

25. mai	Barn trening	Barn kamper	Ungdom (Under 20år) trening	Ungdom (Under 20år) kamper	Voksne trening	Voksne kamper
Oslo – Gjelder f.o.m 26. mai	Tillat å trene innendørs og utendørs. Innendørs maks 20 personer. Utendørs maks 30 personer.	Tillatt med kamper innendørs og utendørs. Innendørs maks 20 personer. Utendørs maks 30 personer.	Tillat å trene innendørs og utendørs. Innendørs maks 20 personer. Utendørs maks 30 personer.	Tillatt med kamper innendørs og utendørs. Innendørs maks 20 personer. Utendørs maks 30 personer.	Voksene kan trene individuelt innendørs. Voksne kan bedrive organisert trening i grupper på maks 20 personer, krav om én meter avstand til hverandre til enhver tid.	Ikke tillatt å spille kamper.
Asker – Gjelder f.o.m 10. mai Formannskapsmøte 25.mai	Tillat å trene utendørs og innendørs.	Ikke tillatt å spille kamper.	Tillat å trene utendørs og innendørs.	Ikke tillatt å spille kamper.	Ikke tillatt innendørs. Voksne kan trene ute, maks 20 personer, så lenge de kan holde minst 1 meters avstand.	Ikke tillatt å spille kamper.
Bærum – Gjelder f.o.m 22.mai	Tillat å trene utendørs og innendørs. Innendørs: Maks 50 personer krav at alle utøvere er bosatt i Bærum kommune. Utendørs: Maks 50 personer	Tillatt med kamper innendørs og utendørs. Innendørs: Maks 50 personer krav at alle utøvere er bosatt i Bærum kommune. Utendørs: Maks 50 personer	Tillat å trene utendørs og innendørs. Innendørs: Maks 50 personer krav at alle utøvere er bosatt i Bærum kommune. Utendørs: Maks 50 personer	Tillatt med kamper innendørs og utendørs. Innendørs: Maks 50 personer krav at alle utøvere er bosatt i Bærum kommune. Utendørs: Maks 50 personer	Voksene kan trene individuelt innendørs. Voksne kan bedrive organisert trening i grupper på maks 30 personer, krav om én meter avstand til hverandre til enhver tid.	Ikke tillatt å spille kamper.
Nesodden – Gjelder f.o.m 26.april	Tillat å trene utendørs. Anbefalt gruppestørrelse på 20 personer. Anbefaling om å unngå innendørs idrett- og fritidsaktiviteter. Anbefalt at deltakere holder en meters avstand til hverandre.	Ikke tillatt å spille kamper.	Tillat å trene utendørs. Anbefalt gruppestørrelse på 20 personer. Anbefaling om å unngå innendørs idrett- og fritidsaktiviteter. Anbefalt at deltakere holder en meters avstand til hverandre.	Ikke tillatt å spille kamper.	kan drive organisert aktivitet innendørs i grupper på inntil 10 personer så lenge de kan holde minst én meters avstand. Kan drive organisert aktivitet utendørs i grupper på inntil 20 personer, så lenge de kan holde minst én meters avstand.	Ikke tillatt å spille kamper.
Nordre Follo – Gjelder t.o.m 26. mai Nivå 5C Formannskapsmøte 25.mai	Tillat å trene utendørs og innendørs.	Ikke tillatt å spille kamper.	Tillat å trene utendørs og innendørs.	Ikke tillatt å spille kamper.	Ikke tillatt innendørs. Voksne kan trene ute, maks 20 personer, så lenge de kan holde minst 1 meters avstand.	Ikke tillatt å spille kamper.