

Velkommen til kanonball cup



- Det dreier seg om samhold, glede og lagbygging!



Bedriftsidretten

Klar for alt!

Bedriftsidretten ønsker alle velkommen til årets kanonballcup! Vi er aller mest opptatt av aktivitetsglede og samhold, men premiering hører også med. 27 lag deltar i den åpne bedriftscupen.

I løpet av turneringen vil alle lag få en spillepause på 30-45 minutter. Her er det mulig å samle laget til pizza og mineralvann. Vi har beregnet 3 pizzabiter og 2 bokser (0,33l) mineralvann per person.

HMS er viktig på idrettsbanen også. Ta hensyn til deg selv og andre – også om du kjemper for seier.

Vi gleder oss til å møte dere på banen!

3 tiltak for trivsel

1. Godt humør og fair play
2. Pizza, ca 3 biter per person
3. Mineralvann, 2 bokser per person

3 viktige regler

1. På idrettsbanen er det KUN tillatt med rent vann.
Vi anbefaler å ha med egen vannflaske.
2. Panteflasker og avfall SKAL legges i egne beholdere.
3. Alkohol er ikke tillatt på idrettsanlegg.



Program 2024

- 17.00 **Innsjekk av laget i sekretariatet**
Minst 30 minutter før lagets første kamp.
Lagleder er ansvarlig.
- 17.30 **Innledende runder i puljer**
Kampene spilles i hall A (den gamle hallen) og hall C (den nye hallen).
- 18.45-
20.00 **Velkommen til pizza og mineralvann**
Forsynt? Gi plassen videre til andre sultne spillere.
- 20.00 **Sluttspill og finaler**
16 lag fra innledende runder går videre til sluttspillet som spilles i hall A (den gamle hallen).
- 21.30 **Premieutdeling**
Etter finalene i hall A.

Det kan bli litt justering i programmet.
Følge med på info i hallen.

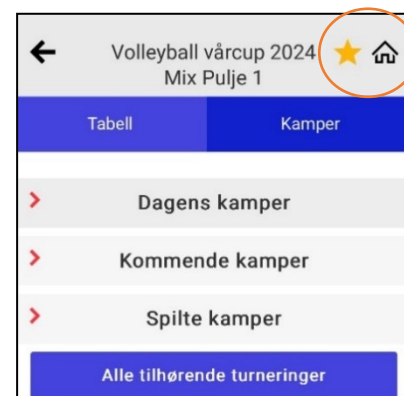
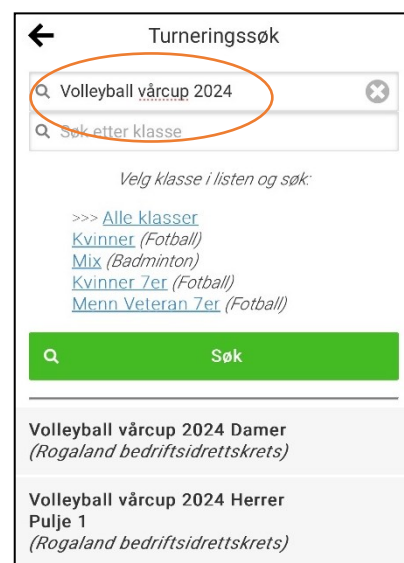
Fotografering

Det vil bli tatt bilder. Vi publiserer disse i album som deles med alle deltakere noen dager etter arrangementet. Lagbilder kan tas ved fotoveggen.



Oversikt over kampoppsettet:

- 1) Oppdatert kampoppsett finnes til enhver tid på [nettsiden](#) og i «min bedriftsidrett» appen.
- 2) Last ned appen «min bedriftsidrett» Klikk «Legg til turnering» og Kanonballcup 2024.
- 3) Finn puljen din (puljeinndeling på neste side).
- 4) Bruk stjernemarkering for å enkelt finne tilbake til din pulje og sluttspillet.
- 5) Du kan også bruke stjernemarkering for å enkelt finne tilbake til laget ditt.



Nøkkelinformasjon

1. Innledende runder spilles i 6 puljer med henholdsvis 5 og 4 lag.
2. Alle kamper spilles i hall A (den gamle hallen) og C (den nyeste hallen).
3. De 2 beste lagene i hver pulje går til sluttspill, i tillegg til 3.plassen i 5er puljene og beste 3.plass blant 4er puljene. Sluttspillet spilles i hall A.



