



INTERNATIONAL
FEDERATION
OF AMERICAN FOOTBALL



Nye spilleregler for 2026

En oppsummering av årets viktigste regelnyheter

Einar Bolstad, DUs fagutvalg

Årets endringer

Sesongen 2026 fører med seg 10 regelendringer og 20 redaksjonelle endringer fra IFAF, som er et ganske normalt omfang. I tillegg kommer endringer av de norske tilpasningene - disse er merket med “N” i overskriften.

Denne presentasjonen tar for seg de viktigste av dem.

Husk at den fulle oversikt over reglene får man kun når man leser regelboken sammen med dokumentet med de norske regeltilpasningene.

Presentasjonen tar for seg endringene i den rekkefølgen de dukker opp i regelboken; regelendringer først, etterfulgt av redaksjonelle endringer. Til sist tar vi opp noen nyheter i MOFO som påvirker regeltolkninger.

For de som kun vil ha årets “regelhighlights”, f.eks. trenere og spillere, se bilde nummer 6, 9, 13 og 23.

N 1-2-4-b: Antall ikke-spillende personer

Den særnorske begrensningen på 20 ikke-spillende personer i lagområdet fjernes.



N 1-4-6-c: Farget visir i Eliteserien

Farget visir tillates i Eliteserien hvis det lett kan tas av.



N 1-4-13-a: Radiomikrofon til hoveddommer

Det er ikke lenger krav til radiomikrofon til hoveddommer i Elite.



2-8-3-b: “T-tegn” er ugyldig tegn for fritt mottak

Listen over hva som utgjør ugyldig tegn for fritt mottak har et nytt tillegg:

Et ugyldig tegn er hvilket som helst vinkende tegn av en lag B-spiller:

b. inkludert et “t-tegn” under et fri- eller scrimmagespark.

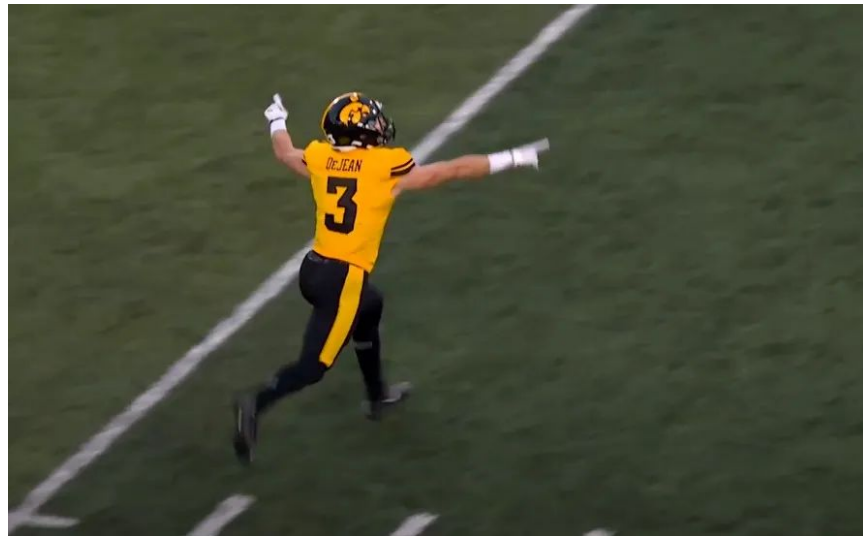
Eksempler fra AR 2-8-3:I-II:

En spiller peker på ballen, uten vinking og hendene under skuldrene.
Ikke tegn.

En spiller peker på ballen med vinking og hånd over skuldrene.
Ugyldig tegn.

En spiller peker på ballen, uten vinking, med hånd over skuldrene.
Ugyldig tegn.

En spiller holder ut armene i en T, uten vinking.
Ugyldig tegn.



2-16-10-a: Scrimmagesparkformasjon

Definisjonen av scrimmagesparkformasjon er nå endret til:

En formasjon med:

- *Ingen spiller, bortsett fra sparker eller holder, oppstilt innenfor kroppsrammen til snapperen*
- *Ingen spiller oppstilt i “korridoren” fra snapperen til den potensielle sparker/holder*
- Minst én potensiell sparker 7 yards eller mer bak DNS, eller
- En potensiell holder og sparker minst 5 yards eller mer bak DNS
- I en situasjon der det er åpenbart at det KAN bli et spark

3-1-3-h: Lagtimeouter i ekstrasperioder

Nytt oppsett for lagtimeouter i ekstrasperioder:

- Én lagtimeout per lag i den første ekstrasperioden
- Én lagtimeout per lag i den andre ekstrasperioden
- *Én lagtimeout per lag for resten av kampen*

Noter også at:

- Timeout som tas mellom perioder regnes som tatt i neste periode
- Media-TO mulig etter første og andre periode, men kun da
- Dersom ingen media-TO etter den andre perioden, pause i 2 minutter

3-3-6-a-1: Lagtimeout for skader etter ball er plassert

Dersom en spiller fremstår som skadet når ballen er død, skal klokken stoppes for en skadetimeout.

