

IDR 8 Teknisk instruks per idrett

Hvert enkelt særforbunds idrettsspesifikke reglement finnes på hvert særforbunds egen hjemmeside.

Innhold

IDR 8 Teknisk instruks per idrett.....	1
IDR 8.1 3x3 Basketball.....	3
IDR 8.2 Akvatlon	4
IDR 8.3 Alpint (inkl. Telemark).....	5
IDR 8.4 Amerikansk fotball	6
IDR 8.5 Badminton	7
IDR 8.6 Basketball.....	8
IDR 8.7 Beachhåndball.....	9
IDR 8.8 Biljard	10
IDR 8.9 Bordtennis	11
IDR 8.10 Cageball	12
IDR 8.11 Cheerleading Lag.....	13
IDR 8.12 Cheerleading PS og GS.....	14
IDR 8.13 Curling	15
IDR 8.14 Dødsing.....	16
IDR 8.15 Fekting.....	17
IDR 8.16 Fotball.....	18
IDR 8.17 Frisbeegolf.....	20
IDR 8.18 Friidrett	21
IDR 8.19 Futsal	22
IDR 8.20 Goalball.....	24
IDR 8.21 Golf.....	25
IDR 8.22 Håndball.....	26
IDR 8.23 Innebandy	27
IDR 8.24 Innendørsorientering.....	29
IDR 8.25 Ishockey.....	30
IDR 8.26 Kanonball	31
IDR 8.27 Klatring.....	32
IDR 8.28 Koie 5-kamp	33
IDR 8.29 Lacrosse Field.....	34
IDR 8.30 Lacrosse Box.....	35
IDR 8.31 Lacrosse Sixes.....	36
IDR 8.32 Langrenn	37
IDR 8.33 Motbakkeløp	39
IDR 8.34 Orientering	40

IDR 8.35	Padel.....	41
IDR 8.36	Roing (lag)	42
IDR 8.37	Romaskin.....	43
IDR 8.38	Rugby.....	44
IDR 8.39	Rumpeldunk	45
IDR 8.40	Sandvolleyball.....	46
IDR 8.41	Seiling.....	47
IDR 8.42	Sjakk	48
IDR 8.43	Snø-rugby	49
IDR 8.44	Squash.....	50
IDR 8.45	Stup.....	51
IDR 8.46	Svømming.....	53
IDR 8.47	Sykkel (landevei)	55
IDR 8.48	Tennis	56
IDR 8.49	Triatlon	57
IDR 8.50	Ultimate Frisbee	58
IDR 8.51	Undervannsrugby	59
IDR 8.52	Volleyball.....	60
IDR 8.53	Yukigassen.....	61

- IDR 8.1 3x3 Basketball**
- IDR 8.1.1 Klasser
Damer og herrer.
- IDR 8.1.2 Tropp
Minimum 3 og maks 4 utøvere.
En spiller kan ikke delta på mer enn ett lag i samme SNM.
Ikke-student: 1 per lag.
Lagledere: 0.
- IDR 8.1.3 Kapasitet
Arrangør må ha kapasitet til minimum 12 lag i hver klasse.
- IDR 8.1.4 Turneringsform
Dag 1(2): innledende runder med gruppespill.
Dag 2(3): plasserings- og sluttspill.
Minimum 4 kamper per lag fordelt over 2(3) dager.
- IDR 8.1.5 Spilletid
1x10 min (effektiv spilletid).
- Hvis kampen ender uavgjort etter ordinær spilletid skal det spilles en ekstrasperiode. Første lag som scorer to poeng i denne perioden, vinner kampen.
- IDR 8.1.6 Regler
Kampene spilles etter Norges Basketballforbund sine til enhver tid gjeldende regler.
- Regelforandringer utover dette må godkjennes av NSI.
- IDR 8.1.7 Drakter
Alle lag må ha like drakter med nummer på. Eventuelle avvik må godkjennes av TA i samråd med NSI.
- IDR 8.1.8 Dommere
Skal være sertifiserte dommere hele turneringen. Unntak må godkjennes av NSI.
- IDR 8.1.9 Utstyr
FIBA-godkjente baller fra Molten eller Wilson skal brukes i alle kategorier.
Nettene i kurvene skal være hele.
Frivillige skal ha likt tøy.
PA-anlegg skal benyttes (både musikk og speaker).
Stoler/benker til innbyttere.

- IDR 8.2 Akvatlon**
- IDR 8.2.1 Klasse
Damer og herrer
- IDR 8.2.2 Tropp
Ikke aktuelt
- IDR 8.2.3 Kapasitet
Arrangør skal ha kapasitet til minimum 16 deltakere.
- IDR 8.2.4 Turneringsform
400 m svømming og 5km løping. Kan tilpasses på bakgrunn av søknad.
- IDR 8.2.5 Spilletid
Ikke aktuelt.
- IDR 8.2.6 Regler
Konkurransen gjennomføres etter Norges Triatlonforbund sine til enhver tid gjeldende regler.
- IDR 8.2.7 Drakter
Ingen krav til drakter.
- IDR 8.2.8 Dommere
Sertifiserte dommere er ikke nødvendig.
- IDR 8.2.9 Utstyr
Utstyr benyttet til sportslig gjennomføring skal ikke ha skader og holde høy kvalitet.
Frivillige skal ha likt tøy.
PA-anlegg skal benyttes (både musikk og speaker).
Stoler/benker til innbyttene.

- IDR 8.3** **Alpint (inkl. Telemark)**
- IDR 8.3.1 Klasser
Damer og Herrer, mix om nødvendig
- IDR 8.3.2 Tropp
Ikke aktuelt
- IDR 8.3.3 Øvelser
Valgfritt.
- IDR 8.3.4 Kapasitet
Minimum 20 utøvere i hver klasse.
- IDR 8.3.5 Turneringsform
Dag 1(2): Individuelle øvelser.
Dag 2(3): Individuelle øvelser.
- IDR 8.3.6 Spilletid
Ikke aktuelt.
- IDR 8.3.7 Regler
Rennene gjennomføres etter Norges skiforbund sine til enhver tid gjeldende regler for alpint. Regelforandringer utover dette må godkjennes av NSI.
- IDR 8.3.8 Drakter
Ikke aktuelt.
- IDR 8.3.9 Dommere
Ingen krav til sertifisert dommer, men bør vurderes.
- IDR 8.3.10 Utstyr
Utstyr benyttet til sportslig gjennomføring skal ikke ha skader og holde høy kvalitet og være i samsvar med særidrettens nasjonale retningslinjer.
Frivillige skal ha likt tøy.

IDR 8.4 Amerikansk fotball

IDR 8.4.1 Klasser
Herrer.

IDR 8.4.2 Tropp
Minimum 11 og maks 35.
En spiller kan ikke delta på mer enn ett lag i samme SNM.
Ikke-student: 8 per lag.
Lagledere: 4.

IDR 8.4.3 Kapasitet
Arrangør må ha kapasitet til minimum 4 lag.

IDR 8.4.4 Turneringsform
Dag 1(2): innledende runder med gruppespill.
Dag 2(3): plasserings- og sluttspill.
Minimum 3 kamper per lag fordelt over 2(3) dager.

IDR 8.4.5 Spilletid
Spilletid settes av TA i samråd med NSI.

IDR 8.4.6 Regler
Kampene spilles etter Norges Amerikanske Idretters Forbund sine til enhver tid gjeldende regler for amerikansk fotball.
Regelforandringer utover dette må godkjennes av NSI.

IDR 8.4.7 Drakter
Alle lag må ha like drakter med nummer på. Eventuelle avvik må godkjennes av TA i samråd med NSI.

IDR 8.4.8 Dommere
Skal være sertifiserte dommere i hele turneringen. Dispensasjon kan ved særlige tilfeller gis av NSI.

IDR 8.4.9 Utstyr
Utstyr benyttet til sportslig gjennomføring skal ikke ha skader og holde høy kvalitet.
Frivillige skal ha likt tøy.
PA-anlegg skal benyttes (både musikk og speaker).
Stoler/benker til innbyttere.

- IDR 8.5 Badminton**
- IDR 8.5.1 **Klasser**
Damer og herrer.
Mixed (double).
- IDR 8.5.2 **Tropp**
2 utøvere i double.
- IDR 8.5.3 **Øvelser**
Damer: single og double.
Herrer: single og double.
Mixed: double.
- IDR 8.5.4 **Kapasitet**
Arrangør skal ha kapasitet til minimum 30 utøvere i hver klasse.
- IDR 8.5.5 **Turneringsform**
Dag 1(2): innledende runder (puljer).
Dag 2(3): plasserings- og sluttspill (cupform – single elimination).
Minimum 3 kamper per pers fordelt over 2(3) dager.
- Det kan også benyttes utslagssystem. Dette avklares med NSI.
- IDR 8.5.6 **Spilletid**
Kampene spilles til de er ferdige.
- IDR 8.5.7 **Regler**
Turneringen gjennomføres etter Norges Badmintonforbund sine til enhver tid gjeldende regler.
Evt. regelforandringer må godkjennes av NSI.
- IDR 8.5.8 **Drakter**
I double må utøverne ha like drakter.
- IDR 8.5.9 **Dommere**
Deltakerne kan dømme selv, med mindre TA ønsker sertifiserte dommere.
- IDR 8.5.10 **Utstyr**
Utstyr benyttet til sportslig gjennomføring skal ikke ha skader og holde høy kvalitet.
Frivillige skal ha likt tøy.
PA-anlegg skal benyttes (både musikk og speaker)
Stoler/benker til innbyttene.

