

主辦機構



香港足球總會  
Hong Kong Football Association

主要合作伙伴



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

資助機構



康樂及文化事務署  
Leisure and Cultural  
Services Department

## 香港足球總會 賽馬會女子青少年聯賽章則

【二零一七/一八年度版】

更新於二零一七年十一月二日  
(本章則有待董事局作最終審批)

### 賽事命名及性質

- 一. 本賽事命名為「賽馬會女子青少年聯賽」。香港足球總會〔本會〕保留權利為此賽事冠上贊助商名稱或其產品名稱。由於此賽事乃屬於香港足球總會管理；除於本章則有另文規定外，其餘一切規例皆依循現行香港足球總會章則而執行。

### 賽事管理

- 二. 本賽事乃由香港足球總會主辦，香港賽馬會慈善信託基金為主要合作伙伴，而康樂及文化事務署為資助機構，本賽事將由香港足球總會賽會全權管理。
- 三. 在認為有需要時，香港足球總會有權隨時修改或增訂本賽事之章則。
- 四. 本賽事將根據國際足球協會委員會〔IFAB〕所制定的球例〔Laws of the Game〕進行。

### 參賽資格

- 五. 香港足球總會屬會、其他球會、合法註冊之社團、公司、機構和組織，均可報名參賽。而香港足球總會屬會之參賽申請會獲得優先接納，賽會有權拒絕接納任何屬會或非屬會派隊參賽。

申請參賽球會/球隊必須根據賽會指定之報名方法，在期限內填妥有關表格，並連同 **報名費港幣\$1,500元**及**保證金港幣\$1,000元**，一併交予香港足球總會。未有繳交報名費或保證金之報名，賽會將不予考慮。

本賽事將公開接受報名，如報名隊數超過八隊，將按以下優次篩選參賽隊伍：

- 1) 2016-2017年度女子青少年聯賽參賽球隊
- 2) 超級聯賽屬會
- 3) 甲組屬會
- 4) 乙組屬會
- 5) 丙組屬會
- 6) 其他屬會〔次序為附屬會員>無表決權會員〕
- 7) 其他球隊〔必須為學校、註冊團體或註冊公司，球隊必須於報名時一併遞交有關註冊或登記證明副本〕

如申請球隊之篩選次序再遇相同情況則計算有關報名之先後次序而定。

## 賽事組織

- 六. 本賽事將依照此章則作出安排。
- 七. 本賽事比賽日期為**2017年12月至2018年6月期間**進行〔如天氣或特殊原因，賽事或有機會延至7月完結〕。
- 八. 所有賽事，全場比賽時間為八十分鐘，分為上下半場各四十分鐘，中場休息不多於十分鐘，不設補時。
- 九. 本年度之女子青少年聯賽設降溫時段，如在賽事開賽時間30分鐘前香港天文台發出酷熱天氣警告，該場賽事將安排降溫時段。〔詳情請參閱附錄一「酷熱天氣情況下作賽指引」〕
- 十. 若比賽於編定開賽時間或在比賽進行期間，球隊不足七名球員，比賽將不能開始或繼續。每場比賽開始前，每隊可以在該賽事之球員出場名單〔表格B〕上揀選十一名正選球員及**最多十一名後備球員**。在每場比賽中，**每隊最多可以替換七名球員〔包括守門員在內〕**。如需要更換球員，球隊必須向助理裁判員提交換人表格。被換出者不能參與該場賽事餘下的比賽。
- 十一. 本賽事將分為兩個階段進行。

