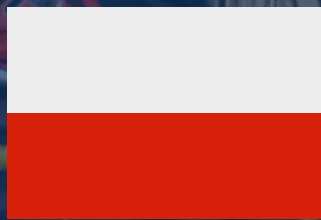




FLAG POLAND

OFICJALNE ZASADY GRY 2024



SPIS TREŚCI



ZASADY NFL FLAG:

- I. Gra
- II. Terminologia
- III. Sprzęt
- IV. Boisko
- V. One-Way Field
- VI. Czas i dogrywka
- VII. Punktacja
- VIII. Trenerzy
- IX. Live Ball/ Dead Ball
- X. Bieg
- XI. Podanie
- XII. Przyjęcie
- XIII. Atakowanie rozgrywającego
- XIV. Zerwanie flagi
- XV. Ustawienia
- XVI. Niesportowe zachowanie
- XVII. Kary
 - General
 - Spot Fouls
 - Defensive Penalties
 - Offensive Penalties
- XVIII. 8U 7U & 6U and Grade Based Guidelines



ZASADY GRY

1. Na początku każdego meczu kapitanowie obu drużyn spotykają się na środku boiska, gdzie decydują rzutem monetą, która drużyna rozpocznie grę z piłką. Drużyna gości ogłasza wybór.

2. Zwycięzca rzutu monetą ma wybór między atakiem a obroną. Przegrany ma wybór dotyczący kierunku. Początek drugiej połowy należy do drużyny, która rozpoczęła grę w obronie.

3. Drużyna atakująca otrzymuje piłkę na swojej linii 5-yardowej i ma cztery próby na przekroczenie środka boiska. Po przekroczeniu środka boiska drużyna ma cztery próby na zdobycie przyłożenia.

Jeśli drużyna atakująca nie przekroczy środka boiska po trzech próbach i zdecyduje się na "kopnięcie" (punt) w czwartej próbie, piłka zmienia posiadanie, a przeciwna drużyna rozpoczyna swoją akcję od własnej linii 5-yardowej. Jeśli drużyna atakująca zdecyduje się kontynuować grę w czwartej próbie i nie przekroczy środka boiska, przeciwna drużyna rozpoczyna swoją akcję od miejsca, gdzie zakończyła się próba.

- Drużyny atakujące **MUSZĄ** zadeklarować intencję gry w czwartej próbie, "Gra czy Kopnięcie", gdy sędzia zapyta, przed "Gotowy do gry".

- Drużyny mogą użyć przerwy na żądanie jedynie w celu zmiany deklaracji "Gra" w dowolnym momencie przed upływem zegara gry.

- Jeśli deklaracja to "Kopnięcie", piłka zmienia posiadanie i zostanie umieszczona na linii 5-yardowej drużyny przeciwnej, 1. próba, **BEZ** opcji zmiany deklaracji.

- Jeśli atakująca drużyna nie zdobędzie punktów po przekroczeniu środka boiska, piłka zmienia posiadanie, a nowa drużyna atakująca zaczyna od swojej linii 5-yardowej.

4. Drużyny zmieniają strony po pierwszej połowie. Posiadanie przechodzi do drużyny, która rozpoczęła grę w obronie.



II. Terminologia



1. Granice boiska: Zewnętrzne linie obwodowe wokół boiska. Obejmują linie boczne i linie tylnej strefy punktów.
2. Linia Scrimmage: (LOS) Wyimaginowana linia biegnąca przez punkt piłki i przez szerokość boiska.
3. Linia do osiągnięcia: Linia, którą drużyna atakująca musi przekroczyć, aby zdobyć pierwszego downa lub punkty.
4. Linia pościgu: Wyimaginowana linia biegnąca przez szerokość boiska siedem jardów (w stronę obrony) od linii scrimmage.
5. Atak: Drużyna mająca w posiadaniu piłkę.
6. Obrona: Drużyna przeciwna atakowi, mająca za zadanie uniemożliwić jej posuwaniu się piłki do przodu.
7. Passer: Gracz atakujący, który rzuca piłkę i może lub nie być rozgrywającym.
8. Rusher: Gracz obronny odpowiedzialny za pościg za rozgrywającym w celu uniemożliwienia mu rzutu piłką poprzez zerwanie jego flag lub blokowanie rzutu.
9. Live Ball: Odnosi się do okresu, gdy akcja jest w trakcie. Zazwyczaj używane w odniesieniu do kar. Kary za piłkę żywą uważane są za część akcji i muszą być egzekwowane przed uznaniem downa za zakończony.
10. Dead Ball : Odnosi się do okresu bezpośrednio przed lub po akcji.
11. Sygnał dźwiękowy: Dźwięk wydawany przez sędziego za pomocą gwizdka, oznaczający koniec akcji lub przerwę w działaniu na timeout, przerwę na połowę lub koniec gry.
12. Gwizdek przypadkowy: Gwizdek sędziego wykonany błędnie.
13. Charging : Nielegalny ruch posiadacza piłki bezpośrednio w kierunku obrońcy, który ustawił się na boisku. Obejmuje to obniżanie głowy lub inicjowanie kontaktu barkiem, przedramieniem lub klatką piersiową.
14. Ochrona flagi: Nielegalne działanie posiadacza piłki mające na celu uniemożliwienie obrońcy zerwania flagi posiadacza piłki poprzez wyprostowanie ramienia, obniżenie łokcia lub głowy lub blokowanie dostępu do flagi biegacza ręką, ramieniem lub piłką.
15. Płaski podanie: Legalny przód podania za linię scrimmage pod rękę, z pleców lub poprzez pchnięcie piłki do przodu.
16. Bokiem: Rzut piłki w tył lub na bok przez posiadacza piłki.
17. Niesportowe zachowanie: Chamskie, konfrontacyjne lub obraźliwe zachowanie lub język

