

## Zasady Gry w Futbol Flagowy

**GRA JEST BEZKONTAKTOWA, BLOKOWANIE I PRZEWRACANIE NA ZIEMIĘ (TACKLING) JEST ZABRONIONE.**

- O pierwszym posiadaniu piłki decyduje rzut monetą. Drużyna, która wygrała losowanie, otrzymuje posiadanie. Drużyna przegrana wybiera pole punktowe (endzone), którego będzie bronić.
- Drużyna, która przegrała rzut monetą, rozpoczyna drugą połowę, zaczynając grę z własnej linii 5 jardów.
- Nie ma kickoffów.
- Drużyna atakująca otrzymuje piłkę na własnej linii 5 jardów i ma cztery próby (downs) na przejście środkowej linii boiska. Po przejściu środka boiska atak ma cztery próby na zdobycie przyłożenia. W przypadku braku zdobycia punktów następuje zmiana posiadania i drużyna przeciwna otrzymuje piłkę na własnej linii 5 jardów. Przyznanie automatycznej pierwszej próby (automatic first down) w wyniku kary zależnie od aktualnej sytuacji oznacza, że drużyna atakująca ma nowe cztery próby na przejście środka boiska lub zdobycie punktów (odpowiednio).
- Jeżeli drużynie atakującej nie uda się przejść środka boiska, następuje zmiana posiadania i drużyna przeciwna otrzymuje piłkę na własnej linii 5 jardów.
- Po każdej zmianie posiadania, za wyjątkiem przechwyty (interceptions), piłka ustawiana jest na linii 5 jardów od pola punktowego drużyny atakującej.
- Po 20 minutach gry następuje zmiana stron.

### **Liczba zawodników**

- W oficjalnych zawodach sygnowanych przez NFL drużyny składają się z 6 graczy (5 na boisku plus 1 rezerwowo); mogą liczyć 7 graczy (5 na boisku plus 2 rezerwowo) jeżeli w składzie znajduje się kobieta.
- W oficjalnych zawodach EFAF (European Federation of American Football) drużyny składają się z 10 graczy (5 na boisku plus 5 rezerwowo).
- Drużyna może grać mając w składzie minimum 4 zawodników.
- Jeżeli do gry zdolnych jest mniej niż 4 zawodników (np. w wyniku kontuzji), drużyna przegrywa mecz walkowerem.

### **Mierzenie czasu / Dogrywka**

- Mecz trwa 40 minut (2 połowy po 20 minut każda).
- Czas liczony jest w sposób ciągły za wyjątkiem ostatnich 2 minut każdej z połów, gdzie obowiązuje „oficjalne” mierzenie czasu (‘official timing’). Jeżeli zawodnik niosący piłkę wybiegnie poza boisko lub ma miejsce niecelne podanie, zegar zostaje zatrzymany – NIE oznacza to że zegar zatrzymywany jest po każdej akcji! Gracze uczą się wykorzystywać zegar tak jak ma to miejsce w zawodowym futbolu. Flag football jest narzędziem edukacyjnym – ma na celu przybliżenie mechanizmów rządzących futbolem.
- Sędziowie mają prawo zatrzymać zegar w dowolnym momencie gry dla własnych potrzeb.
- W przypadku remisu odbywa się dogrywka (overtime). Przerwa między końcem meczu a początkiem dogrywki trwa 2 minuty. Pierwsze posiadanie piłki określa rzut monetą. Drużyna która wygrała losowanie otrzymuje piłkę na własnej linii 5 jardów. Gra toczy się jak w normalnym meczu do zdobycia pierwszych punktów. Podczas dogrywki nie ma możliwości wzięcia czasu (timeout).
- Po ustawieniu piłki przez sędziów drużyna atakująca ma 30 sekund na rozpoczęcie akcji (snap).
- Drużyna może wziąć po dwa 60-sekundowe czasy w każdej połowie. Niewykorzystane czasy nie przechodzą na drugą połowę ani dogrywkę.
- O czas może poprosić tylko trener lub zawodnik znajdujący się aktualnie na boisku.
- Wzięcie czasu zatrzymuje zegar.
- Zegar zatrzymuje się gdy do końca dowolnej z połów zostaną 2 minuty (nie oznacza to wzięcia czasu).
- Przerwa między połowami trwa 2 minuty.
- Jeżeli zegar był zatrzymany, rusza ponownie w momencie rozpoczęcia następnej akcji.