IDR 8.6	Basketball
IDR 8.6.1	Klasser Damer og herrer
IDR 8.6.2	Tropp Minimum 5 og maks 12 utøvere. En spiller kan ikke delta på mer enn ett lag i samme SNM. Ikke-student: 3 per lag. Lagleder: 3.
IDR 8.6.3	Kapasitet Arrangør skal ha kapasitet til minimum 12 lag i hver klasse.
IDR 8.6.4	Turneringsform Dag 1(2): innledende runder med gruppespill. Dag 2(3): plasserings- og sluttspill. Minimum 4 kamper per lag fordelt over 2(3) dager.
IDR 8.6.5	Spilletid 2 x 10 min i gruppespill (effektiv spilletid). 4 x 10 min i semifinaler og finaler (kun siste omgang med effektiv spilletid). Ved uavgjort spilles en ekstraomgang på 5 minutter (ineffektiv tid). TA kan søke om økt spilletid.
IDR 8.6.6	Regler Kampene spilles etter Norges Basketballforbund sine til enhver tid gjeldende regler. Regelendringer utover dette må godkjennes av NSI.
IDR 8.6.7	Drakter Alle lag må ha like drakter med nummer på. Eventuelle avvik må godkjennes av TA i samråd med NSI.
IDR 8.5.8	Dommere Skal være sertifisert regions-dommer gjennom hele turneringen. Dispensasjon kan ved særlige tilfeller gis av NSI.
IDR 8.6.9	Utstyr Utstyr benyttet til sportslig gjennomføring skal ikke ha skader og holde høy kvalitet. Frivillige skal ha likt tøy. PA-anlegg skal benyttes (både musikk og speaker). Stoler/benker til innbyttene.

- IDR 8.7 Beachhåndball**
- IDR 8.7.1 Klasser
Damer og herrer.
- IDR 8.7.2 Tropp
Minimum 4 og maks 10 utøvere
En spiller kan ikke delta på mer enn ett lag i samme SNM.
Ikke-student: 2 per lag.
Lagleder: 1.
- IDR 8.7.3 Kapasitet
Arrangør skal ha kapasitet til minimum 16 lag i hver klasse.
- IDR 8.7.4 Turneringsform
Dag 1(2): innledende runder med gruppespill.
Dag 2(3): plasserings- og sluttspill.
Minimum 4 kamper per lag fordelt over 2(3) dager.
- IDR 8.7.5 Spilletid
2 x 10 min, hver omgang avgjøres separat.
5 min pause.
Dersom det er uavgjort etter en omgang avgjøres omgangen med golden goal. Vinner av hver omgang gis ett poeng
Ved uavgjort etter to omganger brukes en «shoot out».
5 straffer mot ett mål per lag.
Dersom det fortsatt er uavgjort gis det en og en straffe.
TA kan søke om økt spilletid.
- IDR 8.7.6 Regler
Kampene spilles etter Norges Håndballforbund sine til enhver tid gjeldende regler.
Regelforandringer utover dette må godkjennes av NSI.
- IDR 8.7.7 Drakter
Alle lag må ha like drakter med nummer på. Eventuelle avvik må godkjennes av TA i samråd med NSI.
- IDR 8.7.8 Dommere
Skal være sertifisert beachdommer i hele turneringen. Dispensasjon kan ved særlige tilfeller gis av NSI.
- IDR 8.7.9 Utstyr
Utstyr benyttet til sportslig gjennomføring skal ikke ha skader og holde høy kvalitet.
Frivillige skal ha likt tøy.
PA-anlegg skal benyttes (både musikk og speaker).
Stoler/benker til innbytter.

- IDR 8.8** **Biljard**
- IDR 8.8.1 Klasser
Damer og herrer (mix ved behov).
Lag om ønskelig.
- IDR 8.8.2 Tropp
Ikke aktuelt.
- IDR 8.8.3 Øvelser
Pool, 8-ball.
Distanse herrer: 3 (4).
Distanse damer: 2 (3).
- IDR 8.8.4 Kapasitet
Arrangør skal ha kapasitet til minimum 20 utøvere i hver klasse.
- IDR 8.8.5 Turneringsform
Ikke aktuelt.
- IDR 8.8.6 Spilletid
Ikke aktuelt.
- IDR 8.8.7 Regler
Mesterskapet gjennomføres etter Norges Biljardforbund sine til enhver tid gjeldende regler.
Evt. regelforandringer må godkjennes av NSI.
- IDR 8.8.8 Drakter
Ikke aktuelt.
- IDR 8.8.9 Dommere
Krever ikke sertifiserte dommere.
- IDR 8.8.10 Utstyr benyttet til sportslig gjennomføring skal ikke ha skader og holde høy kvalitet.
Frivillige skal ha likt tøy.
PA-anlegg skal benyttes (både musikk og speaker).
Stoler/benker til innbyttere.

- IDR 8.9 Bordtennis**
- IDR 8.9.1 Klasser
Damer og herrer
Mixed (double).
- IDR 8.9.2 Tropp
Ikke aktuelt.
- IDR 8.9.3 Øvelser
Damer single og double.
Herrer single og double.
Mixed double.
- IDR 8.9.4 Kapasitet
Arrangør må ha kapasitet til minimum 20 deltakere.
- IDR 8.9.5 Turneringsform
Dag 1(2): innledende runder (puljer)
Dag 2(3): plasserings- og sluttspill (cupform – single elimination)
Minimum 3 kamper per pers fordelt over 2(3) dager.
Det kan også benyttes utslagssystem. Dette avklares med NSI
- IDR 8.9.6 Spilletid
Kampene spilles til de er ferdige.
- IDR 8.9.7 Regler
Turneringen gjennomføres etter Norges Bordtennisforbund sine til enhver tid gjeldende regler.
Evt. regelforandringer må godkjennes av NSI.
- IDR 8.9.8 Drakter
I double må utøverne ha like drakter.
- IDR 8.9.9 Utstyr benyttet til sportslig gjennomføring skal ikke ha skader og holde høy kvalitet.
Frivillige skal ha likt tøy.
PA-anlegg skal benyttes (både musikk og speaker)
Stoler/benker til innbyttene

- IDR 8.10** **Cageball**
- IDR 8.10.1 Klasser
Dame og herre.
- IDR 8.10.2 Tropp
Minimum 4 og maks 8 utøvere.
En spiller kan ikke delta på mer enn ett lag i samme SNM.
Ikke-student: 2 per lag.
Lagleder: 1.
- IDR 8.10.3 Kapasitet
Arrangør skal ha kapasitet til minimum 10 lag i hver klasse.
- IDR 8.10.4 Turneringsform
Dag 1(2): Innledende runder med gruppespill.
Dag 2(3): Plasserings- og sluttspill.
Minimum 4 kamper per lag fordelt over 2(3) dager.
- IDR 8.10.5 Spilletid
2 x 6 min.
- IDR 8.10.6 Regler
Kampene spilles etter Norges Fotballforbund sine til enhver tid gjeldende regler for futsal, men spilletiden kan om nødvendig forkortes i gruppespillet. Finalen og bronsefinalen spilles over full tid.
Regelforandringer utover dette må godkjennes av NSI.
- IDR 8.10.7 Drakter
Alle lag må ha like drakter med nummer på. Eventuelle avvik må godkjennes av TA i samråd med NSI.
- IDR 8.10.8 Dommere
Skal være sertifisert dommer gjennom hele turneringen. Eventuelle avvik må godkjennes av TA i samråd med NSI.
- IDR 8.10.9 Utstyr
Utstyr benyttet til sportslig gjennomføring skal ikke ha skader og holde høy kvalitet.
Frivillige skal ha likt tøy.
PA-anlegg skal benyttes (både musikk og speaker).
Stoler/benker til innbyttene.

- IDR 8.11 Cheerleading Lag**
- IDR 8.11.1 Klasser
Åpen klasse (mix).
- IDR 8.11.2 Tropp
Minimum 16, maksimum 24.
Ikke-student: 5.
- IDR 8.11.3 Kapasitet
Minimum 10 lag.
- IDR 8.11.4 Turneringsform
Ikke aktuelt.
- IDR 8.11.5 Tid:
Med musikk: 2,5 min.
Cheer: ubegrenset.
- IDR 8.11.6 Regler
Konkurransen utføres etter Norges Amerikanske Idretters Forbund sine til enhver tid gjeldende regler for lagkonkurranse.
Regelendringer utover dette må godkjennes av NSI.
- IDR 8.11.7 Drakter
Alle lag må ha like drakter. Eventuelle avvik må godkjennes av TA i samråd med NSI.
- IDR 8.11.8 Dommere
Det skal være sertifiserte dommere under hele konkurransen.
- IDR 8.11.9 Utstyr
Utstyr benyttet til sportslig gjennomføring skal ikke ha skader og holde høy kvalitet.
Frivillige skal ha likt tøy.
PA-anlegg skal benyttes (både musikk og speaker).
Stoler/benker til innbyttene.

IDR 8.12 Cheerleading PS og GS

- IDR 8.12.1 Klasser
Åpen klasse (mix).
- IDR 8.12.2 Tropp
PS: 2 stk.
GS: Minimum 3, maksimum 5.
Ikke-student: 1 i GS.
- IDR 8.12.3 Kapasitet
PS: Minimum 10 lag.
GS: Minimum 10 lag.
- IDR 8.12.4 Turneringsform
Ikke aktuelt.
- IDR 8.12.5 Tid:
PS: 1 min.
GS: 1,5 min.
- IDR 8.12.6 Regler
Konkurransen utføres etter Norges Amerikanske Idretters Forbund sine til enhver tid gjeldende regler for PS og GS.
Regelforandringer utover dette må godkjennes av NSI.
- IDR 8.12.7 Drakter
Alle lag må ha like drakter. Eventuelle avvik må godkjennes av TA i samråd med NSI.
- IDR 8.12.8 Dommere
Det skal være sertifiserte dommere under hele konkurransen.
- IDR 8.12.9 Utstyr
Utstyr benyttet til sportslig gjennomføring skal ikke ha skader og holde høy kvalitet.
Frivillige skal ha likt tøy.
PA-anlegg skal benyttes (både musikk og speaker).
Stoler/benker til innbyttene.