Dersom en spiller fremstår som skadet etter at ballen er plassert av en dommer for neste spill, skal spillerens lag trekkes en lagtimeout, eller straffes for forsinkelse av spillet dersom laget ikke har flere lagtimeouter igjen.

Ved tvil gikk spilleren ned før ballen ble plassert.

AR 3-3-6:XI: Om dommerne mistenker at en spiller kan ha en hjernerystelse, og stopper klokken for å få spilleren sjekket, så skal det ikke trekkes en lagtimeout uansett om dette oppdages før eller etter ballen er plassert.

Husk at:

- Skillet er om ballen er plassert eller ikke, ikke om den er KFS eller ikke
- Spilleklokken på 25 for angripende lag, 40 for forsvarende lag, etter en skade-TO - men alltid 25 om det er trukket en TO.
- Reglene om “ZAP10” gjelder, og for begge lag
- Dersom det aktuelle laget allerede har tatt en lag-TO i dødballsperioden, så er dette FAS

3-5-3-b: Straff for ulovlig innbytte etter 2MV

En tolkning er nå blitt en regel. Hensikten er å sikre at lag B ikke tjener på å spille med for mange spillere.

Dersom lag B, etter tominuttersvarslet i en omgang, gjør et ulovlig innbytte og 12 spillere er på banen, og deltar i forsøket, skal lag B straffes for ulovlig innbytte (5 yds fra foregående). Dersom lag A velger det skal kampklokken stilles tilbake til det den var ved snappen, og klokken vil starte på snapp. Om den 12. forsvareren forsøkte forlate banen før snappen, men fortsatt var på banen ved snapp men uten påvirkning på spillet, så skal klokken ikke justeres.

AR 3-5-3:X sier at det ikke er nødvendig å akseptere yardstraffen for at klokken skal stilles tilbake. Dersom lag A ønsker å beholde resultatet av spillet, så kan de avslå straffen men velge å stille tilbake klokken (som da starter på snapp).

Norsk tolkning: Om man ikke vet hva kampklokken sto på ved snapp, legg på 5 sekunder på kampklokken.

6-3-14-a, 9-1-14: Beskyttelse av longsnapper

6-3-14-a: Regelen om at lag B-spillere innen 1 yard fra scrimmagelinjen, dersom lag A er i en scrimmagesparkformasjon, må stille opp helt på utsiden av snapperens kroppsramme, gjelder nå kun dersom snapperen ikke står som en end.

9-1-14: På samme måte som over, så gjelder ikke 1-sekundsbeskyttelsen dersom snapperen stiller opp som en end.

7-1-5-a-4: Defensiv EAS

Teksten er nå enda tydeligere på hva som er en ulovlig bevegelse av lag B før snappen.

Ingen spiller innen én yard fra scrimmagelinjen (stillestående eller ikke) kan gjøre en rask og abrupt eller overdrevet handling som simulerer starten på spillet, og som ikke er en del av normal bevegelse av en forsvarsspiller, i et åpenbart forsøk å få det angripende laget til å begå et regelbrudd (tjuvstart).

7-1-5-a-5: Forstyrrende signaler

Tillegg til reglene om forstyrrende signaler:

Termene “move” og “stem” er reservert for bruk av det forsvarende laget og kan ikke benyttes av det angripende laget. Det angripende laget kan bruke klapp (håndklapp) som startsignal, og dette signalet kan ikke benyttes av det forsvarende laget.

N 8-1-1: TD på EP i U17

En touchdown skåret av lag B på et ekstrapoengforsøk i en U17-kamp er nå verdt 2 poeng.

For skåringer av lag A gjelder fortsatt:

TD - 1 poeng

FG - 2 poeng

9-1-9-a: Røffing mot passeren

Spillere som har inntatt en pasningsposisjon, men som ikke har kastet ballen, er beskyttet mot det følgende:

- Targeting (9-1-3, 9-1-4)
- Kraftfull kontakt mot hode/nakke som ikke går under 9-1-4
- Å kraftfullt drive spilleren i bakken og lande på spilleren med en handling ment for å “straffe” spilleren

10-2-2-b: Straffeutmåling for usportslig oppførsel

Utmålingspunktet for usportslig oppførsel ved levende ball, der regelbruddspunktet er bak DNS, er det forrige punkt.

Dette tydeliggjør at straffeutmålingen er lik som for et personlig regelbrudd (HIPI) i denne situasjonen.

N “Erispark” i kamper med sparkespilljusteringer

I kamper med sparkespilljusteringer, der frispark ikke benyttes, skal laget som normalt ville vært mottakende lag starte med ballen på egen 25-yardlinje (endret fra 20-yardlinjen).

Det er fortsatt mulig med et “onside-forsøk” i henhold til de spesielle sparkespilljusteringsreglene.

