

滾球(Petanque)歷史

人類玩滾球遊戲的紀錄能夠上溯到古埃及時期，考古學家曾在一個兒童的石棺附近發現許多石製的滾球，加上其他各種不同的證據，可得知在法老王的時代滾球就已存在發現。希臘亞歷山大大帝時，甚至有專門玩滾球的場地。

此運動在當羅馬人與高盧人戰爭時傳入法國，羅馬時代在玩法和技術上有很大的進展。經過了幾世紀玩石製滾球的時光後，慢慢地人們開始用木材製造滾球。

中古世紀滾球遊戲開始廣受歡迎，甚至有國王曾經因為士兵們風靡滾球至怠惰操練，而下令禁止滾球遊戲，民間的滾球熱潮讓他不得不退讓將禁止改成適當管制。

文藝復興時期更是滾球運動的高峰，甚至連教宗都挑選滾球高手作為他軍隊的射石手。

17世紀時，由於滾球太過受歡迎，法國網球 (Paumes) 製造商們感到深受競爭威脅，於是對國會施壓下，法國國會禁止滾球運動，但效果不彰，因為從村落到宮廷，人人都在玩滾球；再說各地區都已發展出在規則及技巧上不同的支脈。

在醫學發展出強調玩滾球有益健康的一番說詞後，貴族們將玩滾球列為貴族的特權，直到法國大革命後，貴族階層不再，全國滾球熱潮又起。

今日被承認為高等運動的 Petanque，是 1907 年在 Marseille 馬賽東方小鎮 La Ciotat 拉喬塔發展出來的，Petanque 來自普羅旺斯語 *pestanques* 也就是玩的時候必須雙腳合併留在原地，越來越多馬賽港船員對此種玩法感興趣，和普羅旺斯地區的居民響應，船員每航行到各港口喜歡和夥伴在碼頭打滾球，居民休息的時間也喜歡到陽光普照的戶外空地，互相切磋球技，滾球運動迅速地廣為人知，從時尚圈到各式社交圈，許多人都喜歡以玩滾球來突顯他們的休閒氣質。今天，這項活動已儼然成為法國人 Life Style 的象徵，歐洲、美洲及亞洲國家多已先後引進這項運動。

法式滾球 Petanque，雖為運動，但並不激烈，非正式比賽時甚至可以穿得漂漂亮亮，一邊玩球一邊喝飲料、並與球友們談天說地，堪稱最優雅時尚的休閒型運動！

A BIT OF HISTORY (http://www.cmsboules.com/)

In **9000 BC** stone bowls existed. They were found during excavations in the Neolithic city of Catal Hoyuk in **Turkey**. Nothing, however, proves that these bowls were used for games. The tense situation which existed during this period in Asia Minor makes one suppose that these « bowls » were used more for warlike activities rather than for playing.

However, an adolescent and bowls were found in a sarcophagus in **Egypt**, dating from **5000 BC** which leads us to believe that the bowls were used for a game.

If we jump ahead a few thousand years, we find the **Greeks** who considered the game of bowls as an excellent exercise. It seems that at this period, throwing bowls was a simple manifestation of force. The object was to throw the bowl as far as possible.

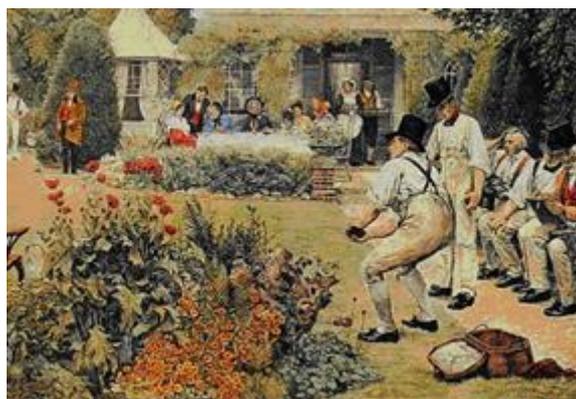
These exercises were encouraged by Hippocrate and later by Galien and Oribase, well-known in Greece for their **medical achievements**. They recommended this exercise as : good for developing the body, judgement, and dexterity. This is definite proof that this game existed at this period.

Later, with **the Romans**, the game was transformed. The player had to get as near as possible to a chosen fixed point, and later, the « fixed point » became a small spherical object called a jack (un but) the game of bowls, as we now know it, was born.

We could imagine that the game was introduced into **GAUL** by the **Roman legions** and travellers and more precisely, in Provence when **Massilia** (Marseille) was founded in 600 BC and subsequently in **Lugdunum** (Lyon). Tradition survived. **Lyon** and **Marseille** are the two towns where bowls have always been popular, as in the « Gaule Cisalpine » or Northern Italy.

Little by little this game spread, and in the **Middle Ages** it became so popular that it was played in public squares and in the street.

With there being no written information available, we lose trace of the game until the **14 th century** where it is mentioned in certain chronicles. We will pass under silence this period and the following to consider the game of bowls that from the end of the XIX century.



The way of playing the game developed with customs and local traditions, there was the « **Longue** » or « **Lyonnaise** », which later became « Sport Boules », the « **jeu Provençal** », « la Rafle », and at the beginning of the 20 th century, the « **Pétanque** ».

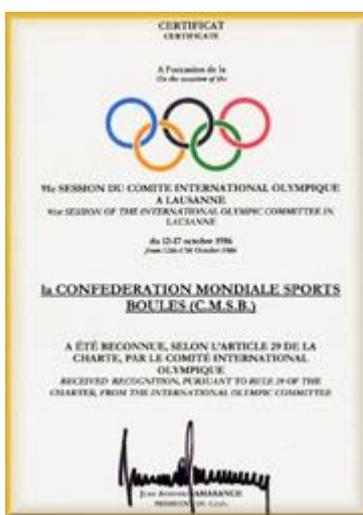
Holidays, migrations, helped to implant these games in many countries, (except for the « **Pétanque** », which has remained in Provence, but is now slowly progressing throughout France).

The expansion of these physical activities throughout the world, mainly from **FRANCE** and **ITALIE**, has made many countries form National Federations which have been grouped according to their particularities, to form :

- In **1946** the **F.I.B.** (boule Lyonnaise)
- In **1958** the **F.I.P.J.P.** (Pétanque)
- In **1982** the **C.B.I.** (Rafle)

The « **Confédération Mondiale des Sports de Boules** » (**CMSB**) was created on 21 st December 1985 in Monaco, where the Head Office is situated, after discussion with the three International Federations. **Prince Albert of Monaco** is the honorary president.

The C.M.S.B. was **recognised** by the **C.I.O.** (Comité International Olympique) the **15th October 1986** in Lausanne during its 91st session.



Alphonse **LAGIER-BRUNO**, President of the F.I.B., is the actual president, the vice-presidents being M. **AZEMA** (F.I.P.J.P.) and M. **RIZZOLI** (C.B.I.). The secretariat and the treasury are assured by the **Monegasque** Federation.

The **C.M.S.B.** is a member of the **A.G.F.I.S.** (Association Générale des Fédérations Internationales de Sports), of the **I.W.G.A.** (International World Games Association), and the **A.R.I.S.F.** (Association of Recognised International Sports Federations).

Through its **three** members, the C.M.S.B. has organised more than **230 world championships** (Seniors, Women, and Juniors).

The **F.I.P.J.P.** (Pétanque) has taken part in the **world games** in London, Karlsruhe and La Haye. The **F.I.B.** (Lyonnaise) was present at the **Mediterranean Games** in Tunis (1967), Split (1979), and Casablanca (1983). In 1993 in Alès, France, a competition united the **three** disciplines during the Mediterranean Games.

In **June 1997**, in Bari, (Italy), for the first time in their history, **they were officially represented in the MEDITERRANEAN GAMES.**

In Lahti (Finland), in August 1997, **the Pétanque and the Lyonnaise** took part in **the World Games.**

2001 was a very **full year** and particularly **favourable** for the C.M.S.B., the Bowls-Sports were indeed present :

- To the **MEDITERRANEAN GAMES** of **Tunis** (Tunisia)
- To the **WORLD GAMES** of **Akita** (Japan)
- To **Europe Small States GAMES** of **San-Marino**
- To the **S.E.A. GAMES** of **Kuala Lumpur** (Malaysia)

The number of affiliated country to the three International Federations, members of the C.M.S.B., is in constant increase, with a fast flight of the practice by the women. So, February 9, 2002, in Monaco, the C.M.S.B. decided again to constitute, a file of **Admission Request to the Olympic Games Program** (Pékin 2008), which should be put down to the **C.I.O.** in LAUSANNE, beginning 2003. The year **2002** will especially be dedicated to the development of Bowls Sports in **CHINA** where the practice of the **Lyonnaise** and **Raffa** is already present.

In 2005, it is **Almeria** (Spain) that will welcome the **MEDITERRANEAN Games** , with, we hope, the entry of the women (Pétanque and Lyonnaise). For the **WORLD GAMES**, they will take place to **Duisburg** (Germany).The Raffa could join there, in the setting of the demonstration program, the two other disciplines, of now and already admitted in the official program (men and women).

The most important innovation is the entry, within the CMSB, **September 2, 2003**, of the 4th International Federation - and not of least - **WORLD BOWLS** (Lawn bowl), currently chaired by Mrs. **Betty COLLINS** (Australia). Thus the bowls sports are present in nearly 100 countries, under the authority of the C.M.S.B. They will be represented, through the W.B. with the **Commonwealth Games** of 2006, in **Melbourne** (Australia).