Bedriftsidretten

Puljeinndeling

Pulje 1:

Dodging and Dragons
Evidi
Hitec 1
Innebyggerdialog – Supermario
Terminators

Pulje 2:

Beer Rabbit
Innebyggerdialog gym-edition
IOCT 2.0
Reasonable Endeavours
Transocean Dodging Pioneers

Pulje 3:

5 Chads 1 Incel
Boat Camels
Nordic Bulk
Relevant Raiders
The Dodgefather

Pulje 4:

FIL
Relevant Rebels
The hedgedodges
Våland skole

Pulje 5:

Bybergs
Dodging Divas
Skagen Eiendomsforvaltning
Transocean Pioneers 1

Pulje 6:

D2 Flame Throwers
Dodgequinor
Lyse Aktiv
The loose cannons



Spilleregler

1. Spillebanen

Banen deles opp i to like store spillefelt. Hvert lag har et merket felt bak motstanderens spillefelt.

2. Ball

Det brukes dempet softball.

3. Spillere

Det skal være 6 spillere på banen fra hvert lag. 5 av spillerne starter i lagets spillefelt, mens den siste spilleren står i feltet bak motstanderens spillefelt. Denne spilleren kalles konge.

4. Spillemåte

Spillet går ut på å treffe motstanderen med ballen. Dette gjøres ved å kaste ballen fram og tilbake mellom laget og den som står bak motstanderens felt (kongen), helt til man øyner en sjanse til å treffe en av motstanderne. Når man er truffet, må man stille seg bak motstanderens felt.

5. Annet

- Hvis ballen har vært i bakken, taket eller veggen før treff, telles ikke dette som treff.
- Ballen skifter eierlag dersom det andre laget får tak i den.
- Dersom en spiller kaster ballen og trækker over streken skifter ballen eier til motstanderlaget.
- Berger en spiller ballen fra å gå over til motstander feltet, men kommer over streken og inne i feltet til motstanderen, skal ballen skifte eier til motstanderlaget. Spilleren er fortsatt med i spillet så lenge ballen har vært nede i gulvet før spilleren berørte den.
- Hvis ballen tas imot og holdes i fast grep, av en spiller på det andre laget, regnes dette som «hys». Ved «hys», får laget tilbake en av spillerne som er «ute».
- Den eneste måten å spille seg fri, er at en medspiller tar «hys». Ingen kan skyte seg fri.
- Hvis en spiller prøver å ta «hys», og glipper ballen er man ikke truffet om man fanger ballen igjen før den går i bakken. Glipper man ballen og en medspiller redder den er man likevel truffet.
- Tar hys, men trækker over streken er du truffet.
- Løp langs siden på banen når du er truffet, ikke midt over banen.
- «Kongen» og spillere som er truffet må holde seg bak motstandernes spillefelt (kongefeltet). Kast fra «kongen» og spillerne som er tatt skal skje bak motstanderlagets spillefelt (kongefeltet).
- «Kongen» skal ut i spillefeltet, når alle spillerne på laget er truffet. «Kongen» har ett liv.
- Hodet er ikke fri.
- Det er ikke tillat å komme inn i motstanderens spillefelt/kongefelt.
- Ball som treffer taket er fortsatt i spill. Laget som eier banehalvdelen ballen faller ned på eier også ballen. Dette gjelder også om ballen treffer veggen.
- Det er ikke lov å gjemme seg bak stolper eller andre gjenstander som måtte befinne seg i hallen.
- Ball på streken mellom banehalvdelene, kan tas av begge lag. Ball på streken mellom spillefeltet og kongefeltet, kan også tas av begge lag.
- Dersom lag trekker seg i innledende puljeoppgjør, blir alle lagets kamper annullert.
- Dersom lag trekker seg i sluttspillet, får motstanderlaget walk over.
- Ball utenfor spilleflaten kan kun hentes tilbake i spill av «kongen» og spillerne som er tatt, på samme banehalvdel som ballen går utenfor. Ballen må deretter kastes fra «kongefeltet» bak motstandernes spillefelt, ikke fra siden.



6. Tid og seier

- Det blir felles start og stopp av hver kamp. Lagene plikter å være klar til oppsatt spilletid. Det gis ikke ventetid, og kampene anses som tapt for det laget som ikke er klar til oppsatt kamptid.
- Hver kamp varer i 12 minutter.
- Det laget som først eliminerer motstandernes spillere er vinneren av omgangen.
- Vinneren av kampen er det laget som har vunnet flest omganger. Omgangene må være ferdigspilt for at de skal telle.
- Kun ved uavgjort i ferdigspilte omganger, teller den påbegynte omgangen. Laget med flest spillere på lagets spilleflate er omgangens vinnere. Spillerne må stå på banen til dommeren har telt opp antall spillere på lagenes spilleflate.