III. Sprzęt



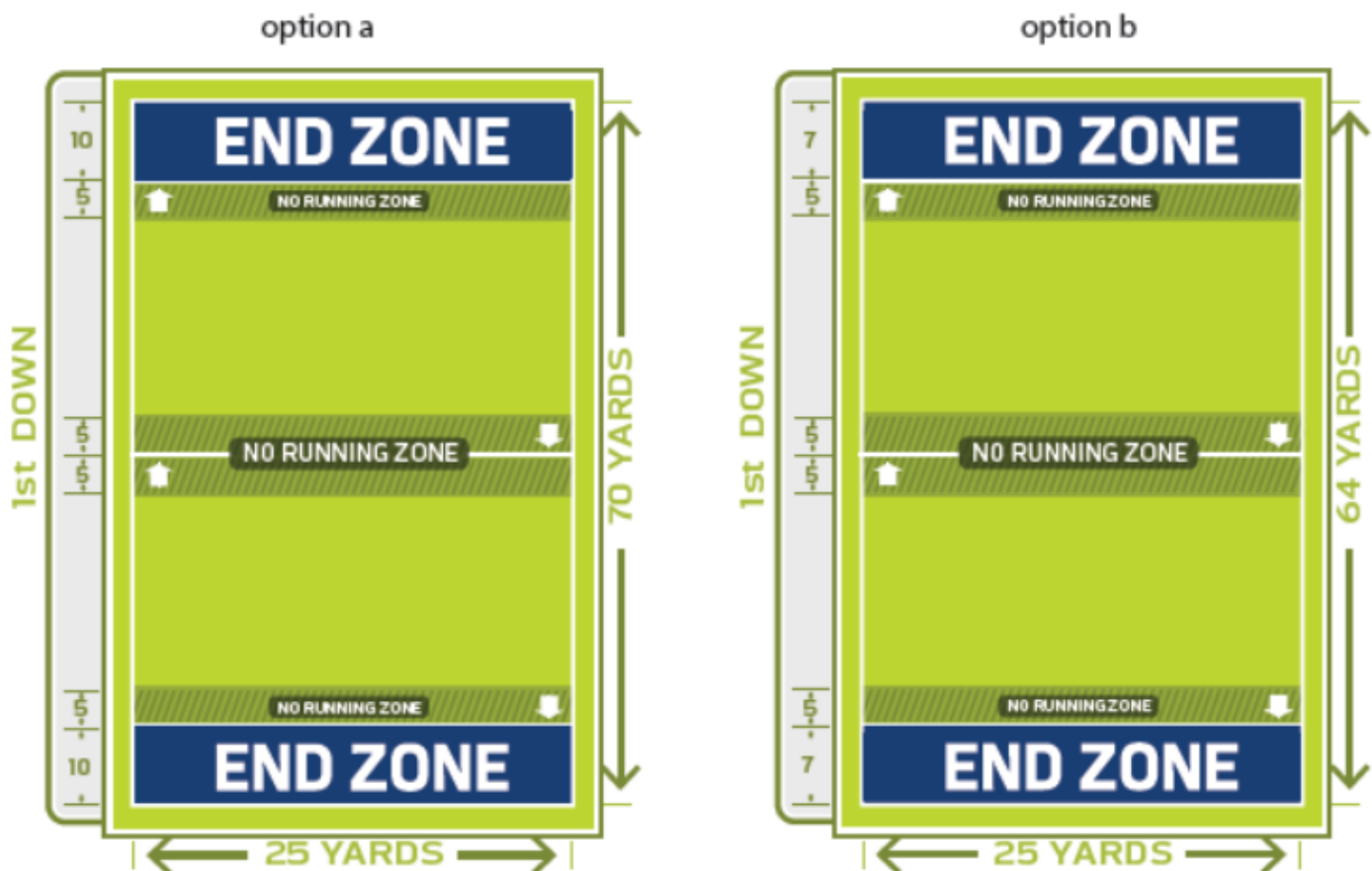
1. Wszyscy gracze muszą nosić oficjalne pasy i flagi NFL FLAG. Wszyscy gracze MUSZĄ nosić ochraniacze na zęby przez cały czas przebywania na boisku. Piłki meczowe powinny być odpowiednie do wieku uczestników.
2. Gracze muszą nosić obuwie. Nigdy niektóre lokalizacje mogą nie zezwalać na korki, co zostanie określone przez organizatora ligi lub dyrektora obiektu. Jednakże, korki z odsłoniętym metalem nigdy nie są dozwolone i muszą zostać usunięte.
3. Gracze mogą obwiązywać przedramiona, dłonie i palce taśmą. Gracze mogą nosić rękawice, ochraniacze na łokcie i kolana. Ortezy z odsłoniętym metalem nie są dozwolone.
4. Gracze muszą zdjąć biżuterię i czapki z twardym daszkiem. Zimowe czapki są dozwolone.
5. Gracze mogą nosić miękkie kaski ochronne i okulary przeciwsłoneczne, ale muszą być zawsze pewnie umocowane podczas przebywania na boisku.
6. Koszulki graczy muszą być wsunięte do spodenek lub spodni, jeśli opadają poniżej linii pasa.
7. Zalecamy, aby gracze nosili krótkie spodenki lub spodnie bez kieszeni. Spodenki lub spodnie z pętlami na pasek lub kieszeniami muszą być przyklejone taśmą. Gry nie będą opóźniane, aby gracz mógł przykleić kieszenie.
8. Uczestnicy muszą przynieść własne oficjalne pasy NFL FLAG i ochraniacze na zęby na boisko. Dodatkowe pasy i ochraniacze na zęby mogą być dostępne do zakupu.
9. Piłki do flag footballa NFL FLAG zostaną dostarczone.
10. Pasy i flagi nie mogą mieć tego samego koloru co spodenki lub spodnie.

