



**NORGES AMERIKANSKE
IDRETTERS FORBUND**

UNNTAK FRA OG TILLEGG TIL IFAFS REGLER FOR AFN

For sesongen 2025

GJELDER FOR SENIOR, U19 OG U17
Se eget dokument for U14

Catch the passion

Innhold

Forord	1
«11er» – For kamper med 11 spillere per lag	2
«9er» – For kamper med 9 spillere per lag	6
«7er» – For kamper med 7 spillere per lag	7
For kamper med sparkespilljusteringer.....	8
Store endringer.....	10
Store endringer for 2025:.....	10
De viktigste endringene fra tidligere år:.....	10

Forord

Unntak fra og tillegg til IFAFs regler for AFN må leses sammen med IFAF Football Rules and Interpretations 2025 Edition.

Regelboken oppdateres fortløpende digitalt hvis feil oppdages. Det anbefales at man besøker <http://www.myiafoa.org> for oppdatert regelbok.

Dette dokumentet gjelder for senior, U19 og U17 i kamper med 11 spillere per lag («11er»), 9 spillere per lag («9er») og 7 spillere per lag («7er»).

Se egne regler for U14. Se eget turneringsreglement for turneringer.

«11er» – For kamper med 11 spillere per lag

Regel	Unntak/tillegg/endring
1-1-1-c	Tillegg jf. KR §2-8 Krav til spillerantall – punkt 1: 1. For kamper med 11 spillere, kreves 18 spillere på spillerlisten.
1-2-1	Hele Regel 1-2 må leses sammen med KR §3-3 Kamparena. IFAF-yard brukes ikke på baner som midlertidig markeres for amerikansk fotball, og er banen for kort brukes samme prosedyre under tillegg nedenfor. IFAF-yard kan brukes på baner med permanent markering for amerikansk fotball. Tillegg: Banen kan ved plassmangel kortes inn opptil 10 yards. Denne forkortingen skal skje på midten av banen hvor avstanden mellom 40-yardslinjene og 50-yardslinjen kortes inn likt på begge sider av 50-yardslinjen. Målsonen kan under ingen omstendigheter kortes inn.
1-2-1-a	Se punkt 1-2-1 ovenfor.
1-2-1-b	Linjenes farge bør være hvit, men en annen tydelig farge kan brukes. Samme farge må brukes for hele banen (Unntak: Regel 1-2-1-g).
1-2-1-c	Yardlinjeforlengere er ikke obligatorisk.
1-2-1-d	Området mellom sidelinjen og lagområdelinjen behøver ikke å markeres.
1-2-3	Avgrensningslinjer er ikke obligatorisk. Arrangør er dog ansvarlig for å holde dette område fritt for tilskuere og andre ikke-deltakere. Jf. Regel 1-2-3-b, 1-2-4-e og 9-2-7.
1-2-4-[a-d]	Verken å markere hele lagområdet eller å markere en egen trenerboks er påkrevd. En lagområdelinje (trenerlinje) må markeres seks fot (1,83 meter) utenfor sidelinjen mellom 20-yardlinjene. Denne linjen kan være stiplet. Eventuelle yardmarkeringer plasseres på denne linjen. Hele lagområdet (sammenslått med trenerboksen) kan benyttes av både trenere og innbyttere, så lenge det ikke er oppmerket en egen trenerboks i henhold til reglene. 6-fots referansepunkter er ikke obligatoriske. Alle personer i lagområdet skal være oppført på spillerlisten. Det er tillatt med opptil 20 ikke-spillende personer i lagområdet.
1-2-5-[a-b]	Målstenger bør være gule eller hvite. Hvis målene på stengene ikke følger disse reglene, skal Hoveddommeren rapportere dette på kamprapporten. Se også punktet 1-2-5-f nedenfor.
1-2-5-f	KR §3-3-1-a: For kamper med sparkespill må kampbanen i tillegg ha målstenger i IFAF-størrelse. Lag i sin første konkurransesong kan benytte seg av målstenger festet til ordinære fotballmål. Presisering: Det kreves målstenger med korrekte mål ved begge målsonene før kampen kan startes. Er de ikke det startes ikke kampen, og kampen avlyses hvis ikke korrekte målstenger skaffes innen rimelig tid etter fastsatt kampstart. Etter at kampen har startet vil Regel 1-2-5-f gjelde hvis ett eller begge av målene skulle bli ødelagt. Dersom Hoveddommeren konkluderer med at kampen ikke kan startes, skal SU kontaktes umiddelbart. En ikke-oppstartet kamp kan ikke avlyses uten SUs godkjenning, jf. KR §6-6-3.
1-2-6	Det er ikke obligatorisk med hjørnemarkeringer (pyloner) bak sluttlinjene for å markere midtsonemerkene, men det anbefales sterkt at de er der.