- IDR 8.13** **Curling**
- IDR 8.13.1 Klasser
Any Four.
- IDR 8.13.2 Tropp
Minimum 3 og maks 5 utøvere.
En spiller kan ikke delta på mer enn ett lag i samme SNM.
Ikke-student: 1 per lag
Lagleder: 1
- IDR 8.13.3 Kapasitet
Minimum 6 lag.
- IDR 8.13.4 Turneringsform
Dag 1 (2): innledende runder med gruppespill.
Dag 2 (3): plasserings- og sluttspill.
Minimum 3 kamper per lag fordelt over 2(3) dager.
- IDR 8.13.5 Spilletid
Kamper i grunnspillet spilles over 6 omganger, 8 omganger i sluttspill. Ved uavgjort resultat skal kampene avgjøres gjennom Shoot Out.
- IDR 8.13.6 Regler
Kampene spilles etter Norges Curlingforbund sine til enhver tid gjeldende regler.
Regelendringer utover dette må godkjennes av NSI.
- IDR 8.13.7 Drakter
Alle lag må ha like drakter. Eventuelle avvik må godkjennes av TA i samråd med NSI.
- IDR 8.13.8 Dommere
Skal være sertifisert dommer og ismaker gjennom hele turneringen.
Dispensasjon ved særlige tilfeller kan gis av NSI.
- IDR 8.13.9 Utstyr benyttet til sportslig gjennomføring skal ikke ha skader og holde høy kvalitet.
Frivillige skal ha likt tøy.
PA-anlegg skal benyttes (både musikk og speaker).
Stoler/benker til innbyttere.

- IDR 8.14** **Dødsing**
- IDR 8.14.1 Klasser
Dame og herre.
- IDR 8.14.2 Tropp
Ikke aktuelt.
- IDR 8.14.3 Øvelser
10 meter Dødsing.
Høyde kan endres i samråd med NSI før tildeling.
- IDR 8.14.4 Kapasitet
Minimum 10 utøvere i hver klasse.
- IDR 8.14.5 Turneringsform
Dag 1(2): Individuelle øvelser.
Dag 2(3): Individuelle øvelser.
- IDR 8.14.6 Spilletid
Ikke aktuelt.
- IDR 8.14.7 Regler
Konkurransen gjennomføres etter tilsvarende regler som under VM i døds. Regelendring utover dette må godkjennes av NSI.
- IDR 8.14.8 Drakter
Ikke aktuelt.
- IDR 8.14.9 Dommere
Dommere skal benytte de samme skjønnsmessige retningslinjer som under VM i døds.
- IDR 8.14.10 Utstyr
Utstyr benyttet til sportslig gjennomføring skal ikke ha skader og holde høy kvalitet.
Frivillige skal ha likt tøy.
PA-anlegg skal benyttes (både musikk og speaker).

- IDR 8.15** **Fekting**
- IDR 8.15.1 Klasser
Damer og herrer.
Lag.
- IDR 8.15.2 Tropp
Ikke aktuelt.
- IDR 8.15.3 Øvelser
Øvelsesutvalget skal minst omfatte følgende øvelser:
Kårde damer
Kårde herrer
Kårde lag.
- IDR 8.15.4 Kapasitet
Minimum 20 utøvere i hver klasse.
- IDR 8.15.5 Lagkonkurransen
Lag består av tre fektere fra samme klubb og kan bestå av både damer og herrer. En fekter kan ikke delta på mer enn ett lag i det samme SNM.
Ikke-student: 1 per lag.
- IDR 8.15.6 Turneringsform
Dag 1(2): individuelle konkurranser.
Dag 2(3): lagkonkurransen.
- IDR 8.15.7 Lisens
Deltakere må ha gyldig lisens gjennom Norges Fekteforbund.
- IDR 8.15.8 Regler
Turneringen gjennomføres etter Norges Fekteforbund sine til enhver tid gjeldende regler.
- IDR 8.15.9 Drakter
Nødvendig utstyr skal følge retningslinjene til Norges Fekteforbund.
- IDR 8.15.10 Dommere
Deltakerne dømmer hverandre, med mindre TA ønsker sertifisert dommer.
- IDR 8.15.11 Utstyr
Utstyr benyttet til sportslig gjennomføring skal ikke ha skader og holde høy kvalitet.
Frivillige skal ha likt tøy.
PA-anlegg skal benyttes (både musikk og speaker)
Stoler/benker til innbyttere

IDR 8.16 Fotball

IDR 8.16.1 Klasser
Damer (7er).
Herrer (11er).

IDR 8.16.2 Tropp
Damer: Minimum 7 og maks 14 utøvere.
Herrer: Minimum 11 og maks 20 utøvere.
En spiller kan ikke delta på mer enn ett lag i samme SNM.
Ikke-student: 3 per damelag, 5 per herrelag.
Lagleder: 5.

IDR 8.16.3 Kapasitet
Minimum 16 lag i hver klasse.

IDR 8.16.4 Turneringsform
Dag 1 (2): innledende runder med gruppespill.
Dag 2 (3): plasserings- og sluttspill.
Minimum 4 kamper per lag fordelt over 2(3) dager.

IDR 8.16.5 Spilletid
2 x 20 min i gruppespill.
2 x 25 min i sluttspill
2 x 30 min i finalen

Ved uavgjort ved fulltid i sluttspillkamper spilles det en ekstraomgang på 5 minutter. Ved fortsatt uavgjort avgjøres kampen på straffespark (5 straffer).
TA kan søke om økt spilletid.

IDR 8.16.6 Regler
Kampene spilles etter Norges Fotballforbund sine til enhver tid gjeldende regler, men spilletiden kan om nødvendig forkortes i gruppespillet. Finalen og bronsefinalen spilles over full tid.
Regelforandringer utover dette må godkjennes av NSI.

IDR 8.16.7 Drakter
Alle lag må ha like drakter med nummer på. Eventuelle avvik må godkjennes av TA i samråd med NSI.

- IDR 8.16.8 Dommere
Skal være sertifisert dommer gjennom hele turneringen.
Dispensasjon ved særlige tilfeller kan gis av NSI.
- IDR 8.16.9 Utstyr benyttet til sportslig gjennomføring skal ikke ha skader og holde høy kvalitet.
Frivillige skal ha likt tøy.
PA-anlegg skal benyttes (både musikk og speaker).
Stoler/benker til innbyttere.
- * 7er for damer og 11er for herrer er veiledende turneringsform i SNM fotball på bakgrunn av turneringsform i Student-EM.

IDR 8.17 **Frisbeegolf**

- IDR 8.17.1 Klasser
Damer og herrer.
Mix ved behov.
- IDR 8.17.2 Tropp
Ikke aktuelt.
- IDR 8.17.3 Kapasitet
20 utøvere i hver klasse.
- IDR 8.17.4 Turneringsform
Turneringen skal foregå over minst 2 dager med minimum 2 runder.
- IDR 8.17.5 Spilletid
Ikke aktuelt.
- IDR 8.17.6 Regler
Konkurransen gjennomføres etter Norges Amerikanske Idretters Forbund sine til enhver tid gjeldende regler for golf.
Evt. regelforandringer må godkjennes av SNM-utvalget i NSI.
- IDR 8.17.7 Drakter
Ikke aktuelt.
- IDR 8.17.8 Dommere
Krever ikke sertifiserte dommere.
- IDR 8.17.9 Utstyr
Utstyr benyttet til sportslig gjennomføring skal ikke ha skader og holde høy kvalitet.
Frivillige skal ha likt tøy.
PA-anlegg skal benyttes (både musikk og speaker).

IDR 8.18 Friidrett

- IDR 8.18.1 Klasser
Damer og herrer.
Mixed (kun stafett).
- IDR 8.18.2 Tropp
Ikke aktuelt.
- IDR 8.18.3 Øvelser
Friidrett skal minimum inneholde én kortdistanse, én mellomdistanse og én langdistanse (kan være halvmaraton).
- IDR 8.18.4 Kapasitet
Arrangør skal ha kapasitet til minimum 40 utøvere i hver klasse.
- IDR 8.18.5 Spilletid
Ikke aktuelt.
- IDR 8.18.6 Regler
Konkurransene gjennomføres etter Norges Friidrettsforbund sine til enhver tid gjeldende regler for friidrett.
Evt. regelforandringer må godkjennes av SNM utvalget i NSI.
- IDR 8.18.7 Drakter
I lagøvelser skal utøvere på samme lag ha like drakter.
- IDR 8.18.8 Dommere
Krever ikke sertifiserte dommere.
- IDR 8.18.9 Utstyr
Utstyr benyttet til sportslig gjennomføring skal ikke ha skader og holde høy kvalitet.
Frivillige skal ha likt tøy.
PA-anlegg skal benyttes (både musikk og speaker).
Stoler/benker til innbyttene.

IDR 8.19 Futsal

IDR 8.19.1 Klasser
Damer og herrer.

IDR 8.19.2 Tropp
Minimum 5 og maksimum 14 utøvere.
En spiller kan ikke delta på mer enn ett lag i samme SNM.
Ikke-student: 3 per lag
Lagleder: 3

IDR 8.19.3 Kapasitet
Arrangør skal ha kapasitet til minimum 16 lag i hver klasse

IDR 8.19.4 Turneringsform
Dag 1(2): innledende runder med gruppespill.
Dag 2(3): plasserings- og sluttspill.
Minimum 4 kamper per lag fordelt over 2(3) dager.

IDR 8.19.5 Spilletid
1 x 18 min i gruppespill (ineffektiv tid).
2 x 10 min i sluttspill (ineffektiv tid).
2 x 12 min i finaler (ineffektiv tid).

Ved uavgjort ved fulltid i sluttspillkamper spilles det én ekstraomgang på 5 minutter (ineffektiv tid). Ved fortsatt uavgjort avgjøres kampen på straffespark (3 straffer). Ved uavgjort ved fulltid i plasseringskamper fra 5.plass og ned avgjøres kampen på straffespark.

TA kan søke om økt spilletid.

IDR 8.19.6 Regler
Kampene spilles etter Norges Fotballforbund sine til enhver tid gjeldende regler for futsal, men spilletiden kan om nødvendig forkortes i gruppespillet. Finalen og bronsefinalen spilles over full tid.
Regelforandringer utover dette må godkjennes av NSI.

IDR 8.19.7 Drakter
Alle lag må ha like drakter med nummer på. Eventuelle avvik må godkjennes av TA i samråd med NSI.