ROZGRYWKI TURNIEJOWE

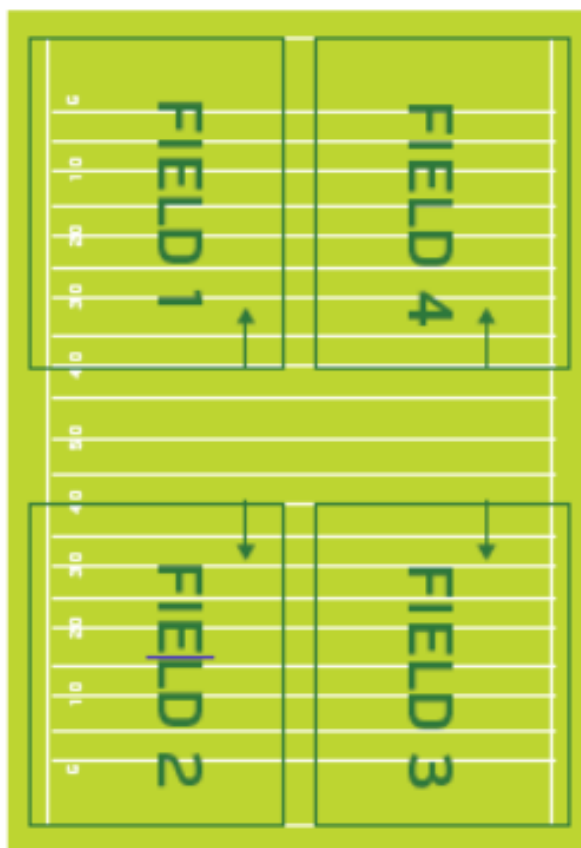
1. Pas i flagi NFL FLAG zostaną wydane WSZYSTKIM drużynom podczas odprawy. Drużyny MUSZĄ nosić wydane im wyposażenie podczas odprawy podczas każdego rozegranego meczu. BRAK WYJĄTKÓW. Ochraniacze na zęby będą dostępne do zakupu. Piłki meczowe będą dostarczone przez NFL FLAG i utrzymywane przez sędziów dla każdego meczu.
2. Drużyny nieprzygotowane do gry w czasie meczu z powodu niestosowania się do wymagań dotyczących wyposażenia stracą swoje przerwy meczowe aż do WSZYSTKICH (3) na czas potrzebny na dostosowanie się.
3. Sprawdzenie wyposażenia - obie drużyny muszą być sprawdzone przed rozpoczęciem każdego meczu zgodnie z decyzją sędziego głównego.
4. Jeśli którykolwiek z graczy nie pojawi się na sprawdzeniu wyposażenia przed meczem, ten gracz nie spełnia warunków do udziału w danym meczu.

IV. Boisko

- Są dwie zalecane wymiary boiska.
- a. 25 jardów szerokości na 70 jardów z dwiema strefami punktowymi o długości 10 jardów.
- b. 25 jardów szerokości na 64 jardy długości z dwiema strefami punktowymi o długości 7 jardów.
- Obydwa z liniami środkowymi do osiągnięcia. Strefy zakazu biegu znajdują się pięć jardów przed linią do osiągnięcia i pięć jardów przed strefą punktową w kierunku ataku.
- Strefy zakazu biegu mają na celu zapobieganie drużynom przeprowadzanie zagrywek siłowych. Podczas przebywania w strefach zakazu biegu (5-jardowa wymaginowana strefa przed linią środkową i przed strefą punktową), drużyny nie mogą biegać z piłką w żaden sposób. Wszystkie zagrania muszą być zagraniami rzutowymi, nawet po wręczeniu piłki.
- Stąpanie na linii granicznej uważane jest za wyjście poza boisko.
- Każda drużyna atakująca przekracza tylko DWA obszary zakazu biegu podczas każdej akcji (jeden obszar 5 jardów od linii środkowej do zdobycia pierwszego downa, i jeden obszar 5 jardów od linii punktowej do zdobycia TD).



V. One-way Field



1. One-Way Field Różnice:

- - Rozpoczęcie posiadania zacznie się na linii 40 jardów.
- - Nie ma kluczków. Piłka będzie umieszczona na linii 40 z zmianą posiadania.
- - Piłka nigdy nie rozpocznie się dalej niż na linii 40 jardów.
- - Przechwyty nie uwzględnia się, piłka będzie umieszczona na linii 40 jardów.
- - Drużyny domowa i wyjazdowa powinny być po przeciwnych stronach boiska.
- - Wszystkie zasady przewyższają zasady zawarte w książce zasad.
- - Deklaracja "KOP" jest ostateczna.



