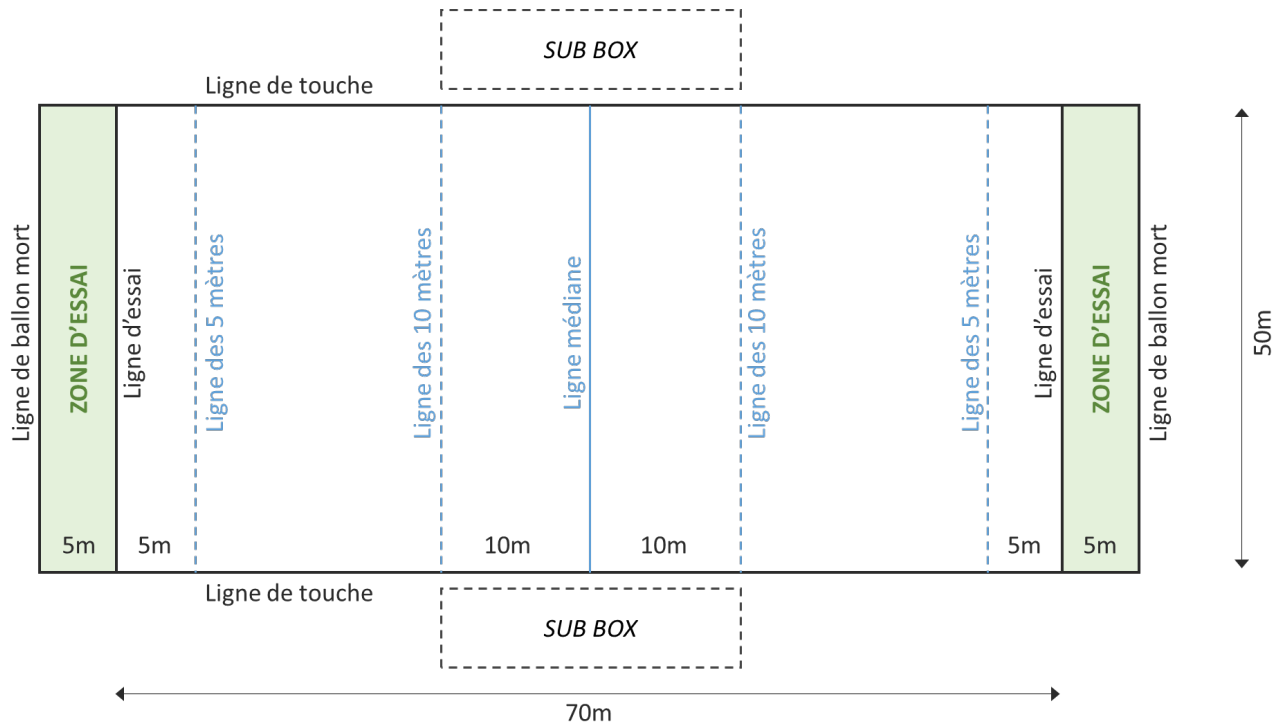


Règles simplifiées

Terrain et durée du jeu

La norme internationale pour le terrain de jeu est de 70m x 50m. Cependant, chaque organisateur de tournoi peut définir sa propre taille de terrain.



La durée de jeu standard internationale est de 40 minutes (2 x 20 minutes), dont 5 minutes à la mi-temps. Cependant, chaque organisateur de tournoi peut fixer sa propre durée de match. En cas d'égalité à la fin d'un match, lorsqu'il doit y avoir un vainqueur, le jeu continue et chaque équipe retire un joueur. Toutes les 2 minutes, un autre joueur doit être retiré dans chaque équipe, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus que 3 joueurs par équipe sur le terrain. Dans cette situation, le match reprend après le coup de sifflet final avec cinq joueurs sur le terrain, avec minimum une femme et un homme et maximum trois hommes.