- IDR 8.19.8 Dommere
Skal være sertifisert dommer gjennom hele turneringen.
Dispensasjon kan ved særlige tilfeller gis av NSI.
- IDR 8.19.9 Utstyr
Utstyr benyttet til sportslig gjennomføring skal ikke ha skader og holde høy kvalitet.
Frivillige skal ha likt tøy.
PA-anlegg skal benyttes (både musikk og speaker)
Stoler/benker til innbyttene

IDR 8.20 **Goalball**

- IDR 8.20.1 Klasse
Åpen klasse (mix).
- IDR 8.20.2 Tropp
Minimum 3 og maks 6 spillere.
Lagleder: 1.
- IDR 8.20.3 Kapasitet
Arrangør skal ha kapasitet til minimum 12 lag
- IDR 8.20.4 Turneringsform
Dag 1: Innledende runder med gruppespill.
Dag 2: Plasserings- og sluttspill.
Dispensasjon for antall dager kan gis ved søknad.
- IDR 8.20.5 Spilletid
2 x 12 min.
- IDR 8.20.6 Regler
Følger IBSA sine til enhver tid gjeldende regler.
- IDR 8.20.7 Drakter
Draktene skal ha lik farge.
- IDR 8.20.8 Dommere
Sertifiserte dommere er ikke nødvendig
- IDR 8.20.9 Utstyr benyttet til sportslig gjennomføring skal ikke ha skader og holde høy kvalitet.
Frivillige skal ha likt tøy.
PA-anlegg skal benyttes (både musikk og speaker).
Stoler/benker til innbyttene.

- IDR 8.21** **Golf**
- IDR 8.21.1 Klasser
Damer og herrer
Mix ved behov
- IDR 8.21.2 Tropp
Ikke aktuelt.
- IDR 8.21.3 Kapasitet
20 utøvere i hver klasse.
- IDR 8.21.4 Turneringsform
Turneringen skal foregå over minst 2 dager med minimum 2 runder.
- IDR 8.21.5 Spilletid
Ikke aktuelt.
- IDR 8.21.6 Regler
Konkurransen gjennomføres etter Norges Golf forbund sine til enhver tid gjeldende regler for golf.
Evt. regelforandringer må godkjennes av SNM utvalget i NSI.
- IDR 8.21.7 Drakter
Ikke aktuelt.
- IDR 8.21.8 Dommere
Krever ikke sertifiserte dommere.
- IDR 8.21.9 Utstyr
Utstyr benyttet til sportslig gjennomføring skal ikke ha skader og holde høy kvalitet.
Frivillige skal ha likt tøy.
PA-anlegg skal benyttes (både musikk og speaker).
Stoler/benker til innbyttene.

- IDR 8.22 Håndball**
- IDR 8.22.1 Klasser
Damer og herrer.
- IDR 8.22.2 Tropp
Minimum 7 og maks 14.
En spiller kan ikke delta på mer enn ett lag i samme SNM.
Ikke-student: 3 per lag.
Lagleder: 3.
- IDR 8.22.3 Kapasitet
Arrangør skal ha kapasitet til;
Damer: Minimum 20 lag
Herrer: Minimum 16 lag
- IDR 8.22.4 Turneringsform
Dag 1(2): innledende runder med gruppespill
Dag 2(3): plasserings- og sluttspill
Minimum 4 kamper per lag fordelt over 2(3) dager.
- IDR 8.22.5 Spilletid
1 x 25 min i gruppespill og nedre sluttspill
2 x 15 min i semifinaler og finaler
Ved uavgjort ved fulltid i sluttspillkamper spilles det ekstraomganger på 5 minutter til det er avgjort.
TA kan søke om økt spilletid.
- IDR 8.22.6 Regler
Kampene spilles etter Norges Håndballforbund sine til enhver tid gjeldende regler, men spilletiden kan om nødvendig forkortes i gruppespillet. Finalen og bronsefinalen spilles over full tid. Regelforandringer utover dette må godkjennes av NSI.
- IDR 8.22.7 Drakter
Alle lag må ha like drakter med nummer på. Eventuelle avvik må godkjennes av TA i samråd med NSI.
- IDR 8.22.8 Dommere
Det skal være sertifiserte dommere trinn 3 gjennom hele turneringen. Dispensasjon kan i særlige tilfeller gis av NSI.
- IDR 8.22.9 Utstyr
Utstyr benyttet til sportslig gjennomføring skal ikke ha skader og holde høy kvalitet.
Frivillige skal ha likt tøy.
PA-anlegg skal benyttes (både musikk og speaker)
Stoler/benker til innbyttere.

IDR 8.23 Innebandy

IDR 8.23.1 Klasser
Damer og herrer.

IDR 8.23.2 Tropp
Minimum 6 og maks 17 utøvere.
En spiller kan ikke delta på mer enn ett lag i samme SNM.
Ikke-student: 4 per lag.
Lagleder: 2.

IDR 8.23.3 Kapasitet
Arrangør må ha kapasitet til:
Damer: Minimum 10 lag
Herrer: Minimum 14 lag

IDR 8.23.4 Turneringsform
Dag 1 (2): innledende runder med gruppespill
Dag 2 (3): plasserings- og sluttspill
Minimum 4 kamper per lag fordelt over 2(3) dager.

IDR 8.23.5 Spilletid
2 x 10 min i gruppespill.
2 x 15 min i sluttspill.
2 x 20 min i finalen.

Klokken stoppes kun ved scoringer, utvisninger og ved signal fra dommerne. Ved uavgjort i sluttspill spilles en ekstraomgang på 5 minutter. Ved fortsatt uavgjort avgjøres det med straffekonk der hvert lag starter med 3 straffer og det legges til 1 straffe til hver etter det.

TA kan søke om økt spilletid.

IDR 8.23.6 Regler
Kampene spilles etter Norges Bandyforbund sine til enhver tid gjeldende regler for innebandy, men spilletiden kan om nødvendig forkortes i innledende runden. Finalen og bronsefinalen spilles over full tid.
Regelforandringer utover dette må godkjennes av NSI.

- IDR 8.23.7 Drakter
Alle lag må ha like drakter med nummer på. Eventuelle avvik må godkjennes av TA i samråd med NSI.
- IDR 8.23.8 Dommere
Det skal være sertifiserte dommere gjennom hele turneringen.
Dispensasjon kan i særlige tilfeller gis av NSI.
- IDR 8.23.9 Utstyr
Utstyr benyttet til sportslig gjennomføring skal ikke ha skader og holde høy kvalitet.
Frivillige skal ha likt tøy.
PA-anlegg skal benyttes (både musikk og speaker)
Stoler/benker til innbyttene

IDR 8.24 Innendørsorientering

- IDR 8.24.1 Klasser
Damer og herrer.
Mixed (kun stafett).
- IDR 8.24.2 Tropp
Stafett: Stafettene avvikles med 3 løpere på hvert lag, 1 ikke-student per lag.
- IDR 8.24.3 Kapasitet
Arrangør må ha kapasitet til minimum 30 utøvere i hver klasse.
- IDR 8.24.4 Øvelser
Øvelsesutvalget skal minst omfatte følgende øvelser:
Sprint eller langdistanse damer.
Sprint eller langdistanse herrer.
- Valgfrie øvelser:
Stafett (damer, herrer og mixed).
- IDR 8.24.5 Turneringsform
Ikke aktuelt.
- IDR 8.24.6 Spilletid
Ikke aktuelt.
- IDR 8.24.7 Regler
Løpene gjennomføres etter Norges Orienteringsforbund sine til enhver tid gjeldende regler.
Evt. regelforandringer må godkjennes av NSI.
- IDR 8.24.8 Drakter
Utøvere på samme lag bør etterstrebe like drakter.
- IDR 8.24.9 Dommere
Krever ikke sertifiserte dommere.
- IDR 8.24.10 Utstyr benyttet til sportslig gjennomføring skal ikke ha skader og holde høy kvalitet.
Frivillige skal ha likt tøy.
PA-anlegg skal benyttes (både musikk og speaker)
Stoler/benker til innbyttene

IDR 8.25 Ishockey

- IDR 8.19.1 Klasser
Damer og herrer.
- IDR 8.19.2 Tropp
Minimum 8 og maksimum 22 utøvere.
En spiller kan ikke delta på mer enn ett lag i samme SNM.
Ikke-student: 3 per lag.
Lagleder: 3.
- IDR 8.19.3 Kapasitet
Arrangør skal ha kapasitet til minimum 4 lag i hver klasse.
- IDR 8.19.4 Turneringsform
Dag 1(2): innledende runder med gruppespill.
Dag 2(3): plasserings- og sluttspill.
Minimum 3 kamper per lag fordelt over 2(3) dager.
- IDR 8.19.5 Spilletid
2x 20 min.
3x 20 min i finale/bronsefinale.

Ved uavgjort etter fulltid avgjøres kampen på straffer.
TA kan søke om økt/endret spilletid.
- IDR 8.19.6 Regler
Kampene spilles etter Norges Ishockeyforbund sine til enhver tid gjeldende regler for Ishockey. Finalen og bronsefinalen spilles over full tid.
Regelendringer utover dette må godkjennes av NSI.
- IDR 8.19.7 Drakter
Alle lag må ha like drakter med nummer på. Eventuelle avvik må godkjennes av TA i samråd med NSI.
- IDR 8.19.8 Dommere
Skal være sertifisert dommer gjennom hele turneringen.
Dispensasjon kan ved særlige tilfeller gis av NSI.
- IDR 8.19.9 Utstyr
Utstyr benyttet til sportslig gjennomføring skal ikke ha skader og holde høy kvalitet.
Frivillige skal ha likt tøy.
PA-anlegg skal benyttes (både musikk og speaker).
Stoler/benker til innbyttere.