VI. Czas i dogrywka



- Gry sezonu regularnego rozgrywane są na ciągłym zegarze 60 minut, podzielonym na dwie połowy po 30 minut każda, chyba że jedna z drużyn uzyska przewagę 35 punktów, co zakończy grę, chyba że drużyny zgodzą się kontynuować bez zmiany wyniku. Zegar zatrzymuje się na przerwę, kontuzje i według decyzji sędziów.
- Przerwa na połowę trwa 2 minuty. Za każdym razem, gdy piłka jest ustawiona, drużyna ma 40 sekund na rozpoczęcie akcji.
- Każda drużyna ma jedno przerywanie gry na 60 sekund na połowę. Nie przenoszą się one na kolejne połowy. Sędziowie mogą zatrzymać zegar według własnego uznania. W przypadku kontuzji zegar zatrzyma się, a następnie zostanie wznowiony, gdy kontuzjowany zawodnik zostanie usunięty z boiska.
- Jeśli wynik jest remisowy na koniec regulaminowego czasu gry, do wyłonienia zwycięzcy użyta zostanie dogrywka. Format dogrywki, jeśli jest zastosowany, jest następujący:
 - Drużyna grająca na własnym boisku wybiera, czy chce obstawić rzut monetą, aby zdecydować, która drużyna będzie atakować lub bronić jako pierwsza.
 - Jeśli konieczne jest rozegranie drugiej rundy dogrywki, drużyna, która przegrała rzut monetą, będzie miała możliwość wyboru, czy chce rozpocząć drugą rundę dogrywki od ataku czy obrony. Ten proces kontynuuje się, a drużyny na przemian decydują, kto ma być na początku atakiem, a kto obroną w każdej rundzie dogrywki.
 - Sędzia ustali, na którym końcu boiska będzie miała miejsce dogrywka.
 - Każda drużyna będzie miała swoją kolejkę, wykonując jedno (1) zagranie z linii 5 jardów obrony dla jednego punktu lub z linii 10 jardów dla dwóch punktów. Decyzja o zdobyciu jednego lub dwóch punktów zależy od drużyny atakującej. Niezależnie od tego, czy drużyna rozpoczynająca atak przekształci, drużyna, która rozpoczęła od obrony, dostanie szansę na atak w celu zwycięstwa lub wyrównania, przekształcając jedno- lub dwupunktowe zagranie.

Przykład: Drużyna A rozpoczyna atak i decyduje się na zdobycie jednego punktu z linii 5 jardów, co udaje się. Następnie drużyna B przejmuje atak i może zdecydować się na zdobycie jednego punktu z linii 5 jardów w celu wyrównania i wymuszenia drugiej rundy dogrywki, lub na zdobycie dwóch punktów z linii 10 jardów dla zwycięstwa.

Jeśli druga drużyna atakująca w rundzie dogrywkowej nie pokona lub nie zrówna się z drużyną, która poszła jako pierwsza, drużyna ta pierwsza wygrywa.

- Rozpoczynając od drugiej dogrywki, obie drużyny muszą "zdobyć dwa" z linii 10 jardów.
- Rozpoczynając od trzeciej dogrywki, każda drużyna dostanie jedno zagranie z linii 5 jardów wychodzących z końcowej strefy. Drużyna, która uzyska najwięcej jardów, zostanie zwycięzcą. Zwycięska drużyna otrzyma 1 punkt dodany do swojego końcowego wyniku.
- Końcowy wynik zostanie zarejestrowany, uwzględniając wszystkie zdobyte punkty dla każdej drużyny.
- Wszystkie zasady i kary obowiązujące w czasie regulaminowego okresu są w mocy.
- Nie ma przerw na żądanie.
- Przechwycenia są zwracalne w dogrywce i mają wartość 2 punktów.
- Przechwycenia zwrócone na punkty w pierwszym lub drugim okresie dogrywki kończą grę.
- Przechwycenia przesunięte w trzecim okresie dogrywki kończą grę.
- Każda drużyna ma jedno wyzwanie z zasadami na całą sesję dogrywki.

TOURNAMENT PLAY: Gry są rozgrywane na zegarze trwającym 24 minuty z dwoma połówkami po 12 minut, zegarem gry 25 sekund oraz trzema przerwami trwającymi 30 sekund na grę.

VII. Punktacja



- **Przyłożenie:** 6 punktów
- **PAT** (punkt po touchdownie) 1 punkt (linia 5 jardów) lub 2 punkty (linia 10 jardów)
- a. Nota: 1-punktowy PAT to tylko podanie; 2-punktowy PAT może być zarówno biegiem, jak i podaniem.
- Przechwycenia zwracane na punkty podczas normalnej gry są warte sześć punktów, natomiast conversions lub dogrywki mają wartość dwóch punktów.
- **Safety:** 2 punkty
- a. Safety występuje, gdy posiadacz piłki zostanie uznany za zatrzymanego w swojej własnej strefie końcowej. Biegacze mogą być uznani za zatrzymanych, gdy zawodnik obrony pociągnie ich flagi, flaga wypadnie, wyjdą poza boisko, ich kolano lub ręka dotknie ziemi, wystąpi chybienie w strefie końcowej lub jeśli wykonywany jest podanie do strefy końcowej.
- Drużyna, która zdobyła touchdown, musi zadeklarować, czy chce podjąć próbę conversion na 1 punkt (z linii 5 jardów) czy 2 punkty (z linii 10 jardów). Zmiana decyzji po podjęciu decyzji o próbie dodatkowego punktu wymaga wykorzystania przerwy czasowej. Decyzji nie można zmienić po wypełnieniu kary.
- Po tym, jak jedna drużyna prowadzi przewagą 35 punktów lub więcej, gra się kończy. Drużyny mogą zdecydować się kontynuować, ale żadne dodatkowe zdobyte punkty nie będą doliczane.
- **Przebrane mecze są zapisywane wynikiem 35-0 na korzyść zwycięskiej drużyny. W przypadku rozgrywek turniejowych wynik to 28-0.**
- Trenerzy, sędziowie i osoba odpowiedzialna za zapisy muszą zweryfikować kartę wyników. Jeśli trener nie zweryfikuje karty wyników przed opuszczeniem boiska, osoba odpowiedzialna za zapisy odnotuje to na karcie, a wynik będzie ostateczny.

