

2026「更生同行」回歸盃室內足球邀請賽  
暨青少年制服團隊足球邀請賽

日期： 2026年6月28日(星期日)

時間： 0900-1330時

地點： 修頓室內場館(香港灣仔莊士敦道111號)

賽制：

- 比賽使用4號室內足球（Futsal）（較傳統足球重、墜腳及回彈低）
- 參賽球隊分為2組(PITCH 1及 PITCH 2)，每分組進行單循環聯賽（實際安排或會因報名參與隊伍數目而更改，大會擁有最終決定權）
- 每隊最少5人，最多8人（包含替補），性別不限
- 隊員需現為全日制中學生
- 勝一場得 3 分；和局 1 分；敗場 0 分
- 除非另有指定，排名將根據下列先後情況決定：
  - A. 於聯賽賽事中，獲得較多分數之球隊排名較高
  - B. 假如任何兩隊或以上的球隊於積分榜中獲得相同分數，有關球隊的排名將按照下列定次序排名：
    - I. 有關球隊的對賽積分，分數較多者將會排名較前
    - II. 有關球隊的對賽得失球差，得失球差較佳者將會排名較前
    - III. 有關球隊的對賽得球，得球較多者將會排名較前
- 每場比賽時間為5分鐘，不設上下半場及中場休息
- 分組賽踢3人制賽事：每隊場上3人，不設守門員
- 允許隨時換人（滾動換人），無需停止比賽，需先下後上
- 場地約15m x 10m
- PITCH 1及 PITCH 2第一名進身決賽，踢5人制賽事
- 每名出席的隊員均可獲贈運動用品禮券及精美紀念品

核心比賽規則比賽時間：

- 沒有越位限制
- 進球後，由失球方在中心點重新開球
- 禁止故意踢人、猛烈衝撞。嚴重犯規可能判罰點球（直接射向空門）並將犯規球員暫時罰下
- 自由球：大多數犯規為間接自由球，且守方需離球 1 米以上

2026「更生同行」回歸盃室內足球邀請賽  
暨青少年制服團隊足球邀請賽 - 冠軍戰

時間：約1300時

隊伍：2隊 (PITCH 1及 PITCH 2兩組之首名隊伍)

決賽賽制：

- 比賽使用4號室內足球 (Futsal) (較傳統足球重、墜腳及回彈低)
- 依據國際足協委員會最新頒布及認可之五人足球球例及規條進行
- 比賽採取不停錶制度，比賽時間為全場10分鐘，不設上下半場，賽和無加時，會依照國際足協委員會最新頒布及認可之五人足球球例以互射點球方式分勝負
- 球隊可於比賽中任何時間作後備球員替換，唯必須先讓比賽中的球員離場後，後備球員才能進場。所有替換球員均必須在指定之換人區域 (近中界線) 進行，違犯者將被黃牌警告。已被換出之球員可於同一場比賽中再次換入比賽，次數不限
- 每隊最少5人，最多8人 (包含替補)，性別不限
- 隊員需現為全日制中學生
- 允許隨時換人 (滾動換人)，無需停止比賽，需先下後上
- 場地約25m x 15m
- 有關詳細國際足協委員會最新頒布及認可之五人足球球例及規條
  - <https://www.hkfa.com/referees>
- 冠軍及亞軍隊伍均可獲頒贈獎盃、獎牌及運動用品禮券