### 第一階段 — 聯賽

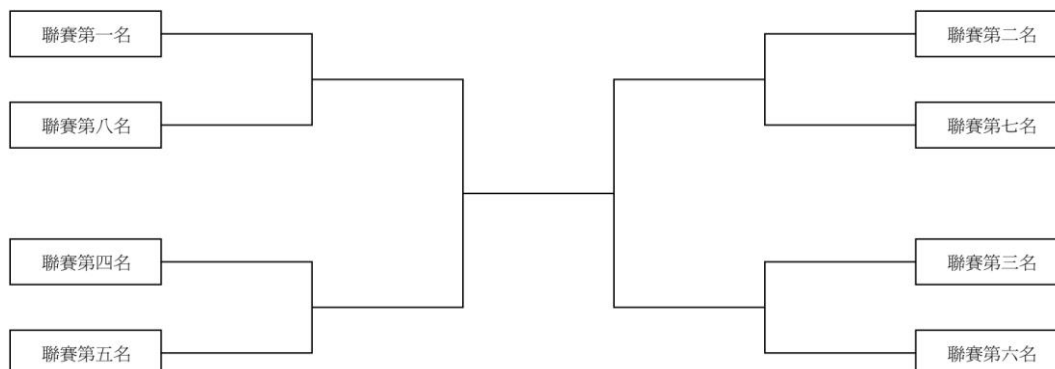
第一階段聯賽，八支球隊以雙循環方式進行。

1. 於比賽中，球會將根據以下情況獲得分數
  - a. 勝出賽事可獲三分
  - b. 和局賽事可獲一分
  - c. 於賽事落敗不能獲取任何分數
2. 參賽球隊在積分榜上的最終排名，將按照在賽事中所取得的積分來決定。分數較多者將會排名在積分榜較高位置，分數較少者將會排名在積分榜較低位置。
3. 假如任何兩隊或以上的球隊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：
  - a. 有關球隊的對賽積分，分數較多者將會排名較前
  - b. 有關球隊的對賽得失球差，得失球差較佳者將會排名較前
  - c. 有關球隊的對賽得球，得球較多者將會排名較前
  - d. 如按上述第(1)至(3)項排序後仍有球隊排名相同，則根據有關球隊之對賽賽事重新按上述第(1)至(3)項就球隊排名排序。如上述未能達到結果，則根據下列第(5)至(8)項進行排序
  - e. 有關球隊於分組積分榜中的得失球差，得失球差較佳者將會排名較前
  - f. 有關球隊於分組積分榜中的得球，得球較多者將會排名較前
  - g. 於聯賽賽事中計算最少黃牌及紅牌。每隊將按照黃牌及紅牌的數目而獲得分數：
    - i. 每面黃牌將會獲得一分
    - ii. 每面由兩面黃牌而變成的紅牌，將會獲得三分
    - iii. 每面直接紅牌將會獲得三分
    - iv. 在黃牌之後領直接紅牌，將會獲得四分
    - v. 得分較少的球隊將會排名較高
  - h. 抽籤

## 賽事組織〔續〕

### 第二階段 — 足總盃

八支參賽隊伍將根據第一階段聯賽排名以單淘汰形式進行足總盃。



所有足總盃淘汰賽階段之賽事，如比賽法定時間內仍賽和，比賽將根據【足球球例】中所規定之互射點球方法來決定勝負。

**\* 賽會有權因應參賽球隊數目而修改賽制，賽會保留隨時修改賽制之權利。**

**\* 註 - 以上兩個階段賽事中，球隊如在賽事中途退出，有關球隊所有已進行的賽事之有關紀錄及其名次資格將全部取消，並由較低名次的球隊順序取代。**

### 比賽場地

- 十二. 香港足球總會負責安排所有比賽場地，比賽場地將使用指定之草地、人造草或仿真草足球場進行。

### 賽期

- 十三. 球季賽程將會於球季展開前傳予各球會。所有比賽必須於已編定之日期及時間舉行。任何球會未能遵守此規條，本會將會對犯規球會作出處分，包括罰款、扣除該場比賽分數、扣除聯賽分數等罰則。任何球會若不單未能參與已經編定的賽事外，還違反下列情況，包括〔但不限於〕退出聯賽、比賽前棄權、比賽進行中棄權等，本會將會根據每次事件作出判罰，包括但不限於下列各項：

1. 於確認參與本會聯賽後及於已編排的第一場賽事前退出聯賽；
2. 該組別已進行第一場賽事後退出聯賽；
3. 該組別賽事已展開及該球會已進行第一場賽事後退出聯賽；
4. 於開賽前不足二十四小時棄權一場已編定的賽事；
5. 於賽事舉行當天或以前，棄權一場已編定的賽事；
6. 若賽事已經進行而棄權或任何引致該比賽未能完成。