TOURNAMENT PLAY: Gdy różnica punktów osiągnie lub przekroczy 28 punktów, gra się kończy.

VIII. Trenerzy

- Oczekuje się, że trenerzy przestrzegać będą filozofii, wytycznych trenerskich oraz kodeksu postępowania NFL FLAG.
- Trenerom wolno prowadzić drużynę z boku boiska (patrz ostatnia strona wskazówek trenerskich dla różnych klas wiekowych oraz dla grup wiekowych 8, 7, 6U).
 - a. Wszystkim fotografom drużynowym, menadżerom, trenerom pozycji, matkom zawodników, kibicom itp. wymaga się pozostawania w odległości co najmniej 10 jardów od boiska w wyznaczonym obszarze do obserwacji ligi.
 - b. Trenerzy, to państwa odpowiedzialność utrzymanie swoich kibiców i innych członków związanych z drużyną w wyznaczonych obszarach.
- **TOURNAMENT PLAY**
 - **Na boku dozwolono tylko dwóch trenerów do prowadzenia drużyny.**
 - Trenerzy muszą pozostawać na boku, chyba że zajmują się kontuzjowanym zawodnikiem.
 - Drużyny mogą zbierać się na boku z trenerem, aby otrzymać taktykę, ale zegar gry nie będzie zatrzymywany po sygnale "Gotowy do gry"



IX. Live Ball/Dead Ball



Piłka staje się aktywna w momencie snapu i pozostaje aktywna do czasu, aż sędzia nie ogłosi zakończenia gry.

a. To automatyczne naruszenie przepisów, jeśli którykolwiek zawodnik z obrony lub ataku wchodzi w strefę neutralną. W odniesieniu do strefy neutralnej, sędzia może udzielić obu drużynom "uprzedzenia" dotyczącego strefy neutralnej, aby pozwolić im zawodnikom na powrót za linię scrimmage.

Zawodnik, który zdobył posiadanie piłki w powietrzu, jest uważany za znajdującego się w grze, pod warunkiem, że pierwsza stopa lub inna część ciała niż ręka dotyka ziemi w polu gry z posiadaniem.

Obrona nie może naśladować sygnałów drużyny atakującej w celu wprowadzenia zamieszania w zawodników ataku, gdy rozgrywający ogłasza sygnały rozpoczęcia akcji. To skutkuje karą za niesportowe zachowanie.

Zmiany zawodników mogą być dokonywane na każdym zakończonym zagranium. Każdy sędzia może ogłosić przerwę w grze.

- Gra jest uznawana za "martwą", gdy:
 - a. Piłka uderza w ziemię. Jeśli piłka uderzy w ziemię w wyniku złego snapu, piłka jest umieszczana tam, gdzie uderzyła w ziemię.
- Zdjęcie flagi posiadacza piłki.
- Posiadacz piłki wychodzi poza boisko.
- Zdobyto touchdown, PAT lub safety.
- Kolano lub ręka posiadacza piłki dotyka ziemi.
- Zdjęcie flagi posiadacza piłki.
- Odbiorca łapie piłkę, będąc w posiadaniu jednej lub braku flagi.
- Upływa 7-sekundowy zegar na podanie.
- Przypadkowy gwizdek.
- Posiadacz piłki opuszcza ziemię, wykonując skok lub przeskakując przeciwnika.

UWAGA: Nie ma straty piłki, kontakt z ziemią nie musi nastąpić. Jeśli piłka jest tracana do przodu, zostanie umieszczona tam, gdzie zawodnik stracił posiadanie. Strata posiadania oznacza zakończenie gry.

W przypadku przypadkowego gwizdka ofensywa ma dwie opcje:

- A) przyjąć piłkę tam, gdzie gwizdek zabrzmiał, a down jest zużywany
- B) powtórzyć down z pierwotnej linii scrimmage.

Jeśli dojdzie do tego na ostatnim zagranium połowy lub meczu, ofensywa otrzyma jedno nieskręcone zagranie, mając te dwie opcje.

Drużynie wolno użyć przerwy czasowej, aby zapytać sędziego o interpretację zasad. Jeśli orzeczenie sędziego jest poprawne, drużyna zostanie obciążona przerwą czasową. Jeśli zasady zostaną źle zinterpretowane, przerwa czasowa nie zostanie naliczona, a stosowne orzeczenie zostanie egzekwowane. Sędziowie powinni się zgodzić w sprawie kontrowersyjnych decyzji, aby obie drużyny skorzystały w pełni z każdej decyzji.

Sędziowie powinni się zgodzić, aby zmienić decyzję na boisku, która jest kwestią sporną.

X. Bieg



- Piłka jest umieszczana tam, gdzie znajduje się, gdy wyciąga się flagę.
- Rozgrywający nie może bezpośrednio biec z piłką. Rozgrywający to ofensywny zawodnik, który odbiera podanie po snapie
- Dozwolone są jedynie bezpośrednie podania za linią wznowienia gry. Podania mogą być wykonane przed, za lub obok ofensywnego zawodnika, ale muszą znajdować się za linią wznowienia gry
- Atak może stosować wielokrotne podania.

- Ruch "Center sneak" nie jest już akceptowany. Rozgrywający nie ma prawa podać piłki do centra w pierwszym podaniu akcji.

- **Każdy zawodnik, który otrzyma podanie, ma możliwość rzucać piłką zza linii wznowienia gry**
- **Po przekazaniu piłki przed, za lub obok rozgrywającego, siedmiosekundowy zegar podań zostaje wyłączony, a wszyscy gracze obrony mają prawo do ataku.**
- Zakaz bezwarunkowy wszelkich podań bocznych lub wrzutów.
- Definicja "Legalnego Podania" - całkowita utrata posiadania bezpośrednio od jednej akcji ofensywnej do drugiej.