Arbitre

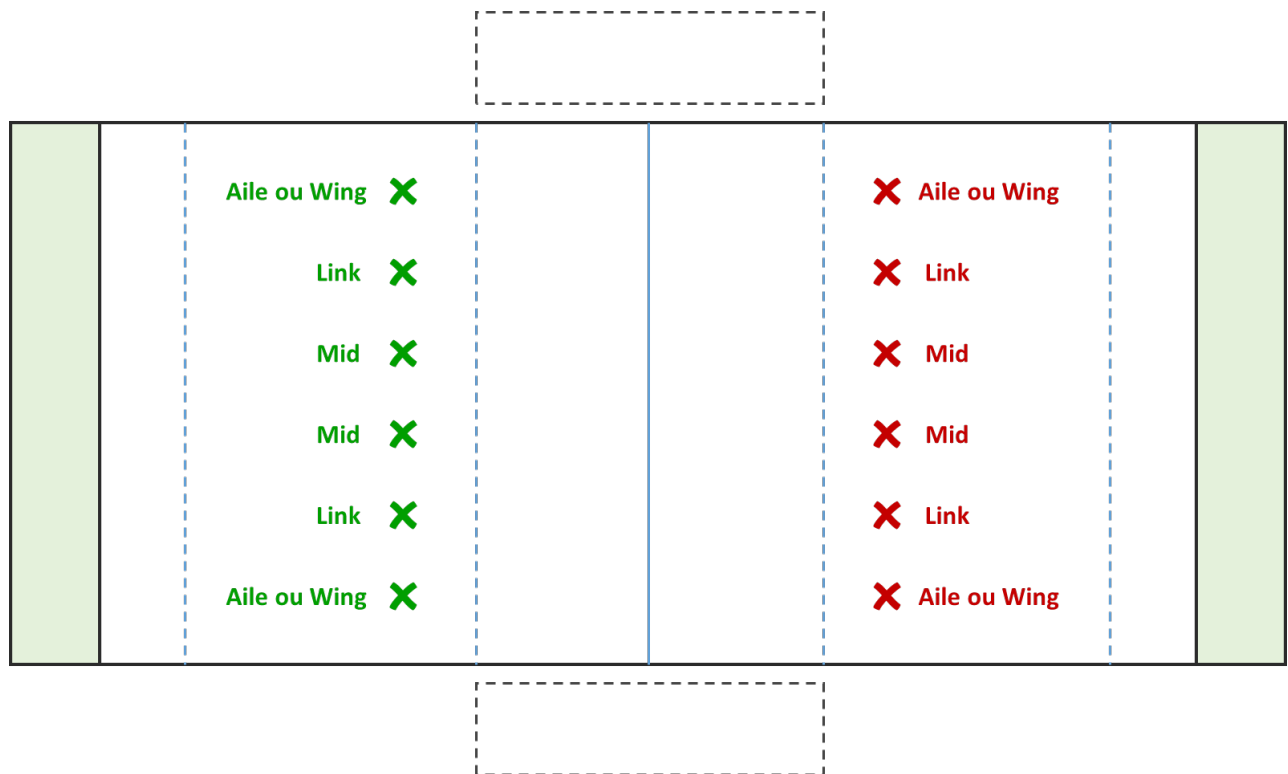
L'arbitre est le seul à pouvoir juger ce qui se passe sur le terrain et le seul à pouvoir faire respecter les règles. L'arbitre peut prendre n'importe quelle décision pour que le match soit correctement joué. L'arbitre est en charge de noter chaque essai immédiatement après l'avoir été accordé.

Équipes et joueurs

Une équipe peut compter jusqu'à 14 joueurs avec un maximum de 6 joueurs sur le terrain à tout moment. Dans une équipe mixte, il doit y avoir au minimum 1 homme et au maximum 3 hommes sur le terrain.

Les joueurs qui ne sont pas sur le terrain doivent être sur le côté du terrain, dans ce que l'on appelle la "sub box". Les joueurs peuvent échanger aussi souvent qu'ils le souhaitent à partir de la sub box.

Les 2 joueurs qui occupent le milieu du terrain sont appelés les "middles" ou "mids". Les 2 joueurs qui occupent la partie latérale du terrain sont appelés les "ailes" ou "wings". Les 2 joueurs qui occupent la position entre les mids et les ailes sont appelés les "links".



Les joueurs doivent porter des vêtements et des chaussures adéquats et avoir des ongles courts. Ils ne peuvent pas porter de lunettes, de bijoux ou de crampons métalliques.

Généralités

Avant le début du match, les capitaines de chaque équipe effectue un tirage au sort à l'aide d'une pièce monnaie et le capitaine gagnant a le choix de la sub box et de la direction de jeu dans la première mi-temps.

