



International Shooting Sport Federation

國際射擊運動聯盟

7. 步槍規則

10 公尺空氣步槍

50 公尺步槍

300 公尺步槍

300 公尺標準步槍

2020年版(2021/01 第一次印行V1.1)

2021年 1 月 1 日生效

版權所有：國際射擊運動聯盟(國射聯)

巫光宇 譯
陳武田 校



章 節

7.1	總則-----	380
7.2	安全-----	380
7.3	靶場及標靶的標準-----	380
7.4	步槍及彈藥-----	380
7.5	服裝規定-----	389
7.6	射擊項目程序及競賽規則-----	399
7.7	步槍項目-----	401
7.8	索引-----	404

附記： 附圖及表格所包含的特殊資訊與編號條文規則具有同等效力。

譯者註記： 中文版與英文版如不相符時，以英文版為準。

中華民國射擊協會編印
中華民國 110 年 1 月 1 日（一校）



7.1 總則

7.1.1 本規則為國際射擊運動聯盟技術規則的一部份，並且應用於所有步槍射擊比賽項目。

7.1.2 所有運動員、領隊及隊職員，必須熟悉國際射擊運動聯盟各項規則並確實執行。遵守規則為每位運動員的責任。

7.1.3 規則中提到使用右手的運動員各項規定，相對的規則也適用於使用左手的運動員。

7.1.4 除規則特別提到僅限適用於男子或女子項目，否則同時適用於男子及女子項目。

7.2 安全

安全的重要乃至高無上

國射聯安全規則請參閱一般技術規則 6.2。

7.3 靶場及標靶的標準

靶機及靶的標準可以在一般技術規則6.3中找到。靶場需要求及其他設備可以在一般技術規則6.4中找到。

7.4 步槍與彈藥

7.4.1 所有步槍的標準

7.4.1.1 單發裝填步槍，每發子彈射擊前，必須以手動單發裝填之單發步槍。除非是在 300 公尺標準步槍項目中可以使用在國際軍事體育理事會(CISM)所核可之 300 公尺步槍項目者，唯在賽前經裝備管制檢查合格始得使用。

7.4.1.2 每一項目一支步槍：在一個比賽項目中，淘汰賽、資格賽及決賽都只能使用同一把步槍。其槍機、槍管及主要槍托部分不得更換，除非是可分離式槍托才可更換。但裝置在槍機、槍管及槍托上面的附件可以更換。如果審判委員同意，可依據規則 6.13.3 更換失效的步槍。

7.4.1.3 緩衝或減震系統：禁止安裝任何型式之裝置、機構或系統可以主動地使子彈在發射時可減慢或弱化步槍震動或移動者。

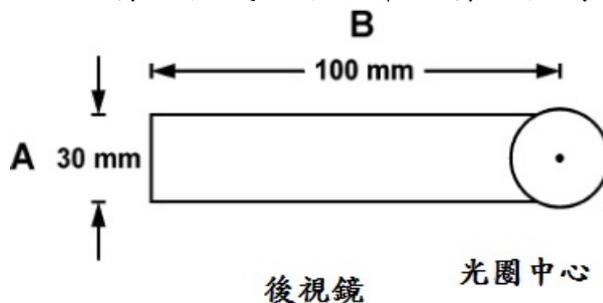
7.4.1.4 握把：右手的握把不可依托於槍皮帶或左臂上。



7.4.1.5 槍管及延長槍管不得以任何方式打孔。步槍上禁止加裝減震器及槍口制退裝置。槍管內除膛線及裝彈室外不得有其他機構或裝置。

7.4.1.6 瞄準具

- a) 在瞄準具前或後可以有光或有色透鏡或偏振濾光器；但瞄準具不得有任何鏡片系統。
- b) 不得有光線增強系統，光學瞄準器，光學系統或望遠鏡連接到步槍上。
- c) 僅單一矯正鏡片可以插入或附接到後瞄準具上；或者運動員可以佩戴矯正或有色鏡片；
- d) 不得有任何可增強擊發裝置的瞄準裝置；
- e) 遮眼罩可以裝在步槍或後瞄準具上。遮眼罩不能超過 30 公厘深(A)也不能超過從後瞄準具規孔中心向非瞄準眼延伸 100 公厘(B)。遮眼罩不能用於瞄準眼側；及後瞄準具之遮眼罩。當左眼瞄準而右肩抵槍射擊者，其瞄準具可使用稜鏡或反射鏡裝置,但不得使用放大透鏡或透鏡組，射手為右眼瞄準右肩抵槍或左眼瞄準左肩抵槍時，則不得使用此種裝置。





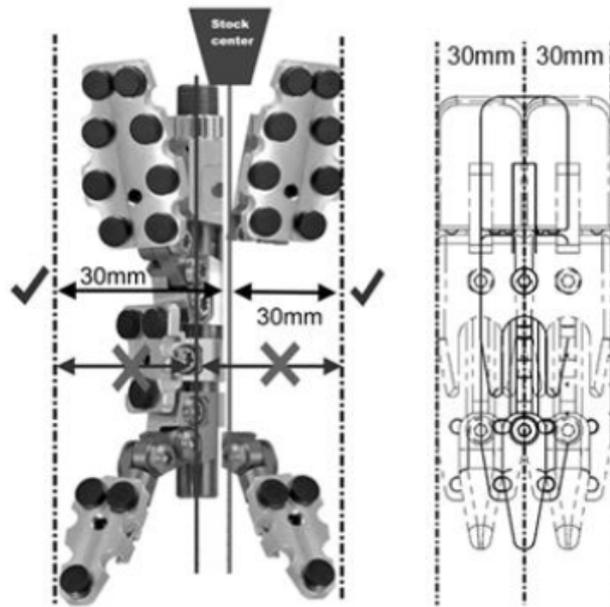
7.4.1.7 使用電子扳機規定：

- a) 所有電子零件必須牢固地裝置於槍機或步槍槍托內，電池及接線不得外露可見；
- b) 右手持槍由右手扣扳機 左手持槍由左手扣扳機、；
- c) 步槍送往裝備檢查組查驗時應包括所有附件；及
- d) 步槍及所有配件安裝必須符合該項目規則規定之尺寸重量。

7.4.2 300 公尺標準步槍及 10 公尺空氣步槍的標準

本規則中所述的測量也在步槍測量圖7.4.4.1和步槍測量表7.4.4.2中說明

- #### 7.4.2.1
- 托底板可以上下調整，托底板可以以槍托中心線向左或向右偏移調整；且/或托底板可以以槍托垂直軸心做旋轉。如使用複合式托底板，所有部件必須向同一方向旋轉或偏移。托底板的任一部份(外邊緣)不允許延伸超出槍托中心線30公厘。槍托中心線是與槍管中心線垂直位置形成的垂直線。





