



Regler för U13 - 2026

Inledning	2
A. Spelregler	2
B. Rätt att delta	2
REGEL 1 - Matchen, fältet spelarna och utrustningen	3
A. Spelfältet	3
B. Spelarantal	3
C. Boll	3
REGEL 2 - Definitioner	4
A. Flerpunktsuppställning	4
B. Blitz	4
C. Bollstartsmottagare	4
D. Defensiv back	4
E. Defensiv linjespelare	4
F. Passficka	4
G. Punt	4
H. Spelargrupp A	5
I. Spelargrupp B	5
J. Inre linjespelare	5
K. Bollförande spelare	5
L. Märkt spelare	5
REGEL 3 - Perioder, tidsfaktorer och avbyten	6
A. Tidtagning	6
B. Speltid	6
C. Inledning av varje halvlek	6
REGEL 4 - Boll i spel, död boll	7
A. Rullande klocka	7
B. Tacklingar	7
C. Bollavancemang	7
D. Lös boll	8
REGEL 5 - Försöksserier, linje att nå	8
A. Punt	8
REGEL 6 - Sparkar	8
REGEL 7 - Bollstarten och att passa bollen	9
A. Bollstarten, offensiva laget	9
B. Bollstarten, defensiva laget	9
REGEL 8 - Poäng	9
A. Bollstart efter poäng	9
REGEL 9 - Uppförande hos spelare och andra som lyder under reglerna	10
A. Regelbrott utan kontakt	10
B. Regelbrott med kontakt	10
REGEL 10 - Straffutmätning	11
A. Straffskala	11
REGEL 11 - Domarna: beslutsrätt och uppgifter	11
A. Övervakning	11
B. Klassificeringskontroll	11

Inledning

A. Spelregler

1. Reglerna nedan ersätter delar av de för året i Sverige gällande IFAF regler, samt SWE3:s tävlingsbestämmelser.
2. Om det uppstår en konflikt mellan dessa regler och regelboken gäller dessa regler.
3. Alla matcher skall anmälas och bekräftas av TU innan matchstart.

B. Rätt att delta

1. Åldersgrupp
 - U13 de som fyller 12 eller 13 år under året, ej yngre

En spelare som deltagit, stått med på spelarlista som spelare, i en U15 match är inte längre tillgänglig för spel i U13.

2. Kontaktklassificering
 - Domare, huvudtränare och lagledare för lagen träffas tillsammans innan match och klassificerar tillsammans spelarna i två grupper.
 - Grupp A, spelare som är mer erfarna, fysiskt utvecklade och större spelare.
Not: Ska motsvara gamla 65kg regeln, men utan att vara lika trubbig. Sätt hellre för många i denna grupp än för få.
 - Grupp B, spelare som behöver ett extra skydd från fysisk kontakt med spelarna i grupp A.
 - Det viktiga här är att tränarna inser sitt ansvar för spelarsäkerheten och väljer rätt klassificering av spelarna. Ett stort ansvar ligger på de vuxna att se till att våra barn inte utsätts för onödiga risker.
 - Huvuddomaren har alltid sista ordet i klassificeringsfrågor.

REGEL 1 - Matchen, fältet spelarna och utrustningen**A. Spelfältet**

1. Totallängden 60 yards inklusive målområde, 10 yards, vardera änden.
Bredden 33 yards
Inga tvärlinjer (hashmarks) är nödvändiga.
Spelarboxen inritas mellan planens 15 yardlinjer.
Planen ska vara försedd med tioyardslinjer.
2. Inga mål behövs eftersom sparkar ej är tillåtna

B. Spelarantal

1. Spelarantalet på plan skall vara sju (7) per lag.

C. Boll

1. Spel får endast ske med godkända juniorbollar, TDJ eller motsvarande.

Bollar kan vara i andra material än läder, till exempel komposit, bollarna ska ha samma material.

REGEL 2 - Definitioner

A. Flerpunktsuppställning

1. En spelare som står uppställd innan bollstarten med en eller två händer vid eller nedanför knäet eller i marken efter det att bollstartaren är identifierad.