L'équipe du capitaine vainqueur commence la partie au centre du terrain, sur la ligne médiane avec une "tap ball". Pour ce faire, il place le ballon au sol, le relâche de ses mains, puis le tape du pied et le ramasse à la main. Un essai est marqué en immobilisant le ballon sur ou derrière la ligne d'essai. Un point est accordé par essai.

Les attaquants peuvent courir avec le ballon ou le passer sur le côté ou en arrière, jusqu'à ce qu'ils soient touchés.

Un touch est légitime lorsqu'il y a un contact minimal entre un joueur en possession du ballon et un défenseur. Un touch peut être fait sur la balle, les

cheveux ou les vêtements et peut être effectuée par un défenseur ou par le joueur en possession du ballon. Un attaquant peut effectuer le touch en touchant délibérément l'adversaire.

Lorsqu'il est touché, le joueur en possession du ballon doit le placer sur le sol à l'endroit exact du touch (la marque). Le jeu reprend en passant au-dessus du ballon, face à la ligne d'essai de l'adversaire, parallèle aux lignes de touche. Le ballon peut être contrôlé avec une main ou un pied. C'est ce qu'on appelle un "roll ball". La balle ne peut rouler à plus d'un mètre de la marque. Après un touch, la défense doit reculer de 5 mètres. Si le joueur se fait toucher dans la zone des 5 mètres, il peut reculer pour effectuer son roll ball sur la ligne des 5 mètres.

Le joueur qui ramasse le ballon après le touch ("le demi") peut courir avec le ballon, mais n'a pas le droit d'être touché ni de marquer. Le demi peut soit courir, soit passer la balle. Si le demi est touché alors qu'il est en possession du ballon, il y a un changement de possession pour l'autre équipe.

Si un défenseur entre dans la zone des 5 mètres, alors tous les défenseurs doit avancer jusqu'au prochain touch, sauf si le joueur qui porte le ballon entre dans la zone des 5 mètres.

L'équipe attaquante a 6 tentatives ou touch pour marquer.

Changement de possession

Lors d'un changement de possession, un roll ball sur la marque doit être effectué par l'équipe non fautive. Les défenseurs doivent reculer de 5 mètres. L'équipe en défense ne peut pas avancer tant que l'attaquant n'a pas effectué le roll ball, ni interférer avec le jeu pendant qu'il recule. Le jeu redémarre quand le roll ball est effectué.

Lorsqu'un roll ball est effectué à moins de 5 mètres de la ligne d'essai, les défenseurs doivent reculer et avoir les deux pieds sur ou derrière la ligne d'essai avant de pouvoir effectuer un touch. Si un joueur est touché dans la zone d'essai avant d'aplatir le ballon, le touch compte et le jeu reprend sur la ligne des 5 mètres.

Un changement de possession se produit pour les raisons suivantes :

- Le 6^e touch a eu lieu
- La balle est tombée par terre
- Le demi est touché
- Le demi tente de marquer un essai
- Un roll ball n'est pas exécuté correctement
- Un tap ball n'est pas exécuté correctement
- Le joueur qui porte le ballon touche ou traverse la ligne de touche
- Un défenseur touche volontairement la balle sans parvenir à l'intercepter (« six de plus »)

Pénalité

Un tap ball sur la marque est effectué par l'équipe non fautive pour les pénalités. L'équipe en défense doit reculer de 10 mètres. L'équipe en défense ne peut pas avancer tant que le jeu n'a pas repris, ni interférer avec le jeu qu'elle recule. Le redémarrage a lieu au moment où la balle est tapée.

Une pénalité a lieu pour les raisons suivantes :

- Passe en avant
- « Touch and pass » (un joueur passe le ballon après avoir été touché)
- Roll ball volontaire (un joueur réalise un roll ball sans avoir été touché)
- Roll ball ou tap ball non exécuté sur la marque (« Off the mark »)
- Joueurs hors-jeu (Défenseurs qui ne reculent pas 5 mètres pour un roll ball ou 10 mètres pour un tap ball)
- Défenseurs qui n'avancent pas lorsqu'un défenseur se trouve dans la zone des 5 mètres.
- Touch annoncé mais non effectué
- Touch réalisé avec plus de force que nécessaire (« Hard touch »)
- Interférence lors d'un roll ball, obstruction dans le jeu
- Mauvaise conduite, violence verbale