- Strefy zakazu biegu znajdują się 5 jardów przed każdą strefą punktową i 5 jardów po obu stronach środka boiska, mające na celu uniknięcie sytuacji krótkich biegów na siłę. Drużyny nie mogą biec w tych strefach, jeśli następna linia jest aktywna. (Przypomnienie: Każda drużyna ofensywna przechodzi tylko PRZEZ DWIE strefy zakazu biegu w każdej akcji - jedną 5 jardów od środka boiska, aby zdobyć pierwszy down, i jedną 5 jardów od linii końcowej, aby zdobyć TD).

- Zawodnicy nie mogą skakać ani przeskakiwać przeciwników podczas posuwania się z piłką.

- Napastnicy mogą opuścić ziemię, a gra będzie kontynuowana dla obrotów, skoków, postępu podań przez rozgrywającego lub jeśli istnieje wyraźny sygnał, że zrobił to, aby uniknąć zderzenia z innym zawodnikiem, a gra będzie trwała bez przerywania. Jednak jeśli podczas opuszczania ziemi następuje kontakt, sędzia może nałożyć karę za nieuzasadnioną brutalność.

XI. Podanie



- Wszystkie podania muszą być wykonane jedną ręką zza linii wznowienia gry, rzucając do przodu, z piłką opuszczoną przed przekroczeniem linii wznowienia gry.

a. Nie ma możliwości celowego rzucania piłką w celu uniknięcia kary za brak podania.

b. Wszystkie podania, które nie przekroczą linii wznowienia gry, bez względu na to, czy są przyjęte czy nie, są nielegalnymi podaniami do przodu, chyba że zostaną dotknięte przez obrońcę.

c. Rozgrywający może rzucać piłką w celu uniknięcia przewrócenia, ale podanie musi przejść za linię wznowienia gry.

Podania typu "shovel" są dozwolone, ale muszą być odebrane za linię wznowienia gry.

Rozgrywający podlega siedmiosekundowemu "zegarowi na podanie". Jeżeli podanie nie zostanie wykonane w ciągu siedmiu sekund, gra zostaje zatrzymana, kolejka zużyta, a piłka wraca na linię wznowienia gry. Po przekazaniu piłki zasada 7 sekund przestaje obowiązywać.

a. Jeśli rozgrywający stoi w strefie końcowej po zakończeniu 7-sekundowego zegara, piłka wraca na linię wznowienia gry (LOS).

b. Jeśli rozgrywający rzuca piłką, a następnie ją łapie, gra jest zatrzymywana i traktowana jak niekompletne podanie.

XII. Przyjęcie

- Wszyscy zawodnicy mają prawo odbierać podania (w tym rozgrywający, jeśli piłka została przekazana za linią wznowienia gry). Tylko jeden zawodnik może być w ruchu w danym momencie. Cały ruch musi odbywać się lateralnie do linii wznowienia gry, a ruch w kierunku linii wznowienia gry jest niedozwolony.

Zawodnik musi mieć co najmniej jedną stopę lub inny fragment ciała na powierzchni boiska, przy kontakcie z ziemią przy posiadaniu piłki.

W przypadku jednoczesnego posiadania przez zawodników obrońcy i atakującego, posiadanie zostaje przyznane drużynie atakującej.

Przechwyty można dokonywać. Jeśli przechwyt zostanie zwrócony na punkty w trakcie regularnej gry, zdobywa się sześć punktów, a dwa punkty w przypadku zwrócenia podczas rzutów na punkty lub dogrywki.



XIII. Atakowanie QB



- Wszyscy zawodnicy, którzy atakują rozgrywającego, muszą znajdować się co najmniej siedem jardów od linii wznowienia gry w momencie rozpoczęcia zagrania. Dowolna liczba zawodników może atakować rozgrywającego. Zawodnicy, którzy nie atakują rozgrywającego, mogą bronić się na linii wznowienia gry.

Dla kategorii 8, 7 i 6 lat, oraz w klasach 1-3 szkoły podstawowej: Obrońcy nie mogą atakować rozgrywającego.

Po przekazaniu piłki, reguła siedmiu jardów przestaje obowiązywać, a wszyscy obrońcy mogą przechodzić za linię wznowienia gry.

Specjalny marker lub sędzia oznacza linię ataku siedmiu jardów od linii wznowienia gry. Obrońcy powinni sprawdzić, czy są we właściwej pozycji z sędzią przed każdym zagrywką.

Legalny atak to:

- i. Atak z punktu 7 jardów od linii wznowienia gry.
- ii. Atak z dowolnego miejsca na boisku PO przekazaniu piłki przez rozgrywającego.

Kara może zostać nałożona, jeśli:

- i. Atakujący opuszcza linię ataku przed rozpoczęciem gry i przekracza linię wznowienia gry przed podaniem lub podaniem piłki – nielegalny atak (5 jardów od linii wznowienia gry i pierwsza zmiana).
- ii. Dowolny obrońca przekracza linię wznowienia gry przed rozpoczęciem gry – pozycja spalona (5 jardów od linii wznowienia gry i pierwsza zmiana).
- iii. Dowolny obrońca, który nie jest ustawiony przy linii ataku, przekracza linię wznowienia gry przed podaniem lub podaniem piłki – nielegalny atak (5 jardów od linii wznowienia gry i pierwsza zmiana).
- iv. Jeśli ofensywa sprawi, że atakujący przeskoczy marker siedmiu jardów przed rozpoczęciem gry, atakujący NIE MOŻE atakować podczas tej gry. Jednak dowolny inny obrońca, który jest siedem jardów z tyłu, może atakować. Przeskoczenie ataku nie jest karane, dopóki atakujący nie przekroczy linii wznowienia gry przed przekazaniem piłki.