1-2-7	Om lenken eller forsøksboksen ikke er av tilfredsstillende kvalitet skal kampen ikke startes. Dersom Hoveddommeren konkluderer med at kampen ikke kan startes, skal SU kontaktes umiddelbart. En ikke-oppstartet kamp kan ikke avlyses uten SUs godkjenning, jf. KR §6-6-3.
1-3-1	Godkjente baller er baller som oppfyller reglene i regelboken. I U17 og lavere, og i senior damer, benyttes en mindre versjon av senior herrer og U19.
1-3-2-c	Hvis hjemmelaget er ansvarlig for å ha kampballer kan bortelaget velge å bruke sine egne baller. Disse må ellers oppfylle kravene til kampballer, inkludert 3 stykker levert til dommerne for godkjenning minst 60 minutter før kampstart. Om ingen av lagene er arrangør, og arrangøren stiller med kampballer, kan likevel lagene velge å levere sine egne baller i tråd med vanlig prosedyre.
1-4-2-d	Presisering: Det er tillatt å bytte nummer under kampen til et annet nummer som ikke er i bruk. Om det aktuelle nummeret ikke ble påført spillerlisten som alternativt nummer til denne spilleren før kampen må dette skrives i kamprapporten etter kampen. En kamp skal ikke stoppes for at en spiller skal skifte nummer. Har Hoveddommeren mikrofon bør annonseringen skje uten at det trengs å ta en dommertimeout, se tilhørende A.R. i reglene. Om Hoveddommeren ikke har mikrofon bør det tas en dommertimeout for å annonsere nummerbyttet til motstanderens hovedtrener. Spillklokka og kampklokka startes igjen etter gjeldende klokke regler.
1-4-4-a-2	Det er ikke krav til lik farge og design på hjelmer, jf. KR §2-7-6-a.
1-4-4-[f og h]	Kun lag i Elite har krav på å stille i bukser og sokker med lik farge og design, jf. KR. §2-7-6-b.
1-4-5	Draktreglene må leses sammen med KR §2-7 Spilleruniform. Hoveddommer kan beordre bortelaget å bytte overdel til annen farge om ikke kontrasten mellom hjemme- og bortelagets overdel er tydelig nok. Er kontrasten ikke tydelig nok er dette en grunn til å avlyse kampen jf. KR §2-7-2. Også andre ting enn de i regelen nevnte saker kan være på overdelen så lenge overdelens farge enkelt kan ses fra alle vinkler og så lenge spillernummeret er tydelig. Dersom Hoveddommeren konkluderer med at kampen ikke kan startes, skal SU kontaktes umiddelbart. En ikke-oppstartet kamp kan ikke avlyses uten SUs godkjenning, jf. KR §6-6-3.
1-4-9	Punktet forandres til: AFNs elektroniske spillerliste skal brukes og leveres i henhold til SUs retningslinjer, jf. KR §3-5-2 og §3-6-2. Kampen kan ikke starte før Hoveddommer har fått spillerlistene fra begge lag. Lag som ikke har levert spillerliste i henhold til SUs retningslinjer skal bestraffes. Dersom Hoveddommeren konkluderer med at kampen ikke kan startes, skal SU kontaktes umiddelbart. En ikke-oppstartet kamp kan ikke avlyses uten SUs godkjenning, jf. KR §6-6-3. STRAFF – 15 yards fra neste punkt og tap av myntkast [T7 og T21].
1-4-11-c Unntak 3	Bruk av kamera (typisk GoPro eller lignende) på en dommer skal avklares med DU før bruk. En eventuell tillatelse vil gjelde kun for den kampen.
1-4-13-a	Mikrofon til Hoveddommer er påkrevd i Elite, jf. KR §3-3-6-c.