滾球小故事

一次大戰前，法國 Savoie (薩瓦) 地方一間叫做 Grand-Lemps 的咖啡店中，有一位名為 Fanny 的女服務生，為了給滾球賽中一分都沒得到(13比0)的輸家一點安慰，讓他們親吻她的臉頰。有一天輪到村長輸了滾球，Fanny 小姐赫然掀起裙擺站上椅子，要村長親她的臀部，村長為了不冷場毫不猶豫地親了兩個響吻，成為了在現今滾球比賽中，輸家親 Fanny 的圖像或雕像之傳統的起源。所不同的是，當初獎賞安慰的精神，如今成為了一種有趣的懲罰方式。



訓練-PART1

1. 基本姿勢與技巧

滾球有哪些基本姿勢與技巧呢？以往，大家「各憑本事」，於是，形成了一些怪異的姿勢，例如，有些人儘管身體不平衡，還是高舉著一隻腳丟球，另一些人則「手心向上」將球拋出...等等。經過自然淘汰之後，才產生了一些適當的動作，造就了一些建議使用的技巧和某些最基本的玩法。

我們可以從觀摩和學習冠軍選手的動作中得出一些心得。這些選手在擲球區內的姿勢都很穩健，會依據希望達到的目標，採取站立或蹲踞的姿勢；他們用「反手」的丟球方式，身體大幅擺動，然後利用指尖將鐵球擲出（這樣可以讓鐵球輕微轉動）。總之，在走進擲球區之前，他們會對自己即將採取的技巧再三考慮，然後集中精神作戰。

在學習滾球之前，我們應該了解這些從歷屆冠軍選手身上所觀察到的基本原則，以便習得一些最好的基本技巧。

擲球成功的黃金定律：（重點歸納）

- 在擲球區內需保持平衡的姿勢（這是擲球成功最基本的原則）
- 不管是採取站立或蹲踞的姿勢都有辦法將球擲出（選擇的標準依據地面的性質、距離的長短和技巧的不同而定）
- 以「反手」的方式擲出鐵球（這樣比較容易掌控鐵球）
- 利用指尖將鐵球擲出（該動作可以讓鐵球輕微轉動，順利將球擲出）
- 身體的擺動十分的重要（依據擺動的幅度，可以將鐵球擲得又高、又遠又有力）

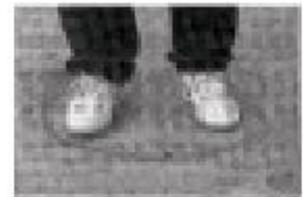
訓練-PART2

2. 擲球的姿勢-力求平衡

所謂的擲球姿勢，指的就是球員在擲球區內所選擇的基本姿勢，它對擲球的準確度有絕對的影響，而其中最大的關鍵是：在整個擲球的過程當中保持身體的平衡。而身體是否能夠保持平衡則取決於一開始雙腳在擲球範圍內的姿勢。

2-1 站立擲球的狀況：

A. 站立擲球時，雙腳在擲球區內的姿勢：



- 圖左：雙腳併攏
- 圖中：雙腳一前一後，與握球手臂同一邊的那隻腳在前，方便擲球過程中搖擺身體
- 圖右：雙腳分開

B. 站立擲球時，手臂的擺動：

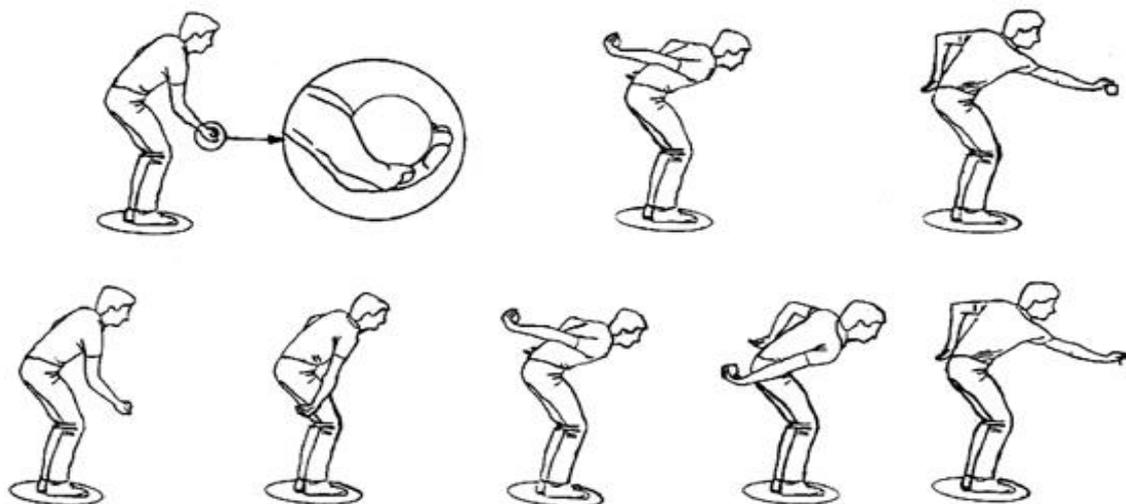
手臂的擺動須與身體保持協調，不可僵直。幾項重點如下：

- 握鐵球的那隻手臂先擺在身體前方，然後垂直伸長，然後往後擺動，超過身體的垂直中線。這是預備的姿勢！
- 該手臂快速返回前方，以免失去所儲藏的動力。在此擺動動作中，手臂必須保持垂直，不可僵硬，大拇指應滑過大腿邊。
- 另一隻手臂也應該隨著擺動，扮演抗衡的角色，以便保持身體的平衡。
- 等到手臂擺盪到預期中的高度時，將手掌張開，讓鐵球順著指尖拋出。
- 雙眼不要離開目標或預定的落地點。
- 雙腳跟著擺動，雙膝可以彎曲，但是腳跟千萬不能離地。

擲球成功的黃金定律：

教練必須時常提醒球員藉由結合手臂往後擺的力道和手臂往前返回的速度，可以用力將鐵球拋遠又拋高。下圖由左至右

- 準備
- 反轉手臂，往後擺
- 手臂超過身體中線
- 往前擺
- 拋出



2-2 蹲踞擲球的狀況：

A. 蹲踞擲球時，雙腳在擲球區內的姿勢：



- 圖左：腳跟幾乎併攏，再將握球手臂同一邊的那隻腳稍微往前
- 圖右：蹲下時，腳跟離地，與握球手臂同一邊的大腿需保持水平

B. 蹲踞擲球時，手臂的擺動：

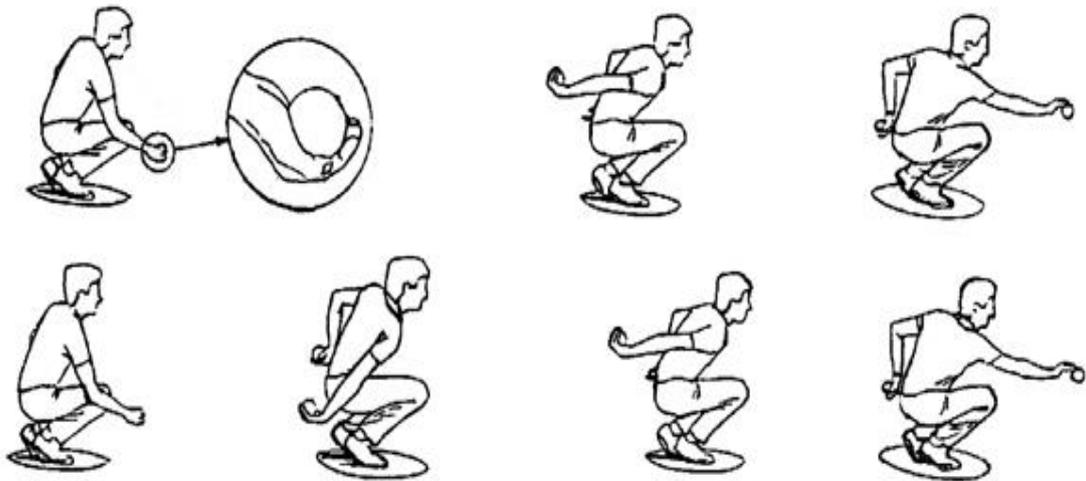
● 採用蹲踞的姿勢是不要讓鐵球像採用立姿時拋得那麼遠又那麼高。教練應該提醒球員：將大腿擺平，上半身和肩膀挺直，非擲球的手臂從肩膀以下伸直，以便保持

身體的平衡，腳跟離地。

● 拋球的方式其實和站姿時沒有什麼差別，然而身體的擺動較輕微，因為目的是想將鐵球輕輕地拋出。

下圖由左至右

- 準備
- 反轉手臂，往後擺
- 手臂超過身體中線
- 拋出



擲球成功的黃金定律：

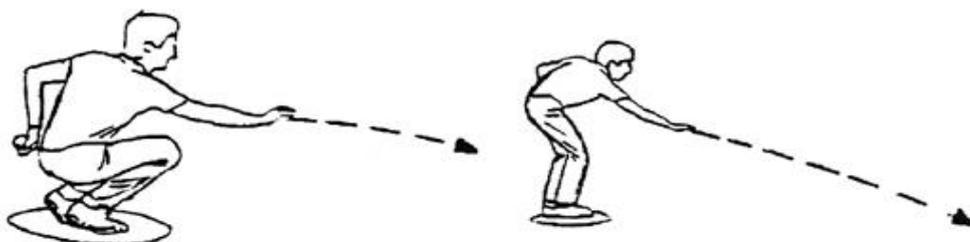
● 通常，當目標球距離擲球區較遠，以及地面較不平坦時，會採用站立擲球的姿勢。當目標球距離發球區較近，以及地面較光滑時，會採用蹲踞擲球的姿勢。

● 經驗發現，新球員總是「伸手」便將鐵球拋出，這樣，球容易偏離方向。我們可以從鐵球落地的斜線，輕易地發現這一點。造成這種現象的原因有許多，其中最基本的原因應該就是握球的方式不對，以及擲球時沒對準方向。正確的握球姿勢應是：手心向下，大拇指張開，其他四指併攏，緊扣在鐵球上；然後，打開手心，伸長手指頭，讓鐵球滾出手心，順著指尖滑出。