## **Punktacja**

- Przyłożenie (touchdown): 6 punktów.
- Podwyższenie (extra point) grane ze środka linii 5 jardów: 1 punkt.
- Podwyższenie (extra point) grane ze środka linii 12 jardów: 2 punkty.
- Safety (zatrzymanie zawodnika ataku w polu punktowym jego drużyny): 2 punkty.

Uwaga: Jeżeli w trakcie rozgrywania podwyższenia obrona przechwyci piłkę i dotrze z nią do pola punktowego przeciwnika, drużyna broniąca otrzymuje 2 punkty i posiadanie piłki (na własnej linii 5 jardów).

## **Bieg z piłką (Running)**

- Akcja rozpoczyna się od podania piłki do tyłu (snap) pomiędzy nogami centra.
- Center to gracz wykonujący snap (oddający piłkę do quarterbacka). Center nie może otrzymać piłki z powrotem bezpośrednio od quarterbacka (tzw. center sneak play).
- Quarterback (rozgrywający) to gracz otrzymujący piłkę w wyniku snapu.
- Quarterback nie może przebiec z piłką linii rozpoczęcia akcji (line of scrimmage) chyba że podał lub przekazał piłkę innemu graczowi i wróciła ona do niego.
- Zawodnicy ataku mogą wielokrotnie przekazywać sobie piłkę przed linią rozpoczęcia akcji. Dozwolone są tylko przekazania do tyłu lub prostopadle do podłużnej osi boiska (lateral).
- Podanie do gracza znajdującego się przed linią rozpoczęcia akcji jest dozwolone i kwalifikuje akcję jako biegową.
- Gdy zawodnik z piłką przekroczy linię rozpoczęcia akcji, piłki nie wolno mu już w żaden sposób przekazać ani podać innemu graczowi.
- Strefy „Bez akcji biegowych” (‘No-running’ zones) obejmują ostatnie 5 jardów długości boiska przed polem punktowym obrony. Jeżeli akcja drużyny atakującej rozpoczyna się wewnątrz tej strefy, akcje biegowe są niedozwolone.
- Gracz któremu przekazano piłkę może wykonać podanie sprzed linii rozpoczęcia akcji.
- Wszystkim graczom obrony wolno przekroczyć linię rozpoczęcia akcji jeżeli nastąpiło przekazanie piłki przez quarterbacka lub rozegranie ataku sugerowało takie przekazanie (play action fake, fake handoff).
- Piwoty (spins) są dozwolone, ale zawodnik z piłką nie może rzucić się naprzód (dive) ani podskoczyć (jump) w celu uniknięcia kontaktu z obrońcą lub zdobycia większej liczby jardów.
- Piłkę ustawia się w miejscu, w którym w momencie wyrwania flagi znajdowały się nogi zawodnika, nie piłka.

## **Lapanie podań (Receiving)**

- Każdy zawodnik może otrzymać podanie (włącznie z quarterbackiem jeżeli przekazał wcześniej piłkę innemu graczowi).
- Tak jak w futbolu amerykańskim, w momencie snapu jeden zawodnik ataku może być w ruchu – ale nie w kierunku pola punktowego przeciwnika.
- W momencie złapania podania zawodnik musi mieć co najmniej jedną stopę w boisku.

## **Podania (Passing)**

- Tylko gracze obrony startujący w odległości 7 jardów od linii rozpoczęcia akcji mogą atakować quarterbacka.
- Quarterback ma 7 sekund na wykonanie podania. Jeżeli podanie nie zostało wykonane gra jest przerywana, następuje strata próby a piłka umieszczana jest w miejscu rozpoczęcia poprzedniej akcji.
- W czasie jednej próby dozwolone jest tylko 1 podanie do przodu, wykonane sprzed linii rozpoczęcia akcji.
- Przechwycenie podania (interception) zmienia posiadanie piłki.
- Po przechwycie obrona może biec z piłką w stronę pola punktowego przeciwnika (tzw. return).
- Jeżeli przechwyt ma miejsce w polu punktowym obrony i piłka już go nie opuszcza, następuje zmiana posiadania i drużyna która wykonała przechwyt rozpoczyna atak z własnej linii 5 jardów. Jeżeli przechwyt ma miejsce w polu punktowym obrony i akcja kończy się poza nim drużyna która wykonała przechwyt rozpoczyna atak z tego właśnie miejsca. Jeżeli przechwyt ma miejsce w polu punktowym obrony, zawodnik z piłką opuści je po czym wróci i tam zostanie zatrzymany, wywoływane jest safety na korzyść drużyny przeciwnej.