- 7.4.2.2 禁止使用姆指孔、姆指支座、掌座、握把托座，和水平儀。握把托座是指為防止手掌的滑動而在握把前部或側面事先設計的突起或延長部份。握把、貼腮片及托座較低部位是不可分解的。
- 7.4.2.3 握把自垂直於槍管中心線的平面量起不得橫向(往側面)延伸超過 60 公厘。
- 7.4.2.4 介於握把及托底板的槍托最低點自槍管中心線不得低於140公厘。此限制不適用於木製槍托。
- 7.4.2.5 前護木最低點不得超過自槍管孔中心線以下120公厘。
- 7.4.2.6 不能在前端、握把或槍托下部增加材料以加強握持。
- 7.4.2.7 **配重**
- a) 允許安裝槍管配重，配重應裝於從槍管中心量起半徑不超過 30 公厘，槍管配重可在槍管上移動；及
 - b) 任何配重裝置，從槍托向下或向外(橫向)突出都是禁止的。
 - c) 任何配重裝置，從槍托底板朝前或朝後突出都是禁止的。
 - d) 步槍可以附加配重在任一部位上，但配重物件必須在槍托本體形狀內。槍托底板區域中的配重不能比垂直於槍托最深點的線更向後延伸。配重物件不得突出槍托；及
 - e) 任何黏貼類型的配重物件都不能連接在步槍上



7.4.3 只限 300 公尺標準步槍者

所有 300 公尺標準步槍各項規格須符合步槍測量表以及下列限制：

- a) 扳機拉力最少為 1500 公克。測量扳機拉力時必須將槍管置於垂直狀態下。比賽最後一組次後立即進行扳機拉力重量檢驗。最多允許提升三次測重錘。任何沒有通過步槍測試的運動員將被取消資格；
- b) 所有姿勢只能使用同一把步槍，不得更換，但可調整槍托底板和制手器，也可以更換前瞄準片及調整後瞄準具或其上之玻片。在比賽中在審判委員監督下可以拆下貼腮片及槍機以清理槍管。但當被替換時不能更換姿勢；及
- c) 槍管全長包含任何延長管，從上膛處至槍口測量的全長不可超過 762 公厘。

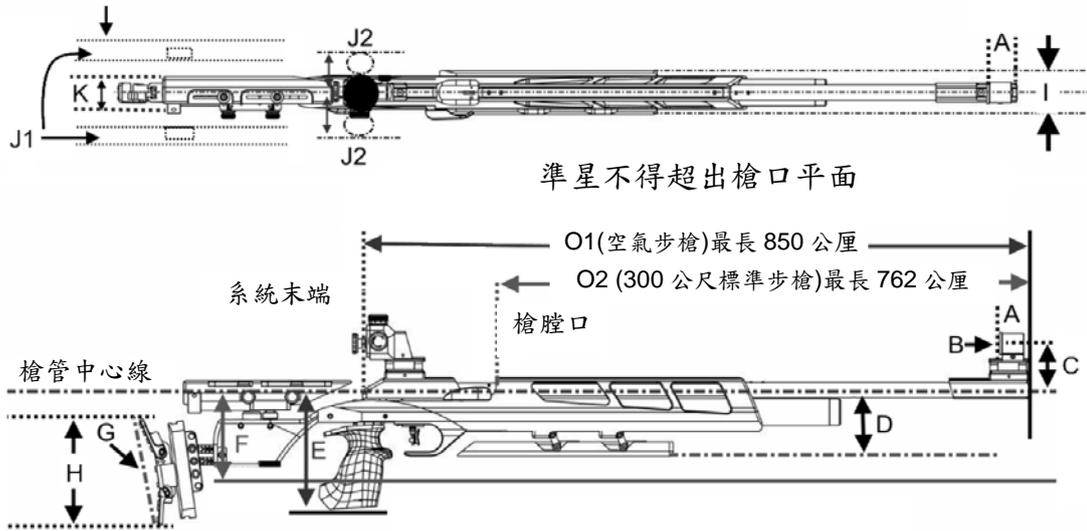
7.4.4 只限 10 公尺空氣步槍者

所有壓縮空氣或氣體式步槍符合步槍測量表的各項規格及下列限制：

- a) 空氣步槍從槍體機械裝置的末端至槍口測量全長，不可超過 850 公厘；及
- b) 前瞄準具向前延伸不能超過槍口。



7.4.4.1 步槍測量圖





7.4.4.2 步槍測量表

由槍管孔中心線的測量 C, D, E, F, J1, J2及 K的尺寸

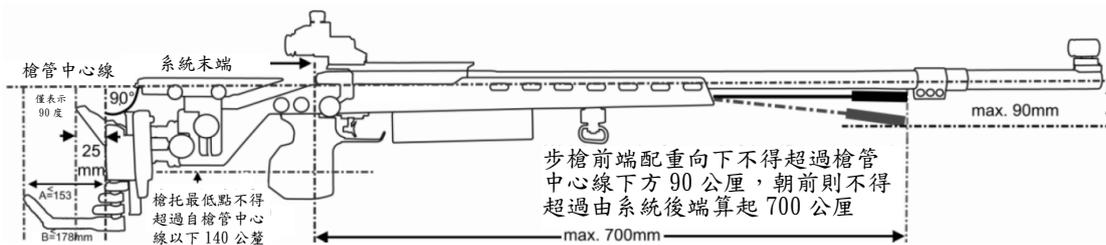
索引 標號	步槍特徵要點	300 公尺 標準步槍	空氣步槍
A	準星罩長度	50 公厘	50 公厘
B	準星罩直徑	25 公厘	25 公厘
C	前瞄準具環狀準星中心點或柱狀準星頂點到槍管中心線的距離	60 公厘	60 公厘
D	前護木深度	120 公厘	120 公厘
E	握把最低點	160 公厘	160 公厘
F	介於握把及托底板的槍托最低點 (不適用木製槍托)	140 公厘	140 公厘
G	托底板彎曲深度	20 公厘	20 公厘
H	托底板上下兩端的距離	153 公厘	153 公厘
I	前護木最大厚度(寬度)	60 公厘	60 公厘
J1	從正交槍管中心線的垂直平面到貼腮片最大距離	40 公厘	40 公厘
J2	從正交槍管中心線的垂直平面到手槍式握靶最大距離	60 公厘	60 公厘
K	托底板由正常中心線向左或向右平行偏移量 (7.4.2.1)	30 公厘	30 公厘
L	扳機重量	最少 1500 公克	不限制
M	含瞄準具重量(300 公尺含制手器)	5.5 公斤	5.5 公斤
N	前瞄準具都不可延伸過槍口	不可延伸	不可延伸
01	空氣步槍: 空氣步槍機械系統總長度	---	850 公厘
02	標準步槍: 含加長槍管總長度(從槍口到槍膛口)	762 公厘	---