訓練-PART3

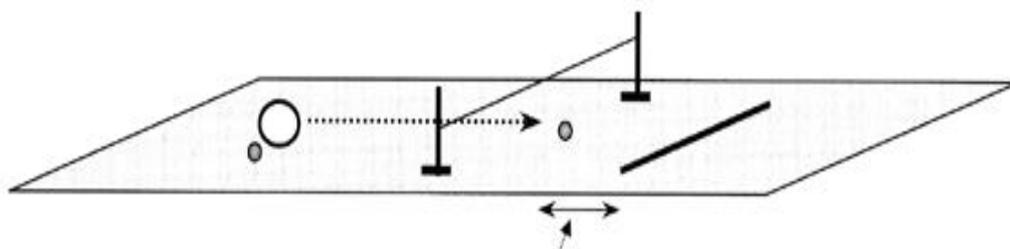
3. 擲球的技巧

3-1 滾動式擲球：



當地面平坦時，手臂的力道搭配鐵球落地的地點，足以讓鐵球在落地點和目標球之間滑動，鐵球並不會在地面上彈跳。

A. 練習場地：

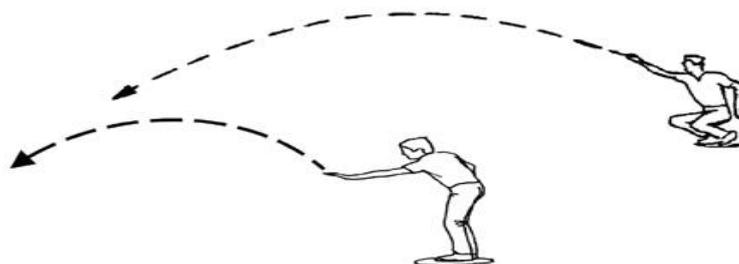


在擲球區前 3 公尺的地方架設一條細繩。然後在該細繩前方 3 公尺的地方劃一條線。

B. 練習方式：

必須將鐵球滾動通過細繩的下方，並使鐵球停在線上。

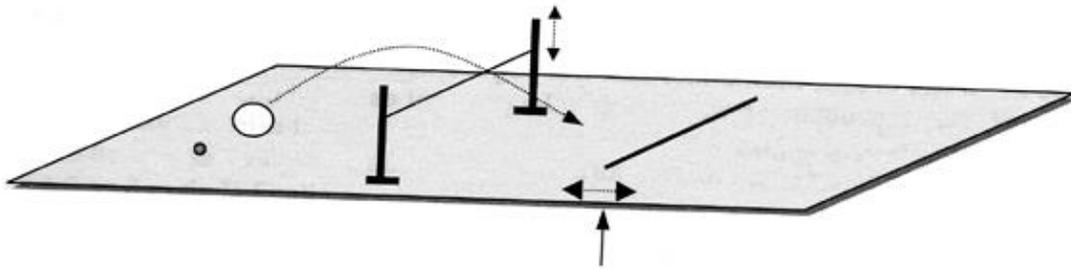
3-2 半弧度式擲球：



依據目標球位置和地形的狀況，鐵球的落地點應該在擲球區前方 3 公尺處。

我們可以區分：當地面不平坦時，使用半弧度擲球方式。將鐵球直接丟向適當的落地點。

A. 練習場地：

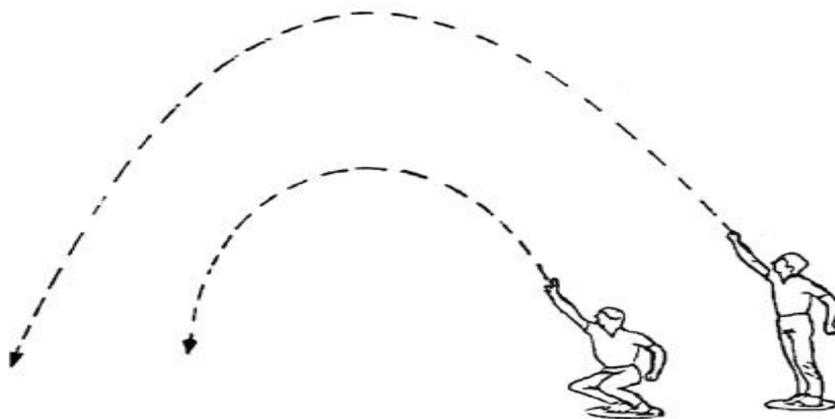


在擲球區前 3 公尺的地方架設一條細繩（高度稍高）。然後在該細繩前方 3 公尺的地方劃一條線。

B. 練習方式：

必須將鐵球拋過繩子，繩子的高度可以調整。鐵球掉落在擲球區和目標線之間，鐵球碰地時，速度變慢、滾向目標線，並停止在線上。

3-3 大弧度式擲球：



使用大弧度的擲球方式有兩個要件：

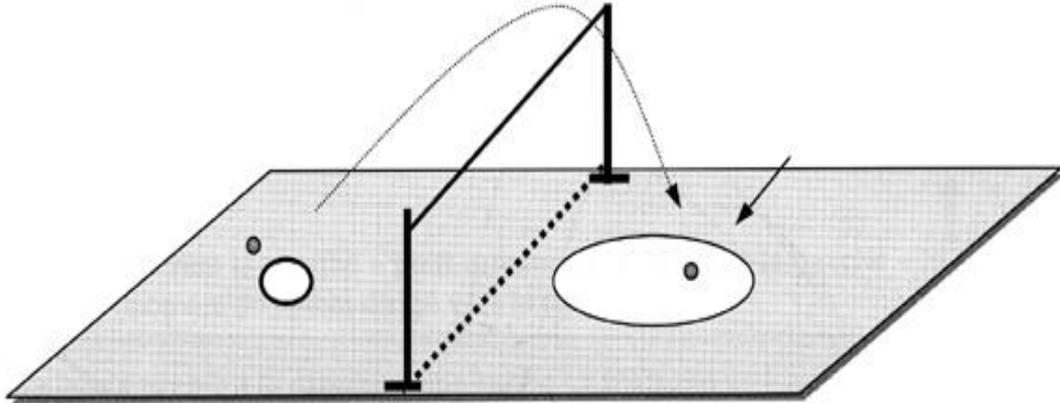
- 需要將鐵球丟高，然後讓球幾乎垂直落地。
- 鐵球會自轉，但和自然前進的方向相反〈回旋轉〉。

因為有了這兩種轉動的結合，所以鐵球在落地時幾乎就靜止不動。

A. 練習場地：

我們可以區分：

- 在半弧度的擲球方式當中，鐵球被拋往距離目標球前 2 或 3 公尺前的地方。
- 在大弧度的擲球方式當中，鐵球被直接拋向目標球附近。



在擲球區前 5 公尺的地方架設一條細繩，高度 3 公尺以上。然後在該細繩前方 1 公尺的地方畫一直徑 50 公分的圓。

B. 練習方式：

必須將鐵球拋過繩子，鐵球精準掉落在直徑 50 公分的圓內，並且幾乎呈現靜止的狀態。

擲球成功的黃金定律：

- 必須懂得選擇鐵球落地點，為達到此目的，應該在擲球前仔細查看從擲球區到場地盡頭的地面狀態。
- 懂得目測鐵球落地點和目標球之間的距離，並且瞄準後者。
- 依據實際狀況決定發球的力量和高度。

中華民國滾球運動協會
計分表

比賽項目：

場次：

場地：

隊伍 A _____

計分人 _____

隊伍 B _____

A _____														
隊伍	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	總分
B _____														

中華民國滾球運動協會
計分表

比賽項目：

場次：

場地：

隊伍 A _____

計分人 _____

隊伍 B _____

A _____														
隊伍	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	總分
B _____														

國際法式滾球規則

第一章 通則

第 1 條 球隊的組成

1. 法式滾球包括下列三種競賽形式：
 - (1) 三對三 (每隊三人)。
 - (2) 二對二 (每隊兩人)。
 - (3) 一對一 (每隊一人)。
2. 三對三競賽時，每位球員使用 2 顆球。
3. 二對二和一對一時，每位球員使用 3 顆球。
4. 其它形式的比賽皆不允許。

第 2 條 a 比賽球

1. 比賽球必須由國際滾球運動總會(International Federation of Pétanque and Provençal Ga 公尺 e, FIPJP)認可，其規格如下：
 - (1) 金屬製品。
 - (2) 直徑須介於 7.05 公分 (最短)到 8 公分 (最長)之間。
 - (3) 重量須介於 650 公克(最輕)到 800 公克(最重)之間；球體上需明確標示製造廠商和重量。
 - (4) 球體經製造商生產後，不可改造或重新包裝，亦不可私自更改製造日期。
2. 球員有權利將其姓名、各式商標和圖案刻在滾球的球體上。

第 2 條 b 比賽球不合規定的罰則

1. 球員若違反規則第 2 條 a. 1. (4)之規定，將連同他（她）的隊友取消比賽資格。
2. 若有作假或改造球體的行為，經由懲戒委員會討論確定後，將與處罰並取消其比賽資格。
3. 若不合格的比賽用球，係由他人所提供，則供球者將遭受懲戒委員會議處。
4. 若比賽用球表面的標示已無法辨視，如第 2 條 a. 1. (3) 則應更換用球。
5. 球員應在比賽前確認對手的球符合第 2 條 a. 1. (1). (2). (3) 的規定，若有疑處，應於賽前提出。

6. 針對規則第 2 條 a. 1. (4) 提出異議時，只能在前二局之間提出，從第三局開始，若有針對第 2 條 a. 1. (4) 提出異議，但無效時，應記錄對方隊伍得 3 分，以示懲罰。
7. 當球體因碰擊而產生破裂時，則引起該球破裂者應賠償該球持有者；若為自己的球破裂，則應立即更換；但若在未知情的情況下破裂，則該球持有者有權請求賠償或相對權益。
8. 裁判或審判委員會可於比賽中任何時候檢查比賽用球。

第 3 條 目標色球

1. 目標色球是由木製或合成材質製成，球上的商標須經 FIPJP 認可，且必須精確地符合有關的規格。
2. 目標色球直徑必須介於 2.5 公分(最短)和 3.5 公分(最長)之間，球體可漆上任何單一顏色。

第 4 條 證件

1. 比賽證件依 FIPJP 規定由協會核發，證件應附有個人近照及本人簽名。
2. 在比賽開始前，球員應出示其參賽證件以供大會備查。

第二章 比賽

第 5 條 球場規則

1. 滾球比賽可於任何場地舉行，但場地的決定由大會或裁判指定，球隊需於指定場地進行比賽。全國錦標賽和國際比賽，場地規格應為寬 4 公尺，長 15 公尺。
2. 其他小型比賽可將場地規格縮小為寬 3 公尺，長 12 公尺。
3. 當比賽場地是屬於連續場地時，在這些場地外圍的邊線即為死球線。
4. 當比賽場地被柵欄圍起時，柵欄須距離死球線至少 30 公分。死球線到球場範圍是 1 到 4 公尺的距離。
5. 以上規定亦適用於表演賽場地。
6. 每場比賽以先獲得 13 分的隊伍為優勝，若是資格賽可設定先獲得 11 分為優勝。

第 6 條 比賽開始：擲球圈規則

1. 以擲銅板決定哪一隊可優先選擇擲球圈位置並投擲目標色球。
2. 如果比賽場地經競賽組指定後，球員必須把目標色球投擲在規範的區域內，非經裁判允許，不得更換場地。
3. 球隊取得目標色球的投擲權後，可選擇開始的地方並在在地上畫一個直徑介於 35 至 50 公分且適合兩腳站在裡面的擲球圈。

4. 如果是使用現成的擲球圈，其內緣必須是 50 公分。
5. 擲球圈必須被畫或放在距離障礙物或球場邊線至少 1 公尺的位置，並允許球隊有連續投擲三次的機會。然在開放場地比賽時，兩個擲球圈的距離至少為二公尺。
6. 球隊建立新的擲球圈前，應清除地面上已有的記號。
7. 在比賽中可清理擲球圈內的細石、小石子等，但在 1 局結束後，或是下一局開始前必須復原場地。
8. 擲球時球員的雙腳不可離開擲球區，擲出之球未著地前，雙腳或身體不可越線或是完全離開地面。但如果是殘疾者時，有權使用單腳站在擲球圈裡。
9. 球員坐輪椅投擲時，至少要有一個輪子（與擲球手同側的輪子）位於擲球圈內。
10. 擲出目標色球的球員，不限為該局的第一位擲球者。