IDR 8.26 Kanonball

- IDR 8.26.1 Klasser
Damer, herrer og mix.
- IDR 8.26.2 Tropp
Minimum 6 og maks 10 utøvere.
Minimum 2 av hvert kjønn på banen til enhver tid i mix.
En spiller kan ikke delta på mer enn ett lag i samme SNM.
Ikke-student: 2 per lag.
Lagleder: 0.
- IDR 8.26.3 Kapasitet
Arrangør må ha kapasitet til:
Damer: Minimum 10 lag.
Herrer: Minimum 10 lag.
Mix: Minimum 10 lag.
- IDR 8.26.4 Turneringsform
Dag 1 (2): innledende runder med gruppespill.
Dag 2 (3): plasserings- og sluttspill.
Minimum 4 kamper per lag fordelt over 2(3) dager.
- IDR 8.26.5 Spilletid
Best av 3 omganger.
TA kan søke om økt spilletid.
- IDR 8.26.6 Regler
Kampene spilles etter det Internasjonale Kanonballforbundets reglement.
Regelendringer utover dette må godkjennes av NSI.
- IDR 8.26.7 Drakter
Alle lag må ha like drakter med nummer på. Eventuelle avvik må godkjennes av TA i samråd med NSI.
- IDR 8.26.8 Dommere
Deltakerne kan dømme hverandre i gruppespill. Arrangør stiller med dommere i sluttspill. Unntak må godkjennes av NSI.
- IDR 8.26.9 Utstyr
Utstyr benyttet til sportslig gjennomføring skal ikke ha skader og holde høy kvalitet.
Frivillige skal ha likt tøy.
PA-anlegg skal benyttes (både musikk og speaker).
Stoler/benker til innbyttene.

- IDR 8.27 Klatring**
- IDR 8.27.1 Klasser
Damer og herrer.
- IDR 8.27.2 Tropp
Individuell idrett.
- IDR 8.27.3 Øvelser
Buldring
Led
Speedklatring.
- IDR 8.27.4 Kapasitet
Arrangør må ha kapasitet til minimum 20 utøvere i hver klasse.
- IDR 8.27.5 Turneringsform
Øvelsene skal være spredt utover to(tre) dager, og ikke overlappe hverandre, slik at utøvere kan delta i alle tre klassene.
- IDR 8.27.6 Spilletid
Ikke aktuelt.
- IDR 8.27.7 Regler
Konkurransen gjennomføres etter Norges Klatreforbund sine til enhver tid gjeldende regler for langrenn.
Evt. regelforandringer må godkjennes av NSI.
- IDR 8.27.8 Drakter
Ikke aktuelt.
- IDR 8.27.9 Dommere
Krever ikke sertifiserte dommere.
- IDR 8.27.10 Utstyr
Utstyr benyttet til sportslig gjennomføring skal ikke ha skader og holde høy kvalitet.
Frivillige skal ha likt tøy.
PA-anlegg skal benyttes (både musikk og speaker).
Stoler/benker til innbyttere.

- IDR 8.28 Koie 5-kamp**
- IDR 8.28.1 Klasser
Åpen klasse.
- IDR 8.28.2 Tropp
Individuell idrett.
- IDR 8.28.3 Kapasitet
Arrangør må ha kapasitet til minimum 20 deltakere.
- IDR 8.28.4 Turneringsform
Konkurransen skal bestå av 5 ulike øvelser.
Dag 1: 2-3 øvelser av 5.
Dag 2: 2-3 øvelser av 5.
- IDR 8.28.5 Øvelser
TA skal benytte 5 øvelser fra øvelsesutvalget under
Snø-dart
Hamring
Øksekast
Skihopp
Snømannlaging
Skiballett
Hinderløype
Vann-pong
Melkespann
Tautrekking 1x1
Saging
Båltanning
Tandemski.
Øvelsesutvalget kan endres i samråd med NSI.
- IDR 8.28.6 Regler
Arrangør lager egne regler for øvelsene. Regler for rangering/premiering godkjennes av NSI.
- IDR 8.28.7 Drakter
Ingen krav til drakter.
- IDR 8.28.8 Dommere
Deltakerne kan dømme hverandre.
- IDR 8.28.9 Utstyr
Utstyr benyttet til sportslig gjennomføring skal ikke ha skader og holde høy kvalitet.
Frivillige skal ha likt tøy.
PA-anlegg skal benyttes (både musikk og speaker).

IDR 8.29 Lacrosse Field

- IDR 8.29.1 Klasser
Damer og herrer.
- IDR 8.29.2 Tropp
Minimum 10 og maks 23.
En spiller kan ikke delta på mer enn ett lag i samme SNM.
Ikke-student: 5 per lag.
Lagleder: 3.
- IDR 8.29.3 Kapasitet
Arrangør må ha kapasitet til minimum 8 lag i hver klasse.
- IDR 8.29.4 Turneringsform
Dag 1 (2): innledende runder med gruppespill
Dag 2 (3): plasserings- og sluttspill
Minimum 4 kamper per lag fordelt over 2(3) dager.
- IDR 8.29.5 Spilletid
Minimum 2x15 minutter ineffektiv tid.
Semifinaler og finaler 2x20 minutter.
Ved uavgjort i sluttspill spilles det sudden death.
TA kan søke om økt spilletid.
- IDR 8.29.6 Regler
Kampene spilles etter Norges Amerikanske Idretters Forbund sine til enhver tid gjeldende regler for lacrosse.
Regelendringer utover dette må godkjennes av NSI.
- IDR 8.29.7 Drakter
Alle lag må ha like drakter med nummer på. Eventuelle avvik må godkjennes av TA i samråd med NSI.
- IDR 8.29.8 Dommere
Deltakerne kan dømme hverandre i gruppespill. Skal være sertifisert dommer i sluttspill. Unntak må godkjennes av NSI.
- IDR 8.29.9 Utstyr
Utstyr benyttet til sportslig gjennomføring skal ikke ha skader og holde høy kvalitet.
Frivillige skal ha likt tøy.
PA-anlegg skal benyttes (både musikk og speaker)
Stoler/benker til innbyttene.

IDR 8.30 Lacrosse Box

- IDR 8.30.1 Klasser
Damer og herrer.
- IDR 8.30.2 Tropp
Minimum 6 og maks 18.
En spiller kan ikke delta på mer enn ett lag i samme SNM.
Ikke-student: 4 per lag.
Lagleder: 3.
- IDR 8.30.3 Kapasitet
Arrangør må ha kapasitet til minimum 12 lag i hver klasse.
- IDR 8.30.4 Turneringsform
Dag 1 (2): innledende runder med gruppespill.
Dag 2 (3): plasserings- og sluttspill.
Minimum 4 kamper per lag fordelt over 2(3) dager.
- IDR 8.30.5 Spilletid
Minimum 2x12 minutter ineffektiv tid.
Semifinaler og finaler 2x15 eller 2x20 minutter.
Ved uavgjort i sluttspill spilles det sudden death.
TA kan søke om økt spilletid.
- IDR 8.30.6 Regler
Kampene spilles etter Norges Amerikanske Idretters Forbund sine til enhver tid gjeldende regler for lacrosse.
Regelendringer utover dette må godkjennes av NSI.
- IDR 8.30.7 Drakter
Alle lag må ha like drakter med nummer på. Eventuelle avvik må godkjennes av TA i samråd med NSI.
- IDR 8.30.8 Dommere
Deltakerne kan dømme hverandre i gruppespill. Skal være sertifisert dommer i sluttspill. Unntak må godkjennes av NSI.
- IDR 8.30.9 Utstyr
Utstyr benyttet til sportslig gjennomføring skal ikke ha skader og holde høy kvalitet.
Frivillige skal ha likt tøy.
PA-anlegg skal benyttes (både musikk og speaker).
Stoler/benker til innbyttene.

- IDR 8.31 Lacrosse Sixes**
- IDR 8.31.1 Klasser
Damer og herrer.
- IDR 8.31.2 Tropp
Minimum 6 og maks 15.
En spiller kan ikke delta på mer enn ett lag i samme SNM.
Ikke-student: 4 per lag.
Lagleder: 3.
- IDR 8.31.3 Kapasitet
Arrangør må ha kapasitet til minimum 12 lag i hver klasse.
- IDR 8.31.4 Turneringsform
Dag 1 (2): innledende runder med gruppespill.
Dag 2 (3): plasserings- og sluttspill.
Minimum 4 kamper per lag fordelt over 2(3) dager.
- IDR 8.31.5 Spilletid
Minimum 2x8 minutter ineffektiv tid.
Semifinaler og finaler 3x8 minutter.
Ved uavgjort i sluttspill spilles det sudden death.
TA kan søke om økt spilletid.
- IDR 8.31.6 Regler
Kampene spilles etter Norges Amerikanske Idretters Forbund sine til enhver tid gjeldende regler for lacrosse.
Regelendringer utover dette må godkjennes av NSI.
- IDR 8.31.7 Drakter
Alle lag må ha like drakter med nummer på. Eventuelle avvik må godkjennes av TA i samråd med NSI.
- IDR 8.31.8 Dommere
Deltakerne kan dømme hverandre i gruppespill. Skal være sertifisert dommer i sluttspill. Unntak må godkjennes av NSI.
- IDR 8.31.9 Utstyr
Utstyr benyttet til sportslig gjennomføring skal ikke ha skader og holde høy kvalitet.
Frivillige skal ha likt tøy.
PA-anlegg skal benyttes (både musikk og speaker).
Stoler/benker til innbyttene.

- IDR 8.32 Langrenn**
- IDR 8.32.1 Klasser
Damer og herrer.
Mixed (kun stafett).
- IDR 8.32.2 Tropp
3 løpere på hvert lag.
Ikke-student: 1 per lag.
- IDR 8.32.3 Øvelser
Øvelsesutvalget skal minst omfatte følgende øvelser:
Sprint damer (klassisk eller fristil)
Sprint herrer (klassisk eller fristil)
Normaldistanse damer (5km, klassisk eller fristil)
Normaldistanse herrer (10km, klassisk eller fristil)
Langdistanse damer (3 mil, klassisk eller fristil)
Langdistanse herrer (5 mil, klassisk eller fristil).
- Valgfrie øvelser:
Stafett damer (3x5km).
Stafett herrer (3x10km).
Stafett mixed (3x5km).
- IDR 8.32.4 Kapasitet
Arrangør må ha kapasitet til minimum 40 utøvere i hver klasse.
- IDR 8.32.5 Turneringsform
Ikke aktuelt.
- IDR 8.32.6 Spilletid
Ikke aktuelt.
- IDR 8.32.7 Regler
Rennene gjennomføres etter Norges Skiforbund sine til enhver tid gjeldende regler for langrenn.
Evt. regelforandringer må godkjennes av NSI.
- IDR 8.32.8 Drakter
Ikke aktuelt.
- IDR 8.32.9 Dommere
Krever ikke sertifiserte dommere.
- IDR 8.32.10 Utstyr
Utstyr benyttet til sportslig gjennomføring skal ikke ha skader og holde høy kvalitet.
Frivillige skal ha likt tøy.