7.4.5 50 公尺步槍之標準

允許使用所有口徑為 5.6 公厘(0.22 英吋口徑)邊火長彈的步槍，並符合下列限制：

- a) 步槍的重量含所有配件及包括使用的掌托或制手器，男子及女子項目不得超過 8 公斤；
- b) 在護木或槍托底下的配重其水平方向(橫向)自槍管中心線量起不得超過由槍管中心線量到貼腮片延伸線之最大距離。
- c) 配重亦不得向後超過與托底板曲線最深處相切之平面；
- d) 連接到槍托上的配重物件必須是硬式連接，不可以黏貼的方式連接
- e) 在步槍前端之配重不得往下超過自槍管中心線量起 90 公厘往前則自槍身後端量起最多 700 公厘；及
- f) 槍托最低點不得超過自槍管孔中心線以下140公厘。此限制不適用於木製槍托。





7.4.5.1 托肩鉤

- a) 托肩鉤符合下列限制時可以使用：
- b) 托肩鉤向後突出部分不得超過與槍膛軸線成垂直線後端 153 公厘(A)，此垂直線相切於托肩鉤最深部分，即通常抵肩的地方；
- c) 托肩鉤突出部分自托肩底板算起其外緣彎曲部份之總長度不能超過 178 公厘(B)；
- d) 托底板向上突出最高位置之投影由垂直於步槍槍管軸線之後端線且正切於抵肩之托底板凹處之最深部份算起，不得超過 25 毫米；及
- e) 禁止任何從托底板底部向前或橫向突出之裝置或配重。

7.4.5.2 掌托

掌托為在槍的下護木前端可拆式之附加物或延長之掌座以幫助前手掌持槍，掌托不得超過槍管中心線下方 200 公厘。

7.4.5.3 手槍式握把

手槍式握把不得任意延伸或改變致使握把有任一部份接觸或支撐手部之後端或手腕。

7.4.5.4 300 公尺步槍之標準

300 公尺步槍之標準同 50 公尺步槍(男子及女子)見7.4.5 及步槍規格表(7.7.5)。

300公尺步槍的防幻影效應帶最大寬度60公厘。

7.4.6 彈藥

步槍	口徑	其他規格
50公尺	5.6 公厘 (.22 英吋)	邊火步槍長彈。僅可使用彈頭為鉛質或類似軟質材料製成的彈藥
10公尺	4.5 公厘 (.177 英吋)	可使用鉛或其他軟質材料製成的彈藥，形狀不限。
300公尺	最大 8公厘	對運動員及靶場人員無危險的任何子彈均可使用。禁止使用曳光彈、穿甲彈及燃燒彈。



7.5 服裝規定：

見一般技術規則有關一般標準服裝及服裝測試（規則6.7）

7.5.1 步槍服裝的一般標準

7.5.1.1 所有射擊外套、射擊褲及射擊手套須以柔軟有伸縮性的質料製成，且在正常可接受射擊運動狀況中不會改變其物理特性，即不會變厚或變堅硬。所有襯裏、墊肩及加強補片須符合同樣特性，任何襯裏或墊肩不得縫合，或以交叉縫合，或用膠黏亦不得縫在一般外衣上。所有的襯裏與墊肩應視為衣服之一部份測量之。

7.5.1.2 在任何國射聯的錦標賽每一個運動員在所有步槍項目僅可使用一件射擊外套、一件射擊褲。所有步槍射擊夾克和射擊褲必須具有由ISSF設備控制發佈並在ISSF數據庫中註冊的唯一序列號的檢驗扣。運動員之外套及褲子若無此檢驗扣，必須將之攜往裝備管制處釘上檢驗扣並在國射聯資料處註冊。每位運動員只可登記一件外套及一件褲子，運動員如有超過一件以上之外套或褲子上帶有檢驗扣者，必須告知國射聯裝備管制處，在接下來的賽事要用哪一件射擊服，且每件只可保留一個序列號供使用。運動員若換外套或褲子或無檢驗扣（新的或換）者，必須將之攜往裝備管制處以獲得新檢驗扣，並將前面之舊檢驗扣作廢（6.7.6.2.e）。當某位運動員被抽中賽後抽驗，檢驗要確認運動員所註冊檢驗扣序列號需與所著服裝上檢驗扣序列號相符。

7.5.1.3 在任何項目或姿勢中，可穿著一般運動練習用褲子或普通訓練用鞋。運動員在比賽中若穿著短褲，其褲管下緣不得短於膝蓋中心上方 15 公分以上。任何類型的涼鞋都不能穿著

7.5.1.4 運動員要負責其所穿著的服裝皆符合此規則，裝備檢查組必須開放讓運動員自行攜來運動服做檢查，其期間自正式訓練日起到步槍比賽的最後一天止，同時也鼓勵運動員在比賽前即攜帶其步槍裝備前往裝備檢查組做檢驗以確保其能符合規定。為比賽所準備的外套與褲子，運動員必須考慮到由於溫度，濕度或其他環境條件的變化而可能發生的任何測量變化。

7.5.1.5 在淘汰賽及資格賽之賽後檢查，所有步槍用之服裝皆須檢驗以確保符合規定（6.7.9）。



7.5.2 衣服量測標準

7.5.2.1 衣服厚度標準表

步槍比賽服裝必須符合下列厚度量測標準：

量測位置	厚度	外套	褲子	鞋	手套	內襯衣
正常	單層厚度	2.5 公厘	2.5 公厘	4.0 公厘	—	2.5 公厘
正常	雙層厚度	5.0 公厘	5.0 公厘	—	—	5.0 公厘
正常	總厚度	—	—	—	12.0 公厘	—
強化補片	單層厚度	10.0 公厘	10.0 公厘	—	—	—
強化補片	雙層厚度	20.0 公厘	20.0 公厘	—	—	—