XIII. Atakowanie QB



- Zawodnicy atakujący rozgrywającego mogą próbować zablokować podanie; jednak kontakt z rozgrywającym, chyba że sędzia uzna go za incydentalny, skutkuje karą za faul na rozgrywającym.

Ofensywa nie może w żaden sposób blokować atakującego. Atakujący ma prawo do swobodnej drogi do rozgrywającego, bez względu na to, gdzie się ustawia przed zagrywką. ŚCIEŻKA jest ustalana przed zagrywką od atakującego lub atakujących bezpośrednio do rozgrywającego. ŚCIEŻKA nie zmienia się po tym, jak rozgrywający się porusza.

Jeśli "ścieżka lub linia" jest zajęta przez poruszającego się zawodnika ofensywnego, to obowiązkiem ofensywy jest uniknąć atakującego. Każde zakłócenie ścieżki atakującego i/lub kontaktu skutkuje karą za blokowanie atakującego. Jeśli zawodnik ofensywny nie porusza się po zagrywce, to obowiązkiem atakującego jest obejście zawodnika ofensywnego i unikanie kontaktu.

Sack (zatrzymanie rozgrywającego) występuje, gdy flagi rozgrywającego zostaną wyciągnięte za linią wznowienia gry. Piłka jest umieszczana tam, gdzie znajdowała się, gdy flagi zostały wyciągnięte.

a. Sack jest przyznawane, jeśli sack (zatrzymanie rozgrywającego) ma miejsce w strefie punktowej drużyny ofensywnej.

ROZGRYWKI TURNIEJOWE: W kategorii 8U, atakujący może ruszać rozgrywającego natychmiast po rozpoczęciu gry z odległości 7 jardów.



XIV. Zrywanie flag

- **Legalne zdjęcie flagi następuje, gdy zawodnik niosący piłkę ma pełne posiadanie piłki. Obrońcy mogą nurkować, aby zdjąć flagi, ale są zakazani przed tacklowaniem, trzymaniem lub przebiegnięciem przez zawodnika niosącego piłkę podczas zdejmowania flag. Próba zdejmowania lub wyrwania piłki z posiadania zawodnika niosącego piłkę jest zabroniona w dowolnym momencie.**

Jeśli flaga zawodnika przypadkowo spadnie podczas gry, gdy zawodnik ten ma posiadanie piłki, to zawodnik jest natychmiast uznawany za obalonego, a gra kończy się. Piłka jest umieszczana tam, gdzie flaga spada.

Jeśli zawodnik, który ma jedną lub żadną flagę w pasie, przejmuje piłkę, gra kończy się w miejscu, w którym to nastąpiło.

Obrońca nie może celowo zdejmować flag z zawodnika, który nie ma posiadania piłki.

Zabezpieczanie flagi to próba zawodnika niosącego piłkę utrudnienia dostępu obrońcy do flag poprzez sztywny wykop, opuszczanie głowy, rękę, piłkę, ramię lub ramię, lub celowe zakrywanie flag koszulką.



XV. Ustawienia

- Atakująca drużyna musi mieć co najmniej jednego zawodnika na linii wznowienia gry (środkowego) i maksymalnie czterech zawodników na linii wznowienia gry.

Rozgrywający musi być wyłączony z linii wznowienia gry.

- a. Drużyny mogą zmieniać formacje przed zagrywką, pod warunkiem że są ustawione przez co najmniej 1 sekundę przed rozpoczęciem gry.
- b. Jeden zawodnik na raz może ruszać się w miejscu, znajdując się co najmniej 1 jard za linią wznowienia gry.

Ruch przez zawodnika, który jest ustawiony lub zawodnika, który biegnie w kierunku linii wznowienia gry podczas ruchu, uważany jest za fałszywy start. Środkowy musi podać piłkę szybkim i ciągłym ruchem między swoimi nogami do zawodnika w tyle boiska, a piłka musi całkowicie opuścić jego/jej ręce.



XVI. Niesportowe zachowania



- **Jeżeli obserwator boiska lub sędzia zauważy jakiegokolwiek akty celowego tacklowania, uderzenia łokciem, nieuczciwych zagrań, blokowania lub jakiegokolwiek niesportowego zachowania, gra zostanie zatrzymana, a zawodnik zostanie usunięty z gry. Decyzja należy do uznania sędziego, a odwołania nie będą rozpatrywane. NIE BĘDZIE TOLEROWANE NIECZyste ZACHOWANIE!**

Używanie obraźliwego lub konfrontacyjnego języka jest **ZABRONIONE**.

Sędziowie mają prawo ocenić, czy użyto obraźliwego języka. Jeśli dojdzie do użycia obraźliwego lub konfrontacyjnego języka, sędziowie zdecydują, czy ostrzeżenie czy natychmiastowa eliminacja są uzasadnione.

Zawodnicy nie mogą fizycznie lub werbalnie maltretować przeciwnika, trenera ani sędziego. Zawodnicy niosący piłkę **MUSZĄ** starać się unikać obrońców, którzy ustalili swoją pozycję. Obrońcy muszą udzielać wolnych zwolnień z linii wznowienia gry zawodnikom ofensywnym i nie są uprawnieni do przebiegania przez zawodnika niosącego piłkę podczas zdejmowania flag. **NIE BĘDZIE TOLEROWANE GRUBE ZACHOWANIE.**

Kibice również muszą przestrzegać zasad fair play:

- a. Kibicuj swoim zawodnikom, nie zastraszając sędziów ani inne drużyny.
- b. Zachowuj czystość i unikaj przekleństw w komentarzach.
- c. Chwal **WSZYSTKICH** zawodników, nie tylko jedno dziecko czy drużynę.