1-4-15	<p>Tillegg: Bruk av synlige tobakksprodukter. Ingen personer på spillerlisten har lov til å bruke synlige tobakksprodukter på stadionområdet fra tidspunktet reglene gir dommerne myndighet over kampen til Hoveddommeren erklærer kampen over. <i>Merk: Særlig før kampen bør dommerne påpeke regelen, og straffen, og anmode personen om å rette seg etter regelen, i stedet for å bli bestraffet. Ved gjentakelse følges regelen. Ved grovt brudd følges regelen uten anmodning først.</i></p> <p>STRAFF – Utvisning. Dødballregelbrudd. 15 yards fra neste punkt [T47].</p>
2-27-12-a	«Utvist spiller»/«En utvist spiller» endres til «Utvist person»/«En utvist person». Alle personer i Regel 1-1-6-b kan utvises, jf. KR §5-4-1.
2-27-12-b	Punktet forandres til: En utvist person må forlate lagområdet. En utvist person må også forlate området definert i Regel 2-31-5 om Hoveddommeren krever det.
2-29-1	Synlig kampklokke er obligatorisk i Elite, jf. KR §3-3-6-f, men ikke i andre kamper.
2-29-2-a	Synlige spillklokker er ikke obligatorisk.
3-1-1-[b-c]	Reglene bør etterfølges i Elite. Se tilhørende A.R. 3-1-1 for filosofien for håndhevelse. I andre kamper bør punktene ses på som en anbefaling.
3-2-1	Den totale spilletid i Elite skal være 48 minutter, oppdelt i fire perioder på 12 minutter hver. I andre seniorkamper for både herrer og damer, U19-kamper og U17-kamper skal den totale spilletid være 40 minutter, oppdelt i fire perioder på 10 minutter hver.
3-2-1-d	Se punktet 3-1-1-b ovenfor.
3-2-1-[f-g]	Gjelder ikke når kunstig belysning benyttes.
3-2-2-a	<p>Tillegg: En periode kan ikke kortes ned før halvtid. Også om en periode er påbegynt kan den kortes ned ved enighet mellom Hoveddommer og begge lags hovedtrenerne. En periode kan ikke fjernes, det vil si en periode kan ikke kortes ned til mindre enn ett sekund. Hovedprinsippet for en kamp i Elite er at den ikke skal kortes ned. Kun ved ekstraordinære tilfeller er det greit å benytte regelen i Elite. Anbefalt prosedyre: Den hovedtrener som ønsker å korte ned resterende spilletid informerer nærmeste dommer. Ved første stopp i spillet, eller om det allerede er stopp i spillet, tar denne dommeren en dommertimeout og informerer Hoveddommeren. Hoveddommeren sammen med Umpiren samler så begge hovedtrenerne og forklarer muligheten som ligger i reglene og KR. Om perioden(e) forkortes starter kampklokken på snappen, eventuelt ifølge reglene for avspark, når kampen startes igjen. Hoveddommer rapporterer en eventuell endring på periodelengder på kamprapporten.</p>
3-2-4-a	Klubber som allerede har og bruker en kampklokke hvor tiendeler vises kan fortsatt bruke dette, men en oppgradering anbefales. Klubber som skal anskaffe ny kampklokke, enten for første gang eller oppgradering, må følge regelen.