所有量測不能大於厚度量測標準表（0 誤差）才能被批准。

7.5.2.2 硬度量測標準

步槍比賽服裝必須符合以下厚度測量標準：

- 以測量錘的重量向下壓，至少被壓下 3 公厘，材質為可接受的；
- 測量值顯示在 3.0公厘以下，說明射擊服材質太硬。最小測量值不得超過3.0公厘；及
- 衣服及褲子的任何部分要能放在 60 公厘測量錘上通過測量，如果是衣服的某部分面積以正常測量時太小（測量硬度平面部份不等於 60 公厘或更大），則必須在有縫線處測量之。

7.5.2.3 鞋底柔韌性標準

運動員所穿鞋之鞋底夾持固著於試驗裝置上，在鞋跟部分施以 15 牛頓-米之力，鞋底至少要能彎曲 22.5度。（見規則 6.5.3）

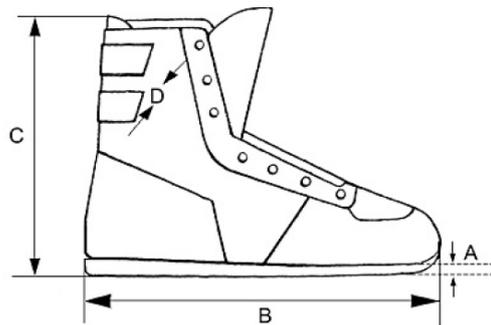
7.5.3 射擊鞋

一般行走鞋或輕便運動鞋可以用在所有姿勢中。特殊射擊鞋符合下列的規定者可在10公尺及50公尺及300公尺3姿項目中穿著。特殊射擊鞋不可在步槍臥姿項目中穿著。



- 7.5.3.1 鞋面的材質(鞋底之上)必須柔軟，有柔韌性而易曲折，其厚度不得超過 4 公厘。包括襯裏在內，在射擊鞋規格表(7.5.3.6)任何一平面之點上測量如圖 D 點。
- 7.5.3.2 鞋底整個長寬皆為同一種材質做成，整個前掌部分為可柔韌性的。運動員得在其鞋內放置活動式內墊或底襯，但該底襯在腳之前面部分亦須為可柔韌性的。
- 7.5.3.3 為了展示其鞋底為可柔韌性的，運動員在操作區全時可以正常行走(從腳跟到腳趾)，第一次違規給予警告，重複違規可罰扣 2 分或甚至淘汰資格。
- 7.5.3.4 鞋的高度從鞋底到鞋的最高點(C 的高度如射擊鞋規格表)，不得超過鞋長的三分之二($2/3$)。
- 7.5.3.5 運動員穿著的兩只鞋必須成雙。
- 7.5.3.6 **射擊鞋的規格**

運動員的鞋不得超過下列圖及表的最大尺寸：



A.	腳尖處鞋底厚不超過：10 公厘。
B.	鞋的總長：根據穿鞋者腳的尺寸。
C.	鞋高：不能超過鞋長 B 的三分之二。
D.	鞋面質料最大厚度不得超過 4 公厘。
鞋底必須隨著鞋子的外型而變，任何點不得超出鞋外型尺寸 5.0公厘以上，鞋跟或鞋頭不得切割成方形或切平。	



7.5.4 射擊外套

- 7.5.4.1 外套的全身和衣袖，含襯裏在內，外套平面任何一點測量時單層厚度不得超過 2.5 公厘，雙層厚度不得超過 5 公厘。兩手握拳時，外套長度不得超過拳頭的底部(見外套規格表 7.5.4.9)。
- 7.5.4.2 外套只可以非調整的方式扣合，例如扣子或拉鍊，外套兩襟扣合部份，不得大於 100 公厘(見外套表)。穿在身上不得太緊，為了確定這一點，衣襟摺合處必須能夠超過正常閉合重疊至少 70 公厘，量法係由鈕扣中央量至扣洞外緣，測量時手臂垂放兩側。量測時可以用摺合量規施以 6.0-8.0 公斤張力。扣眼最大開口寬度為 12 公厘，此區域厚度允許超出 2.5 公厘。
- 7.5.4.3 禁止使用有人為依托作用的皮帶、吊帶、束帶、縫紉、縫合或其他類似裝置，准許使用一條拉鍊或不超過二條皮帶在肩部補片區調整鬆緊(見射擊外套規格表，7.5.4.9)。除規則和圖中規定者外，不允許安裝其他拉鍊或鎖緊裝置。
- 7.5.4.4 外套的後片的結構可以超過一片，但背襯不得讓外套變硬或減低其柔軟性，背部總厚度於平面處用測厚儀測量不得超過 2.5 公厘，並需符合硬度最少 3.0公厘之規定。
- 7.5.4.5 側板的構造不可以在無縫區域內，在正好直立位置中，支撐臂的肘下方有任何接縫處或接縫，所述無接縫區域，是在肘部的尖端上方延伸70公厘並且在肘部的尖端下方延伸20公厘。有關此點必須讓運動員穿上外套扣好釦子並持槍採立姿姿勢做檢查。
- 7.5.4.6 當運動員穿上上衣並扣好扣子時兩隻手臂必須能完全伸展雙臂(伸直袖子)。臥姿和跪姿掛用槍皮帶的射擊外套衣袖，其袖長不得超過該手臂的腕部。運動員在做射擊姿勢時不能將袖子墊於手或手套與前護木之間。
- 7.5.4.7 不可在射擊外套外邊或裏襯、墊子或鞋和/或地面或裝備使用魔鬼粘、黏貼物物質、液體或噴霧等。外套可以使用粗糙的材質。違反者依規則給予處罰。