Kibice muszą utrzymywać bezpieczne i przyjazne dla dzieci boiska oraz przestrzegać wymogów ligi dotyczących miejsc siedzących:

- a. Trzymaj młodsze dzieci i sprzęt, takie jak chłodnice, krzesła i namioty, co najmniej 10 jardów od linii wznowienia gry w strefie końcowej.
- b. Zostań w strefie końcowej, nie pomiędzy boiskami.
- c. Wyrzucaj **WSZYSTKIE** śmieci do oznaczonych pojemników na śmieci.

Kary za niesportowe zachowanie:

- a. Obrona: +10 jardów od linii wznowienia gry i automatyczna pierwsza zmiana.
- b. Atak: -10 jardów od linii wznowienia gry i utrata zmiany.

XVII. Kary

I. Ogólne

Sędzia będzie ogłaszał wszystkie kary.

Sędziowie określają przypadkowy kontakt, który może wynikać z normalnego przebiegu gry.

Wszystkie kary będą oceniane od linii wznowienia gry, chyba że zaznaczono inaczej. (Kary na miejscu)

Tylko kapitan drużyny lub główny trener może zadać pytania sędziemu dotyczące wyjaśnienia zasad i interpretacji. Zawodnicy nie mogą kwestionować decyzji.

Gry lub połowy nie mogą zakończyć się na karze obronnej, chyba że atak odmówi jej przyjęcia.

Kary są oceniane jako kary przy piłce w grze, a następnie jako kary po zakończeniu gry. Kary przy piłce w grze muszą być oceniane przed uznaniem, że gra jest zakończona.

Kary są oceniane na połowę odległości do yardów celu, gdy kara przekracza połowę odległości do celu.

Kary na miejscu w strefie punktowej: Obronna (Piłka na jednym jardzie, pierwsza zmiana)/Ofensywna (Bezpieczeństwo)

II. Defensive spot fouls

Defensive pass interference	Automatic first down
Holding	+5 yards and automatic first down
Stripping	+5 yards and automatic first down

III. Offensive spot fouls

Screening or blocking	-5 yards and loss of down
Charging	-5 yards and loss of down
Flag guarding	-5 yards and loss of down

IV. Defensive penalties

Defensive unnecessary roughness	+10 yards and automatic first down
Defensive unsportsmanlike conduct	+10 yards and automatic first down
Offside / illegal substitution	+5 yards from line of scrimmage and automatic first down
Illegal rush (Searching rush from inside 7-yard marker)	+5 yards from line of scrimmage and automatic first down
Illegal flag pull (Before the receiver has the ball)	+5 yards from line of scrimmage and automatic first down
Roughing the passer	+5 yards from line of scrimmage and automatic first down
Taunting	+5 yards from line of scrimmage and automatic first down

V. Offensive penalties

Offensive unnecessary roughness	-10 yards and loss of down
Offensive unsportsmanlike conduct	-10 yards and loss of down
Offside / false start / illegal substitution	-5 yards from line of scrimmage and loss of down
Illegal forward pass (Any pass received or lands behind the line of scrimmage or throwing a pass after crossing the line of scrimmage)	-5 yards from line of scrimmage and loss of down
Offensive pass interference	-5 yards from line of scrimmage and loss of down
Illegal motion (More than one person moving)	-5 yards from line of scrimmage and loss of down
Delay of game	-5 yards from line of scrimmage and loss of down
Impeding the rusher	-5 yards from line of scrimmage and loss of down
Illegal Procedure	-5 yards from line of scrimmage and loss of down

XVIII. 8U, 7U & 6U & Grade Based Guidelines



Te dostosowania, zalecane i przyjęte przez NFL FLAG, odniosły sukces w ligach RCX Grade-Based NFL FLAG oraz w ligach NFL na terenie Stanów Zjednoczonych. Ich celem jest ułatwienie nauki gry w młodszych grupach wiekowych.

8U / 2. i 3. klasa:

- i. Obszary "No Run" zostały zniesione, pozwalając drużynom biegać w dowolnym miejscu na boisku.
- ii. Obrońcy nie mogą atakować rozgrywającego, chyba że został wykonany legalny przekaz w tyle boiska.
- iii. Jednemu trenerowi z każdej drużyny wolno być na boisku przed zagrywką, aby pomagać swoim zawodnikom, ale musi opuścić boisko przed zagrywką.

7U & 6U / 1. klasa i młodsi:

- i. Obszary "No Run" zostały zniesione, pozwalając drużynom biegać z piłką w dowolnym miejscu na boisku.
- ii. Obrońcy nie mogą atakować rozgrywającego, chyba że został wykonany legalny przekaz w tyle boiska.
- iii. Jednemu trenerowi z każdej drużyny wolno być na boisku zarówno przed, jak i po zagrywce, aby pomagać swoim zawodnikom, ale po zagrywce muszą zachować bezpieczną odległość do zakończenia zagrania.
- iv. Jeśli piłka spadnie lub dotknie ziemi podczas początkowej wymiany między środkowym a rozgrywającym, zagranie uznawane jest za "Do Over" bez utraty downa, raz na down. Przy drugim kolejnym zdarzeniu down zostaje zużyty.
- v. Obrońcy muszą ustawić się co najmniej pięć jardów od linii wznowienia gry przed zagrywką.

