



比賽規則 簡單易明

飛盤比賽規定，運動員不得手持飛盤移動，必須把飛盤傳給身處對手得分區的隊員來得分。得分方式與美式足球及欖球類同，皆以進攻對手得分區來得分。

正式比賽採用七人制，在規格為100米×37米的場地上作賽。賽場兩端各有一個18米×37米的得分區域。如場地大小不符標準，可按1:3:1的比例劃分區域。

比賽開始時，對壘運動員列於己方得分區界線，由防守方先把飛盤傳予攻擊方；運動員接盤後不得帶盤走步，只能以一腳為軸心移動單腳變換角度。傳盤時，主軸腳必須緊貼地面。當守方運動員進入持盤員3米範圍內，防守者須高聲報數十秒，即「讀秒(Stalling)」，而持盤員須在十秒內傳出飛盤。倘若十秒後持盤員的飛盤仍未離手，則「進攻權轉換」。防守期間，守方運動員不得接觸持盤員，手臂須伸直，不可環抱。至於攻守互易，亦見於傳盤時飛盤遭守方攔截、飛盤觸地或出界，以及攻方得分後把飛盤傳予對手以重新開始比賽等情況。

極限飛盤所有級別比賽均不設裁判，運動員須實踐自判精神。

裝備簡便 隨時可玩

運動員只需一隻重175克的飛盤及一雙帶釘足球鞋，即可玩極限飛盤。由於飛盤運動的場地大多是草地，帶釘足球鞋方便運動員奔跑。鞋釘須為塑料製而非金屬。衣著方面，運動員應穿著運動褲，並帶備一深一淺兩件運動襯衫，以作比賽時分組之用。此外，運動員亦可按個人需要穿戴飛盤手套，以防手滑。



飛盤技術 接盤投擲

接盤方法

Catching

最基本的接盤方法名為「三明治」式接盤法，即一手在上，一手在下的接盤方式。

反手投擲

Backhand Throw

基礎投擲方法之一，面向目標向左轉身，側身站立，手持飛盤，從身體側面揮盤，投擲出手，投擲時控制手腕發力。

正手投擲

Flick/Forehand Throw

基礎投擲法之一，面向目標側身站立，手持飛盤，大拇指置於盤面，食指和中指抵住盤內邊緣，無名指小指併攏，貼靠盤外邊緣，向着目標擺動手臂並震動手腕，透過中指傳遞腕力投出飛盤。

跑位

Cutting

在極限飛盤比賽中，運動員跑位，是要拉開攻守者之間的距離，從而製造足夠空間，為進攻方締造傳盤良機。跑位須急速轉向、加速和減速，講求發揮速度，更要靈活配合戰術，同時顧及時機。跑位做得好，運動員自會更易接盤，有利推進至對手場地。

老幼咸宜 一舉多得

飛盤近年深受歡迎，既可訓練運動員的協調能力，亦可培養團隊合作精神，增強戰術思維，可謂一舉多得。此外，飛盤裝備簡便，十分適合不同年紀的市民參與。

中國香港飛盤總會恆常舉辦各項聯賽及年度錦標賽，例如香港泛亞錦標賽，近年更於社區和中學積極推廣飛盤運動。總會每年會選拔香港飛盤代表隊成員。代表隊目前已有公開隊、男女混合隊、青年隊(U24/U20，即24歲及20歲以下組別隊)及大師隊。

此外，總會亦為不同球齡的市民舉辦飛盤體驗活動，例如與康文署合辦極限飛盤初級、進階和高階培訓課程；舉辦臨時分組賽，讓參加者一享飛盤樂趣；以及舉行「邀請朋友來玩盤」活動，供從未接觸飛盤運動的人士參與。