第 7 條 目標色球的有效距離

1. 有效的目標色球需符合以下條件：
 - (1) 與擲球圈內緣的距離
 - a. 15 歲以上：最少 6 公尺，最遠 10 公尺。
 - b. 12 到 14 歲：最少 5 公尺，最遠 9 公尺。
 - c. 11 歲以下：最少 4 公尺，最遠 8 公尺。
 - (2) 擲球圈必須與任何障礙物或球場邊界，距離至少 1 公尺。
 - (3) 目標色球必須與任何障礙物或球場邊界，距離至少 1 公尺。
 - (4) 球員在擲球圈內站立挺直時，必須看得到目標色球。若有爭議，裁判有權決定是否能看見目標色球，球隊不得有異議。
2. 前一局結束後，得分的隊伍以目標球最後的位置為圓心做出新的擲球圈，並擲出目標色球以開始新的一局，除了以下兩種情況：
 - (1) 若新的投擲圈與障礙物或球場邊界的距離少於一公尺。
 - (2) 目標色球不能投擲於合法的距離。
3. 在情況 2. (1)，球員從障礙物或是球場邊界的有效位置，建立新的擲球圈。
4. 在情況 2. (2)，球員可倒退至前一局比賽的邊線，直到他或她能夠將目標色球投擲在任何有效位置或最遠的合法位置，此情形僅於目標色球在任何方向不能投擲到最大距離時適用。

5. 某隊經三次投擲目標色球，仍無法構成有效距離時，改換由對手有權投擲目標色球三次，且可將擲球圈向後移動至如規則第 7 條 4.所述之地點。之後，即使這個隊伍三次的投擲，目標色球仍無法取得有效的位置時，則擲球圈不得再移動。
6. 前三次投擲目標色球失敗的隊伍，仍具有擲第一顆球的權利。

第 8 條 有效的投擲目標色球

1. 如果目標色球被裁判、球員、觀眾、動物、或是任何移動的物體阻擋，必須重新投擲，且不受三次投擲之限制。
2. 在目標色球和第一顆球投擲後，對方仍可質疑目標色球的位置是否有效，若該質疑成立，則應重新投擲目標色球。
3. 若兩隊都已經重新投擲過目標色球，雙方必須接受其合法性或裁判的判決，兩隊應繼續進行比賽，若有異議，則視同放棄投擲目標色球的權益。
4. 如果對隊也擲出第一顆球，則目標色球為有效，不得提出異議。

第 9 條 目標色球為死球

發生以下六種情況，目標色球將視為死球：

- (1) 在任何一局中，目標色球被移動到球場外，即使它又回到球場內，視為無效。目標色球壓在界線為有效球，除非已經全部超過界線。若目標色球掉到水坑裡，則視為無效。
- (2) 當在合法的場地比賽，被投擲的目標色球不能從擲球圈看見時，如規則第 7 條之規定。而當目標色球被球擋住時，仍屬有效，裁判可暫時移開滾球，來判定目標色球是否可見。
- (3) 當目標色球到投擲區距離超過 20 公尺（15 歲以上）；或超過 15 公尺（14 歲以下）；或少於 3 公尺。
- (4) 當在一個標記合法的場地比賽，目標色球橫越超過一個場地時。若僅是在比賽場地的一邊則是合法的。
- (5) 當目標色球被移動後，經找尋 5 分鐘後，仍無法尋回原來的目標色球時。
- (6) 當場外區域介於目標色球與擲球圈之間。

第 10 條 移開障礙物的罰則

1. 絕對禁止球員移動、移開、壓壞任何在球場內的障礙物。球員在投擲目標色球前，可使用自己的球輕敲地面三次，以測試目標色球投擲的地點。正要上場的球員或其隊友可以將上一顆球形成的凹陷處填平。
2. 對於未遵守以上規定之球員，將處以規則第 34 條之罰則。

第 10 條 a 更換目標色球或比賽球

球員在比賽期間不能任意更換目標色球或是比賽用球，但在下列情況下允許更換：

- (1) 目標色球或比賽用球無法在 5 分鐘內找到。
- (2) 目標色球或是比賽球破裂時：以較大的殘片確認球的位置；如果這些球仍然繼續比賽，經測量後則應以大小相同的目標色球或比賽球更換殘片。球員於下一局可以更換新球組。

第三章 目標色球

第 11 條 目標色球受到遮蔽與移動

1. 如果在比賽中，目標色球被樹葉或是紙張掩蓋時，應將這些物品移除。
2. 在有作記號的情況下，若目標色球被風吹動或是因地勢而移動時，應將目標球放回原地點。
3. 在有作記號的情況下，若目標色球被裁判、球員與觀眾或是其他球場的球與目標色球、小動物與任何移動的物體所移動時，目標色球要放回原地點。
4. 球員必須在目標色球所在位置的地上作記號以避免爭議，若地上沒有目標色球或比賽用球的位置記號，則事後不得提出異議。
5. 若目標色球被球員所擲出的球觸碰而移動時，則比賽應繼續進行。

第 12 條 目標色球移動到另一球場

1. 比賽中若目標色球被移動到另一個正在比賽的場地時，不管此場地是否有被標記，此目標色球均為有效，如規則第 9 條。
2. 如果有需要而且時間充裕的情況下，球員要等其他場地的比賽結束後，再繼續完成比賽。
3. 依據規則的規範，球員必須保持耐心與禮貌。
4. 接續的賽局，球隊繼續在被指定的場地比賽，依據規則第 7 條，再次從被置換的位置丟擲目標色球。

第 13 條 目標色球為死球時

比賽中，若目標色球形成死球時，適用下列三種狀況中的一個：

- (1) 如果兩隊都還有球未擲出，則本局不算。
- (2) 如果有一隊還有球未擲出，則計算尚未擲出的球數為得分數。
- (3) 如果兩隊手中都沒有球，則本局不算。

第 14 條 目標色球被停止後的位置

1. 如果目標色球被觀眾或裁判阻擋而停止，其位置仍有效。
2. 如果目標色球是被球員阻擋而停止，其對手可作以下選擇：
 - (1) 目標色球停留在新位置。
 - (2) 把目標色球放回原來的位置。
 - (3) 把目標色球放於原來位置與被發現的新位置之間的延長線上任何地點，但與投擲圈的距離不得超過 20 公尺（14 歲以下不得超過 15 公尺），而且必需能看見目標色球。
3. 2. (2)與 2. (3)的情形，只有在原目標色球的位置有做記號時成立。如果沒有，目標色球應停新的地點。
4. 若目標色球被比賽用球擊中，滾出界線外又回到場中，最後停留在場內，則視為死球，依規則第 13 條處理。

第四章 投擲球

第 15 條 投擲滾球的程序

1. 每一局的第一顆球，是由贏得擲銅板或於上一局得分的球隊，其隊中的一位球員投擲，之後是由未贏得領先的球隊進行投擲。
2. 球員不能使用任何物體或在地上劃線來輔助投球或是畫記落地點。當球員投擲最後一顆球時，另一隻手不可持有其他的球。
3. 一次只能投擲一顆球。
4. 球員投擲一顆球後，不能取回再投擲。但若是在目標色球與投擲區間，因其他場地比賽的球或目標色球、小動物或任何移動的物體（例如足球等等），而使球被停止或瞬間偏離滾動軌跡時，該球應該被重新投擲。請參考規則第 8 條 1。
5. 不可以把滾球與目標色球弄濕。
6. 球員投擲球前，不能移除任何地面上的痕跡，或任何堆積的東西，如果違反規定，將處以規則第 34 條之罰則。
7. 如果第一球投擲後滾出球場，對隊投擲後同樣滾出場外，此時場內沒有任何球。
8. 如果在射擊或投擲後沒有球停留在指定的場內時，則依規則第 28 條處理。

第 16 條 比賽中球員與觀眾的行為規範

1. 當一位球員在規定時間內進行投擲時，觀眾與其他球員必須保持安靜。

2. 對隊球員不可走動、比手勢或做任何會干擾擲球者的動作。擲球時僅有他（她）的隊友可在投擲圈與目標色球之間站立。
3. 對隊球員必須站在目標色球或擲球員的後方兩側，且依比賽的方向與目標色球或擲球員距離至少 2 公尺。
4. 球員若是沒有遵守規定，在裁判警告之後，仍然不改，則依規定驅逐出場。

第 17 條 球的投擲與球滾出場外

1. 比賽中任何人都不可練習投擲，球員若不遵守本規定，將適用規則第 34 條之罰則。
2. 在這一局中，比賽球滾出所指定的球場仍屬有效球(除規則第 18 條例外)。

第 18 條 死球

1. 任何球已經完全越過被指定的球場外面或是死球線外，都為死球，亦即當從球的正上方垂直往下看時，整個球都在界線外或是在死球線外則為死球。同樣適用在指定的連續球場比賽，球越過超過一個球場時，此球即為死球。
2. 若比賽用球因球場地形、其他移動或靜止的物體，瞬間回到球場，應該立即將該球移出場外，而場內的任何物件（有預作記號時）若被重新回到球場的球所移動，應放回原處。
3. 比賽中任何死球必須立刻移出球場，如果沒有移除，一旦對隊投擲另外一顆球後，此死球即成為活球。

第 19 條 被停止的球

1. 任何一個球被裁判或觀眾停下來，此球將留在它停下來的位置。
2. 任何一個球被同隊球員停下來，都為死球。
3. 任何一個投擲的球被對方球員停下來，可依擲球者的意願重擲或是維持原來的落點。
4. 如果一個射擊或被擊中的球，被場內任一球員停下來，則對隊有權：
 - (1) 將球留在停下來的位置。
 - (2) 僅有在可比賽的地方或有作記號的情況下，可將球移動到原來的位置與被停下來的新位置之間的延長線上任一點。
5. 若球員故意停住正在移動的球，應立即取消該球員的比賽資格，但其所屬隊伍仍可繼續比賽。

第 20 條 擲球時間限制

1. 目標色球擲定後，每位球員均有 1 分鐘的時間，去投擲他（她）的球。時間是從上一個球或目標色球停止後開始計算，或是如果投擲後的球必須被測量時，時間從決定結果之後開始計算。
2. 這個規則也適用於在每一局後投擲目標色球的時間限制。
3. 球員若違反規定，將適用規則第 34 條之罰則。