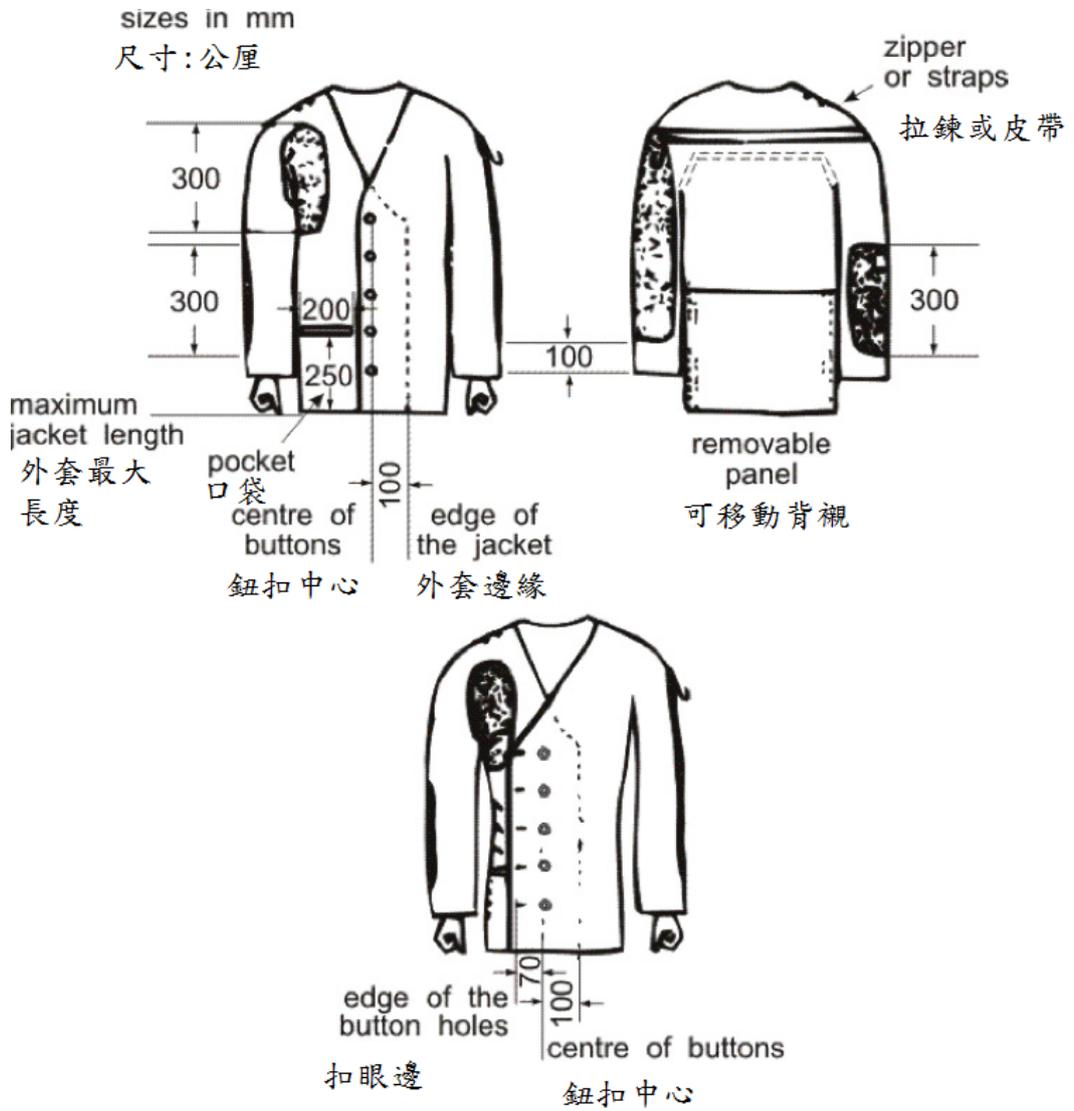


- 7.5.4.8 射擊外套僅可在外層加上加強補片，須符合下列限制：
- a) 最大厚度，包括外套材料及所有襯裏：單層為10公厘或雙層厚度為 20 公厘；
 - b) 加強補片可以添加在兩個肘部上，其寬度不得延伸超過袖圍之半(1/2)，在套用皮帶的手臂上，加強補片可由上臂延伸至前臂距袖口處 100 公厘處，另一袖管上的肘墊，最大長度為 300 公厘；
 - c) 套用槍皮帶的衣袖，只可使用一個固定鉤、環、扣或類似組件之一，縫於衣袖或肩膀處，以防皮帶滑落；
 - d) 肩部抵槍托處的補片，其長度不得長於 300 公厘（見規則7.5.4.9）；
 - e) 外套裏面禁止有內口袋；及
 - f) 只准許一個外口袋 縫於外套右前側（左手運動員外口袋位於左前側）。口袋最大尺寸是從外套底緣量起高度 250 公厘、寬 200 公厘。



7.5.4.9 射擊外套規格

射擊外套必須符合如圖所示規格：





7.5.5 射擊褲

7.5.5.1 褲子含襯裏在任何點的部位其平坦表面測量，單層厚度不超過 2.5 公厘，雙層厚度不得超過 5 公厘。射擊褲上沿不可太緊或高於髌骨尖上 50 公厘。禁止有口袋，禁止使用拉繩、拉鍊或搭扣等束緊腿部或髌部。支持褲子可使用普通腰帶或吊帶(懸吊方式)，腰帶寬不超過 40 公厘及厚度 3 公厘。立姿使用腰帶時，不得用扣、帶去支撐左臂或左肘，且在左臂或左肘下皮帶不得為雙層、三層等。褲腰上可以用縫定的褲腰帶束緊褲子，如果褲子有腰帶，寬度不得超過 70 公厘。如果腰帶的厚度超過 2.5 公厘，不允許使用腰帶。如不使用皮帶則褲腰帶的最大厚度可達 3.5 公厘。褲腰上最多只能有 7 個穿皮帶的環，環寬度不得超過 20 公厘，穿皮帶的環與環之間最少要有 80 公厘間隔。褲子可以由用一個掛鉤和五個洞眼或五個按鈕或類似的閉鎖器或不能是多層次的魔鬼粘扣合，但只能使用一種型式。魔鬼粘禁止和其他閉鎖器連用。褲管要寬鬆。如不穿專用射擊褲，可穿著不會對身體任何部份起支撐作用的普通褲。

7.5.5.2 射擊褲只在下列部位可以使用拉鍊、鈕扣、魔鬼粘或類似不可調整的閉鎖裝置：

- a) 在正面褲襠處可以有一個閉鎖裝置可以打開或關閉前襠開口，此開口不得低於褲襠開叉底部；
- b) 可以附有不能閉合的小孔；及
- c) 每個褲腿只允許一個緊固件。開口（緊固件）不得從褲子的頂部邊緣開始靠近 70 公厘。然而，它可以延伸到褲腿的底部（見外套及長褲圖表）。一個緊固件允許在大腿的前部或腿的後部，但不在一腿的兩個地方。