- 十四. 任何球會基於特殊原因申請賽期更改，必須於原定賽期十四日前或本會發出賽期後五日內（以較早者為準）以書面形式通知秘書處。本會認為理由充份的情況，將會更改比賽日期。每支球會於季內只可申請更改賽期一次。於任何情況下，賽事改期由本會作最後決定。為確保賽事公平性，第一階段聯賽最後兩週賽事及第二階段足總盃之淘汰賽階段賽事，除天氣惡劣影響外，如非有特別理由，其申請將不獲批准。

## 賽期〔續〕

- 十五. 如因不可抗力的因素〔如不尋常的天氣、水災、閃電、風暴、火災、爆炸、地震、下沉、結構破壞、流行病毒、其他天災、電力故障或短缺、戰爭、軍事行動、暴亂、民眾動亂、罷工、停業或其他工業行動、恐怖襲擊、公民騷動及其他法律、規例、頒佈或無政府及法庭狀態、或欠缺有權威的本土或國際權力，而延遲、防止任何人仕去執行這等協議的內容，將不會被視作違反這等協議，亦不會被追索任何損失及破壞。〕而引致未能開始或未能完成之比賽，將根據第十六條處理。有關重賽之日子將由本會決定及以不影響已編定的賽程為原則。
- 十六. 所有賽事之比賽時間為八十分鐘。任何賽事如因任何原因而引致未能賽足八十分鐘，本會有權決定該場賽事是否已經完成或需要重新比賽八十分鐘。**所有重賽均需要依照現行本會聯賽章則及國際足球協會委員會最新頒佈的足球法例舉行。**
- 十七. 本會發出之通告，將根據各球會於本會登記之郵寄地址、傳真號碼或電郵地址發出。本會只需完成以上其中一項的通訊方式，則視作完成該發出通告之過程。
- 十八. 球會如因個別理由而須退出賽事，必須以書面形式向本會申請，並附上充分理由。而在本會未作回覆確認接納退出賽事申請前，仍必須出席已編定之賽事，否則一律視作缺席賽事論。而退出賽事及缺席賽事之罰則將交由紀律委員會處理。

## 颱風或天氣不穩情況下之安排

- 十九. 在比賽前兩小時，如天文台懸掛八號或以上颱風訊號、紅色或黑色暴雨警告訊號，賽事將會取消，並順延於後補日期舉行。
- 在比賽前兩小時，如天文台懸掛三號颱風訊號、發出雷暴警告或在天氣不穩定及封場的情況下，如球隊未接獲足總通知，仍需要到達場地報到，並等候裁判員之決定。

## 比賽用球及球員必須的基本裝備

- 二十. 本會將會編排及決定比賽場地及通知參賽球隊。若有商業贊助比賽用球，則由本會供應，否則由賽程表中排頭位之球會負責。
- 二十一.
  1. 每間參與本會聯賽球會均需要註冊球衣顏色〔包括**球衣**、球褲及球襪〕。對賽球隊之球衣顏色必須要明顯不相同。當對賽球隊球衣及球襪顏色相近或相似時，次名球隊必須更改球衣及球襪顏色。守門員之球衣顏色必須與在場球員及裁判員之球衣顏色明顯不同。〔為避免撞色，守門員必須有最少三種顏色的球衣〕。
  2. 所有球衣及球褲號碼必須清晰地顯示於球衣及球褲上，球員比賽時必須穿著印有號碼的球衣及球褲出賽，號碼的列印位置亦必須全隊相同。而同一名球員所穿著之球衣及球褲印有之號碼亦必須相同。
  3. 球衣及球褲號碼必須於1至99號以內，而1號必須為守門員。

### 比賽用球及球員必須的基本裝備〔續〕

4. 除守門員外，全隊球員的球衣、球褲及球襪必須為相同款式。主場和作客球衣、球襪(包括守門員)的顏色必須有**深色及淺色之明顯對比**。
5. 有關球會/球員裝備或球衣廣告等事項必須符合【二零一七/一八年度裝備章則】。
6. 每間參賽球會於每場賽事均必須備有主場及作客球衣，以安排予旗下球員在符合上述的情況下在比賽中穿著。
7. 如球員於場上需要使用其他保護用具如保護面具、眼鏡等，必須於賽前48小時去信秘書處申請及提交有關樣板。有關保護裝備必須待本會批准後方可使用。