第 21 條 移動球

1. 如果一顆停止的球，例如被風或比賽地形而移動時，應將其擺回原位。這個規則也適用於突然被一位球員、裁判、觀眾、動物或任何會移動的物體所移動時。
2. 為了避免任何爭議，球員必須在球的位置作記號，若是沒有做記號，裁判將僅根據球所在位置作判決，球員不能有異議。
3. 如果一顆停止的球，於比賽中被其他擲出的球移動時，均屬有效球。

第 22 條 投擲別人的滾球

1. 球員投擲一顆不是他自己的球時，將受到裁判警告，所投擲的球仍然有效，但必須於測量後立刻更換球。
2. 若在比賽中又發生同樣事件，則該球員所投擲的球將被取消，而被移動的球都應放回原處。
3. 在一局完全結束前，球員不可以移動任何球。

第 23 條 違反投擲規則

1. 任何違反規則情況下所擲出的球都屬無效，被移動的球或目標色球如有做標記，需放回原位。此規則也適用於目標色球投擲後，其他從擲球圈投擲的球。
2. 當被移動的球對對隊有利時，對隊可聲明所有的移動均為有效，此種狀況，所有投擲或射擊的球，將停在新的位置。

第五章 分數與測量

第 24 條 暫時移開球

為測量需要，可以將目標色球與要測量的球之間的滾球或障礙物，作記號後暫時移開，經測量完後，移開的球與障礙物需放回原來的位置。若障礙物不可移動，要以輔助測量器協助測量。

第 25 條 分數的測量

1. 分數的測量是最後一位投擲的球員或其隊友的責任，對隊也有權於該球員測量之後再重新測量。不管球在任何位置，和不管在一局中的任何時候，也可以徵詢裁判判決，並以裁判之判決為終決。
2. 每隊都要攜帶符合規定的輔助工具測量，絕對禁止使用腳來測量，參賽者若沒遵守此規定，在裁判的警告下仍未改善，則適用規則第 34 條之罰則。

第 26 條 撿起未同意得分前的滾球

在一局結束時，任何球在未決定是否得分以前被撿起來，如果該球未在地面上做標記，此球即為死球，不得異議。

第 27 條 移動滾球或目標色球

1. 球隊中的球員移動了目標色球或是有爭議的滾球，而影響測量時，該隊即失掉這一分。
2. 若裁判在測量時擾亂或移動了目標色球或滾球時，經裁判再次測量而不影響原判決時，裁判應公正宣佈判決結果。即使因此影響原判決，亦以裁判宣佈之判決為終決。

第 28 條 與目標色球等距離的球

1. 如果兩隊最靠近目標色球的滾球距離相等時，則適用以下三種狀況：
 - (1) 若兩隊都沒有球時，此局無效並由上一局得分隊伍重新投擲目標色球。
 - (2) 若只有一隊還有球，則由此隊將球投擲完畢，若有比對方更靠近目標色球的球時，則予以計分。
 - (3) 如果兩隊都還有球，則由擲出最後一球的隊伍再擲一次，然後換對方投擲，如此互換擲球順序，直到分出勝負，當僅有一隊擁有球時，則適用(2)的程序。
2. 如果這局比賽結束後，場內沒有任何球時，則此局無效。

第 29 條 外物黏附比賽球或目標色球

計分前應將任何黏附於比賽球或是目標色球的外物移除。

第 30 條 提出要求

1. 任何要求須經裁判同意並宣佈後才能被接受。比賽結果經確認後，不能再提出任何要求。
2. 每一隊都有責任去確認對手（包括證照、分級、場地、比賽球等）。

第六章 罰則

第 31 條 球隊或球員未到場

1. 在抽籤並宣佈場序時，球員必須出賽，若在宣佈後 15 分鐘仍未到場，將判罰一分給對手。
2. 等待 15 分鐘，每隔五分鐘再罰一分。
3. 同樣的情形也適用於隨機抽籤後和因任何理由暫停後重新開始的比賽。
4. 球隊若在比賽開始或重新開始一小時內未抵達比賽場地，即喪失比賽資格。
5. 一個球員未到齊的隊伍仍可進行比賽，但不能使用未到場球員的比賽球。
6. 未經由裁判同意，球員不能無故缺席或離開比賽場地，否則將依規則第 31 條及 32 條之罰則處理。

第 32 條 球員遲到

1. 比賽開始後才到場的球員不能加入該局比賽，要等到下一局才可出賽。
2. 比賽開始一小時後才到場的球員，不得參與此場比賽。
3. 若遲到球員的隊友獲勝，則該球員可依原報名的身分加入後續之比賽。
4. 若比賽是以聯盟的方式舉行，遲到的球員不論前一場的結果為何，都可參與下一場比賽。
5. 根據規則，當目標色球已投擲到球場內，比賽就被認定為開始。

第 33 條 更換替補員

二對二比賽可更換一人，三對三比賽可更換一至二人，須由大會正式宣佈(廣播、吹哨子或鳴槍等)後，始得以進行更換。按比賽規定在同一競賽中，替補球員不能同時登記於其他隊伍。

第 34 條 比賽罰則

對於未遵守比賽規定的球員，可有以下的罰則:

- (1) 警告。
- (2) 取消該球員已經投擲的或將要被投擲的球。
- (3) 取消該球員已經投擲的或將要被投擲的球和下一球。
- (4) 違規球員被取消這一場比賽資格。
- (5) 取消球隊比賽資格。
- (6) 兩支隊伍有串通關係將取消兩支隊伍資格。

第 35 條 氣候

如果發生下雨等不可抗力之因素，除非由裁判獨自或與審判委員會宣佈停止或取消比賽，否則該局比賽應繼續進行。

第 36 條 新的比賽階段

如果第二輪或第三輪比賽，因某些場次的比賽尚未完成而無法進行，為使賽事順利進行，裁判在請示大會組織委員會後可作必要的決定。

第 37 條 獎賞分配

1. 嚴禁分配任何獎賞或獎金。
2. 在比賽中，球員若有不符合運動精神，及對公眾、大會職員、裁判不敬等情事，將被取消參賽資格，這可能會影響比賽的最後結果，並適用規則第 38 條之罰則。

第 38 條 不正當行為

1. 若球員有不正當的舉動，如對裁判、其他參賽者、觀眾等有暴力行為，根據情況的嚴重性可有以下之罰則：
 - (1) 驅逐出場。
 - (2) 吊銷證照。
 - (3) 沒收或歸還獎牌與獎金。
2. 對違規球員的處罰，也可適用其他隊友。
3. 罰則 1. (1)、1. (2)由裁判判定。

4. 罰則 1. (3)由組織委員會決定，並在 48 小時內隨同報告書將受懲隊伍之獎牌與獎金收回，呈送協會組織議處。
5. 所有的案例，將由協會主席作最後的裁決。
6. 球員應穿著的正式服裝（不裸露身體與腳指），若未依規定穿著，經裁判警告仍未改善者，將予以取消比賽資格。

第 39 條 裁判的職責

1. 裁判的職責是確保比賽過程依照規則進行，裁判有權取消不遵守裁判判決之球員或參賽隊伍之比賽資格。
2. 若在比賽中有發生觀眾作出干擾比賽或破壞場地的行為時，裁判應先制止這些違規的群眾，並在懲戒委員會作出適當之處罰以前，向全國滾球協會提出報告。

第 40 條 審判委員會的組成與判決

任何不在規則內的情形，裁判需請求審判委員會之裁決。審判委員會由三～五人組成。對審判委員會的決議不得有異議，若審判委員會進行投票表決，應由審判委員會主席主持開票。

第六章 法式滾球聯盟的行為規範

1. 在比賽期間球員皆應遵守：
 - (1) 穿著合格的服裝。
 - (2) 不應犯規或出言侮辱其他球員、大會職員及觀眾。
 - (3) 應該要接受裁判的決定。
 - (4) 比賽期間不應酗酒。
 - (5) 比賽場地上不應放置如滾球袋、罐子、玻璃或其他雜物。
 - (6) 比賽場內禁止抽煙。
 - (7) 遵守大會制定之規則及裁判的判決。
 - (8) 不應讓親友或加油團甚至寵物跑到比賽場地中。
2. 任何球員被發現違反球員的行為規範時，將視不適當行為之嚴重性，加以引用規則第 38 條、39 條及 40 條之罰則。

註：以上規則於 2006 年在法國格勒諾伯(Grenoble)舉行的國際滾球總會年會中通過

裁判規則

裁判資格

1. 需領有裁判證。
2. 不可是其他滾球協會的會員。
3. 身體狀態要正常。
4. 通過不同等級的裁判測試，並領有裁判證。
5. 一個國際級的裁判，當他不再當裁判時，可申請為名譽裁判，最少十年內，可以證明他曾經當過裁判。
6. 無論裁判的等級為何，當他的執照在期效內時，仍具有裁判的權限。

裁判規範

1. 裁判必須遵守規則執法。
2. 應精通規則，執行任務。
3. 比賽時不能涉及任何參賽者之間的爭執。
4. 執法時可以攜帶需要的補助工具，如：線帶、尺、哨子、羅盤等，並佩帶裁判證。
5. 應在比賽開始前抵達會場，確認開始的時間以及賽程的安排。
6. 應在比賽開始前檢查球場(邊線、障礙物等)。如果有需要，可以調整改變，但任何改變均須告知參賽者。
7. 擔任裁判不能同時參加比賽。

比賽

1. 裁判必須確認所有的球員皆持有符合協會規定的證件。
2. 裁判須確定每一局都有確實執行規定。
3. 裁判不可干涉競賽組的運作。
4. 比賽進行中，裁判應確認以下條件：
 - (1) 球員的行為是否適當。
 - (2) 尊重規則。
 - (3) 如有意外發生，裁判將直接請球員離場，不得有任何異議。

- (4) 結果業經裁定，即不能更動。
- (5) 若有必要可多次測量，避免對判決產生疑慮。
- (6) 如果比賽球不符合規定，應立即宣佈。
- (7) 裁判只能在比賽場中下判決，若有特殊困難情況，裁判可以請教審判委員會，審判委員會由協會與分會會員或比賽的主辦人以及今天的裁判組成。
- (8) 下雨時，當裁判確定球場無法繼續比賽時，可暫停比賽，球員未徵求裁判同意前不可離開球場。
- (9) 不可在公開場合中評論其他裁判的判斷。