### **Martwa piłka (Dead Ball)**

- Zmian wolno dokonywać tylko gdy piłka jest martwa.
  - Piłka jest martwa gdy:
    - Sędzia zagwiżdże.
    - Zawodnik z piłką straci flagę lub wybiegnie poza boisko.
    - Jedna z drużyn zdobędzie punkty.
    - Zawodnik niosący piłkę dotknie ziemi częścią ciała inną niż stopa lub dłoń.
  - Jeżeli flaga zawodnika z piłką wypadnie, gra jest przerwana a piłka umieszczana w miejscu w którym flaga wypadła.
  - Jeżeli flaga zawodnika wypadła, nie może on w żaden sposób otrzymać piłki.
- Uwaga: Nie ma strat piłki przez zawodnika biegnącego (fumbles). W przypadku zgubienia piłki sędzia umieszcza ją w miejscu gdzie wypadła ona zawodnikowi z rąk, ale nie ma zmiany posiadania. Jeżeli piłka zostanie zgubiona podczas snapu, sędzia umieszcza ją w miejscu rozpoczęcia poprzedniej akcji.

### **Atakowanie quarterbacka (Rushing the quarterback)**

Wszyscy gracze atakujący quarterbacka muszą w momencie snapu znajdować się co najmniej 7 jardów od linii rozpoczęcia akcji. Atakować quarterbacka może dowolna liczba graczy obrony. Pozostałym graczom obrony nie wolno przekraczać linii rozpoczęcia akcji. Jeżeli quarterback przekazał piłkę innemu zawodnikowi, reguła 7 jardów przestaje obowiązywać i wszyscy zawodnicy obrony mogą przekraczać linię rozpoczęcia akcji. Granicę 7 jardów od linii rozpoczęcia akcji wyznacza specjalny marker lub sędzia.

**PAMIĘTAJ, BLOKOWANIE I PRZEWRACANIE NA ZIEMIĘ (TACKLING) JEST NIEDOZWOLONE!**

### **Czystość gry**

Jeżeli sędzia zaobserwuje jakiegokolwiek umyślne przewinienie, przewrócenie na ziemię, blok, użycie łokci lub inne niesportowe zachowanie, przerywa grę i faulujący zawodnik zostaje wykluczony z turnieju.

### **NIECZYSTA GRA NIE BĘDZIE TOLEROWANA**

Zaczepek słowne (trash talking) są zabronione. Za zaczepkę słowną uznaje się każdą wypowiedź mogącą obrazić sędziego, innego zawodnika, drużynę przeciwną bądź widzów. Sędzia ma prawo ocenić czy dana wypowiedź była obraźliwa czy nie. Jeżeli trash talking ma miejsce zawodnik otrzymuje ostrzeżenie. W przypadku powtórzenia się takiej sytuacji zawodnik może zostać wykluczony z meczu.

### **Kary**

- Wszystkie kary wynoszą 5 jardów. Down zostaje powtórzony, chyba że odpowiednie przepisy mówią inaczej. Karę odlicza się od miejsca rozpoczęcia akcji.
- Wszystkie kary mogą być odrzucone przez drużynę faulowaną za wyjątkiem falstartu (faul podczas martwej piłki).
- Kara nie może przekroczyć połowy dystansu między linią rozpoczęcia akcji a polem punktowym drużyny faulującej.
- Sędziowie oceniają czy kontakt między zawodnikami był przypadkowy lub był konsekwencją normalnego przebiegu akcji.
- Tylko kapitan zespołu i trener mogą prosić sędziego głównego o wyjaśnienie decyzji bądź interpretację przepisów. Żadnemu zawodnikowi ani trenerowi nie wolno jednak podważać decyzji sędziego.
- Mecz nie może zakończyć się karą dla obrony, chyba że drużyna atakująca ją odrzuci.
- Kary naliczone po przechwyceniu są egzekwowane dopiero po zakończeniu akcji.

