

Regler som gjelder både for TRIM- og PROFF-klassen

Et proff-lag består av spillere som spiller fotball i seriespill og på mosjonsbasis. **Alle aktive fotballspillere som har fylt/ fyller 15 år inneværende år regnes som PROFF.**

Et trim-lag består primært av eldre og yngre spillere på ren mosjonsbasis, familielag, vennelag, «rene» mosjonister osv. **MRK: Det er kun tillatt med 1 – en – spiller definert som proff, på banen samtidig, om laget er meldt på i TRIM klassen.**

Det er tillat å delta på et profflag og på et trimlag, men **lagliste skal være levert inn før turneringsstart**

Spilletid 1 x 9 min

Regelverket tilnærmer seg futsalfotballen sitt regelverk. **Se evt futsal-regler her:**

<http://www.fotball.no/Documents/Kretser/Sunmore/Kamper/Futsal/Futsal%20KM%20spilleregler%20og%20info%20nov12.pdf>

Fysisk kontakt bør begrenses til et **minimum**.

Oppførsel som bryter med fair play for innendørsfotball straffes med utvisning i 2 min.
Det gjelder også usportslig opptreden og munnbruk.

Ellers gjelder følgende regler:

- Det laget som er satt opp som hjemmelag får avspark.
- Avspark etter mål tas som i "håndball".
- Det er innspark fra sidelinjen. Det kan ikke skåres mål på innspark.
- Keeper kan ikke holde ballen lengre enn 4 sek.
- Det er lov å bruke langveggen til å spille ballen med.
- Bytte av spillere skjer fortløpende fra benken, (som i håndball).
- Lages det mål etter sluttsirenen går er ikke målet tellende.
- Keeper kan kaste/sparke ballen hvor langt han ønsker.
- Keeper kan ikke ta ballen med hendene utenfor 6 m.
- Straffe; "Amerikansk".
- **Sklitaklinger gir utvisning resten av kampen !,**
- Grov munnbruk gir 2 minutter utvisning.
- Usportslig oppførsel gir utvisning 2 min. Evt rødt kort ved grov overtredelse.
- Grov munnbruk og usportslig oppførsel fra benken medfører bortvisning fra resten av kampen evt. resten av turneringen.
- Ball i taket/nett fra taket: Innspark til motstanderen.
- **Leggskinn er påbudt**
- Keeper har ikke lov til å ta opp ballen i hendene ved tilbakespill. Frispark til motstander.

Spesielle regler for TRIM-klassen:

Det er ingen nedre grense for alder i TRIM-klassen. Ideen er å få til blandingslag av menn og kvinner, jenter og gutter.

Derfor gjelder følgende regler i tillegg:

- Et lag starter med +1 mål pr dame/jente-spiller eller spiller yngre enn 13 år. Det kreves at det til en hver tid er en /to / tre osv damespillere/unge spillere på banen.
- Rene damelag/jentelag begynner med 3 mål.

OBS OBS

***Før første kamp avleveres en lagsliste til sekretariatet.
Det er ikke anledning til å føre opp nye spillere på laglista
etter at turneringen er startet !!!***

***Arrangøren forbeholder seg rett til
å flytte et påmeldt lag i trimklassen over i proffklassen.***