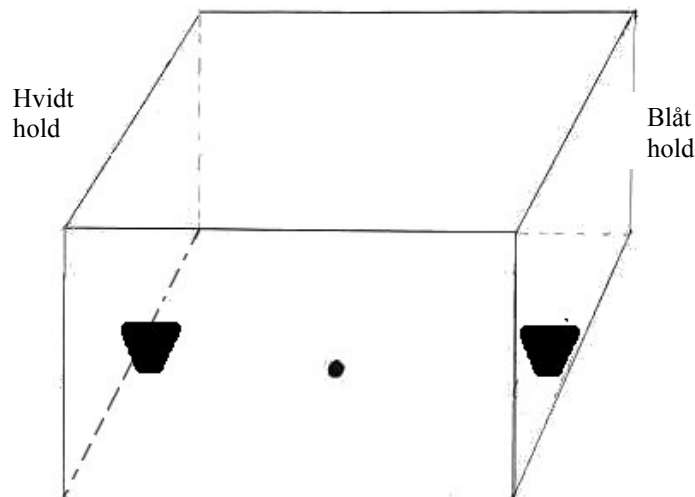


Forenklede undervandsrugby regler.

Krav til banen og mål.

- Der skal være lige dybt over det hele hvor der spilles (minimum 1.8 meter, hvis man skal kunne springe på hoved i vandet, uden at komme til skade)
- 2 plastspande (Helst bløde murerspande, hvor evt. skarpe kanter er fjernet). Spandene placeres op imod muren, på hver sin side af banen. Der lægges blylodder i bunden af spanden (evt. helt tætte sække med rene småsten). Dette gøres så spandene ikke så let vælter.
- En undervandsrugby bold, der er flydt med saltvand, og som synker til bunds.



Holdene

- Der skal helst være lige mange personer i vandet på hvert hold. Det korrekte antal er 6 personer på hvert hold. Man må normalt have op til 5 udskiftningsspillere på hvert hold, som må byttes ind og ud, når som helst og med hvem som helst på holdet, lige så mange gange man vil igennem kampen. Dog skal spilleren der ønsker at udskifte, være helt ude af vandet, inden en anden må komme ind på banen. Udskiftninger går dog nemmest hvis man skifter med den eller de samme personer hele tiden.

Spillerudstyr

- Badetøj.
- Maske, snorkel og finner.
- Hætter med ørebeskytter (vigtigt da de effektivt beskytter mod sprængte trommehinder).
- Det ene hold har hvide hætter og det andet hold blå hætter.

Forsimplede regler

- En kamp består af 2 halvlege, med en pause imellem. Normalt er en kamp 2 * 15 minutter med 5 minutter pause imellem.
- Det er kun tilladt at rører og holde i den spiller der har bolden. Man skal slippe spilleren så snart bolden slippes eller spilles. Det er ikke tilladt at holde i en anden spillers maske, snorkel, finner, hoved, hals eller badetøj. Holder man i en **ikke** boldførrende spiller, dømmes der fribold til den forurettede. Se fribold længere nede.
- Bolden må ikke spilles eller kastes over vandoverfladen. Spilles bolden over vandet, får det andet hold en fribold. Se fribold længere nede.
- Man må ikke holde i spandene, men man må godt dække spandåbningen med sin krop. Holder man i spanden i forsøg på at scorer, gives der fribold til det andet hold. Forhindrer man modstanderen i at scorer, ved at holde i spanden, dømmes der straffe. Se straffe og fribold længere nede.
- Der er mål, når man får bolden ned i modstanderens spand.

Ved start eller efter scoring

- Ved start eller efter scoring starter begge hold fra den kant deres mål står op imod. Det hold der er blevet scoret på, starter med bolden. Spillet startes på signal fra dommeren.
- Der skal som minimum være en dommer i vandet, som kan se om reglerne bliver overholdt, og som kan dømme mål, straffe eller fribold. Der skal også helst være en på land til at starte spillet igen efter afbrydelser, som f.eks. mål, fribold, straffe eller halvleg.

Fribold

- En fribold tages altid på midten, og kampen startes igen af dommeren. Man må ikke angribe personen der tager fribolden. Fribolden skal spilles til en medspiller, inden vedkommende der tager fribolden må bevæge sig.

Straffeforsøg

- Straffeforsøg foretages ved at en målmand forsvarer målet og en angriber prøver at scorer. Angriberen starter fra overfladen på midten af banen og målmanden ligger i overfladen lige over målet. Når dommeren fløjter straffeforsøget i gang har angriberen 45 sekunder til at scorer i. Er der ikke scoret inden 45 sekunder, eller er bolden kommet over overfladen inden 45 sekunder, så er straffeforsøget reddet. Målmanden må kun befinde sig i området omkring og over spanden, og ikke længere ude end at målmanden til enhver tid kan nå spanden eller kanten. Begår målmanden noget ulovligt dømmes der nyt straffe.

God fornøjelse