### **Kary dla obrony (Defensive Penalties)**

- Offside — 5 jardów (przekroczenie linii rozpoczęcia akcji przed snapem).
- Substitution fouls — 5 jardów (gracz wchodzi na boisko gdy sędzia odgwiżdże gotowość do rozpoczęcia akcji, np. dla zmylenia przeciwnika lub jako 6-ty zawodnik w drużynie).
- Disconcerting signals — 5 jardów (zachowanie utrudniające / symulujące komunikację zawodników ataku przed snapem).
- Kontakt z przeciwnikiem lub piłką przy snapie — 5 jardów.
- Illegal rushing — 5 jardów (atak na quarterbacka z odległości bliższej niż 7 jardów).
- Interference — 5 jardów i automatyczna pierwsza próba (przeszkadzanie rywalowi w złapaniu podania).

---

S T O W A R Z Y S Z E N I E  
**POLSKI ZWIĄZEK FUTBOLU AMERYKAŃSKIEGO**



- Illegal contact — 5 jardów i automatyczna pierwsza próba (trzymanie, blokowanie itd.).
- Illegal flag pull — 5 jardów i automatyczna pierwsza próba (wyrwanie flagi zanim przeciwnik otrzyma piłkę).

### **Kary dla ataku (Offensive Penalties)**

- Flag guarding — 5 jardów (niedozwolone przytrzymywanie flagi).
- Delay of game — 5 jardów (rozpoczęcie akcji po upływie regulaminowych 30 sekund).
- Substitution fouls — 5 jardów.
- Illegal motion — 5 jardów (więcej niż jeden gracz w ruchu w momencie snapu itd.).
- Falstart — 5 jardów (ruszenie przed snapem – kara nie może być odrzucona).
- Illegal snap — 5 jardów (niepoprawne przekazanie piłki quarterbackowi przez centra).
- Niedozwolona zmiana ustawienia lub brak zatrzymania na 1 sekundę przed snapem — 5 jardów.
- Offensive holding — 5 jardów (trzymanie).
- Diving/Jumping — 5 jardów (rzucenie się naprzód lub podskok zawodnika z piłką).
- Powrót z autu — 5 jardów (jeżeli zawodnik wybiegnie poza boisko nie ma prawa wrócić na nie i złapać podania).
- Niedozwolone podanie do przodu — 5 jardów i strata próby (drugie podanie do przodu w jednej akcji lub podanie wykonane zza linii rozpoczęcia akcji).
- Offensive pass interference — 5 jardów i strata próby (odepchnięcie obrońcy).
- Akcja biegowa w strefie „Bez akcji biegowych” — strata próby, kolejna akcja z tego samego miejsca.

### **Rozstrzyganie remisów w tabeli turnieju (Tie breaker system)**

1. Wyniki bezpośrednich spotkań ('head to head').
2. Bilans „małych punktów”.
3. Rozegranie dogrywki.

### **Wyposażenie**

- Wszelkie ochraniacze i kaski są zabronione.
- Korki w butach są dozwolone, ale wyłącznie gumowe (inspekcji dokonują sędziowie).
- Wszyscy gracze muszą nosić ochraniacz na zęby; od tej zasady nie ma wyjątków.
- Podczas meczów wymagane są oficjalne koszulki turniejowe.

Uwaga: Nie ma kickoffów, niedozwolone jest blokowanie.

### **Wymiary boiska**

- Długość: 60 (lub 80) jardów.
- Szerokość: 20 (lub 30) jardów.
- Pola punktowe: co najwyżej 10, co najmniej 7 jardów głębokości.
- Strefy „Bez akcji biegowych”: Muszą być oznaczone 5 jardów od każdego pola punktowego.



Powyższe zasady zostały zaakceptowane przez Stowarzyszenie Polski Związek Futbolu Amerykańskiego jako obowiązujące podczas rozgrywania meczów futbolu flagowego w Polsce.