### 球員註冊及資格

- 二十二. 所有球員註冊手續必須依照本會規條〔 Rules of the Association 〕及〔 **HKFA Regulations on the Status and Transfer of Players** 〕進行。除非另外提供，否則一切香港足球總會有關球員身份及轉會的條例及規定，皆可應用在賽事之中。所有球隊職球員之註冊手續將透過網上註冊系統「HK Football Connect」辦理，球隊須登入上述系統進行相關註冊。

根據國際足協規定，各非本地青年球員如希望參加本地賽事，均須將其註冊遞交至國際足協作出審批並通過，方可參賽。此部分之申請為獨立於本會之網上註冊系統。球會需要將所有相關文件遞交至本會註冊部並有待註冊部整理後遞交至國際足協作出審批。

- 二十三. 球員年齡限制 - **2000年1月1日至2005年12月31日**期間之出生者
- 二十四. 如本季已註冊女子聯賽之適齡球員欲參加本賽事，球員可分別參與女子聯賽及本女子青年聯賽賽事。**球員必須以同一屬會或球會身份參賽**。凡於同年度已註冊為女子聯賽球員者，**如欲代表其他球隊參賽，必須在本賽事展開前，辦妥轉會手續，方可參加此項賽事**。如賽會對某些球員的資格有懷疑時，有權拒絕接納其參賽，並且無須作出解釋。
- 二十五. 女子青年聯賽**展開前**，女子青年球員允許由一間球會轉至其他球會，但必須辦理所有轉會手續。惟女子青年球員於女子青年聯賽賽事**展開後**，若註冊至另一球會之女子聯賽（不論該球會或其屬會有否派隊參加女子青年聯賽），該球員將不能再參與該季所有女子青年賽事。
- 二十六. 球隊於網上完成球員註冊手續後，需要向本會註冊部提交球隊參賽名單。球隊需要從所有已註冊球員中，選取合資格參賽之球員，並從名單中填上參賽球員之資料，以供本會註冊部核實。每隊報名參賽球員上限〔同一時間〕為三十名，**必須於聯賽第一場比賽開始前七個工作天向本會註冊部提交球隊最少15人之參賽名單。所有球員註冊及參賽名單之更改必須於2018年5月31日或之前向本會以書面形式申請，本會將不會接納任何逾期之申請。**

## 球員註冊及資格〔續〕

- 二十七. 經本會註冊部核實球隊參賽名單後球隊將獲發一份賽事監督員及球員註冊証，當中詳細列明已註冊的賽事監督員及球員之姓名、照片及女子青少年球員註冊號碼，以確定他們的參賽資格。
- 球隊在出賽時若未能向裁判員出示有效的賽事監督員及球員註冊証，賽事將不能舉行及視作違規並交由紀律委員會處理。
- 二十八. 參賽球會有責任確保其每一位球員均合乎資格並有責任承擔任何因球隊派出不合資格球員出賽而引致的後果。若有球會被證實派出或意圖派出未有註冊或不合格的球員出賽，有關事件將會視作違規及交由紀律委員會處理。
- 二十九. 如遇有比賽延期舉行或需要重新比賽，則祇准許在原定比賽日期已經提交參賽名單上的球員參加重賽。

## 不合資格球員

- 三十. 球員在〔包括但不限於〕以下其中一種的情況下將被視為不符合賽事比賽資格：
1. 其所屬球會未有根據香港足球總會條例、國際足協就球員身份及轉會的規例，向香港足球總會註冊成為球隊之註冊球員；
  2. 未有被選為球隊最終參賽名單中；
  3. 由香港足球總會發出之〔表格B〕未有提供該球員姓名；
  4. 裁判員核對球員身份時提供與球員註冊証不符之個人資料；
  5. 以另一位球員代替已完成身份核對之球員出賽；
  6. 球員須於該場賽事執行任何類型之停賽