3-3-2	Løpende klokke benyttes i alle serier, og kan starte når som helst i kampen. Tillegg: Når løpende klokke etter regelen skal tre i kraft for første gang i kampen kan hovedtreneren til det laget som ligger under bestemme at kampen skal fortsette med vanlige klokke-regler. Og hovedtreneren kan senere be om løpende klokke hvis skåren tilsier det. Men har det allerede vært løpende klokke i kampen kan ikke hovedtreneren be om vanlige klokke-regler når skåren tilsier løpende klokke. <i>Merk: Hoveddommer skal annonsere både når løpende klokke trer i kraft, og når normale klokke-regler eventuelt gjenopptas. Hvis ikke Hoveddommer har mikrofon skal Hoveddommeren sørge for at begge lags hovedtrenere blir informert.</i>
3-3-6-a-2	Kampens medisinske ansvarlig styrer dette.
3-4-1	Tillegg: Alle funksjonærer beskrevet i KR §3-4-4-[b-c] må være til stede minst 30 minutter (lenken/forsøksboksen/ballpersoner) eller 20 minutter (medisinsk ansvarlig) før kampstart. Dersom Hoveddommeren konkluderer med at kampen ikke kan startes, skal SU kontaktes umiddelbart. En ikke-oppstartet kamp kan ikke avlyses uten SUs godkjenning, jf. KR §6-6-3. STRAFF – 10 yards fra neste punkt og tap av myntkast [T7 og T21].
6-1-1	På en innkortet bane (se punkt 1-2-1): Det sparkende lags begrensingslinje på et avspark skal være fra den 5-yardlinja som er nærmest 15 yards fra midtlinja, og er utgangspunktet for en eventuell straff som skal måles ut på avsparket.
8-1-1	I U17 gjelder følgende på godkjent ekstrapoengforsøk: Field Goal – 2 Poeng Touchdown eller Safety – 1 Poeng
9-2-1-b-2	Punktet forandres til: En utvist person må forlate lagområdet. En utvist person må også forlate området definert i Regel 2-31-5 om Hoveddommeren krever det.
9-2-2-f	Kravet gjelder i Treningskamper (KR §1-2-7). Unntaket gjelder ikke for disse.
9-2-6-[b-c]	Punktene forandres til: En utvist person må forlate lagområdet. En utvist person må også forlate området definert i Regel 2-31-5 om Hoveddommeren krever det.
9-5	KR §5-4 Utvisning og karantener regulerer utestengelse for utviste personer.
9-6	KR regulerer dette.
11-2-1	Tillegg: Antall dommere i en kamp er fastsatt i KR §6-4 Antall dommere per kamp, dog kan DU sette opp flere enn det som er satt som maksimum jf. KR §6-4-3. En kamp kan aldri starte med færre dommere enn det som er satt som minimum. Dersom antall dommere under en kamp faller under det som er satt som minimum grunnet skade eller lignende er det opp til Hoveddommer eller dennes reserve å avgjøre om kampen kan fortsette. Slike kamper skal som hovedregel fullføres.
11-2-2	Tillegg: Dokumentet «Forandringer fra teknikkboken» skal også legges til grunn. Dette dokumentet utformes, vedtas, og kan revideres ved behov, av DU. Dommere skal bære uniform og utstyr i henhold til direktiv fastsatt av DU, jf. KR §6-3 Uniformskrav til dommerne.

«9er» – For kamper med 9 spillere per lag

Regel	Unntak/tillegg/ending (Alle A.R. i reglene må også tolkes ut fra disse.)
Generelt	Alt under «11er» gjelder også for «9er» så lenge det ikke endres av noe nedenfor.
Generelt	Alle henvisninger til 11 spillere byttes ut med 9 spillere.
1-1-1-b-1	Fire Lag A-spillere byttes ut med tre Lag A-spillere.
1-1-1-b-2	Fem spillere byttes ut med tre spillere. (I praksis er det tacklene som tas vekk i fotball med 9 spillere.)
1-1-1-c	Tillegg jf. KR §2-8 Krav til spillerantall – punkt 2: 2. For kamper med 9 spillere, kreves 15 spillere på spillerlisten.
1-2-1	«9er» benytter samme banestørrelse som «11er» i offisielt seriespill og sluttspill. For andre «9er»-kamper kan enten «11er»-bane benyttes eller ferdig merkede baner for «9er» hvor bredden er smalere. På «9er»-baner med smalere bredde gjelder: Banebredden er 130 fot. Når en vanlig oppmerket bane brukes skal den innkortes likt på begge sider (15 fot på hver side). Midtsonemerkene innkortes til 18 fot og 6 tommer i bredde (lik bredden av målstengene). Det er ikke påkrevd, men sterkt anbefalt, å markere midtsonemerkene på hver 10-yard-linje. Ni-yardsmerkene eller numrene blir da 4 yards fra sidelinjene. Innbyttereglene skal bruke disse ni-yardsmerkene (nå: fire-yardsmerkene) som vanlig.
1-2-4	På «9er»-baner med smalere bredde gjelder: Brukes en vanlig oppmerket bane vil de vanlige sidelinjene nå være lagområdets begrensning. Brukes ikke en vanlig bane, eller de vanlige sidelinjene ikke vises, må et lagområde markeres der de vanlige sidelinjene ville vært.
2-3-6-a	«fem yards sideveis» endres til «tre yards sideveis». <i>Merk: Dette har innvirkning på ulovlig formasjon på forsvarende lag på scrimmagespark (6-3-14), klipping (9-1-5) og blokkering i ryggen (9-3-5).</i>
2-12-7	Midtsonemerkene er 45 fot fra sidelinjene.
2-12-8	Ni-yardsmerkene (eller øverste del av numrene) er fire yards fra sidelinjene.
2-34-1-a	«fem yards fra snapperen» endres til «tre yards fra snapperen». <i>Merk: Dette har innvirkning på forsettlig bortkasting (7-3-2-h-Unntak), lav blokkering (9-1-6-[a-b]), blokkering av puntskjold (9-1-11-c) og røffing/påløpning av sparker (9-1-16-a-4-(b)).</i>
6-1-2-c-3	Fire Lag A-spillere byttes ut med tre Lag A-spillere.
7-1-4-a-3	Fem linjespillere byttes ut med tre linjespillere.
7-1-4-a-5	Fem linjespillere byttes ut med tre linjespillere.