PA-anlegg skal benyttes (både musikk og speaker).
Stoler/benker til innbyttene.

IDR 8.33 Motbakkeløp

- IDR 8.33.1 Klasser
Damer og herrer.
- IDR 8.33.2 Tropp
Ikke aktuelt.
- IDR 8.33.3 Kapasitet
Arrangør må ha kapasitet til minimum 50 utøvere i hver klasse.
- IDR 8.33.4 Turneringsform
Ikke aktuelt.
- IDR 8.33.5 Spilletid
Ikke aktuelt.
- IDR 8.33.6 Regler
Øvelsene gjennomføres etter Norges Friidrettsforbund sine til enhver tid gjeldende regler for friidrett.
Evt. regelforandringer må godkjennes av NSI.
- IDR 8.33.7 Drakter
Ikke aktuelt.
- IDR 8.33.8 Dommere
Krever ikke sertifiserte dommere.
- IDR 8.33.9 Utstyr benyttet til sportslig gjennomføring skal ikke ha skader og holde høy kvalitet.
Frivillige skal ha likt tøy.
PA-anlegg skal benyttes (både musikk og speaker).
Stoler/benker til innbyttene.

IDR 8.34 Orientering

- IDR 8.34.1 Klasser
Damer og herrer.
Mixed (kun stafett).
- IDR 8.34.2 Tropp
3 løpere på hvert lag.
Ikke-student: 1 per lag
- IDR 8.34.3 Øvelser
Øvelsesutvalget skal minst omfatte følgende øvelser:
Sprint eller langdistanse damer.
Sprint eller langdistanse herrer.
- Valgfrie øvelser:
Stafett (damer, herrer og mixed).
- IDR 8.34.4 Kapasitet
Arrangør må ha kapasitet til minimum 30 utøvere i hver klasse
- IDR 8.34.5 Turneringsform
Ikke aktuelt.
- IDR 8.34.6 Spilletid
Ikke aktuelt.
- IDR 8.34.7 Regler
Løpene gjennomføres etter Norges Orienteringsforbund sine til enhver tid gjeldende regler.
Evt. regelforandringer må godkjennes av NSI.
- IDR 8.34.8 Drakter
Ikke aktuelt.
- IDR 8.34.9 Dommere
Krever ikke sertifiserte dommere.
- IDR 8.34.10 Utstyr
Utstyr benyttet til sportslig gjennomføring skal ikke ha skader og holde høy kvalitet.
Frivillige skal ha likt tøy.
PA-anlegg skal benyttes (både musikk og speaker).
Stoler/benker til innbyttene.

- IDR 8.35** **Padel**
- IDR 8.35.1 Klasse
Damer og herrer.
Mixed.
- IDR 8.35.2 Tropp
2 utøvere per lag.
Lagleder: 0.
- IDR 8.35.3 Kapasitet
Arrangør skal ha kapasitet til minimum 12 lag.
- IDR 8.35.4 Turneringsform
Dag 1: Innledende runder med gruppespill.
Dag 2: Plasserings- og sluttspill.
- IDR 8.35.5 Spilletid
Kampene spilles til de er ferdige.
- IDR 8.35.6 Regler
Kampene spilles etter Det Internasjonale Padelforbundet sine til enhver tid gjeldende regler.
- IDR 8.35.7 Drakter
Alle lag må ha like drakter med nummer på. Eventuelle avvik må godkjennes av TA i samråd med NSI.
- IDR 8.35.8 Dommere
Utøverne kan dømme hverandre.
Sertifiserte dommere er ikke nødvendig.
- IDR 8.35.9 Utstyr
Ustyr benyttet til sportslig gjennomføring skal ikke ha skader og holde høy kvalitet.
Frivillige skal ha likt tøy.
PA-anlegg skal benyttes (både musikk og speaker).
Stoler/benker til innbyttere.

IDR 8.36 **Roing (lag)**

IDR 8.36.1 Klasser
Damer og herrer

IDR 8.36.2 Tropp
8 utøvere + cox
Ikke-student: 2 per lag.

IDR 8.36.3 Kapasitet
Minimum 8 båter i hver klasse.

IDR 8.36.4 Turneringsform
Heat og finaler.

IDR 8.36.5 Spilletid
Ikke aktuelt.

IDR 8.36.6 Regler
Regattaen gjennomføres etter Norges Roforbund sine til enhver tid gjeldende regler, herunder blant annet; digitalt tidtakingssystem.
Evt. regelforandringer må godkjennes av NSI.

IDR 8.36.7 Drakter
Alle lag skal ha samme drakter.

IDR 8.36.8 Dommere
Krever ikke sertifiserte dommere.

IDR 8.36.9 Utstyr
Utstyr benyttet til sportslig gjennomføring skal ikke ha skader og holde høy kvalitet.
Frivillige skal ha likt tøy.
PA-anlegg skal benyttes (både musikk og speaker).
Stoler/benker til innbyttene.

- IDR 8.37 Romaskin**
- IDR 8.37.1 Klasser
Damer og herrer.
Stafett.
- IDR 8.37.2 Tropp
3 på hvert lag i stafett,
Ikke-student: 1 ikke-student per lag.
- IDR 8.37.3 Øvelser
Individuelt.
Stafett.
- IDR 8.37.4 Kapasitet
Arrangør må ha kapasitet til minimum:
40 utøvere i hver klasse.
8 lag i hver klasse.
- IDR 8.37.5 Turneringsform
For stafett: 4x500m.
- IDR 8.37.6 Spilletid
Ikke aktuelt.
- IDR 8.37.7 Regler
Regattaen gjennomføres etter Norges Roforbund sine til enhver tid gjeldende regler.
Evt. regelforandringer må godkjennes av NSI.
- IDR 8.37.8 Drakter
Utøvere på samme lag må benytte like drakter.
- IDR 8.37.9 Dommere
Krever ikke sertifiserte dommere.
- IDR 8.37.10 Utstyr
Utstyr benyttet til sportslig gjennomføring skal ikke ha skader og holde høy kvalitet.
Frivillige skal ha likt tøy.
PA-anlegg skal benyttes (både musikk og speaker).
Stoler/benker til innbyttere.

- IDR 8.38 Rugby**
- IDR 8.38.1 Klasser
Herrer og damer.
- IDR 8.38.2 Tropp
Minimum 7 og maks 12
En spiller kan ikke delta på mer enn ett lag i samme SNM.
Ikke-student: 3 per lag
Lagleder: 3
- IDR 8.38.3 Kapasitet
Arrangør må ha kapasitet til minimum 6 lag i hver klasse
- IDR 8.38.4 Turneringsform
Dag 1(2): innledende runder med gruppespill.
Dag 2(3): plasserings- og sluttspill.
Minimum 3 kamper per lag fordelt over 2(3) dager.
- IDR 8.38.5 Spilletid
2 x 7 minutter.
2 x 10 minutter i finalen.
TA kan søke om økt spilletid.
- IDR 8.38.6 Regler
Kampene spilles etter Norges Rugbyforbund sine til enhver tid gjeldende regler for rugby.
Regelendringer utover dette må godkjennes av NSI.
- IDR 8.38.7 Drakter
Alle lag må ha like drakter med nummer på. Eventuelle avvik må godkjennes av TA i samråd med NSI.
- IDR 8.38.8 Dommere
Skal være sertifisert dommer under hele turneringen.
- IDR 8.38.9 Utstyr benyttet til sportslig gjennomføring skal ikke ha skader og holde høy kvalitet.
Frivillige skal ha likt tøy.
PA-anlegg skal benyttes (både musikk og speaker).
Stoler/benker til innbyttene.

IDR 8.39 Rumpeldunk

IDR 8.39.1 Klasser
Mix.

IDR 8.39.2 Tropp
Minimum 7, maksimum 21 utøvere per lag.
Maksimum 4 av samme kjønn på banen samtidig.
Lagleder: 2.

IDR 8.39.3 Kapasitet
Arrangør må ha kapasitet til minimum 8 lag.

IDR 8.39.4 Turneringsform
Dag 1(2): innledende runder med gruppespill
Dag 2(3): plasserings- og sluttspill.
Minimum 3 kamper per lag fordelt over 2(3) dager.

IDR 8.39.5 Spilletid
30 minutter pr. kamp.

IDR 8.39.6 Regler
Kampene spilles etter Norges Rumpeldunkforbund sine til enhver tid gjeldende regler.

IDR 8.39.7 Drakter
Alle lag må ha like drakter med nummer på. Eventuelle avvik må godkjennes av TA i samråd med NSI.

IDR 8.39.8 Dommere
Deltakerne kan dømme hverandre i gruppespill. Skal være sertifisert/uavhengig dommer i sluttspill. Unntak må godkjennes av NSI.

IDR 8.39.9 Utstyr
Utstyr benyttet til sportslig gjennomføring skal ikke ha skader og holde høy kvalitet.
Frivillige skal ha likt tøy.
PA-anlegg skal benyttes (både musikk og speaker).
Stoler/benker til innbyttene.