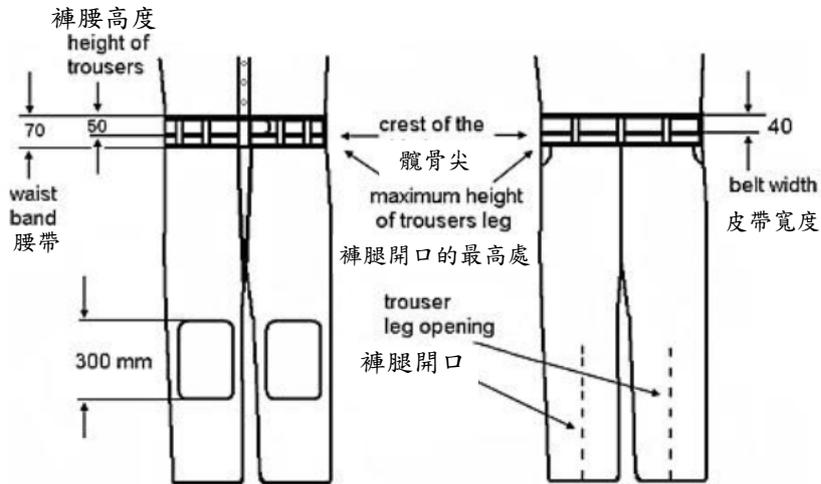
7.5.5.3 在褲子兩膝處可縫補片，膝部的補片最大長度為 300 公厘，寬度不得超過褲腿周圍的一半。補片的厚度包括褲子質料及襯裏總共單層不得超過 10 公厘（雙層不得超過 20 公厘）。

7.5.5.4 步槍臥姿射擊項目將不可以再穿射擊褲，但三姿射擊項目中臥射階段仍可以穿著。



7.5.5.5 射擊褲規格

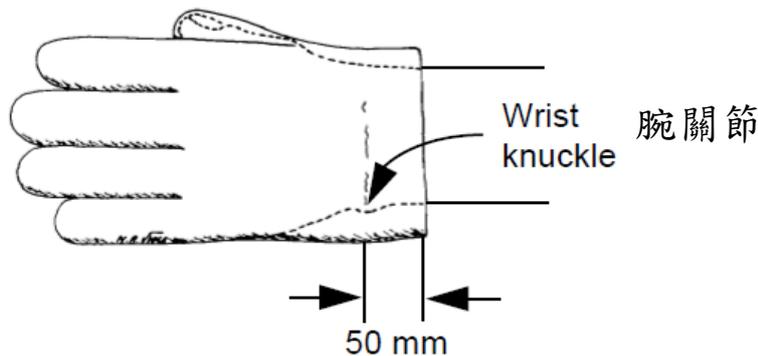
射擊褲必須符合圖中所示的規格：



7.5.6 射擊手套

7.5.6.1 除接縫處外，前後兩面材料總厚度不得超過 12 公厘。

7.5.6.2 手套不得超過手腕從腕關節中央量起 50 公厘(見圖)。手腕處禁止使用任何緊口帶和閉鎖裝置，手腕部份可以有彈性以便穿著，但環繞手腕處應保持寬鬆。



7.5.7 內部的穿著

7.5.7.1 在射擊外套內穿著的衣服不得超過單層厚度 2.5 公厘或雙層厚度 5 公厘。同樣規定適用於射擊褲內的穿著。射擊褲內禁止穿著牛仔褲及其他普通一般褲子。



7.5.7.2 在射擊外套及射擊褲內只可穿著沒有固定作用或不致過分減少運動員腿、身體或胳膊運動的正常個人內衣褲及/或訓練服。禁止穿著其他內衣。

7.5.8 裝備及附件

7.5.8.1 彈著望遠鏡

僅在 50 公尺及 300 公尺比賽項目中，可使用望遠鏡觀測彈著位置和判斷風向，但不得裝置在步槍上。

7.5.8.2 槍背帶

槍背帶最寬為 40 公厘，槍背帶只能戴在左上臂而另端連接到步槍護木的前端。槍背帶只可以一單點和步槍前端作連接。槍背帶必須繞過手或腕的一邊。除了背帶旋轉環與制手座外步槍的任何部分不得接觸到槍背帶或其上之附件。

7.5.8.3 步槍支撐架

准許使用步槍支撐架在每發之間放下槍休息，支撐架之任何部分皆不得超過運動員在立姿時肩膀之高度。立姿時放槍休息的支撐架不可放在射擊桌的前方或放在椅凳上。步槍放下休息時的動作間，注意不可侵擾到鄰近的運動員。為了安全，當步槍放在步槍支撐架上時仍須由運動員握持。

7.5.8.4 槍箱或射擊袋

槍箱或射擊袋不得放在射擊線上運動員前肩部的前方，除了在立姿時可使用槍箱或射擊袋、桌子或架子在每發之間當放槍休息用，且上所述用具大小和形狀不得與相鄰點上的運動員發生干擾，也不得以之作為防風用。

7.5.8.5 跪墊

跪姿射擊時，只可使用一(1)最大尺寸為長 25 公分和直徑 18 公分的圓柱形軟墊。必許使用柔軟有彈性材料做成，不可以使用以捆綁式或其他形式製成的跪墊。

7.5.8.6 兩腳架

兩腳架在射擊前後及變換姿勢時用來支撐步槍，但無論是固定式或折疊式的兩腳架在正射期間都必須移除。



7.5.8.7 跪姿用腳跟墊

為一塊單獨有柔韌性,可壓縮之材料最大尺寸為20公分 X 20公分在跪姿時可放在腳跟處,用測量步槍衣服厚度的設備量測跪墊厚度不得超過 10 公厘。

7.5.8.8 遮陽帽簷或無邊便帽

可以戴遮陽帽簷或無邊便帽,但當運動員射擊時帽子不得接觸或碰到後瞄準具(視線必須顯而易見)。帽前沿伸出不得超過 80 公厘,且戴帽時不得以之當側邊遮眼罩使用。



7.6 射擊比賽項目程序及比賽規則

7.6.1 射擊姿勢

7.6.1.1 跪姿

- a) 運動員可以用右腳尖、右膝及左腳觸碰射擊位置表面；
- b) 以雙手和右肩持槍；
- c) 面頰可貼於槍托上；
- d) 左肘須以左膝支撐；
- e) 肘尖不可超前膝蓋點 100 公厘或往膝蓋點後 150公厘；
- f) 可使用槍皮帶支撐，但左手臂後的前護木不得接觸射擊夾克；
- g) 槍的任何部份不得接觸槍皮帶或其附件；
- h) 步槍不得觸碰或倚靠任何其他部位或物體；
- i) 如右腳背下置跪墊，右腳不可扭轉超過 45 度；
- j) 如不用跪墊，則腳可成任何角度，包括腳的側面和小腿均可接觸射擊位置地面；
- k) 大腿或臀部任何點均不得接觸射擊位置地面或射擊墊；
- l) 若運動員使用射擊墊，可以全部跪在墊上，也可以用三點(腳尖、膝蓋、腳掌)中之一點或二點置於墊上，不可以再放其他物件或墊子在右膝下；
- m) 只允許褲子及內衣墊在運動員臀部和腳跟間，除了腳跟墊外，外套和其他物品不得放於此二點之間；及
- n) 右手不得碰觸左手、左臂或射擊外套的左側或槍背帶。