«7er» – For kamper med 7 spillere per lag

Regel	Unntak/tillegg/ending (Alle A.R. i reglene må også tolkes ut fra disse.)
Generelt	Alt under «11er» gjelder også for «7er» så lenge det ikke endres av noe nedenfor.
Generelt	Det skal spilles med sparkespilljusteringene som beskrevet i eget avsnitt.
Generelt	Alle henvisninger til 11 spillere byttes ut med 7 spillere.
1-1-1-b-2	Fem spillere byttes ut med tre spillere. Fire spillere i bakfeltet byttes ut med tre spillere i bakfeltet. (I tillegg til tacklene som tas vekk i fotball med 9 spillere, tas det nå vekk en receiver og en back.)
1-1-1-c	Tillegg jf. KR §2-8 Krav til spillerantall – punkt 3: 3. For kamper med 7 spillere, kreves 10 spillere på spillerlisten.
1-2-1	Banebredden er 35,3 yards (lik bredden mellom innbyttmerkene/toppen av numrene) og innkortes likt på begge sider, jf. KR §3-3-2-b. Midtsonemerkene innkortes til 18 fot og 6 tommer i bredde (lik bredden av målstengene). Det er ikke påkrevd, men sterkt anbefalt, å markere midtsonemerkene på hver 10-yard-linje. Ni-yardsmerkene eller numrene blir da 4 yards fra sidelinjene. Innbyttreglene skal bruke disse ni-yardsmerkene (nå: fire-yardsmerkene) som vanlig.
2-3-6-a	«fem yards sideveis» endres til «tre yards sideveis». <i>Merk: Dette har innvirkning på ulovlig formasjon på forsvarende lag på scrimmagespark (6-3-14), klipping (9-1-5) og blokkering i ryggen (9-3-5).</i>
2-34-1-a	«fem yards fra snapperen» endres til «tre yards fra snapperen». <i>Merk: Dette har innvirkning på forsettlig bortkasting (7-3-2-h-Unntak), lav blokkering (9-1-6-[a-b]), blokkering av puntskjold (9-1-11-c) og røffing/påløpning av sparker (9-1-16-a-4-(b)).</i>
7-1-4-a-3	Fem linjespillere byttes ut med tre linjespillere.
7-1-4-a-4	Fire spillere byttes ut med tre spillere.
7-1-4-a-5	Fem linjespillere byttes ut med tre linjespillere.

For kamper med sparkespilljusteringer

Gjeldende for en 9er- eller en 7er-kamp med sparkespilljusteringer, i tillegg til de andre endringene som gjelder for en 9er- eller en 7er-kamp. Det henvises ikke til relevante spilleregler som justeringene nedenfor berører. Om det skulle være en konflikt mellom spillereglene og en justering vil hensikten med justeringen være styrende for hva som gjelder.

