



1. Spillflate

- Det spilles på håndballbane.
- Det brukes håndballmål, 2 x 3 meter.
- Straffefeltet er innenfor «6-meteren». Målfeltet = straffefeltet.
- Straffemerket er «7-meteren» rett utenfor 6-metersirkelen.

2. Ball

Det brukes innendørs dempet futsalball.

3. Spillere

- Maks 5 spillere på banen fra hvert lag, medregnet målvakten. Det kan byttes inn/ut under hele kampen.

4. Spillerens utstyr

- Det er kun tillatt med sko som ikke avsetter svarte merker.
- Det skal benyttes leggskinner.
- Lagene skal benytte like drakter.

5. Spillesystem

Alle kamper spilles 1 x 18 minutter.

Det spilles i klassen mix og herre. I mix-klassen må det til en hver tid være minimum 2 damer på banen samtidig.

Unntak:

Forlenget spilletid (1 x 5 min):

Ved uavgjort resultat i sluttspillet anvendes "første mål vinner" (sudden death).

Blir det ingen mål i under forlenget spilletid blir det straffesparkkonkurranse (en og en straffe)

6. Utvisning

- Ved utvisning må laget spille med færre spillere i 3 minutter. Tiden regnes fra det øyeblikket spillet gjenopptas etter utvisningen, og ny spiller kan komme inn på banen etter signal fra sekretariatet.
- Etter en utvisning kan juryen bestemme om karantenen skal gjelde utover 1 kamp.
- Utvist spiller skal sitte ved banesekretariatet til kampen er ferdig.

7. Frispark

- Indirekte frispark skal tas fra det nærmeste punkt på 6-meterlinjen dersom forseelsen skjedde innenfor straffefeltet.
- Motspillerne må være minst 3 meter fra ballen ved frispark. Om dette ikke overholdes, skal spiller som står for nære gis advarsel.
- Hvis et lag drøyer mer enn 4 sekunder med frispark, skal motstanderen tildeles frisparket.

8. Straffespark

Tas fra 7-meterstreken.

9. Innspark

- Innkast erstattes med innsпарк. Det kan ikke gjøres mål direkte fra innsпарк.
- Motspilleren må være minst 3 meter fra ballen.
- Er ikke innsparket tatt innen 4 sekunder, overtar motstanderen innsparket.

10. Målkast/målsпарк

Dette skal gjøres av målvakten som:

- a) Må stå innenfor eget straffesparkfelt.
- b) Må sette ballen i spill innen 4 sekunder.
- c) Ballen må sprette i gulvet på keeperens banehalvdel

- Ballen er i spill når den har passert 6-meterlinjen.
- Motspiller kan ikke gå inn i straffesparkfeltet etter at de har spilt ballen over mållinjen og før den er i spill igjen.

11. Straff:

- a) Blir ballen rørt av en med- eller motspiller før den har kommet utenfor 6-meters linjen, skal målkastet tas om igjen.
- b) Bruker målvakter mer enn 4 sekunder for å få satt ballen i spill, tildeles motstanderen et indirekte frispark fra nærmeste punkt på 6-meters linjen.