B. Blitz

1. En defensiv back som korsar neutrala zonen före en ändring i lagbesittning.

C. Bollstartsmottagare

1. Bollstartsmottagare blir den förste lag A spelaren som har kontroll över bollen efter det att bollen lämnar bollstartarens hand, förutsatt att bollen inte har rört en annan spelare eller marken.
2. Bollstartsmottagaren upphör att existera om något av följande inträffar
 - bollen rör marken
 - om bollen befinner sig utanför passfickan
 - en annan spelare har rört eller simulerat att han rört vid bollen
 - bollstartsmottagaren rör sig framåt.

D. Defensiv back

1. Spelare i det defensiva laget som inte är en defensiv linjespelare.

E. Defensiv linjespelare

1. Spelare i det defensiva laget som befinner sig med hela sin hjälm inom en (1) yard ifrån neutrala zonen, stående eller i flerpunktställning och inte utanför den sista offensiva linjespelarens axel.

F. Passficka

1. Området som sträcker sig tre (3) yards från bollen mot varje sidlinje och bakåt till egen slutlinje.

G. Punt

1. Det anfallande laget ger upp möjlighet att få ett nytt första försök och låter motståndarlaget ta över bollen.

H. Spelargrupp A

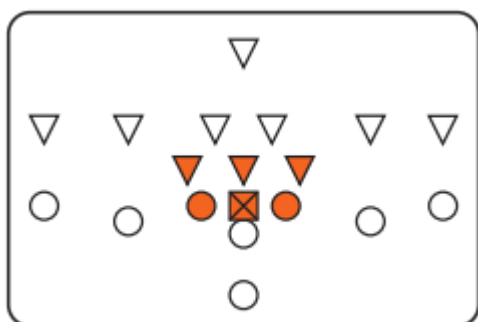
1. Spelare som på grund av fysisk förmåga, storlek och/eller erfarenhet utgör en större skaderisk vid kontakt med spelare i spelargrupp B.

I. Spelargrupp B

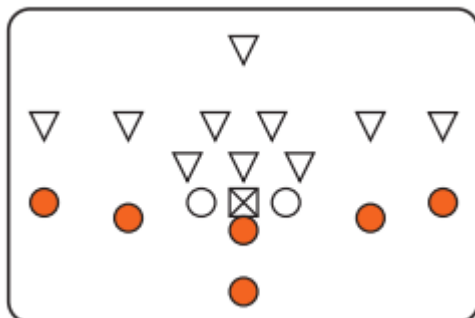
1. Spelare som behöver ett extra skydd från spelare i grupp A, exempelvis nya spelare eller spelare med liten fysisk storlek.

J. Inre linjespelare

1. En offensiv eller defensiv linjespelare uppställd på bolllinjen i tacklebox.

**K. Bollförande spelare**

1. Alla offensiva spelare som potentiellt kan bli bollbärare.

**L. Märkt spelare**

1. Spelare i grupp A som inte är inre linjespelare enligt punkt J.

REGEL 3 - Perioder, tidsfaktorer och avbyten

A. Tidtagning

1. Tidtagning sker med antingen normal tidtagning (enligt regelboken) eller rullande klocka (se 4.A.1).
2. Vid enstaka matcher rekommenderas normal tidtagning.
3. Vid flera matcher i tät följd rekommenderas rullande klocka av schemaläggningsskäl.

B. Speltid

1. Vid match bestämmer arrangören själva om normal tid eller rullande klocka skall användas.
2. Rekommenderade speltider är
 - Normal tidtagning är 2x12 eller 4x6 minuter, med 15 minuters halvtidsvila.
 - Varje lag har tre (3) timeouts per halvlek.
 - Rullande klocka 2x30min med 15 minuters halvtidsvila, med tre (3) timeouts per halvlek.
 - Detta ger en total matchlängd på ca 90 minuter.
 - Vid turneringspel, där samma lag spelar mer än en match per dag, rullande klocka 2x20min med fem (5) minuters paus, med tre (3) timeouts under hela matchen. Detta ger en total matchlängd på ca 60 minuter.