Klokkeregler	Normale klokkeregler.
Frispark	<p>Det er ingen frispark i kampen. Ved enhver situasjon i en normal kamp hvor det skal være et frispark skal det som ville vært det mottakende laget av sparket starte med ballen med en snapp på sin egen 20-yardlinje, 1. forsøk og 10 yards å gå. Unntak: Muligheten for et "onside"-forsøk, se nedenfor. (I en normal kamp er det et frispark ved starten av hver omgang, etter et ekstrapoengforsøk, etter et field goal, og etter en safety.)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Myntkastet ved starten av kampen: <ul style="list-style-type: none"> ○ Som et vanlig myntkast, men spørsmålet til det vinnende laget er ikke "ta imot eller sparke", men "offense eller defense". Å velge side eller å utsette valget til andre omgang er som før. • "Onside"-forsøk: <ul style="list-style-type: none"> ○ Hvis det er mindre enn 5 minutter igjen av en omgang og det laget som ville ha utført et frispark i en normal kamp ligger under i poengskåren, så kan det laget velge et "onside"-forsøk. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Dette er da mulig etter et ekstrapoengforsøk, etter et field goal, eller etter en safety. ○ Spillet starter da med en snapp på egen 35-yardlinje av laget som normalt ville ha sparket, 4. forsøk og 15 yards å gå. 25 sekunders spillklokke, og kampklokka starter på snappen. Laget må "gå for det", et scrimmagespark er ikke lov under dette forsøket, og gjør spillet automatisk dødt, og ballen går over til det andre laget på det punktet der det ble sparket fra. ○ Gjør laget et regelbrudd og straffen aksepteres, enten et dødballsregelbrudd før snappen eller et levende-ball-regelbrudd under forsøket, kan laget velge å ikke spille "onside"-forsøket, men gi ballen til det mottakende laget. Straffen måles da ut fra mottakendes lag 20-yard-linje. Se spilleksempler nedenfor.
Field goal og ekstrapoengforsøk	Disse går som vanlig, og følger normale regler.

<p>Punt</p>	<p>Laget kan som vanlig velge å “gå for det” med løpe- og/eller pasningsspill, men velger laget en punt er det noen endringer. Punt tillates, med følgende justeringer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Når det angripende laget stiller opp i en scrimmagesparkformasjon og det er åpenbart at en punt kan komme til å bli forsøkt, må minst 2 spillere på det forsvarende laget være på den defensive siden av scrimmagelinjen fram til ballen er sparket, eller til det ikke er lenger er åpenbart at en punt kan gjennomføres. <p>STRAFF: Offside etter snappen [T18]. 5 yards fra forrige punkt.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Om ballen blir blokkert og ikke krysser den nøytrale sonen, eller av andre grunner ikke krysser den nøytrale sonen, gjelder vanlige regler. • Når det er åpenbart at ballen etter at den har blitt sparket kommer til å krysse den nøytrale sonen, er det ikke lenger lov å blokkere en motspiller som er forbi den nøytrale sonen. (Gjelder spillere på begge lag.) <p>STRAFF: Ulovlig blokk [T40]. 15 yards.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ PSKE/tack-on er mulig. <ul style="list-style-type: none"> • En punt som har krysset den nøytrale sonen er død med en gang: <ul style="list-style-type: none"> ○ Det gjøres et mottak, eller ○ Ballen treffer bakken, eller ○ Ballen går ut av banen, eller ○ Ballen berører hvilken som helst annen spiller enn den som prøver å gjøre et mottak, eller ○ Ballen berører en dommer. Dødballpunktet er der mottaket gjøres, ballen først berøres, eller der ballen først treffer bakken eller krysser en sidelinje/sluttlinje. • Alle andre regler for scrimmagesparkespill gjelder fortsatt, som for eksempel sparkemottaksinterferens.
<p>Fritt mottak på punt</p>	<p>Fritt mottak er som vanlig, men regelen som gjelder om fritt mottak på frispark gjelder nå også på punt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Et fritt mottak, eller et mottak etter et ugyldig tegn, innenfor lagets egen 20-yardlinje bringer ballen til lagets 20-yardlinje.
<p>Spill-eksempler «onside»-forsøk</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lag A begår en tjuvstart. Lag A velger å ikke gjøre et “onside”-forsøk likevel og gir ballen til Lag B. Bedømmelse: B 1&10 på B-25. 5 yards straff måles ut fra 20-yard-linja. (Hadde Lag A fortsatt ønsket et “onside”-forsøk hadde de hatt 4&20 på A-30.) 2. Lag A flagges for en holding av tackle A65 på A-33. Lag As pasningsspill fikk 20 yards, så straffen aksepteres. Lag A velger å ikke spille om igjen “onside”-forsøket. Bedømmelse: B 1&10 på B-30. 10 yards straff måles ut fra 20-yard-linja. (Hadde Lag A fortsatt ønsket et “onside”-forsøk hadde de hatt 4&25 på A-25.) 3. Lag A flagges for forsettlig bortkasting på A-30. Bedømmelse: B 1&10 på A-30. Straffen som er tap av forsøk fra regelbruddspunktet gjør at ballen går over til Lag B der siden det var 4. forsøk.