任何球會派出不合資格球員出賽，本會董事局或其屬下之專責委員會將會根據紀律章程作出適當處分，可包括但不限於以下各項：

- 罰款
- 賽事需要重賽或判決犯規球會喪失所得分數
- 董事局或其屬下之專責委員會決定之處分

## 監督員註冊

- 三十一. 每支球隊必須註冊最少一名及最多七名年滿廿一歲的職員作為球隊監督員〔根據2015-16年度賽馬會女子青少年聯賽章程列明，已於2016-17年度球季開始，最少其中一名球隊監督員必須為香港足球總會註冊之亞洲足協C級或以上級別教練〕，每場賽事必須有一名監督員出席全場比賽。如果賽事前或賽事期間有任何一支球隊未有監督員在場，裁判員將不會讓球賽開始或會即時終止比賽，並由沒有監督員在場之球會/球隊承擔責任。
- 三十二. 於開賽前，每支球隊之賽事監督員及隊長必須填妥一張由香港足球總會發出及由他們簽署確認之〔表格B〕〔球會可自行影印該表格B，但不能對該表格B作出任何修改〕，列明出賽球員名單、註冊及球衣號碼，並連同「賽事監督員及球員註冊証」一併面交裁判員，以便裁判員核對球員身份及出賽資格。若有球會被證實派出或意圖派出未有註冊或不合格的球員出賽，有關事件將會視作違規及交由紀律委員會處理。

## 球員出場名單

- 三十三. 1. 於開賽前，每支球隊之賽事監督員及隊長必須填妥一張由香港足球總會發出及由他們簽署確認之〔表格B〕〔球會可自行影印該表格B，但不能對該表格B作出任何修改〕，列明出賽球員名單、註冊及球衣號碼，並連同「賽事監督員及球員註冊証」一併面交裁判員。球隊領隊或教練必須於賽前的編定時間前將賽事監督員及球員註冊証及球員出場名單〔表格B〕遞交予裁判員。裁判員連同當值監場必須：
- a. 檢查所有參與賽事球員之身份
  - b. 於比賽後四十八小時內將球員出場名單及換人紙連同裁判員報告交予本會
2. 若裁判員或當場監督對球員身份有懷疑，有權要求有關球員出示身份證明文件及於出場名單上簽署。
3. 若有球會被證實派出或意圖派出未有註冊或不合資格的球員出賽，有關事件將會視作違規及交由紀律委員會處理。
4. 球員出場名單必須顯示每名球員的註冊號碼及球衣號碼，並且需要於賽前由球隊賽事監督員及隊長簽署確認正確無誤。
5. 裁判員報告必須填寫該場賽事助理裁判員及後備裁判員〔如有〕之姓名。

## 裁判員及助理裁判員

- 三十四. 本會將從註冊裁判員名單中委派裁判員及助理裁判員。若所有或任何一位裁判員未能出席執行職責時，本會秘書處將可在該場賽事展開前，委派其他認為適合的人士執行有關裁判員或助理裁判員之職責。若獲委派之裁判在未能擔任裁判員職責時，仍可改擔任助理裁判員之職務。
- 三十五. 董事局有權隨時決定裁判員及助理裁判員津貼。
- 三十六. 除非於球賽前獲得賽會同意，否則球賽必須依照已編排時間進行。在場的裁判員必須向本會報告延遲開賽之事件，以及助理裁判員或其本人遲到或缺勤。助理裁判員亦必須向本會解釋遲到或缺勤之理由。
- 三十七. 裁判員必須於賽後四十八小時內將裁判員報告、所有紅牌驅逐離場事件及其他不檢行為報告，包括球員、球會職員或觀眾，遞交至本會。

## 抗議、申訴或投訴

- 三十八. 球會不可就裁判員於比賽期間的判決作出抗議，裁判員的判決為最終判決，不設上訴。除非香港足球總會紀律章程中另有規定。所有有關聯賽賽事之抗議、申訴或投訴都必須於該場賽事賽後四十八小時內，以書面形式連同保證金港幣二千元正遞交至本會秘書處。本會於收到有關抗議、申訴或投訴後七日內處理。於未獲得本會同意前，不得撤回任何抗議、申訴或投訴。如有關之抗議、申訴或投訴未能成立，有關之保證金將會部份或全部沒收。