7.6.1.2 臥姿

- a) 運動員可臥在射擊位置的地面或射擊墊子上；
- b) 他也可以使用墊子放鬆他的手肘；
- c) 身體必須伸展在射擊位置上，頭部朝向靶面；
- d) 步槍只能用雙手及單肩支撐；
- e) 面頰可貼於槍托上；
- f) 步槍可由槍皮帶支撐，但左手後方的前護木不得接觸射擊外套；
- g) 步槍的任何部份都不可接觸槍皮帶或其附件；
- h) 步槍不得觸碰或倚靠任何其他部位或物體；
- i) 兩個前臂和外套肘前袖管必須明顯抬離射擊位置面；
- j) 運動員之皮帶(左方)前臂，從前臂的軸線測量；與水平面所形成之角度，不得小於 30 度；
- k) 右手及/或臂不得碰觸左手臂、射擊外套或槍背帶；及
- l) 步槍臥姿射擊項目不得穿著射擊褲。



7.6.1.3 立姿

- a) 運動員必須以雙腳無人工或其他依托自由地站立於射擊位置地面或蓆墊上；
- b) 以雙手、肩或上臂靠近肩部以與右肩膀旁之部份的胸部持槍；
- c) 面頰可貼於槍托上；
- d) 步槍不得接觸右肩區域以外的射擊外套或胸部；
- e) 左上臂與肘可支撐在胸部或腰骨上。如皮帶有帶扣或固定物時，不得用於支撐左臂或手肘；
- f) 步槍不得觸碰或倚靠任何其他部位或物體；
- g) 可以使用掌座 但 300 公尺標準步槍或 10 公尺空氣步槍項目除外；
- h) 300 公尺標準步槍及 10 公尺空氣步槍的立姿，不可使用制手器/皮帶轉環；
- i) 立姿禁止使用槍皮帶；及
- j) 右手不得碰觸左手、左臂或射擊外套的左邊。

7.7 步槍項目

請參閱第213-215頁中的ISSF認可的射擊項目和規則7.7.4，
步槍比賽項目表。

7.7.1 50 公尺及 300 公尺之三姿項目必須按下列順序進行：

跪姿-臥姿-立姿

7.7.2 在正式比賽射擊開始前提供 15 分鐘準備及試射時間 (規則 6.11.1.1)。



7.7.3 步槍三姿項目，運動員完成跪姿及臥姿項目後，從正射轉試射並轉回到正射是運動員自己的責任。在臥姿或立姿開始正射前，運動員可以不限彈數試射，這些試射不再額外給予時間。如果運動員在變換姿勢後，無意中未將正射轉換到試射，在前一姿勢任何額外射彈必須被取消，且必須轉換為試射標靶。

7.7.4 步槍比賽項目表

比賽項目	男子/ 女子	比賽 彈數	每張正 射 靶紙彈 數 (紙靶)	試射 靶紙張數 (紙靶)	時間： 靶溝操靶 或輸送靶 (當使用 紙靶時)	時間： 電子計 分靶
10 公尺空 氣步槍	男子或 女子	60	1	4	1 小時 30 分鐘	1 小時 15 分鐘
10 公尺混 合團體	男子和 女子	2x40	1	4	1 小時	50 分鐘
50 公尺步 槍三姿	男子或 女子	120	1	每種姿勢 4	3 小時 15 分鐘	2 小時 45 分鐘
50 公尺步 槍臥姿	男子或 女子	60	1	4	1 小時	50 分鐘
300 公尺步 槍三姿	男子或 女子	120	10	每種姿勢 1	3 小時 30 分鐘	3 小時
300 公尺步 槍臥姿	男子或 女子	60	10	1	1 小時 15 分鐘	1 小時
300 公尺標 準步槍 三姿	男子	60	10	每種姿勢 1	2 小時 15 分鐘	2 小時

附註：準備及試射時間從比賽賽程公佈的開始比賽時間前 15 分鐘開始



7.7.5 步槍規格表

比賽項目	最大重量	扳機	槍管/槍身 最大長度	彈藥	拇指孔、拇 指托、掌 座、握把 座、水平儀
10 公尺空氣 步槍	5.5 公斤 (男子/女子)	禁止使用待 發扳機	850 公厘 (槍身)	4.5 公厘 (.177 英吋)	禁止使用
50 公尺步槍 三姿及臥姿	8.0 公斤 (男子/女子)	不限制	不限制	5.6 公厘 (.22 英吋) 長彈	僅立姿 可使用掌托
300 公尺步槍 三姿及臥姿	8.0 公斤 (男子/女子)	不限制	不限制	最大限制 8 公厘	僅立姿 可使用掌托
300 公尺 標準步槍三 姿	5.5 公斤 (男子)	禁止使用待 發扳機 扳機拉力最 少 1500 克	762 公厘 (槍管)	最大限制 8 公厘	禁止使用
附註：步槍的重量均含可零附件，包含掌座及握把支座(若有使用)					



7.8 步槍規則索引

10 公尺空氣步槍	7.4.2/ 7.4.4
3 姿-一個姿勢後改換靶	7.7.3
3 姿-合併準備及試射時間	7.7.2
3 姿-射擊順序	7.7.1
300 公尺步槍	7.4.5.4
300 公尺標準步槍	7.4.2/ 7.4.3
50 公尺步槍	7.4.5
配件和設備	7.5.8
左眼瞄準-右手射擊/右眼瞄準-左手射擊	7.4.1.6.e
彈藥	7.4.6
所有步槍比賽項目規則的應用	7.1.1
槍管-長度-300 公尺標準步槍	7.4.3.c
槍管	7.4.1.5
兩腳架	7.5.8.6
遮眼罩-在後瞄準具上	7.4.1.6.e
托底板-50 公尺步槍	7.4.5.1
托底板-在 300 公尺標準步槍/10 公尺空氣步槍之偏移	7.4.2.1
無邊便帽或遮陽帽簷	7.5.8.8
失效後更換步槍	7.4.1.2
每一項目更換步槍或超過一個以上零件	7.4.1.2
射擊服裝的特性	7.5.1.3/7.5.1.4
比賽/資格賽後檢查(規則 6.7.9)	7.5.1.5
服裝規定	7.5
外套及褲子內之衣著	7.5.7
衣服量測標準	7.5.2
硬度量測標準	7.5.2.2
衣服厚度標準表	7.5.2.1
減震器	7.4.1.5
矯正鏡片	7.4.1.6.c
槍管/套管內部裝置	7.4.1.5
失效的步槍	7.4.1.2
電子扳機	7.4.1.7
裝備和配件	7.5.8
步槍總則	7.1
掌跟托-300 公尺標準步槍/10 公尺空氣步槍	7.4.2.2