Store endringer

Store endringer for 2025:

- 1-2-1: 9er: Som hovedregel er nå banebredden lik vanlig banebredde, og ikke lenger smalet inn. 7er: Bredden endres til mellom innbyttemerkene.
- 3-3-8, nå 3-3-9: Med innføringen av to-minutters-varsel, og endringer i reglene som baserer seg på dette, fjernes de norske tilleggene som sa at det ikke skal være to-minutters-varsel ved synlig kampklokke og at kampklokken ikke stopper ved to-minutters-varsel ved løpende klokke. Nå skal det alltid være to-minutters-varsel uansett, og hvor kampklokken skal stoppe.

De viktigste endringene fra tidligere år:

- (2024) Et helt nytt og omskrevet KR introdusert. Begrepet «Elite» brukes fortsatt (med samme betydning som før), mens «Bredde» har utgått, og «Turnering» flyttes til eget turneringsreglement.
- (2024) Alle regler og endringer for alle typer kamper og aldersklasser unntatt for U14 i samme dokument.
- (2024) 3-3-2: Løpende klokke kan starte når som helst i kampen i alle serier. Den norske endringen om at løpende klokke først kan starte i andre omgang fjernes. Vi følger nå IFAFs regel om løpende klokke (inkludert årets regelendring om skårforskjell). Det norske tillegget om valget til hovedtreneren til det laget som ligger under gjelder fortsatt.
Merk: Nedkorting av perioder kan fortsatt ikke skje før i andre omgang (3-3-2-a).
- (2024) 1-2-1 for 9er og 7er: Sidelinjene skal markeres fullt ut. Koner o.l. ikke lov. Midtsonemerkene smales inn til lik bredden av målstengene. Midtsonemerkene behøver ikke markeres, men det er sterkt anbefalt.
- (2023) 1-2-1 for 9er: Banebredden kortes inn 15 fot på hver side.
- (2023) 3-3-2: Løpende klokke gjelder i Elite. Reglene er nå like for Elite og Bredde, med samme tilpasninger.
- (2022) 3-1-3: Den særnorske regelen om ekstraperioder fjernes. Vi følger nå IFAFs regel.
Merk: Det har vært en liten regelendring i IFAF til i år i denne regelen.
- (2022) 3-3-2: Løpende klokke gjelder ikke i Elite.
- (2019) Ny inndeling i KR, og følgende begreper er innført og brukt i dette dokumentet:
 - *Elite*: Eliteserien og Divisjon 1 senior herrer.
 - *Bredde*: Resten.
 - *Turnering*.
- (2019) 3-2-2-a: Nedkorting av perioder kan ikke skje før 3. periode.
- (2019) 8-3-2-a: Den særnorske regelen om obligatorisk ekstrapoengforsøk når tiden i fjerde periode gikk ut under skåringsspillet fjernes. Vi følger nå IFAFs regel.
Merk: Det har vært en liten regelendring i IFAF til i år i denne regelen.
- (2018) 1-3-1: Det er ikke lenger mulighet for å bruke en komposittball i U17 og senior damer. Setningen som tillot dette tidligere år er fjernet.
- (2017) 1-2-1: IFAF-yards kan brukes på for korte baner med permanent markering.
- (2017) 12: Regel 12 («Video Judge») ignoreres ikke lenger.