



胸骨底部以下

攔截腰部

中國香港欖球總會
攔截高度本地球例變化規則

常見問題手冊



1. 中國香港欖球總會(欖總) 更改攔截高度原因?

根據與香港欖球社區內持份者的諮詢結果，欖總董事會批准試行調低合法攔截高度(以低於胸骨底部為限)的新球例，並將於2023/24 賽季開始在整個社區的賽事中實施。

新球例改動根據由世界欖球總會認可的研究結果。研究結果顯示，降低攔截高度對於減少頭部撞擊帶來積極效果。

2. 最新攔截高度為?

第一位攔截球員的最高攔截高度更改為胸骨底部以下(也稱為「腰部攔截」)。

任何後續的防守球員攔截高度則限於在腋窩線以下。



胸骨底部以下
可攔截腰部位置



3. 第二名防守球員的攔截有何規限?

ILLEGAL

第一名攔截球員



胸骨線

LEGAL

第二名攔截球員



腋窩線

第一名攔截球員

胸骨底部以下
可攔截腰部位置



第二名攔截球員

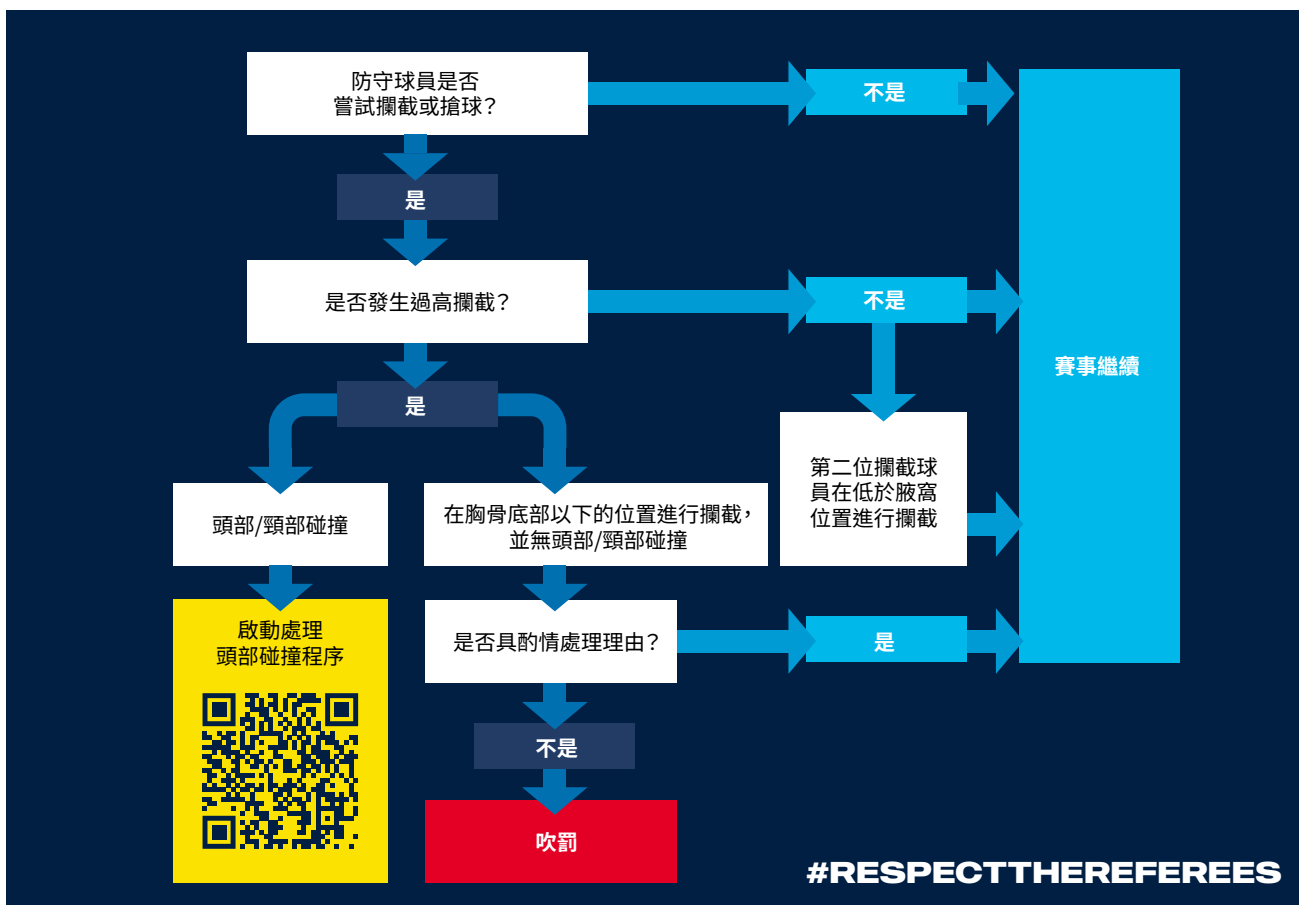
腋窩線以下位置

其後的攔截球員

可攔截或嘗試攔截任何腋窩以下位置



4. 新球例決策框架



5. 攔截高度球例試行 (建議於社區比賽執行)

