

Reglement Innebandy

Alle kamper spilles i overensstemmelse med det etterfølgende reglement, og NBF's kampregler.

1. Klasser

Det inviteres til deltagelse i klassen Mix.

2. Spillebanen

Det spilles på liten bane med idrettsdekke og små mål uten keeper.

3. Spillere

4 spillere om man stiller med minimum 2 kvinner på banen. 3 spillere om man stiller med 1 eller ingen damespillere på banen.

4. Spillerens utstyr

Det er kun tillatt med sko som ikke avsetter svarte merker.

5. Spilletets varighet

Alle kamper spilles 1 x 18 minutter. Ved uavgjort resultat i sluttspillet anvendes "første mål vinner" (sudden death), i maks 5 minutter. Dersom avgjørelsen ikke har falt etter sudden death, stoppes spillet. Vinner av kampen blir da avgjort ved straffekonkurranse, - en og en straffe av alle lagets spillere.

6. Spilletets begynnelse

Hjemmelaget starter kampen, og stiller alltid på banehalvdelen til venstre for sekretariatet. Ved draktlikhet skifter bortelaget drakter. Vester lånes i hallsekretariatet. • Motspillere må være minst 3 meter unna ballen ved spillet begynnelse.

7. Utvisning

Ved direkte rødt kort skal utvist spiller stå over påfølgende kamp

8. Oppmøte

Lag som ikke møter til kamp blir stående med tap 0 – 3

9 Målgård

Spillere har ikke lov til å oppholde seg i egen målgård mer enn 3 sekunder av gangen. Regelbrudd gir straffeslag til motstanderlag.