C. Inledning av varje halvlek

1. Det lag som efter slantsinglingen utses till att börja som anfallande lag börjar med bollen på egen 10-yardlinje.

REGEL 4 - Boll i spel, död boll

A. Rullande klocka

Om speltiden mäts med rullande klocka gäller följande

1. Klockan stannas vid följande situationer och startas på klarsignal
 - Straffutmätning
 - Mätning för nytt första försök
 - Skadetimeout
2. Klockan stannas vid följande situationer och startas vid bollstarten
 - Lagtimeout
 - Då två (2) minuter återstår av varje halvlek
 - Då lag A gör en Spike
3. Huvuddomaren kan om han bedömer att ett lag använder ojust taktik för att förbruka speltid stoppa klockan och starta den vid bollstarten, t.ex. vid
 - Spelfördröjning av det laget som leder
 - Upprepade regelbrott innan bollstarten för att få tid att gå
4. En halvlek förlängs
 - Om det finns ett accepterat regelbrott under försöket som inte innehåller försöksförlust och det inte finns någon speltid kvar.
 - För att genomföra ett extrapoängsförsök och det inte finns någon speltid kvar.
 - Dödbollsregelbrott som sker efter det att speltiden tagit slut, men innan huvuddomaren förklarat att halvleken är slut.

B. Tacklingar

1. Märkta spelare får endast stoppa en omärkt bollbärare genom att sätta två händer på motståndaren.
2. När en omärkt spelare försöker stoppa en märkt bollbärare är tackling tillåtet men spelet stoppas när spelaren sätter två händer på bollbäraren.
Den märkta spelaren får inte använda kraftig kontakt för att bryta tackling från en omärkt spelare.
3. *Bollstartsmottagare i passfickan blir stoppad när en spelare sätter två händer på denna.*

C. Bollavancemang

1. Om en inre linjespelare får bollen i besittning ska spelet blåsas av omedelbart.
2. En märkt spelare får avancera bollen tills denne blir tacklad av en spelare i grupp A eller berörd med en eller två händer av en spelare i grupp B.
3. En omärkt spelare får avancera bollen tills denne blir tacklad av en spelare i grupp B eller berörd med en eller två händer av en spelare i grupp A.

D. Lös boll

1. Om snappen går över huvudet på QB så ska spelet blåsas av.
Resultat: Nästa försök på föregående punkten.
2. Vid lös boll blåses spelet av och bollen dör på fummelpunkten.

REGEL 5 - Försöksserier, linje att nå**A. Punt**

1. Det anfallande laget spelar sina 4 downs. Lyckas de ej nå 10 yards och vinna ett nytt första försök går bollen över till motståndarna enligt punkt 2.
2. Motståndarlaget tar över bollen 20 yards bortom den hela tiotals yardlinje som ligger framför föregående punkt, dock ej längre bort än motståndarlagets egna 10-yardlinje. På en standardplan är det alltid lagets egen 10-yardlinje.

REGEL 6 - Sparkar

Sparkspel är inte tillåtna. Hela kapitel 6 i regelboken utgår.

REGEL 7 - Bollstarten och att passa bollen

A. Bollstarten, offensiva laget

1. Lag A måste vid bollstarten ha minst tre (3) linjespelare. Dessa är bollstartaren (Centern) och spelarna närmst bollstartaren (Guards). Dessa spelare är otillåtna framåtpassningsmottagare.
2. Lag A spelare utom bollstartsmottagaren måste vara antingen på linjen eller i det offensiva bakfältet.
3. Lag A måste samlas inför varje spel i en s k huddle. Detta ska ske mellan dess att bollen är spelklar och bollen startas.
Straff: Lagtimeout Lag A. Saknar Lag A timeout bestraffas laget med en spelfördröjning, 5 yards från baspunkten
4. Inga motions är tillåtna.
5. Skiften är endast tillåtna om försvarande laget ges tid att justera formationen, annars är det ett illegalt skifte.

