

Regler for 7-mannsfotball

Reglene for 7-mannsfotball baserer seg på IFAF-reglene med norske tilpasninger. Dette er en liste over regler der 7-mannsfotball skiller seg fra dem i 11-mannsfotball.

I første hånd er det tenkt at 7-mannskamper spilles i et turneringsformat eller annet format der flere lag samles og spiller flere kamper samme dag på samme bane. Dette reflekteres spesielt i unntakene til regel 3.

Regel 1 – Kampen, banen, spillerne og utstyr

A. Banen

1. Banen skal ha følgende mål.

1. Banen skal være minst 50 yards lang (45,72 meter) og maks 55 yards lang (50,29 meter). Dette inkluderer målsonene på 10 yards (9,14 meter) hver i hver ende av banen.
 2. Lagområdene er mellom banens 5-yardlinjer på hver sin side av banen.
 3. Det skal markeres et punkt midt i banen fem yards fra hver mållinje.
 4. Bredden på banen skal være mellom 90 fot/30 yards (27,43 meter) og 102 fot/34 yards (31,09 meter).
 5. Midtsonemerker («hashmarks») benyttes ikke.
2. Kun dommere, kampfunksjonærer og personer på spillerlisten kan være i lagområdet.
STRAFF: 1. tilfelle: Sidelinjeadvarel. 2. tilfelle og alle tilfeller etter det: En lagetimout trekkes. Forsinkelse av spillet dersom alle lagetimouter er brukt. Personen skal fjernes fra området.
 3. Målstenger benyttes ikke.

B. Spillerantall

1. Maksimalt antall spillere på banen er 7 per lag.

C. Ballen

1. Ball som er godkjent for aktuell aldersgruppe skal benyttes.

D. Spillernes nummerering

1. Minst tre linjespillere skal bære nummer 50 – 79.

E. Funksjonærer og baneutstyr

1. Lenke benyttes ikke. Forsøksviser (down box) er obligatorisk. Det skal være to ballpersoner.

Regel 2 – Definisjoner

A. Scrimmagesparker

1. Ingen scrimmagesparker tillates.

B. Linebackerboksen

1. Linebackerboksen er et tenkt område. I bredden avgrenses den av den ytre skulderen til guarden på hver side av formasjonen. I dybde starter den tre yards fra scrimmagelinjen og slutter 6 yards fra scrimmagelinjen.

C. Femyardspunktet

1. Femyardspunktet er det markerte punktet som ligger midt på banen fem yards fra hver mållinje.
2. Femyardspunktet er punktet der ballen skal snappes fra ved starten på en omgang, på et ekstrapoengforsøk, etter et ekstrapoengforsøk eller safety og etter en touchback.

Regel 3 – Perioder, tidsfaktorer og innbyttere

A. Tidtaking og spilletid

1. I hovedsak spilles en 7-mannskamp i to perioder, der første periode er første omgang og andre periode er andre omgang.
2. Lengde på hver periode skal være maks 12 minutter. Man kan benytte enten normale tidtakingsregler, rullende klokke iht regel 3-3-2 eller løpende klokke der klokken ikke stoppes av noen som helst grunn bortsett fra en lag- eller skadetimeout. Ved rullende eller løpende klokke startes alltid klokken når ballen erklæres klar for spill.
3. Halvtidspausen er på minst 5 minutter og maks 10 minutter. Dersom rullende eller løpende klokke benyttes anbefales 5 minutter.
4. Spilleklokken er 25 sekunder og starter på hoveddommers tegn og fløyte.

B. Myntkast

1. Myntkast gjøres ca 1 minutt før kampstart.
2. Hvert lag kan sende minimum 1 og maksimum 2 lagkapteiner til myntkastet.
3. Laget som vinner myntkastet velger i hvilken omgang de skal starte med ballen.
4. Laget som taper myntkastet velger side i første omgang.
5. Lagene bytter side i andre omgang.

C. Lagtimeout

1. Hvert lag har én timeout per omgang.

D. 10-sekundersfratrekk benyttes ikke.

E. Det spilles ikke ekstrapperioder.

Regel 5 – Forsøksserier, linjen å nå

A. Start av serier

1. Det er ingen sparkespill. Ved starten av en omgang og etter et ekstrapoengsforsøk eller safety plasseres ballen på femyardspunktet til det laget som ellers ville ha vært det mottakende laget på et frispark.