托肩鉤-50 公尺步槍	7.4.5.1
增加握把的材質-300 公尺標準步槍/10 公尺空氣步槍	7.4.2.6
跪姿	7.6.1.1
跪姿腳跟墊	7.5.8.7
跪墊	7.5.8.5
規則認知	7.1.2
使用左手的運動員-使用右手的運動員	7.1.3
槍管長度-300 公尺標準步槍	7.4.3.c
步槍全長-10 公尺空氣步槍	7.4.4.a
鏡片	7.4.1.6
濾光鏡	7.4.1.6
射擊外套，褲子，手套的質料	7.5.1.1
男子項目/女子項目	7.1.4
防幻影效應帶-300 公尺步槍	7.4.5.4.
移動或震盪減低系統	7.4.1.3
槍口制退器	7.4.1.5
射擊外套及射擊褲數量	7.5.1.2
每項目一支步槍	7.4.1.2
掌托-300 公尺標準步槍/10 公尺空氣步槍	7.4.2.2
掌托-50 公尺步槍	7.4.5.2
打孔的槍管/套管	7.4.1.5
握把延伸-300 公尺標準步槍/10 公尺空氣步槍	7.4.2.3
握把	7.4.1.4
握把-50 公尺步槍	7.4.5.3
姿勢	7.6.1
賽後抽查(規則6.7.9)	7.5.1.2/7.5.1.5
準備及試射時間(規則6.11.1.1)	7.7.2
賽程順序	7.7.1
臥姿	7.6.1.2
靶場及靶的標準	7.3
強化補片-射擊外套	7.5.4.8
強化補片-射擊褲	7.5.5.3
強化補片-衣服厚度表格	7.5.2.1
支撐架-步槍支撐架	7.5.8.3
步槍項目-見步槍項目資格賽表 7.7.4	7.7
步槍測量-10 公尺空氣步槍	7.4.4
步槍測量表-300 公尺標準步槍/10 公尺空氣步槍	7.4.4.2
步槍規格表	7.7.5



步槍與彈藥	7.4
使用右手的運動員-使用左手的運動員	7.1.3
安全	7.2
槍箱/射擊袋	7.5.8.4
射擊項目程序及比賽規則	7.6
射擊手套	7.5.6
射擊手套-閉鎖	7.5.6.2
射擊手套-厚度	7.5.6.1
射擊外套	7.5.4
射擊外套-人為依托；皮帶,吊帶,縫合,等	7.5.4.3
射擊外套-身體、袖子、長度	7.5.4.1
射擊外套-兩臂袖子鬆緊	7.5.4.6
射擊外套-閉鎖:不可調整	7.5.4.2
射擊外套-背襯的結構	7.5.4.4
射擊外套-圖示及測量	7.5.4.9
射擊外套-固定背帶	7.5.4.8.c
射擊外套-肩部區域寬鬆的質料	7.5.4.3
射擊外套-衣襟重合部份及穿著寬鬆	7.5.4.2
射擊外套-口袋	7.5.4.8.f
射擊外套-袖子的位置	7.5.4.6
射擊外套-補強片	7.5.4.8
射擊外套-補強片:抵肩部的托底板	7.5.4.8.d
射擊外套-補強片:手肘	7.5.4.8.b
射擊外套-補強片:最大厚度規定	7.5.4.8.a
射擊外套-粗糙質料	7.5.4.7
射擊外套-側邊衣料有水平縫線	7.5.4.5
射擊外套-口袋尺寸	7.5.4.8.f
射擊外套-衣袖伸直	7.5.4.6
射擊外套-使用粘貼物質、液體等	7.5.4.7
左手射擊-右眼瞄準/右手射擊-左眼瞄準	7.4.1.6.e
射擊姿勢	7.6.1
射擊鞋	7.5.3
射擊鞋-鞋墊之柔軟	7.5.2.3
射擊鞋-高度	7.5.3.4
射擊鞋-內墊	7.5.3.2
射擊鞋-成雙	7.5.3.5
射擊鞋-鞋底的質料	7.5.3.2
射擊鞋-鞋面的質料	7.5.3.1



射擊鞋-測量表	7.5.3.6
射擊鞋-行走測試	7.5.3.3
射擊長褲	7.5.5
射擊長褲-吊帶(背帶)	7.5.5.1
射擊長褲-閉鎖裝置	7.5.5.1
射擊長褲-閉鎖裝置：褲檔片	7.5.5.2
射擊長褲-閉鎖裝置：褲管	7.5.5.2.c
射擊長褲-圖示及測量	7.5.5.5
射擊長褲-圖-吊帶, 拉鍊, 搭扣	7.5.5.1/7.5.5.2
射擊長褲-腿部周圍寬鬆	7.5.5.1
射擊長褲-加強片	7.5.5.3
射擊長褲-厚度	7.5.5.1
射擊長褲-褲的上沿	7.5.5.1
射擊長褲-腰帶: 寬度, 閉鎖裝置	7.5.5.1
射擊長褲-腰帶	7.5.5.1
短褲	7.5.1.3
瞄準具	7.4.1.6
瞄準具-鏡片, 透鏡組, 濾光鏡	7.4.1.6
槍背帶	7.5.8.2
規格表-步槍	7.7.5
水平儀-300 公尺標準步槍/10 公尺空氣步槍	7.4.2.2
觀彈着望遠鏡	7.5.8.1
300 公尺標準步槍/10 公尺空氣步槍的標準	7.4.2
所有步槍的標準	7.4.1
立姿	7.6.1.3
衣服硬度	7.5.2.2
望遠鏡	7.5.8.1
衣服厚度	7.5.2.1
厚度-表	7.5.2.1
姆指孔-300 公尺標準步槍/10 公尺空氣步槍	7.4.2.2
姆指托-300 公尺標準步槍/10 公尺空氣步槍	7.4.2.2
扳機拉力-300 公尺標準步槍	7.4.3.a
內部的穿著	7.5.7
遮陽帽簷或無邊便帽	7.5.8.8
正常行走	7.5.3.3
配重-300 公尺標準步槍/10 公尺空氣步槍	7.4.2.7
女子項目/男子項目	7.1.4