5. 比賽後注意事項：

- (1) 填寫裁判報告書寄至協會。
- (2) 頒獎時可與球員、與賽會職員交談。
- (3) 比賽後應與其他裁判討論特殊判決，以協助及提供解決辦法。

總論： 裁判必須了解到他們的重要性，其判決是球員信心及避免問題產生的來源。

備註： 裁判必須記住，球賽吸引人的地方，是靠清楚且有公正力的判決。

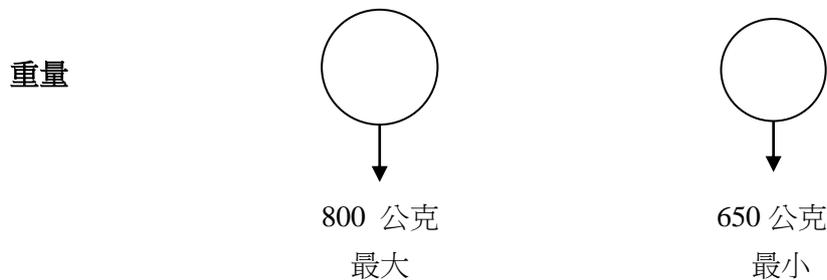
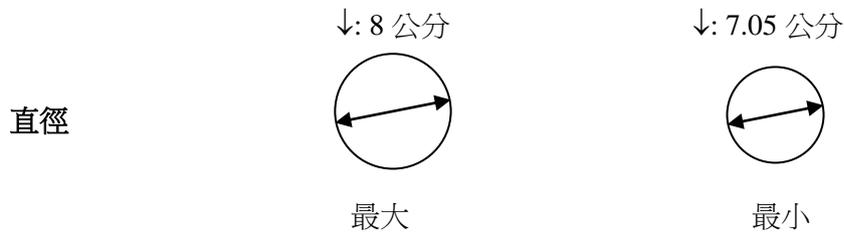
滾球的正式規則

技術相關的規定 (圖片解釋)

規則第 2 條

- 球的重量與品牌必須明顯標示在所有球上。
- 保證書上的編號是可接受的。
- 不合格的球，需接受特別的工具輔助檢查。
- 不可反對檢查比賽用球 (重量、記號等)。
- 在比賽中或賽後會產生嚴厲的抗議，而通常輸的球隊都會有較多的報怨

滾球



目標色球：木頭或塑膠 (工廠名稱) 需被 **FIPJP** 認可

自然色或是任何單一顏色

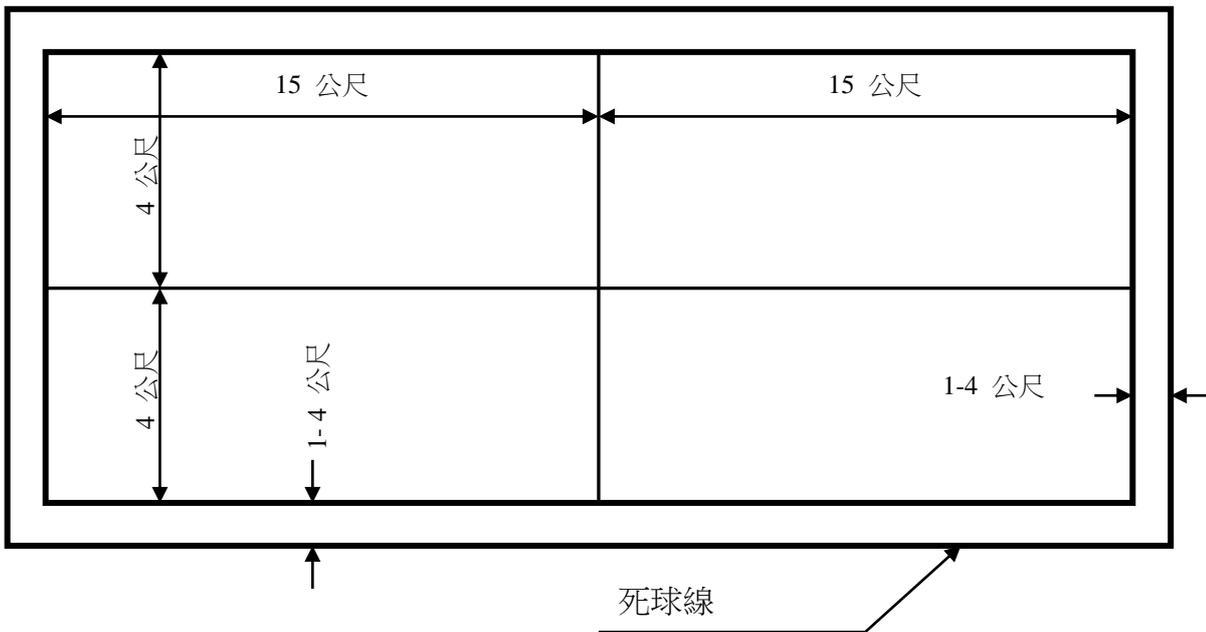


規則第 5 條 (5-18 的圖示)

一 球場的規格：

- (1) 全國性與國際性的比賽：4 公尺寬與 15 公尺長。
- (2) 其他的比賽: 3 公尺寬與 12 公尺長。
- (3) 球場內部需有死球線(框線)。
- (4) 外部的周線與畫線的球場，需有 4 公尺到 1 公尺的距離
- (5) 球道間沒有走道

規則 5 場地的規格

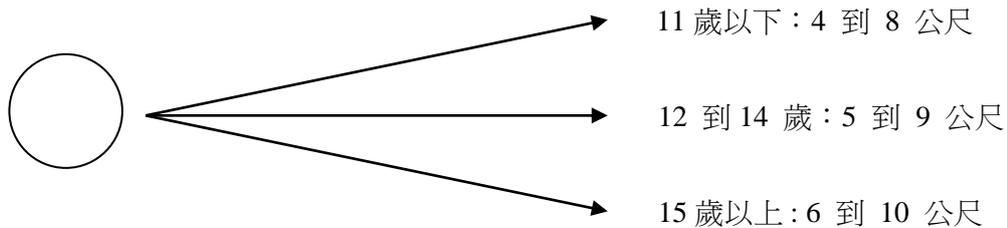


規則第 6 條

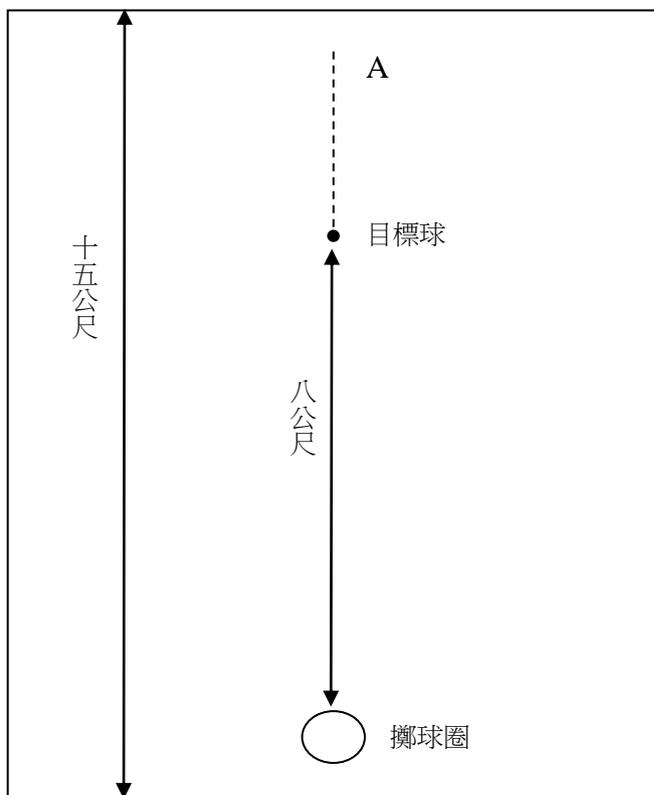
一 如果兩個球隊，不能在預定分配的場地上比賽，裁判可以向競賽組取得新的場地比賽。

規則第 7 條

擲球圈 (直徑 35 公分 到 50 公分)