IDR 8.40 Sandvolleyball

- IDR 8.40.1 Klasser
Damer og herrer.
- IDR 8.40.2 Tropp
2 utøvere per lag.
Lagleder: 0.
- IDR 8.40.3 Kapasitet
Arrangør må ha kapasitet til minimum 12 lag i hver klasse.
- IDR 8.40.4 Turneringsform
Dag 1(2): innledende runder med gruppespill.
Dag 2(3): plasserings- og sluttspill.
Minimum 4 kamper per lag fordelt over 2(3) dager.
- IDR 8.40.5 Spilletid
Det spilles best av 3 sett. Hvert sett spilles til 21 poeng, et evt. tredje sett spilles til 15 poeng. Man må vinne med to poeng.
- IDR 8.40.6 Regler
Kampene spilles etter Norges Volleyballforbund sine til enhver tid gjeldende regler.
- IDR 8.40.7 Drakter
Alle lag må ha like drakter med nummer på. Eventuelle avvik må godkjennes av TA i samråd med NSI.
- IDR 8.40.8 Dommere
Deltakerne kan dømme hverandre i gruppespill. Skal være sertifisert dommer i sluttspill. Unntak må godkjennes av NSI.
- IDR 8.40.9 Utstyr
Utstyr benyttet til sportslig gjennomføring skal ikke ha skader og holde høy kvalitet.
Frivillige skal ha likt tøy.
PA-anlegg skal benyttes (både musikk og speaker)
Stoler/benker til innbyttere.

- IDR 8.41** **Seiling**
- IDR 8.41.1 Klasser
Mixed.
- IDR 8.41.2 Tropp
4 utøvere pr lag.
Ikke-student: 1 per lag.
- IDR 8.41.3 Kapasitet
Arrangør må ha kapasitet til minimum 20 lag (4 per båt).
- IDR 8.41.4 Turneringsform
Fleet seiling i J70 – Tilsvarende som seilspportligaen.
- IDR 8.41.5** **Spilletid**
Ca. 15 min pr flight.
- IDR 8.41.6 Regler
Seilassen gjennomføres etter Norges Seileforbund sine til enhver tid gjeldende regler.
Evt. regelforandringer må godkjennes av NSI.
- IDR 8.41.7 Drakter
Ikke aktuelt.
- IDR 8.41.8 Dommere
Krever ikke sertifiserte dommere.
- IDR 8.41.9 Utstyr
Utstyr benyttet til sportslig gjennomføring skal ikke ha skader og holde høy kvalitet.
Frivillige skal ha likt tøy.
PA-anlegg skal benyttes (både musikk og speaker)
Stoler/benker til innbyttene.

- IDR 8.42 Sjakk**
- IDR 8.42.1 Klasser
Mixed.
- IDR 8.42.2 Tropp
Ikke aktuelt.
- IDR 8.42.3 Kapasitet
Arrangør må ha kapasitet til minimum 20 utøvere.
- IDR 8.42.4 Turneringsform
Dag 1(2): innledende runder med gruppespill.
Dag 2(3): plasserings- og sluttspill.
Minimum 4 kamper per utøver fordelt over 1-3 dager.
- IDR 8.42.5 Spilletid
Blitz: 5 + 3
TA kan søke om utvidet tid hvis ønskelig.
- IDR 8.42.6 Regler
Konkurransen gjennomføres etter Norges Sjakkforbund sine til enhver tid gjeldende regler.
Evt. regelforandringer må godkjennes av NSI.
- IDR 8.42.7 Drakter
Ikke aktuelt.
- IDR 8.42.8 Dommere
Utøverne kan dømme seg selv. Krever ikke sertifiserte dommere.
- IDR 8.42.9 Utstyr
Utstyr benyttet til sportslig gjennomføring skal ikke ha skader og holde høy kvalitet.
Frivillige skal ha likt tøy.
PA-anlegg skal benyttes (både musikk og speaker)
Stoler/benker til innbyttene.

- IDR 8.43 Snø-rugby**
- IDR 8.43.1 Klasse
Damer og herrer.
- IDR 8.43.2 Tropp
Minimum 7 og maks 12.
En spiller kan ikke delta på mer enn ett lag i samme SNM.
Ikke-student: 3 per lag.
Lagleder: 2.
- IDR 8.43.3 Kapasitet
Arrangør må ha kapasitet til minimum 6 lag i hver klasse.
- IDR 8.43.4 Turneringsform
Dag 1(2): innledende runder med gruppespill.
Dag 2(3): plasserings- og sluttspill.
Minimum 3 kamper per lag fordelt over 2(3) dager.
- IDR 8.43.5 Spilletid
2 x 7 minutter.
2 x 10 minutter i finalen.
TA kan søke om økt spilletid.
- IDR 8.43.6 Regler
Kampene spilles etter Norges Rugbyforbund sine til enhver tid gjeldende regler for rugby.
Regelendringer utover dette må godkjennes av NSI.
- IDR 8.43.7 Drakter
Alle lag må ha like drakter med nummer på. Eventuelle avvik må godkjennes av TA i samråd med NSI.
- IDR 8.43.8 Dommere
Trenger ikke sertifiserte dommere.
- IDR 8.43.9 Utstyr
Utstyr benyttet til sportslig gjennomføring skal ikke ha skader og holde høy kvalitet.
Frivillige skal ha likt tøy.
PA-anlegg skal benyttes (både musikk og speaker)
Stoler/benker til innbyttene.

- IDR 8.44** **Squash**
- IDR 8.44.1 Klasser
Damer og herrer.
- IDR 8.44.2 Tropp
Ikke aktuelt.
- IDR 8.44.3 Kapasitet
Arrangør må ha kapasitet til minimum 30 utøvere i hver klasse.
- IDR 8.44.4 Turneringsform
Dag 1(2): innledende runder (puljer)
Dag 2(3): sluttspill (cupform)
Minimum 3 kamper per utøver fordelt over 2(3) dager.
- IDR 8.44.5 Spilletid
Kampene spilles til de er ferdige.
- IDR 8.44.6 Regler
Turneringen gjennomføres etter Norges Squashforbund sine til
enhver tid gjeldende regler.
Evt. regelforandringer må godkjennes av NSI.
- IDR 8.44.7 Drakter
Utøvere på samme lag, må ha like drakter.
- IDR 8.44.8 Dommere
Deltakerne kan dømme hverandre i gruppespill. Bør være sertifisert
dommer i sluttspill. Unntak må godkjennes av NSI.
- IDR 8.44.9 Utstyr
Utstyr benyttet til sportslig gjennomføring skal ikke ha skader og
holde høy kvalitet.
Frivillige skal ha likt tøy.
PA-anlegg skal benyttes (både musikk og speaker)
Stoler/benker til innbyttene.

- IDR 8.45 Stup**
- IDR 8.45.1 Klasser
Dame, Herre, Mix
- IDR 8.45.2 Tropp
Mix:
Minimum 2 og maksimum 10 utøvere per lag.
Minst en herre og minst en dame.
Ikke-student: 1/3 av laget.
Lagleder: 0.
- IDR 8.45.3 Øvelser
Individuell event – Dame :
2 stup på 1 meter svikt
2 stup på 3 meter svikt
1 stup fra tårn (valgfri høyde: 5, 7,5 eller 10 m)

Individuell event – Herre :
2 stup på 1 meter svikt
2 stup på 3 meter svikt
2 stup fra tårn (valgfri høyde: 5, 7,5 eller 10 m)

Team event:
2 individuelle og 1 synkronstup på 1 meter svikt
2 individuelle og 1 synkronstup på 3 meter svikt
2 individuelle stup fra tårn (valgfri høyde: 5, 7,5 eller 10 m)
*De individuelle stupene på hver høyde må være av to forskjellige personer.

Alle stup på 1 meter må være forskjellige.
Alle stup på 3 meter må være forskjellige.
Begge stupene på tårn må være forskjellige.
Kan gjøre samme stup på forskjellig høyde.
- IDR 8.45.4 Kapasitet
Arrangøren har kapasitet til maksimum 30 utøvere og/eller 20 lag.
Eventuelle endringer kan gjøres i samråd med NSI.
- IDR 8.45.5 Turneringsform
Ikke aktuelt.
- IDR 8.45.6 Spilletid
Ikke aktuelt.

- IDR 8.45.7 Regler
Stupene som skal gjennomføres må være i henhold til World Aquatics sine regler.
Eksempler på stup [HER](#)
- Stupprogram må være klart innen 24 timer før konkurransesstart. Det registreres på papir eller i dataprogrammet Divecalc.
- Konkurransen skal ellers gjennomføres iht. Norges Svømmeforbund og World Aquatics sine regler.
- IDR 8.45.8 Drakter
Anstendig badebekledning.
Utdelt deltakernummer.
- IDR 8.45.9 Dommere
Minimum 5 sertifiserte kretsdommere.
- IDR 8.45.10 Utstyr
PA-anlegg skal benyttes (både musikk og speaker)
Storskjerm benyttes til replay og presentasjon av resultater (Denne kan sløyfes i samråd med NSI avhengig av hvor konkurransen arrangeres).

IDR 8.46 Svømming

- IDR 8.45.1 Klasser
Damer og herrer
Mixed.
- IDR 8.45.2 Tropp
Mixed stafett: 3 kvinner og 3 menn.
Ikke-student: 1 per lag.
- IDR 8.45.3 Øvelser
Øvelsesutvalget skal minst omfatte følgende øvelser:
50m fri og 1 av øvelsene 100m – 200m – 400m fri
50m bryst og 1 av øvelsene 100m – 200m bryst
50m rygg og 1 av øvelsene 100m – 200m rygg
1 av øvelsene 100m – 200m medley
1 av øvelsene 50m – 100m butterfly
Minst 1 av stafettene 4x50m fri, medley eller bryst
Minst 1 av stafettene 4x100m fri, medley eller bryst
Mixed stafett for blandete lag bestående av 3 kvinner og 3 menn.
Stafetten legges opp etter arrangørens ønske, men skal godkjennes av NSI.
- IDR 8.45.4 Kapasitet
Arrangør skal ha kapasitet til minimum 40 utøvere i hver klasse.
- IDR 8.45.5 Turneringsform
Ikke aktuelt.
- IDR 8.45.6 Spilletid
Ikke aktuelt.
- IDR 8.45.7 Regler
Konkurransen gjennomføres etter Norges Svømmeforbund sine til enhver tid gjeldende regler for svømming.
Evt. regelforandringer må godkjennes av NSI.
- IDR 8.45.8 Drakter
Utøvere må benytte bekledning ihht. nasjonale retningslinjer.
- IDR 8.45.9 Dommere
Skal være en sertifisert dommer under alle øvelser. Unntak må godkjennes av NSI.
- IDR 8.45.10 Utstyr benyttet til sportslig gjennomføring skal ikke ha skader og holde høy kvalitet.
Frivillige skal ha likt tøy.

