 技術挑戰賽

章程

VI. 裁判：

- 由中國香港籃球總會裁判擔任

VII. 獎勵：

- ✧ 男子組及女子組分別設冠、亞、季軍。各獲獎隊伍獲獎座乙座，球員皆可獲獎牌乙枚
- ✧ 決賽階段各組設「最有價值球員獎（MVP）」一名，可獲獎座乙座。由中國香港籃球總會之冠軍隊教練、場監，根據球員在決賽的整體表現投票選出

VIII. 其他：

(1) 學員必須於編定時間前最少 20 分鐘到達場地向教練報到
(2) 首場賽事之參賽球隊的教練須於比賽開始前，將填妥之分組表及出場次序表前往報到處，預先供大會人員核對
(3) 學員必須帶同附有照片之身份證明文件（身分證／護照／學生手冊或學生證）登記
(4) 學員必須穿著**指定比賽球衣**出席賽事，**否則一律不准出賽**
(5) 不可在場內進行飲食，並於比賽前勿過量進食
(6) 請勿攜帶大量金錢及貴重物品出席比賽
(7) 各參加者必須遵守場館守則
(8) 任何球員必須有禮貌及絕對服從裁判的判決
(9) 任何組別在比賽中有不君子行為或集體毆鬥，經賽會調查屬實後，犯規組別將被取消資格
(10) 比賽當日活動開始前兩小時，天文台仍然懸掛八號或以上風球，或天文台發出黑色暴雨警告訊號，比賽將會取消；賽會將另行通知參加者有關安排
(11) 未滿十八歲之球員，須獲得其父母或監護人簽署同意書後，方可由教練報名參加。其父母或監護人須確保球員身體健康狀況良好，適宜參加籃球比賽。參賽者於賽事期間，倘有任何受傷、疾病、死亡或財物損失，主辦機構、資助機構、協辦機構或贊助商概不承擔任何法律責任或賠償
(12) 參賽者應按各自需要，自行購買個人意外保險
(13) 本章程如有未盡善處，本會保留隨時修改之權利，參加者不得異議