B. Linjen å nå

1. Dersom lag A starter sin serie på egen banehalvdel er banens midtlinje linjen å nå for et første forsøk.
2. Dersom lag A skal sette ballen i spill på lag Bs banehalvdel så har lag A fire forsøk på å skåre en touchdown.

C. Fjerde forsøk

1. På fjerde forsøk har lag A rett å, i stedet for å prøve å avansere ballen, frivillig gi opp besittelse.
2. Dersom lag A velger dette, tar lag B over besittelse på femyardspunktet på sin egen banehalvdel. Dersom man benytter normal tidtaking stoppes klokken når dommerne for beskjed om dette.
3. Kun lag As hovedtrener kan ta denne avgjørelsen. Hovedtreneren skal på en tydelig måte meddele dette til en dommer.

Regel 6 – Sparker

A. Sparkespill benyttes ikke. Alle forsettlige sparker er ulovlige.

Regel 7 – Å snappe og passe ballen

A. Krav på lag A ved snappen

1. Lag A må ha minst tre spillere på scrimmagelinjen.
2. Ballen kan kun snappes av center.
3. På hver side av centeren skal det stå en guard. Maksimal avstand mellom center og guard er 1 yard målt fra nærmeste kroppsdelt.
4. Det skal stå minst én berettiget mottager på scrimmagelinjen. Denne spilleren kan stille opp på valgfri side av formasjonen og det er ingen restriksjoner på avstand mellom denne spilleren og nærmeste guard.
5. Maksimalt 3 backer. Alle backer må stå minst 3 yards bak scrimmagelinjen. (*Unntak:* En spiller som stiller opp for å ta en hånd-til-hånd-snap).

6. Ingen kan være i bevegelse ved snappen.
7. Alle planlagte skift er ulovlige (*Unntak: Å bryte huddle*). Om en dommer er i tvil om et skift var planlagt eller ikke skal lagets hovedtrener gis én advarsel. Neste tilfelle straffes som ulovlig skift.

B. Krav på lag B ved snappen

1. Minimum to og maksimalt tre spillere skal stille opp som defensive linjespillere. Defensive linjespillere kan stå maksimalt 1 yard fra sin scrimmagelinje.
2. To av de defensive linjespillerne må stå med sitt hode midt imot den ytre skulderen til guarden på sin side. Dersom lag A stiller opp med en tight end som ikke står mer enn 1 yard utenfor guarden, så skal den defensive linjespilleren stå med sitt hode midt imot tight ends ytre skulder.
3. Om en tredje defensiv linjespiller benyttes må denne stille opp midt imot centeren.
4. Minimum én og maksimalt tre spillere kan stille opp som linebackers og stille opp i linebackerboksen.
5. Resterende defensive spillere regnes som defensive backer og er ikke begrenset når det gjelder hvor dypt dem stiller opp.
STRAFF: Ulovlig formasjon, 5 yards fra forrige punkt.

C. Blitz

1. Linebackers og defensive backer får ikke blitze.

STRAFF: Ulovlig blitz [T18], 5 yards fra forrige punkt.

D. Mållinjeforsvar

1. En defensiv back eller linebacker trenger aldri å stille opp dypere enn egen mållinje forutsatt at spilleren ikke står offside.

Regel 8 – Skåringer

A. Poengverdier

- | | |
|------------------------------------|---------|
| 1. Touchdown | 6 poeng |
| 2. Safety | 2 poeng |
| 3. Touchdown på ekstrapoengsforsøk | 2 poeng |
| 4. Safety på ekstrapoengsforsøk | 1 poeng |

B. Ekstrapoengsforsøk

1. Ballen skal settes i spill fra femyardspunktet nærmest lag Bs mållinje om ikke påvirket av en straff.

Regel 10 – Straffeutmåling

A. Straffeskala

1. Straff som i følge normale regler er 15 yards endres til 10 yards.
2. Straff som i følge normale regler er 10 yards endres til 5 yards.
3. Straff som i følge normale regler er 5 yards endres ikke.

Regel 11 – Dommerne: Jurisdiksjon og oppgaver

A. Antall dommere

1. En kamp skal i hovedsak dømmes med 4-dommerlag. 3-dommerlag kan også benyttes (hoveddommer, linjemann og linjedommer).