B. Bollstarten, defensiva laget

1. Lag B får ställa upp högst lika många defensiva linjespelare som det finns offensiva linjespelare i passfickan och offensiva linjespelare utanför passfickan som står i en flerpunktsuppställning.
2. Lag B får dock alltid ställa upp minst tre (3) defensiva linjespelare.
3. Defensiva backar måste vara minst tre (3) yards ifrån neutrala zonen vid bollstarten, dock ej längre bak än egen mållinje.
Undantag: En defensiv back som rör sig bakåt vid bollstarten och som är minst tre (3) yards ifrån neutrala zonen eller bakom egen mållinje innan han stannar eller rör sig framåt igen begår inte ett regelbrott.
Straff: Defensiv PeWe offside (T18), 5 yards från föregående punkt.

REGEL 8 - Poäng

A. Bollstart efter poäng

1. Laget som ska sätta bollen i spel efter en poäng börjar med bollen på sin 10-yardlinje.

REGEL 9 - Uppförande hos spelare och andra som lyder under reglerna

A. Regelbrott utan kontakt

1. **Illegal blitz**
All blitz är otillåten tills en bollstartsmottagare ej kan eller upphör att existera.
Straff: Illegal blitz (T32), 5 yards från baspunkten.
2. **Otillåten taktik med linjespelare**
Defensiva linjespelare tillåts inte att droppa bak från linjespel.
Straff: Otillåten taktik, 10 yards från baspunkten, automatiskt första försök.

B. Regelbrott med kontakt

1. **Inga block under midjan är tillåten (undantag mot springaren).**
Straff: Illegal blockering under midjan (T40), 10 yards från baspunkten, automatiskt första försök.
2. **Ingen clipping är tillåten (undantag mot springaren).**
Straff: Clipping (T39), 10 yards från baspunkten, automatiskt första försök.
3. **Illegal blitz med kontakt**
Spelare som gör en illegal blitz och som är i kontakt med bollstartsmottagaren då denne fortfarande existerar.
Straff: Illegal blitz (T38, T32), 10 yards från baspunkten, automatiskt första försök.
4. **Illegal tackling**
En märkt spelare får inte tackla en spelare i grupp B med annat än lätt kontakt med öppna händer.
Straff: *Illegal tackling, 10 yards från regelbrottspunkten.*
Båda spelarna måste lämna planen ett spel.
5. **Springa över motståndare**
En märkt bollbärare får inte söka kontakt med motståndare i grupp B och knuffa denna till marken.
Straff: *Illegal kontakt, 10 yards från regelbrottspunkten.*
Båda spelarna måste lämna planen ett spel.
6. **Blockering mellan grupperna**
En märkt spelare får inte kraftigt blockera en motståndare i grupp B till marken.
Straff: *Illegal kontakt, 10 yards från regelbrottspunkten.*
Båda spelarna måste lämna planen ett spel.
7. **Ruff mot bollstartsmottagare**
Ingen spelare får tackla en bollstartsmottagare annat än med lätt kontakt med öppna händer, skyddet upphör att existera när bollstartsmottagaren slutar vara det enligt 2-C-2.

REGEL 10 - Straffutmätning

A. Straffskala

1. Regelbrott som enligt IFAF och TB ger 15 yards eller högst 15 yards är justerade till tio (10) yards.
2. Regelbrott som enligt IFAF och TB ger 10 yards är justerade till fem (5) yards.

REGEL 11 - Domarna: beslutsrätt och uppgifter

A. Övervakning

1. Matchen övervakas av minst tre och högst fyra domare.

Samtliga domare ska ha av SWE3 godkänd licens.

B. Klassificeringskontroll

1. *I samband med kontroll av spelarnas utrustning ska domarna delta i klassificeringen av spelare.*
2. *Domarlaget har under matchen möjlighet att ändra klassificeringen av spelare.*