- 擲球圈到所有的障礙物或是邊線，最少是一公尺。
- 擲球圈到其他開放式球場至少兩公尺(沒有記號的球場)。
- 目標色球到所有的障礙物或是邊線，最少是一公尺。

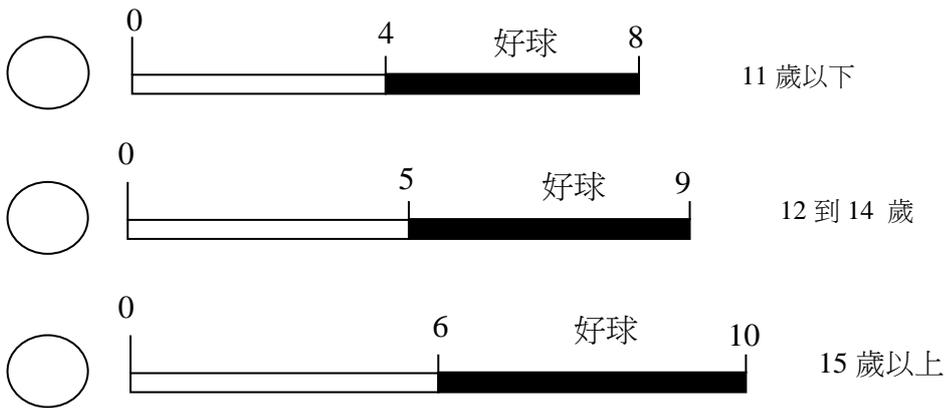


在下一局目標色球投擲前，球員可在 A 線前後來回走動

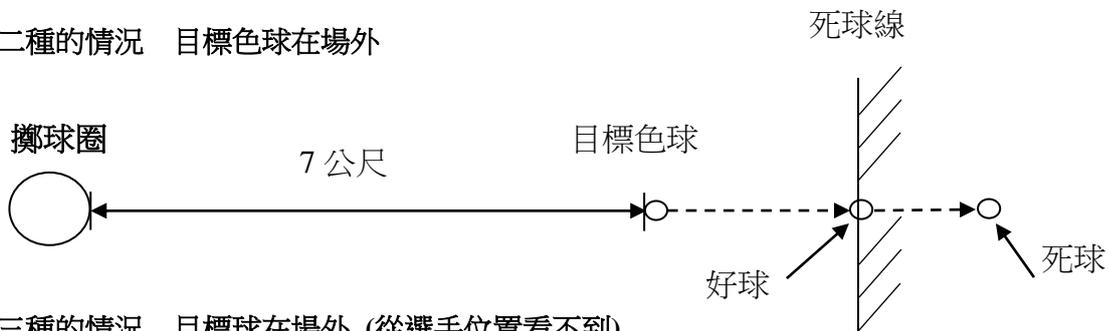
規則第 9 條

- 目標球若落在水坑裡，便為無效。
 註：請依規則第 13 條處理

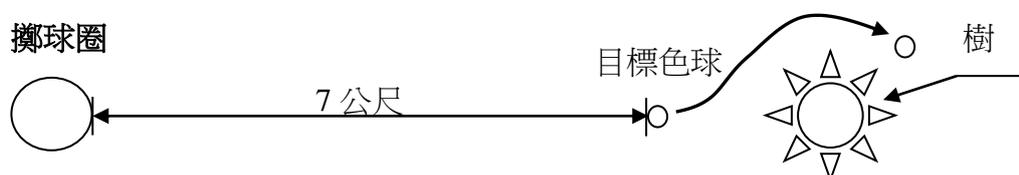
第一種的情況 目標色球在場內



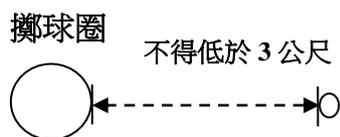
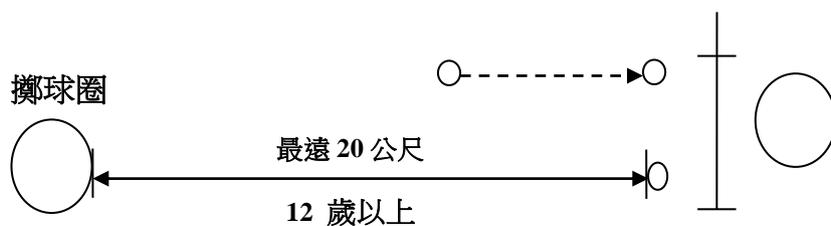
第二種的情況 目標色球在場外



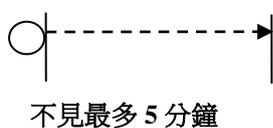
第三種的情況 目標球在場外 (從選手位置看不到)



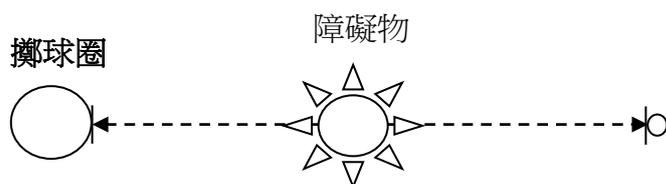
第四種的情況 目標色球在場外 (與選手位置 - 最近與最遠的距離)



第五種的情況 目標色球不見



第六的情況 在選手位置與目標球間，沒有障礙物與禁止標示 (水坑)

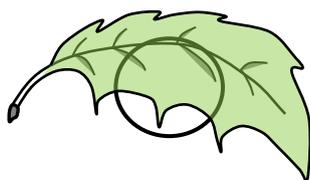


規則第 10 條

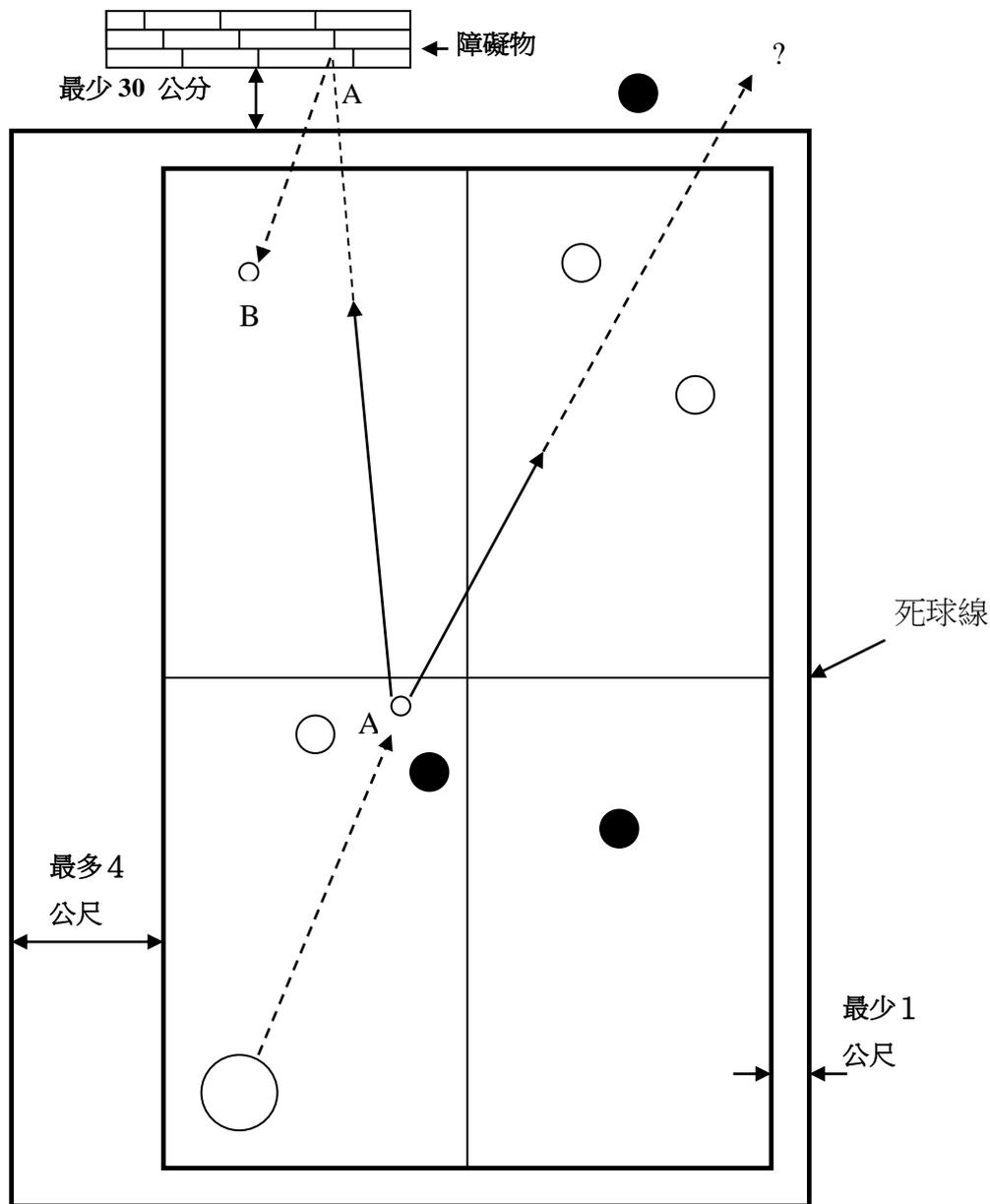
- 確認在所有比賽，都有嚴格執行所有規則
註：如果得分不是很確定，請參考規則 13