胸骨底部以下
攔截腰部位置



最高攔截高度(第一位攔截球員)

- 首次攔截在胸骨底部 (腰部攔截)
- 第一位攔截球員在胸骨底部以上的位置進行攔截，將吹罰第一位攔截隊員



第一名攔截球員

胸骨底部以下
可攔截腰部位置



第二位攔截隊員

腋窩綫以下

5.2 - 第二名攔截球員

- 容許：最初的攔截於腋窩線以下
- 其它防守球員
- 可以以球為目標，但不可接觸頭或頸部
- 「冒爾」可以 (Maul) 如常進行



5.3 - 持球球員

- 沿用現行球例
- 將吹罰過於魯莽的行為，(如以頭部為目標) 當持球員讓自己或防守球員面臨頭部撞擊的風險
- 鼓勵閃避



5.4 - 拾球向前推進

- 允許
- 因應持球球員的身體位置而導致攔截可能會較高=較低風險的區域。



6. 這項法規更改將影響的欖球群組？

新球例將適用於：

- 包括男、女子本地冠軍聯賽及冠軍聯賽以下各級別的男、女子、成人及青少年欖球。
- 社區欖球的所有賽制，包括七人及十人制欖球賽，以及大專及中小學校際欖球賽事。

7. 世界欖球總會對這項新球例的意見？

世界欖球總會執行委員會建議各地總會參與這項選擇性的全球試行，將社區比賽中的攔截高度降低至胸骨以下（也稱為「腰部攔截」）。這決議是經過六個月，與各地總會進行廣泛分析及諮詢後的成果。

8. 有哪些欖球總會已經開始實施上述新球例？

阿根廷、澳洲、英格蘭、法國、愛爾蘭、意大利、日本、新西蘭、蘇格蘭、南非和威爾斯。

9. 對於降低攔截高度的研究有何發現？

世界欖球總會在法國和南非進行的認可測試中，降低攔截高度已被證明可以減少頭部撞擊及腦震盪的次數。

另降低攔截高度在增加持球時間及被攔截前傳球/卸球(Offload)也具正面效果。



10. 與攔截球員、攔截區域及胸骨以上的攔截高度的相關研究，給予我們什麼洞見？

74%

腦震盪發生自攔截區域。

約

70%

的腦震盪與攔截球員及攔截區域有關。

胸骨以上的攔截，
將提升頭部受傷的風險達

4.2 倍。

*Tucker et al WR Study 2017

頭部

是風險位置，

然而，只有將撞擊高度降至肚臍或以下，攔截球員的頭部方會位處低於最高風險區域，並進入持球員的軀幹下半部的最安全的區域。

11. 總結

根據專家意見和所有現有證據，我們認為胸骨底部(即「腰部」)相比起腋窩是最佳攔截高度。這能確保有足夠空間容讓球員的動作變化，以顯著降低攔截球球員及持球球員頭部撞擊之風險。



12. 諮詢期間發生了什麼事？

世界欖球總會決定試行降低攔截高度後，該球例在5月的中國香港欖球總會董事會會議上，亦同意試行降低攔截高度至胸骨底部以下，並涵蓋所有社區欖球賽事，以至冠軍聯賽級別。

我們亦已成立一個督導小組，負責於2023-24賽季介紹並實行新球例。我們亦與社區欖球持份者進行磋商，通過這些團體及球會主席向欖球社區傳遞資訊告之擬定的變更，並歡迎任何意見反映。

中國香港欖球總會在整個諮詢期間與世界欖球總會緊密聯繫，並在決策過程中應用獲世界欖總協會認可的研究結果。

接下來的工作？

中國香港欖球總會設專為新法則而設的訓練資源，誠邀球員、教練和球證參加一系列工作坊、網上研討會及課程，助他們為下賽季的改變，做好準備。

現在，你亦可以通過下面的連結查閱有關攔截高度的資源，並閱讀更改攔截高度新球例的文件。

我們將於未來數週，公布更多與攔截高度相關的資訊。





13. 欲知道更多相關資訊

欖總的教練教育部已採用世界欖球總會Tackle Ready 計劃，以及擬定計劃，為較年幼的年齡組別，引入攔截許可證。

Tackle Ready 計劃



攔截許可證



欖總球員福祉網頁



欖總攔截高度
本地球例變化



如需進一步說明/資訊，請聯絡

tackleheight@hkrugby.com



hkrugby.com



@hkrugby



@hkrugby