

キンボールのルール

■1ピリオドの競技時間は15分とし、休憩時間3分をはさみ3ピリオド行い、3ピリオドの総得点で競います。(※ただし、申し合わせ事項として、参加者の身体条件や年齢、経験の有無、1チームの登録人数が少ない場合などを考慮し各セットを自由に設定できます。日本では現状7分または10分1ピリオドの試合を3試合行う場合が多い。)

1. ピンク、グレー、ブラックの3チームで競います。(各色のゼッケンを着用する。)1チーム4人で、交代要員は各チーム8人まで。(計最大12人)
2. 3チームのキャプテンがじゃんけん(日本ルール)をし、勝ったチームがヒット(サーブ)権を得ます。
3. ヒット権を得たチームはコート中央で(ゲーム開始時・ピリオド開始時のみ)、ヒッター以外の3人がボールを支える。ほかの2チームはコート内すべてを守れるように守備につきます。
4. 試合の開始はレフリーの合図(笛)により開始とします。
5. ヒットはヒットチームの1人が、必ず「オムニキン」と言い、続いて「レシーブチームの色」(自チーム以外のどちらか)を大きな声でコールしてからヒット(腰より上のみを使用し、手や腕などでボールを打撃)する。ヒットの瞬間は4人全員がボールに触れていなければならない。
「オムニキン」は必ずしもヒッターが言う必要はない。
「オムニキン」と「色」は別々の人がコールしても良い。ただし、その都度必ず1人のみとする。
※「オムニキン」(OMNIKIN)は「すべての」という意味の英語omnipresentとKINを合わせた言葉です。
6. ヒットされたボールは指定された色のチーム(レシーブチーム)が床に落ちる前にレシーブ(全身使用可)します。
7. レシーブ成功後、自チーム以外のどちらかに同様にヒットします。
8. レシーブまたはヒットに失敗すると、失敗したチーム以外の2チームに1点ずつが加点されます。
9. その後のゲーム再開は、レシーブを失敗したチームが失敗したところから(2.5mの範囲内で)ヒットして再開。(反則した場合も同様)
10. ゲーム途中でもピリオド終了のタイムキーパーからの合図でピリオド終了。

11. 第2ピリオド、第3ピリオドスタート時は前のピリオドまでで最も得点の低いチームが、ヒット権を得る。同点の場合は日本ではじゃんけんで決める。

ルールと反則

- ・ヒットの瞬間には味方のメンバー全員がボールに触れていなければならない。
 - ・1人のプレーヤーが続けて2回ヒットできない。
 - ・ヒットは床と水平以上の角度で飛ばさなければならない。
 - ・ボールの直径の1.5倍、1.8倍以上飛ばさなければならない。
 - ・レフリーにも聞こえない小さなコールな場合は反則となる。
 - ・レシーブした後、ボールを持って走ることチームメイトにパスすることもできるが、3人目がボールに触れたらその時点でボールに触れているプレーヤーとその後ボールに触れたプレーヤーは軸足を動かしてはならない。
 - ・1人目がレシーブのためにボールに触れてから、10秒以内に3人目がボールに触れなければならない。
 - ・レシーブするチームの3人目がボールに触れた後は、5秒以内にヒットしなければならない。
 - ・ボールを両腕で抱え込んで持ってはならない。
 - ・カバーの口の部分をつかってはならない。
 - ・レシーブの瞬間、コートの外に両足が出てはならない。
- 上記反則を犯した場合、ほかの2チームに1点が与えられる。

チーム(コーチを含む)がアスリートらしくない行為をした時(故意に行う妨害、暴言、暴力など)

- ・最初の警告の場合、ほかの2チームに1点が与えられる。
- ・個人的な警告を2回受けた場合、その個人は退場となる。交代選手を入れて続けるが、控えの選手がいない場合はその後2チームで行う。

- ・個人に対する警告も含めチームとして2回目から4回目の警告の場合、他のチームに5点が与えられる。
- ・4回目の警告を受けた場合、チームが退場、2チームでゲームをする。
- ・選手交代は何回でも自由にできる(ただし、ゲームを中断時に限る)が、どんな時でもコートにいるのは1チーム4人でなければならない。5人以上コートにいた場合、反則となる。

※日本キンボール連盟 HP より引用