PA-anlegg skal benyttes (både musikk og speaker)
Stoler/benker til innbyttene

IDR 8.47 Sykkel (landevei)

IDR 8.46.1 Klasser
Damer og herrer.

IDR 8.46.2 Tropp
Ikke aktuelt.

IDR 8.46.3 Kapasitet
20 utøvere i hver klasse.

IDR 8.46.4 Turneringsform
Ikke aktuelt.

IDR 8.46.5 Spilletid
Ikke aktuelt.

IDR 8.46.6 Regler
Konkurransen gjennomføres etter Norges Sykkelforbund sine til enhver tid gjeldende regler.
Evt. regelendringer må godkjennes av NSI.

IDR 8.46.7 Drakter
Ikke aktuelt.

IDR 8.46.8 Dommere
Krever ikke sertifiserte dommere.

IDR 8.46.9 Utstyr
Utstyr benyttet til sportslig gjennomføring skal ikke ha skader og holde høy kvalitet.
Frivillige skal ha likt tøy.
PA-anlegg skal benyttes (både musikk og speaker)
Stoler/benker til innbyttere.

- IDR 8.48 Tennis**
- IDR 8.47.1 Klasser
Damer og herrer
Mixed (double).
- IDR 8.47.2 Tropp
Mixed: 1 kvinne og 1 mann.
- IDR 8.47.3 Øvelser
Damer single og double.
Herrer single og double.
Mixed double.
- IDR 8.47.4 Kapasitet
Arrangør skal ha kapasitet til minimum 30 utøvere i hver klasse.
- IDR 8.47.5 Turneringsform
Dag 1(2): innledende runder.
Dag 2(3): sluttspill.
Minimum 3 kamper per utøver fordelt over 2(3) dager hvis mulig.

Det kan også benyttes utslagssystem. Dette avklares med NSI
- IDR 8.47.6 Spilletid
Kampene spilles til de er ferdige.
- IDR 8.47.7 Regler
Turneringen gjennomføres etter Norges Tennisforbund sine til enhver tid gjeldende regler.
Evt. regelforandringer må godkjennes av NSI.
- IDR 8.47.8 Drakter
I double må utøverne etterstrebe å ha like drakter.
- IDR 8.47.9 Dommere
Deltakerne kan dømme hverandre.
- IDR 8.47.10 Utstyr
Utstyr benyttet til sportslig gjennomføring skal ikke ha skader og holde høy kvalitet.
Frivillige skal ha likt tøy.
PA-anlegg skal benyttes (både musikk og speaker)
Stoler/benker til innbyttene.

IDR 8.49 **Triatlon**

- IDR 8.48.1 Klasser
Damer, herrer og paraklasse.
- IDR 8.48.2 Tropp
Ikke aktuelt.
- IDR 8.48.3 Øvelser
Landeveissykkel
Andre sykler.
- IDR 8.48.4 Kapasitet
Arrangør må ha kapasitet til minimum 20 utøvere i hver klasse.
- IDR 8.48.5 Turneringsform
Svømming – sykkel – løp, arrangør kan selv velge hensiktsmessige distanser.
- IDR 8.48.6 Spilletid
Ikke aktuelt.
- IDR 8.48.7 Regler
Konkurransene gjennomføres etter Norges Triatlonforbund sine til enhver tid gjeldende regler for langrenn.
Evt. regelforandringer må godkjennes av NSI.
- IDR 8.48.8 Drakter
Ikke aktuelt.
- IDR 8.48.9 Dommere
Krever ikke sertifiserte dommere.
- IDR 8.48.10 Utstyr
Utstyr benyttet til sportslig gjennomføring skal ikke ha skader og holde høy kvalitet.
Frivillige skal ha likt tøy.
PA-anlegg skal benyttes (både musikk og speaker)
Stoler/benker til innbyttene.

IDR 8.50 Ultimate Frisbee

- IDR 8.49.1 Klasser
Damer, herrer og mix.
- IDR 8.49.2 Tropp
Minimum 5 spillere og maksimum 10 spillere på hvert lag.
Ikke-student: 2 per lag.
- IDR 8.49.3 Kapasitet
Arrangør må ha kapasitet til minimum 8 lag i hver klasse.
- IDR 8.49.4 Turneringsform
Ikke aktuelt.
- IDR 8.49.5 Spilletid
Ikke aktuelt.
- IDR 8.49.6 Regler
Konkurransen gjennomføres etter Norges Amerikanske Idretters forbund sine til enhver tid gjeldende regler for Ultimate Frisbee.
Evt. regelforandringer må godkjennes av NSI.
- IDR 8.49.7 Drakter
Spillere på samme lag må ha identiske drakter.
- IDR 8.49.8 Dommere
Krever ikke sertifiserte dommere, men det anbefales.
- IDR 8.49.9 Utstyr
Utstyr benyttet til sportslig gjennomføring skal ikke ha skader og holde høy kvalitet.
Frivillige skal ha likt tøy.
PA-anlegg skal benyttes (både musikk og speaker)
Stoler/benker til innbyttene.

- IDR 8.51 Undervannsrugby**
- IDR 8.50.1 Klasse
Åpen klasse (mix)
- IDR 8.50.2 Tropp
Minimum 6 og maks 15.
- IDR 8.50.3 Kapasitet
Arrangør skal ha kapasitet til minimum 4 lag i hver klasse.
- IDR 8.50.4 Turneringsform
Dag 1: Innledende runder med gruppespill.
Dag 2: Plasserings- og sluttspill.
Dispensasjon for antall dager kan gis ved søknad.
- IDR 8.50.5 Spilletid
2 x 8 min.
- IDR 8.50.6 Regler
Kampene spilles etter Norges Dykkerforbund sine til enhver tid gjeldende regler for idretten.
- IDR 8.50.7 Drakter
Mørkt og lyst sett med drakter.
- IDR 8.50.8 Dommere
Lagene kan dømme hverandre.
Sertifiserte dommere er ikke nødvendig.
- IDR 8.50.9 Utstyr
Utstyr benyttet til sportslig gjennomføring skal ikke ha skader og holde høy kvalitet.
Frivillige skal ha likt tøy.
PA-anlegg skal benyttes (både musikk og speaker)
Stoler/benker til innbyttere.

IDR 8.52 Volleyball

- IDR 8.51.1 Klasser
Damer og herrer.
- IDR 8.51.2 Tropp
Minimum 6 og maks 14.
En spiller kan ikke delta på mer enn ett lag i samme SNM.
Ikke-student: 3 per lag.
Lagleder: 3
- IDR 8.51.3 Kapasitet
Arrangør må ha kapasitet til minimum 16 lag i hver klasse.
- IDR 8.51.4 Turneringsform
Dag 1(2): innledende runder med gruppespill.
Dag 2(3): plasserings- og sluttspill.
Minimum 4 kamper per lag fordelt over 2(3) dager.
- IDR 8.51.5 Spilletid
Det spilles best av 3 sett i innledende runden og plasseringsspillet.
Hvert sett spilles til 25 poeng, et evt. tredje sett spilles til 15 poeng.
Bronsefinale og finalen spilles best av 5 sett dersom det er kapasitet.
Man må vinne med to poeng.
- IDR 8.51.6 Regler
Kampene spilles etter Norges Volleyballforbund sine til enhver tid gjeldende regler. Regelforandringer utover dette må godkjennes av NSI.
- IDR 8.51.7 Drakter
Alle lag må ha like drakter med nummer på. Eventuelle avvik må godkjennes av TA i samråd med NSI.
- IDR 8.51.8 Dommere
Deltakerne kan dømme hverandre i gruppespill. Skal være regionsdommer i sluttspill. Unntak må godkjennes av NSI.
- IDR 8.51.9 Utstyr
Utstyr benyttet til sportslig gjennomføring skal ikke ha skader og holde høy kvalitet.
Frivillige skal ha likt tøy.
PA-anlegg skal benyttes (både musikk og speaker)
Stoler/benker til innbyttene.

- IDR 8.53** **Yukigassen**
- IDR 8.52.1 **Klasser**
Damer, herrer og mix.
- IDR 8.52.2 **Tropp**
Minimum 7 og maks 14, inkludert kaptein.
Det må være minimum 3 av hvert kjønn på banen til enhver tid i mix klasse.
En spiller kan ikke delta på mer enn ett lag i samme SNM.
Ikke-student: 3 per lag.
Lagleder: 0.
- IDR 8.52.3 **Kapasitet**
Arrangør må ha kapasitet til minimum 16 lag i hver klasse.
- IDR 8.52.4 **Turneringsform**
Dag 1(2): innledende runder med gruppespill.
Dag 2(3): plasserings- og sluttspill.
Minimum 4 kamper per lag fordelt over 2(3) dager.
- IDR 8.52.5 **Spilletid**
3 x 3 minutter. Kampen avsluttes hvis ett lag har vunnet de to første omgangene.
- IDR 8.52.6 **Regler**
Kampene spilles etter Yukigassen Norway sine til enhver tid gjeldende regler.
Regelforandringer utover dette må godkjennes av NSI.
- IDR 8.52.7 **Drakter**
TA stiller med draktsett til begge lag.
- IDR 8.52.8 **Dommere**
Sertifiserte dommere dømmer hele turneringen. Unntak må godkjennes av NSI.
- IDR 8.52.9 **Utstyr**
Utstyr benyttet til sportslig gjennomføring skal ikke ha skader og holde høy kvalitet.
Frivillige skal ha likt tøy.
PA-anlegg skal benyttes (både musikk og speaker)
Stoler/benker til innbyttene.