## 紀律事項

三十九. 賽會將全權處理所有紀律事宜，嚴重事件或職、球員之不檢行為會交由本會紀律委員會處理。至於一般紅、黃牌祇會在本賽事中計算及不影響其他組別賽事。

在比賽中被裁判員黃牌警告或紅牌驅逐離場時，將按下列罰則接受處分：

- 1) 當球員在一場比賽中，被裁判員以紅牌或兩次警告〔即兩個黃牌〕而驅逐離場，該球員須於其所屬隊伍之隨後一場賽事中自動停賽一場。
- 2) 若同一球員在兩場不同的比賽中累積兩個警告〔兩個黃牌〕，該球員須於第二次被警告後其所屬隊伍之隨後一場比賽中自動停賽一場。
- 3) 若球員於一場比賽中被警告〔一個黃牌〕，隨後在同一場比賽當中再因其他犯規而被裁判員以紅牌驅逐離場，該球員須於其所屬隊伍隨後一場比賽中自動停賽一場，同時該警告亦將會計算在累積警告之紀錄中。
- 4) 所有自動停賽（紅牌、累積黃牌停賽及越季停賽）均屬球隊的行政責任，球隊有責任確保出賽球員均合資格作賽。
- 5) 被罰停賽之職球員須根據紀律委員會的判決執行停賽

球會如未依例執行球員自動停賽處分，該場賽事會被判輸，而有關球員必須於其所屬隊伍隨後一場比賽中完成未執行的停賽。另外，有關球會如初犯將會被罰款港幣\$1,000元，再犯則以逐次倍增作處罰。

在完成本女子青年聯賽賽事後，球員如累積一面黃牌，累積黃牌將自行取消。但球員於本賽事未能完成之停賽處分，有關之停賽則被納入越季停賽論。

## 罰則

四十. 如球隊/球員未能符合本章則所列出的要求或觸犯任何規則，本會紀律委員會將會就每次事件作出處分，包括但不限於下列各項：

- 1) 判處重賽；
- 2) 判罰球隊負0:3或維持當時比數為最後賽果〔賽果大於0:3時適用〕；
- 3) 扣除球隊於聯賽榜上的積分；
- 4) 判處球隊不多於港幣\$20,000元罰款；
- 5) 判處球隊負責有關賽事的費用；
- 6) 判處球員或球隊職員停賽或禁止參加本會主辦或協辦的活動〔停賽可伸延至本會轄下的所有賽事〕
- 7) 取消球隊或球員的參賽資格。

## 越季停賽

四十一. 所有於本年度結束後，女子青少年聯賽賽事仍有未執行的停賽，必須帶往下年度繼續執行，而停賽必須在有關球員該年度可參與的最高級別的賽事中執行。有關各級別賽事之高低排列，由高至低的順序如下：

女子聯賽 → 女子青年聯賽



## 獎盃及獎牌

四十二. 獎盃及獎牌將根據下列情況頒發：

1. 聯賽賽事  
冠、亞及季軍各獲頒發複製獎盃一座及獎牌三十面
2. 足總盃賽事  
冠、亞及季軍各獲頒發複製獎盃一座及獎牌三十面
3. 聯賽射手  
獎盃一座/獎牌一面
4. 足總盃決賽最佳球員  
獎盃一座/獎牌一面

## 違反章則處理方法

- 四十三. 1. 若任何球會、球會職員、球員被證實違反本聯賽章則或其他不檢行爲，本會將交由紀律委員會處理。本會有權將違規之球會、職球員，驅逐離開聯賽、暫停會籍或停賽一段指定時間、罰款或其他本會認為合適之處分。若任何球會被暫停參賽，本會亦有權將所有該隊於暫停參賽期內的已編定之比賽分數全部給予對賽球隊。
2. 球員於球賽中被裁判員黃牌警告或紅牌驅逐離場，或因執法裁判員或助理裁判員以書面形式報告或投訴其不檢行爲，將由本會之紀律委員會或其他董事局屬下的委員會處理。
3. 任何由本會董事、球會職員或裁判員之書面投訴，均首先由本會研究。若有關投訴屬於紀律委員會之職責範圍，將由紀律委員會處理。董事局或董事局委派的特別專責委員會只會處理與紀律委員會職責範圍無關之投訴及違反本章則之事件。
- 四十四. 當任何抗議、申訴或投訴由紀律委員會或其他董事局屬下的委員會處理時，委員會成員將不可代表任何球會出席會議，除了向委員會提供證供及有關資料外。

