

# Introduksjon til Tag Rugby i Norge

Tag Rugby er en ikke-kontakt lagsport som er basert på rugby union og rugby league regler. Som et innovasjonst spill, så er hovedsaken for et angripende lag å frakte og manøvrere ballen gjennom en forsvarslinje å score et forsøk ved å plassere ballen over mållinjen til det forsvarende lag. Forsvarende lag vil forhindre angripende lag ved å ta et flagg eller flaggene fra ballbæreren. Hvert lag har 6 forsøk på å score, før det andre laget overtar ballbesittelse.



Tag Rugby er en idrett som er intensiv, hvor spillere vinner frem ved hurtighet, smidighet og lagspill hvor alle blir utfordret på en morsom måte. Tag rugby blir spilt av alle i alle aldre, vanligvis mix lag og enten som organisert konkurranse eller for det sosiale



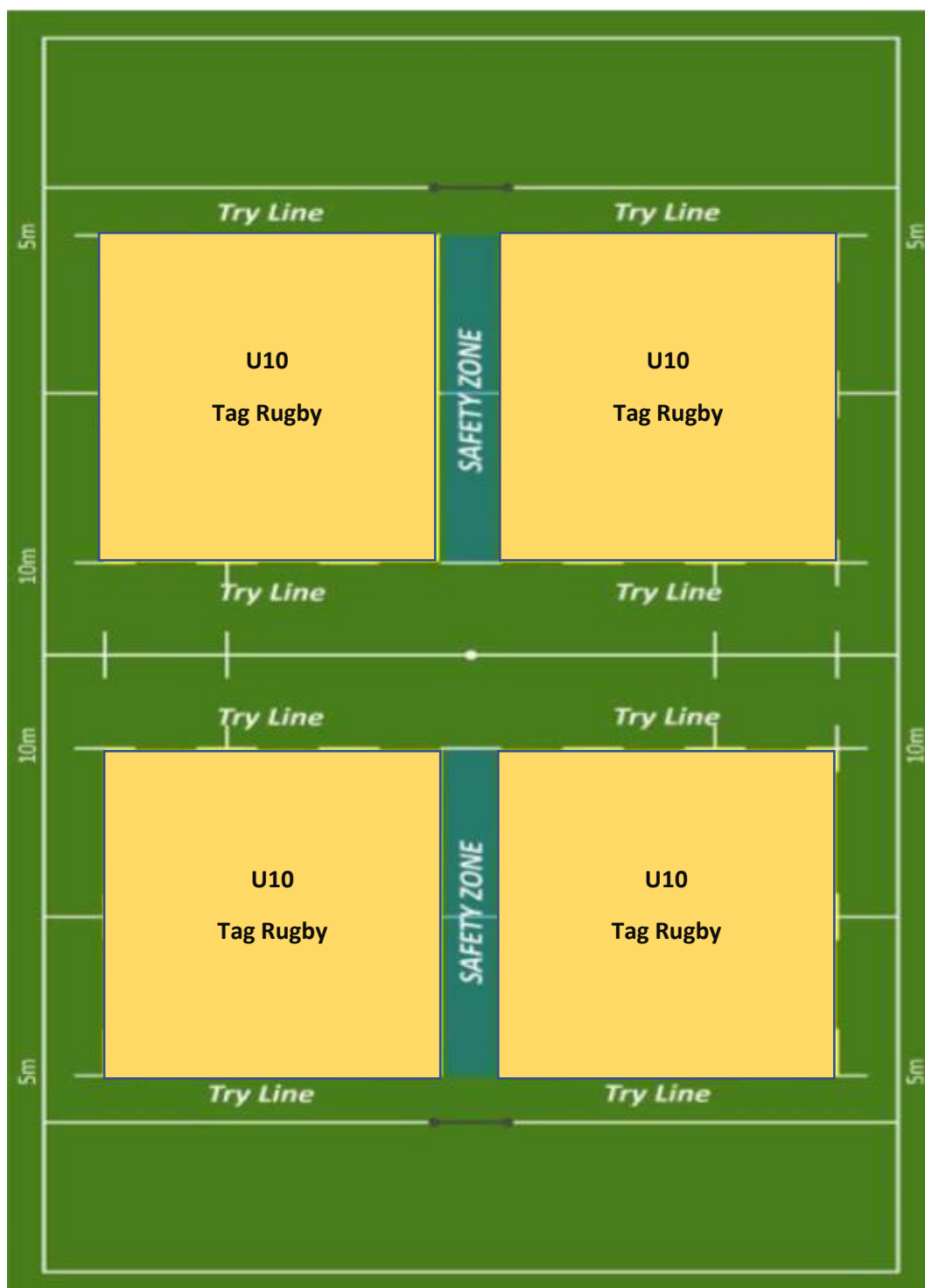
Tag Rugby er passende for skoler, SFO og for sosialit. Det er er flott idrett for å bygge lag og det sosiale.

Kontakt gjerne NRF for mer informasjon om lokale klubber, og for å komme i gang:

Rugby.no

## Anbefalinger for Norges U10 Tag konkurranse regler

Følgende har forankring i barneidrettsbestemmelsene og de skandinaviske regler av 2015



Vinnere får premie	Nei
Deltaker premie	Ja
Lag kaptein	Ja
Bane størrelse (mål linje til mål linje)	7 a side 30 x 50m 6 a side 25 x 50m 5 a side 20 x 40m 4 a side 15 x 35m
Målsone	5m
Max spilletid pr omgang: trening	10 minutter
Max spilletid pr omgang: turnering	5 minutter
Minimum pause mellom omganger	2 minutter
Max tid et lag kan spille pr dag.	60 minutter
Anbefalt spillere pr lag	4 - 7
Ball størrelse	3
Alder	8-10 år
Sparking av ball	Ikke tillatt
Offside regler	Ja
Kontakt takling	Ikke tillatt
Start & Restart av spillet	Tap kick
Straffe	Tap kick
Foul Play	Bytte spiller

Unntak fra de Internasjonale Tag Lover, for de U10:

Underlag kan være (innendørs) parkett eller liknende.

Det trengs ikke 10-meter forsvarslinje, da sparking ikke er tillatt.

Ball skal være størrelse 3

Foul Play kan resultere i enten gult eller rødt kort og da blir det ujevne lag. For å opprettholde like lag, må spilleren byttes.

Det er ikke ekstratid tillegg. Etter at spilletiden er over, vil spillet fortsette til ballen er død.

Ingen gyllen try regel

1 poeng for en try, uavhengig av kjønn (mix lag).

\*Sparking skal dømmes som en knock-on and sanksjonert som en knock-on. Alle internasjonale regler for sparking gjelder ikke for U10 tag.