



飛盤

飛盤，在香港稱為「飛碟」，常見於沙灘遊戲、親子玩樂或人寵嬉戲，亦屬專業運動。此運動講求運動員自律互重，最初只是小眾娛樂，後來快速發展，及至2022年，已在全球一百多個國家扎根，有「增長最快的團隊運動」之稱。飛盤現已發展成具規模的國際競賽運動；香港更成立了七支男女混合隊、四支女子隊和七支公開隊，代表本地參加於歐美及亞洲等地舉辦的國際賽事。

極限飛盤在1960年代源於美國，玩法參考橄欖球和美式足球，同時將飛盤獨特的投擲和接盤技巧融入其中。上世紀九十年代飛盤傳入香港後，有熱心的飛盤迷聯絡同道，於1996年成立香港極限飛盤運動員協會(HKUPA)（後易名為中國香港飛盤總會(HKFDF)），以推廣飛盤運動為目標。中國香港飛盤總會發展至今，除了是香港特別行政區政府資助的體育總會外，更是中國香港體育協會暨奧林匹克委員會的成員（觀察員）和世界飛盤總會的成員。總會現有約450名會員，定期舉辦飛盤訓練課程、聯賽及錦標賽，供運動員和市民參加。

無裁判制 自律可貴

飛盤運動崇尚公平競爭，提倡運動員自律互重。運動員既要移動迅速，又須避免身體接觸。最具特色者，要數比賽時不設裁判，仰賴運動員「自我裁判」。倘對壘雙方攻防時身體碰撞以致犯規，或因飛盤出界或控盤超時等情況而有所爭議，均須自行仲裁，達成共識，彰顯了可貴的自律精神。



玩法多變 其樂無窮

飛盤玩法變化多端，包括極限飛盤、室內飛盤及沙灘飛盤等，其規則和特色各具特點，並強調團隊合作、個人技術和團隊戰術。

極限 飛盤

極限飛盤着重團隊合作、速度和迅捷反應。玩法源於1960年代，及至1970年代在美國各大學日漸流行。世界極限飛盤聯合會(WFDF)在1984年成立，旨在推廣並統籌極限飛盤的發展。極限飛盤運動現已風靡全球，比賽和錦標賽每年均吸引數以萬計的選手參加。

室內 飛盤

室內飛盤的玩法和規則，與草地極限飛盤大同小異。由於室內飛盤不受風向影響，故所需的投擲技巧和戰術，均與草地極限飛盤有所不同。

沙灘 飛盤

沙灘飛盤是草地極限飛盤的變奏，其賽規與草地極限飛盤相同，惟場地較小(75米×25米)，每隊人數亦較少(每隊五人)。