7. Bytte av spillere

- Spillere (også «kongen») kan ikke byttes inn/ut under en omgang, kun imellom omgangene.
- Maksimalt 8 spillere i en kamp. Hvor 6 spillere er på banen og 2 er innbyttere.
- Ved skade må man vente til omgangen er over før det kan sette inn en ny spiller.

8. 5 sekunders regel

Når et lag kontrollerer ballen i spillet, skal ballen forlate spillefeltet (kastes) innen 5 sekunder. Kastes ballen over til kongen og tilbake til laget igjen, kan laget beholde ballen i 5 nye sekunder.

9. Spillerens utstyr

- Det er kun tillatt med sko som ikke avsetter svarte merker.
- Laget skal benytte drakter/ t-skjorter/ vester med lik farge.
- Håndballklister e.l. er forbudt å bruke.

10. Passivt spill

Dommer kan blåse av for passivt spill. Motstanderen vil da få ballen. Dersom en dommer er av den oppfatning at et lag begynner å spille passivt, gis først muntlig advarsel slik at laget får mulighet til å kaste på motstanderen. Laget som får advarselen skal få beskjed om at de må angripe motstander innen 8 sekunder.

Det vil være naturlig at et lag som allerede har fått en advarsel raskere vil oppfattes som passive og dermed lettere kunne få en ny advarsel.

11. Gule og røde kort

Dommeren kan gi gule og røde kort ved usportslig opptreden, også munnbruk.

Gult kort gir advarsel. Ved to gule kort i samme kamp tildeles spilleren rødt kort, og må forlate banen. Laget kan ikke sette inn ny spiller.

Ved direkte rødt kort må spilleren forlate banen umiddelbart. Laget kan ikke sette inn ny spiller.

Spillere som tildeles rødt kort – skal stå over neste kamp. Alle røde kort blir behandlet av arrangør – som står fritt til å gi spilleren eller laget ytterligere sanksjoner.

Game rules

1. The playing field

The pitch is divided into two equally sized playing fields. Each team a marked field behind the opponent's playing field.

2. Ball

A cushioned softball is used.

3. Players

There must be 6 players on the field from each team. 5 of the players start in the team's playing field, while the last player stands in the field behind the opponent's playing field. This player is called the king.

4. Gameplay

The game is about hitting the opponent with the ball. This is done by throwing the ball back and forth between the team and the one standing behind the opponent's field (the king), until you see a chance to hit one of the opponents. When you are hit, you must stand behind the opponent's field.

5. Other

- If the ball has touched the ground, ceiling, or wall before hitting, this does not count as a hit.
- The ball changes ownership if the other team gets hold of it.
- If a player throws the ball and steps over the line, the ball changes ownership to the opposing team.
- If a player saves the ball from going over to the opponent's field, but gets over the line and into the opponent's field, the ball must change ownership to the opposing team. The player is still in the game as long as the ball has been down on the floor before the player touched it.
- If the ball is received and held firmly by a player on the other team, the team gets back one of the players who is "out".
- The only way to play free is for a fellow player to receive and hold the ball firmly (before it touches the ground).¹
- If a player tries to receive and hold the ball, and misses the ball, you are not hit if you catch the ball again before it hits the ground. If you miss the ball and a teammate saves it, you are still hit.
- If you take a grab and hold the ball before it touches the ground, but step over the line, you have been hit.
- Run along the side of the court when you are stuck, not across the court.
- "The King" and players who are hit must stay behind the opponents' playing field (the king's area). Throws from "The King" and the players who are out should occur behind the opposing team's playing field (the king's area).
- "The King" should enter the playing field when all the players on the team are out. "The King" has one life.
- The head is not free.
- It is not permitted to enter the opponent's playing area/king area.
- Ball that hits the roof is still in play. The team that owns the court half the ball falls on also owns the ball. This also applies if the ball hits the wall.
- It is not allowed to hide behind poles or other objects that may be in the hall.

¹ In Norwegian "hys"



- Balls on the line between the court halves can be taken by both teams. Balls on the line between the playing field and the king's field can also be taken by both teams.
- If a team withdraws during the initial group stage matches, all of the team's matches are voided.
- If a team withdraws during the playoffs, the opposing team receives a walkover.
- A ball outside the playing area can only be retrieved by the "king" and the players who are out, on the same half of the court where the ball went out. The ball must then be thrown from the "king's area" behind the opponents' playing field, not from the side.

