《七人制足球竞赛规则》

一、队员人数   
　　一场比赛应由两队参加，每队上场队员不得多于7人，其中必须有1人为守门员。如果比赛前任何一队队员少于5人或在比赛中队员被罚出场致使场内队员少于5人时，该场比赛队员少的队为弃权，对方3:0胜，如对方净胜球数超过3个，则按实际比分计。每场比赛准许换六个人。   
二、队员装备   
　　运动员上场不准穿钢钉球鞋，队员服装统一，号码必须固定。   
三、比赛时间   
　　1、某队迟到15分钟以上按自动弃权处理，本场裁判有权判该队本场比赛0：3失败。  
　　2、比赛时间分为两个30分钟相等的半场（伤停补时另算）。  
　　3、上下半场之间的休息时间不得超过10分钟。   
　　4、淘汰赛，若在比赛时间内不能决出胜负，立即进行点球决战。

四、犯规与不正当行为   
　　同十一人制规则，不允许针对有球队员铲球  
五、任意球、点球、角球、球门球、界外球、越位   
（一）任意球   
　　任意球有直接任意球和间接任意球两种，直接任意球直接入门得分，间接任意球直接入门不算得分，除非球入门前碰对方或本方队员进门可算得分。  
罚球程序：   
　　1、将球放定在犯规地点。   
　　2、对方队员距球至少7米。   
　　3、球被触动后即算比赛开始。   
罚则：   
　　1、球在踢出前对方进入距球7米以内，裁判员应该罚球延至符合规则规定后再开出，对进入7米内的对方球员给予警告。   
　　2、球踢出后没有碰到本方队员或对方队员、踢任意球者再次触球示为重踢，判给对方在原地点踢间接任意球。   
　　3、裁判员认为，罚球队员有意拖延比赛时间，可出黄牌，并判对方在原地点踢间接任意球。   
　　4、在本方禁区内踢任意球，球要出罚球区比赛才算开始。在对方罚球区内踢任意球，球应放在距犯规地点最近的罚球区线上进行。   
（二）点球   
　　在罚球区内直接任意球的犯规要判罚球点球。罚球点球时,双方队员不能进入罚球区。如防守方进入罚球区,进球有效,不进则重罚；如进攻方进入罚球区,进球应重踢,如不进则为防守方球门球。在罚球点球时,守门员可以在球门线上左右移动,但不可以向前移动。   
（三）界外球   
　　当球的整体从地面或空中越过边线后，应由球出界前最后触球的对方在球出界处踢界外球恢复比赛。   
    掷界外球规则   
    掷界外球时，双脚不能离地,球要举过头顶双手。

　　球必须要抛过比出手时更高的点，且在球下坠后，其他队员方可争抢。

　　抛球时，任意一脚不能全部踏入场内（不包括边线）。

　　球抛出后，抛球队员不可以是第一个触球者。

　　界外球抛出后，如果未碰到双方场上任何队员而直接进入球门，则视为违例，进球无效。由对方发界外球。 由任何队员扔都可以,跟据位置及扔的好坏选人抛。

　　还有就是，在球队领先，或对自己有利时，叫一个很远的人跑过来扔，是一个很好的拖延时间战术。   掷界外球直接进门不算得分。   
（四）球门球   
　　球门球应由守方球员在球门区,直接向球场中踢出。球门球一般由守门员开出。

（五）角球

踢角球时，须将球的整体放定在离球出界处较近的角球区内。在球未滚动至球的圆周距离时，守方队员须至少距球7米。踢角球时，不得移动角旗杆。踢角球的队员将球踢出，比赛恢复后，未经场上其他队员触及前，不得再次触球。 当球的整体不论在空中或地面从球门外越出球门线，而最后踢或触球者为守方队员时，由攻方队员将球的整体放走。在离球出界处较近的角球区内踢角球。  
（六）越位   
　　同十一人制

六、纪律及处罚条例   
　　1、在比赛中发生打架或对裁判、对方球员恐吓的球员或领队，按情节严重给予处罚，严重者取消本次赛会比赛资格。球员个别打架，立即被出示红牌。双方球员打群架，比赛立即结束，本场比赛无成绩，各记零分。   
　　2、在比赛中，如对裁判执法不满可于赛后及时照会仲裁委员会，切不可作出不理智之行动。   
　　3、领红牌或同场两张黄牌者须自动停赛一场。   
　　4、球队要在比赛前10分钟到场，球队负责人在比赛前5分钟要将参赛证交由当值裁判核对。   
　　5、赛会有权保留修订赛例之权利，不另行通知。   
　　6、参加之球队及领队负责人对以上之规定必需在赛前承诺一切责任。   
七、互踢球点球决胜的规定（淘汰制点球决胜办法）   
　　互踢球点球程序：   
　　1、由比赛结束时场上的各5员全部轮流踢。在踢满5次前，有一方已明显超过另一方时，比赛结束，进球多的队胜。   
　　2、踢完第一轮尚未决出胜负的，继续，由场上队员轮流踢，在踢球次数相同的情况下，谁进球多谁胜（不用踢满5次）。

八、掷币选择场地、猜中的一方选择场地、对方开球。