

Introduksjon av Touch Rugby i Norge

Touch 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. Det forsvarende lag skal forsøke forhindre det ved å berøre ballen eller spilleren som har ballen med begge hender (touch) samtidig. Hvert lag har 6 forsøk på å score, før det andre laget overtar ballbesittelse.



Touch 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



Touch 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

Anbefaling for Norges U14 Touch rugby regler:

Følgende har forankring i barne og ungdomsidrettsbestemmelsene og de skandinaviske regler av 2015



Vinnere får premie	Ja
Deltakere får premie	Ja
Lag kaptein	Ja
Mix lag (kjønn)	Nei
Bane størrelse (mål linje til mål linje)	6 a side 35 x 50m 5 a side 35 x 50m
Målsone	5m
Max spilletid pr omgang: trening	10 minutter
Max spilletid pr omgang: turnering	7 minutter
Minimum pause mellom omganger	3 minutter
Max tid et lag kan spille pr dag.	90 minutter
Anbefalt spillere pr lag	5 - 6
Ball Størrelse	4
Alder	10-14 år
Sparke ball under spill	Tillatt. Opptill og inkludert 5 th Takling
Offside	Ja
Marking	Tillatt på egen bane halvdel
Touch Takling	2 hands touch under skulder nivå
Start & Restart av spillet	Tap kick
Straffe	Tap kick
Fordel under spillets gang	Ja
Foul Play	Bytte spiller

Unntak fra de Internasjonale Touch Lover, for de U14:

Underlag kan være (innendørs) parkett eller liknende.

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

Ball skal være størrelse 4

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 try

1 poeng for straffe try