## 語言

- 四十五. 如在章則的英文或中文本之中，在理解上有任何差異，則以中文本為最終依歸。

## 修改及解釋章則

- 四十六. 本會董事局有權隨時修改、增刪及解釋本章則之任何條文。

-- 完 --

## 附件

- 附件一：酷熱天氣情況下作賽指引

主辦機構



香港足球總會  
Hong Kong Football Association

主要合作伙伴



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

資助機構



康樂及文化事務署  
Leisure and Cultural  
Services Department

## 香港足球總會 二零一七/一八年度賽馬會女子青少年聯賽 酷熱天氣情況下作賽指引

根據亞洲足協就酷熱天氣情況下進行球賽之安排，香港足球總會現為青少年聯賽及女子聯賽賽事制定酷熱天氣情況下之作賽指引，於天氣酷熱下進行的賽事設有「降溫時段（Cooling break）」。

### 比賽日執行「降溫時段（Cooling break）」之程序

1. 由香港天文台發出的“酷熱天氣警告”為賽事是否執行「降溫時段（Cooling break）」的官方指標。如在開賽時間30分鐘前香港天文台發出“酷熱天氣警告”，該賽事將安排「降溫時段（Cooling break）」。
2. 賽事之當值監場在開賽前30分鐘將會召集裁判員及雙方球隊監督員，通知球隊有關「降溫時段（Cooling break）」之安排。
3. 在比賽期間，由裁判員作出指示執行「降溫時段（Cooling break）」，而每一次「降溫時段（Cooling break）」為2分鐘。
4. 在一般90分鐘的賽事中，「降溫時段（Cooling break）」的執行時間大約為賽事之30'及75'分鐘。在青少年聯賽U15組別（80分鐘賽事），「降溫時段（Cooling break）」的執行時間大約為賽事之20'及60'分鐘；而在青少年聯賽U13，U14組別（60分鐘賽事），「降溫時段（Cooling break）」的執行時間大約為賽事之15'及45'分鐘。
5. 根據賽事章則，現時之青少年聯賽賽事不設補時，如有關賽事設有「降溫時段（Cooling break）」之安排，「降溫時段（Cooling break）」之時間將會補回在該半場之補時階段內。

### 「降溫時段（Cooling break）」執行之細節

1. 執行「降溫時段（Cooling break）」的時候，比賽必須已經暫停(例如界外球及罰球等等)，而非在比賽時間進行。
2. 裁判員在開始「降溫時段（Cooling break）」時將會示意雙方球隊，助理裁判員，後備裁判員（如有）及當值監場。
3. 所有球員在「降溫時段（Cooling break）」時會返回所屬球隊之後備席或場邊指導區。球員可用冰及冷卻之毛巾降溫。
4. 裁判員在「降溫時段（Cooling break）」結束的時候會通知雙方球隊，而比賽將會從「降溫時段（Cooling break）」開始前之地點重新開始。

### 「降溫時段 (Cooling break)」之基本補充水份程序

一般賽事中，球員亦可於比賽暫停期間補充水份。如有關賽事設有「降溫時段 (Cooling break)」之安排，除了「降溫時段 (Cooling break)」之外，球隊亦可以根據以下之賽事基本補充水份程序：

1. 球員可以在比賽暫停期間補充水份。
2. 球員必須在場邊位置 (近後備席及場邊指導區) 補充水份。
3. 球隊職員須在場邊位置 (近後備席及場邊指導區) 把水/飲料交給球員，嚴禁把水樽丟到比賽範圍內。
4. 球隊守門員可在球門後放置水樽，而位置必須最少距離底線1米。