6. Time and victory

- There is a common start and stop for each match. Each match lasts for 12 minutes.
- The team that first eliminates the opponents' players is the winner of the round.
- The winner of the match is the team that has won the most rounds. Rounds must be completed to count.
- Only in the event of a tie in completed rounds does the ongoing round count. The team with the most players on their playing field is the winner of the round. Players must remain on the field until the referee has counted the number of players on each team's playing field.

7. Change of players

- Players (also "the king") cannot be replaced during a round, only between rounds.
- Maximum of 8 players in a match and tournament.
- In case of injury, you must wait until the half is over before a new player can be inserted.

8. 5 second rule

When a team controls the ball in play, the ball must leave the field of play (throw) within 5 seconds. If the ball is thrown over to the king and back to the team again, the team can keep the ball for 5 new seconds.

9. Player's equipment

- Only shoes that do not leave black marks are permitted.
- The team must use suits/t-shirts/vests of the same colour.
- Handball stickers etc. is prohibited to use.

10. Passive play

Referee can blow off for passive play. The opponent will then get the ball. If a referee is of the opinion that a team is starting to play passively, a verbal warning is first given so that the team has the opportunity to throw at the opponent. The team receiving the warning must be told that they must attack the opponent within 8 seconds.

It will be natural that a team that has already received a warning will more quickly be perceived as passive and thus more easily be able to receive a new warning.

11. Yellow and red cards

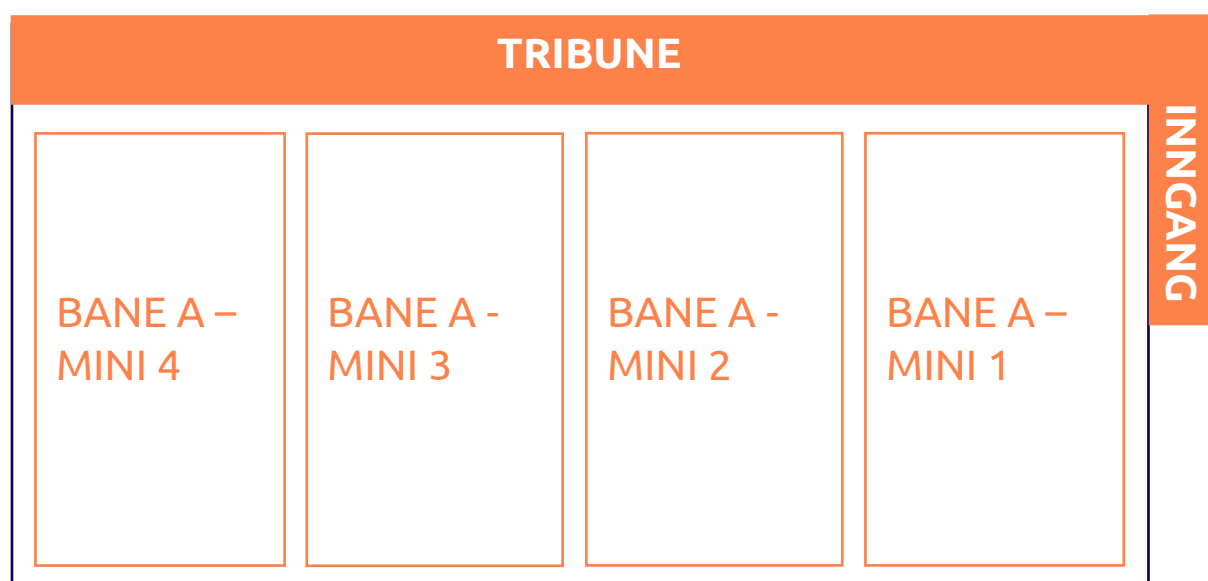
The referee can give yellow and red cards for unsportsmanlike conduct, including mouthing. A yellow card gives a warning. In the event of two yellow cards in the same match, the player is awarded a red card and must leave the pitch. The team cannot insert a new player.

In the event of a straight red card, the player must leave the pitch immediately. The team cannot insert a new player.

Players who are awarded a red card - must sit out the next match. All red cards are dealt with by the organizer - who is free to give the player or team further sanctions.

Baneoversikt

Hetlandshallen A (gamle hallen):



Hetlandshallen B og C (nye hallen):





Bedriftsidretten