

# Kampreglement

## Banen

- Banen er ca. 10 meter. bred og 15 meter. lang.
- Målene er 125 cm brede og 75 cm høye.

## Kampavvikling

- Kampene startes og avsluttes ved felles start- og sluttsignal for alle kampene samtidig.
- Fra en kamp blåses av til ny kamp startes er det kun 3 minutters pause. Hvert lag er selv ansvarlig for at være klar ved riktig bane i god tid før kampstart.
- Stiller to lag i samme farger, benytter sistnevnte lag i kampprogrammet overtrenkveste, hentes i sekretariat.

## Spilleregler

- Kamptiden er 12 minutter.
- Avspark startes av førstnevnte lag i kampprogrammet.
- Hvis ballen spilles ut av banen, igangsettes spillet av motstanderlaget ved innspark fra linjen hvor ballen gikk ut.
- Det spilles ikke med hjørnespark. Uansett hvem som sparker ballen over baklinjen eller ballnettet, er det målspark.
- Sklitaklinger og hardt spill er ikke lov og medfører frispark.
- Avstanden til nærmeste motstander ved innspark og frispark er 3 meter.
- Alle frispark er indirekte.
- Det kan scores mål fra alle steder på banen.
- Hands gir frispark.
- Det spilles ikke med straffespark. Alle forseelser gir frispark.
- Når det scores mål, skal spillet igangsettes fra midten, og motstanderens spillere skal tilbake på egen banehalvdel minimum 3 meter fra ballen.
- Det er flyvende innbytte uten stopp i spillet. Dette skal skje fra midtbanen, og den spiller som byttes ut skal forlate banen innen ny spiller kommer inn på banen.
- Det blåses frispark mot, om en spiller holder seg fast i vantene for å skjerme ballen.
- Alle lag får spille minimum 4 kamper.

## Premiering

- Det blir selvsagt premie til alle som deltar. Premiering vil skje fortløpende etter lagets siste kamp.

**Sist oppdatert:**

20.09.22