規則第 11 條

- 在比賽後段，若有樹葉或紙張蓋住目標色球：在目標色球作記號後將之移開。



規則第 13 條

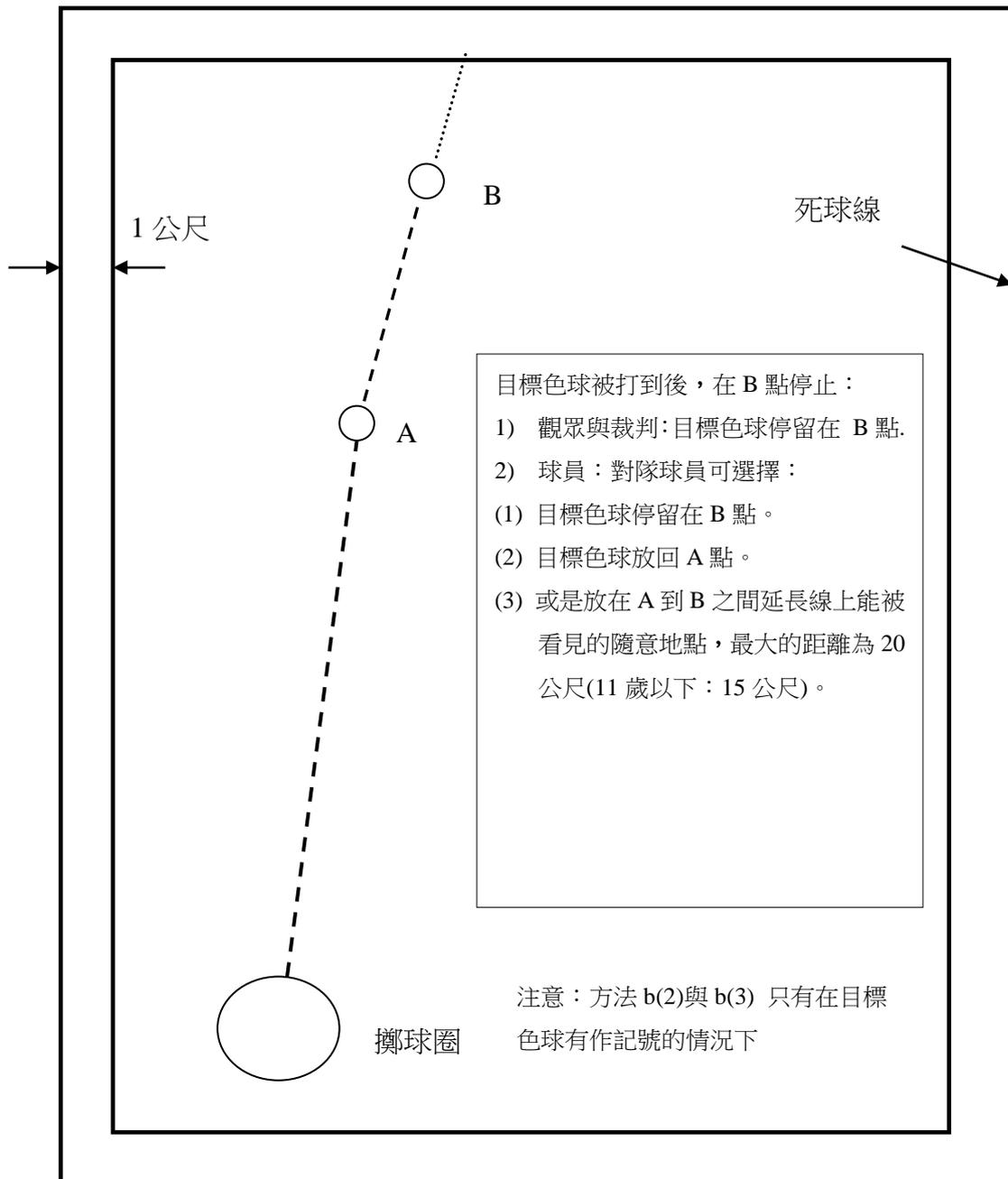


- (1) 目標色球打到 A 點，接觸到在死球線的障礙物彈回到 B 點。
- (2) 目標色球在 A 點被打到後不見。

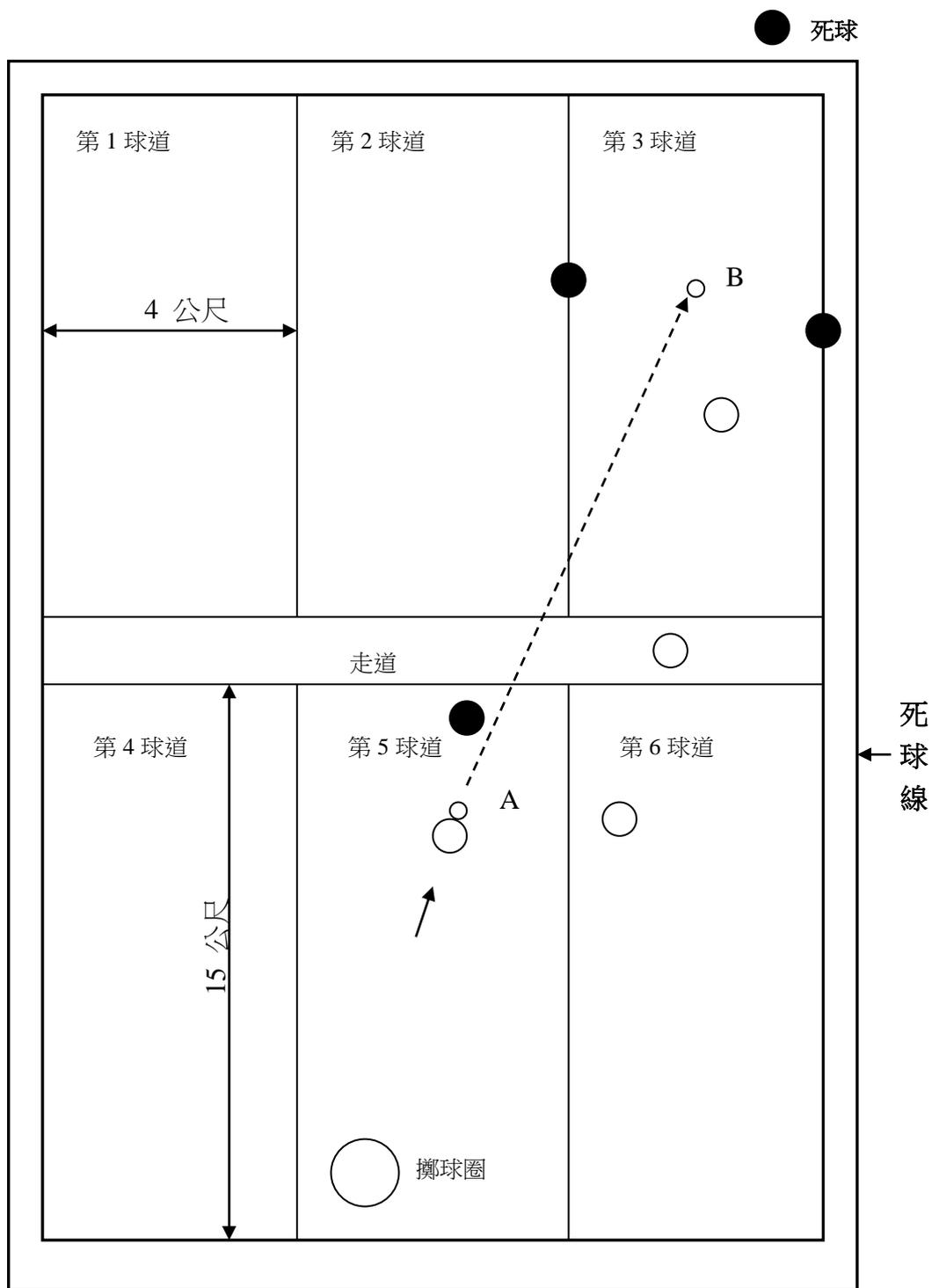
規則: 比賽終止

- (1) 兩隊都有球，或是兩隊都沒球則此局不算。
- (2) 若只有一隊還有球未擲出則計算尚未擲出的球數為該隊得分數。

規則第 14 條

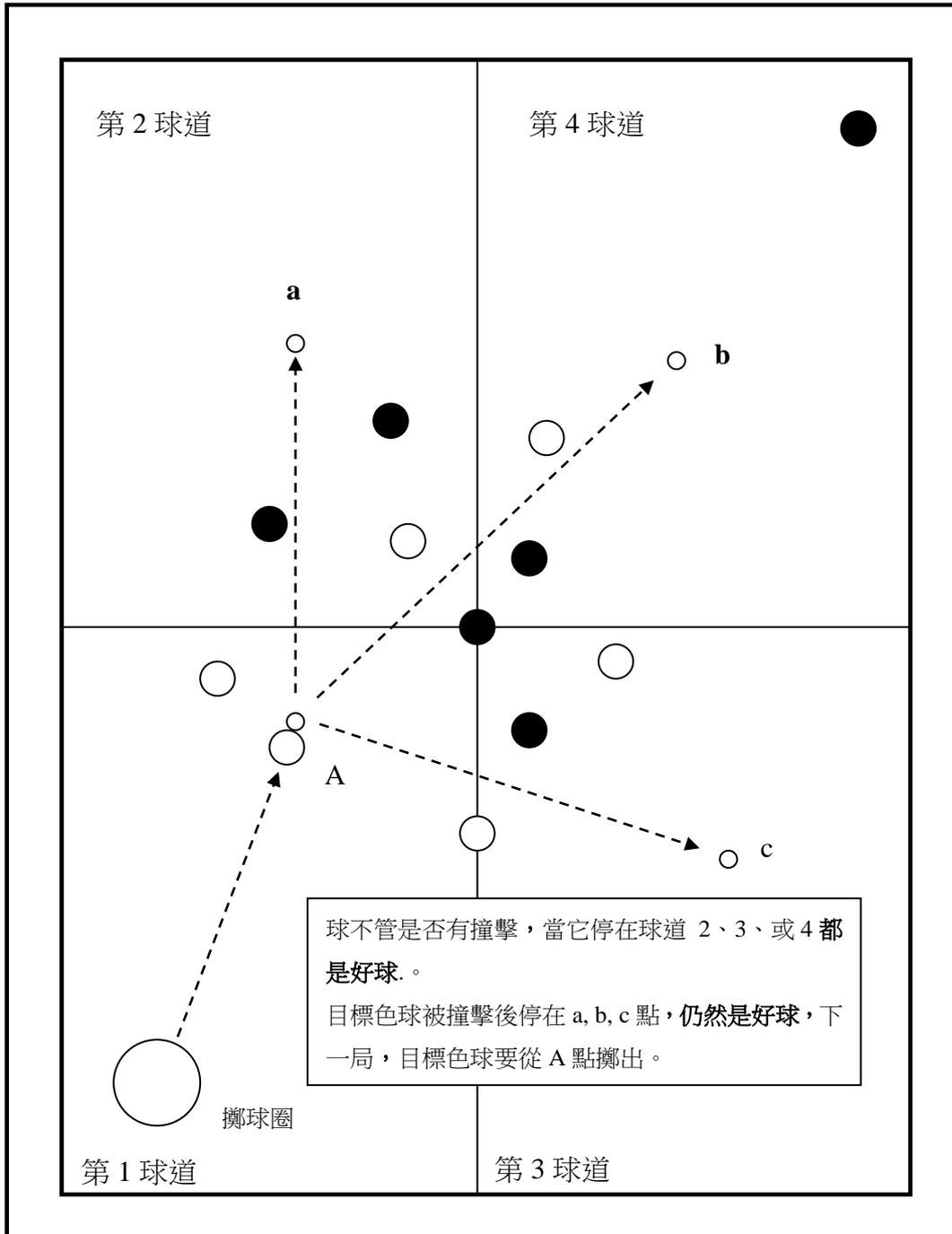


規則第 5 條和第 18 條



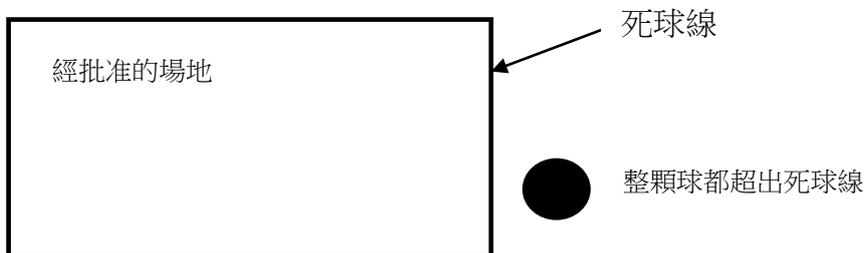
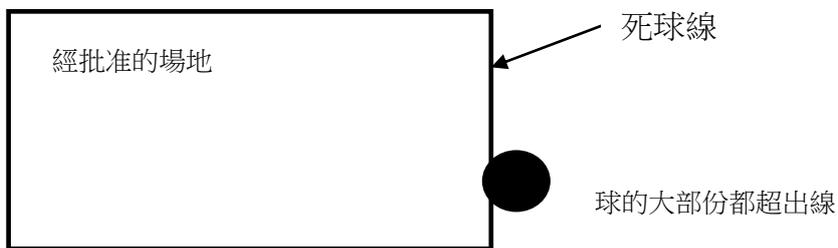
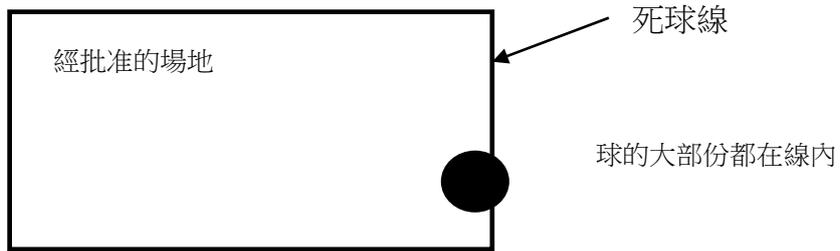
1. 目標球撞擊到 A 點，穿過走道與球道，然後停在 B 點，是有效。
2. 留下的球可以繼續比賽，但超出死球線外即無效。

規則第 18 條



註：場地的記號，如規則第 5 條，避免在比賽時有走道

規則第 18 條



製圖：

Jean-Claude dufroux

翻譯

AndréDeramond

Melbourne February 2005