Redaksjonelle endringer

Lysbildene herfra omhandler redaksjonelle endringer. Dette er endringer som ikke anses å ha samme påvirkning som en regelendring, men selv redaksjonelle endringer kan ha stor betydning i enkelte situasjoner - noen ganger på lik linje som en regelendring.

1-2-3: Sikkerhetszone

Det legges til en sikkerhetszone på 18 fot (ca. 5,5 meter) rundt hele banen. Ingen tilskuere, fotografer, kamerapersoner eller andre mediapersoner kan være innenfor sikkerhetssonen under kampen.

Det finnes noen unntak fra dette som i hovedsak gjelder fotografer/kamerapersoner. Dersom du skal dømme en kamp der du tror kamerapersoner kan være tilstede, sjekk reglene og snakk gjerne med kampansvarlig om dette før kampen.

3-2-2-g: Spillklokken med lite tid igjen

Når det er mindre tid igjen på kampklokken enn på spillklokken, skal spillklokken uansett starte som vanlig. Denne endringen kom i 2025.

Reglene sier nå at uansett om spillklokken starter eller ikke starter i en sann situasjon, så skal man ikke stoppe kampklokken for å korrigere dette.



3-2-4-c etc: Spilleklokken etter skade/hjelm av

Om en spillerskade inntreffer, eller en spiller mister hjelmen under spillet, når klokken også har stoppet av en annen grunn som tilsier at 25-sekundersklokke skal benyttes, så skal spillklokken settes til 25 uansett hvilket lag som hadde skaden/mistet hjelmen.



4-1-2-c: Feilaktig avblåsning

Tillegg:

Et regelbrudd som inntreffer etter en feilaktig avblåsning, men under umiddelbar “continuing action”, skal behandles som et regelbrudd ved levende ball.



9-2-1-a-1-c: Usportslig oppførsel

Å late som om man fremviser et våpen er lagt til i listen over handlinger som alltid er usportslig oppførsel. Dette inkluderer å løfte på spillertrøyen som for å vise at du har et våpen i bukselinningen.



9-2-5-b: Sidelinjeinterference

Dersom det er fysisk sidelinjeinterference (med eller uten kontakt), og den skyldige personen kan identifiseres, så er vedkommende skyldig til usportslig oppførsel som kan lede til utvisning (1+1). Dersom ingen person kan identifiseres er det et lagstraff. Uansett hva, så skal dette behandles som et dødballregelbrudd.



MOFO Rules Application

Utgave 20 av MOFO ble publisert i januar 2026.

Nytt for i år er at hele kapittel 3 nå også er en del av regelboken. I fremtiden vil oppdateringer kun inkluderes i regelboken.

Her følger noen nye viktige punkter som har med regeltolkninger å gjøre.

Ny dommerteknikk omhandles ikke i denne presentasjonen.

MOFO 3.3.17: Ulovlig kragetakling

Tre elementer må være tilstede for at det skal være en ulovlig kragetakling (9-1-15):

1. Den forsvarende spilleren griper tak i kragen (på siden eller ryggen, inkl. pads) eller navneskiltområdet (over nummeret)
2. Ballføreren eller den simulerte ballføreren dras mot bakken
3. Ballføreren eller den simulerte ballføreren trekkes *bakover* (ikke sideveis eller forover)

Husk at det ikke er nødvendig å trekke spilleren helt ned i bakken, om knærne “knekker” (“buckles”) er det tilstrekkelig. Dette fremgår av regelteksten.

MOFO 3.3.19: Blindsideblokkering

Ny tolkning:

En spiller som står stille eller forflytter seg langsomt kan ikke “angripe en motstander” og kan derfor ikke være skyldig til en ulovlig blandsideblokkering.

Dette inkluderer en stillestående (eller nesten stillestående) spiller som, gjennom å ikke flytte på seg, tillater en motstander å løpe inn i ham. Spilleren kan også forberede seg på å ta imot (“brace”) kontakten uten å begå en ulovlig blandsideblokkering.

MOFO 3.4.4: Snapper flytter ballen før snap

Om en snapper flytter ballen fremover før snap, og flytter den mer enn en ballengde, så skal spillet stoppes, ballen flyttes tilbake, og laget (inkludert hovedtrener) advares om at gjentakelse vil resultere i straff.

Det samme gjelder om en snapper løfter opp ballen i det han tar sin posisjon. Å rulle ballen på bakken for å få et godt grep er tillatt.

Dersom laget får en tidsfordel dersom vi stopper for en advarsel skal i stedet flagg kastes og straff utmåles.

Noter at ballen aldri kan flyttes forbi LTG eller mållinjen. Det skal heller ikke dømmes offside på forsvarende spillere som allerede er stilt opp dersom vi lar denne gå.

MOFO 3.5.14.f: Trener og spiller simulerer skade

Dersom en trener gir beskjed til en åpenbart uskadd spiller om at han skal simulere at han er skadet, så skal laget straffes for usportslig oppførsel.

Laget straffes 15 yards, men både spilleren og treneren blir notert for UOP (1 av 2 som leder til utvisning).