

Spielregeln Capture the Flag

1. Spiel

- 1.1. Ein Spiel dauert 10 Minuten.
- 1.2. Wer mehr Punkte erzielt gewinnt das Spiel.
- 1.3. Ein Team erhält einen Punkt, wenn es die gegnerische Flagge auf den eigenen Schwedenkasten stellen kann.

2. Abwerfen

- 2.1. Eine Person gilt als abgeworfen, wenn man von einem gegnerischen Spieler, einer gegnerischen Spielerin, direkt getroffen wird und der Ball nicht direkt von einem Selbst oder einem, einer Mitspieler*in gefangen wird.
- 2.2. Wird der Ball mit einem Ball in den Händen abgewehrt, so gilt dies als abgeworfen.
- 2.3. Eine abgeworfene Person legt alles (Bälle und Flaggen) auf den Boden begibt sich auf die Mittellinie und macht 5 Liegestützen, anschliessend kann weitergespielt werden.
- 2.4. Frauen können Damenliegestützen machen.
- 2.5. In der Zeit, in der man Liegestützen macht, kann man nicht erneut abgeworfen werden.

3. Ballkontakt

- 3.1. Es dürfen nur die eigenen Bälle aufgenommen werden.
- 3.2. Es darf nur ein Ball in den Händen gehalten werden.
- 3.3. Das Kicken von den eigenen, wie den gegnerischen Bällen ist verboten.
 - 3.3.1. Als Kick gilt eine aktive Bewegung zum Ball.
- 3.4. Fängt man einen gegnerischen Ball, so muss dieser nach erfolgreichem fangen sofort auf den Boden fallen gelassen werden.

4. Flagge

- 4.1. Es ist nicht erlaubt die Flaggen zu werfen.
- 4.2. Die Flagge darf nicht vom eigenen Schwedenkasten entwendet werden.
- 4.3. Die Flaggen dürfen nicht versteckt werden.
- 4.4. Es ist erlaubt, die eigene Flagge auf den eigenen Schwedenkasten zurückzubringen.

5. Schiedsrichter

- 5.1. Die Schiedsrichter*innen starten das Spiel mit einem Pfiff.
- 5.2. Die Schiedsrichter*innen beenden die Runde mit zwei Pfiffen.
- 5.3. Die Schiedsrichter*innen beenden das Spiel mit drei Pfiffen.
- 5.4. Muss ein*e Schiedsrichter*in in das Spiel eingreifen, um eine Regel durchzusetzen, dann wird die Person, welche den Fehler begangen hat, für diese Runde aus dem Spiel ausgeschlossen.

6. Körperkontakt

- 6.1. Körperkontakt ist verboten.
- 6.2. Es ist nicht erlaubt, Bälle oder Flagge aus den Händen einer Person zu reissen.

7. Sonstige Regeln

- 7.1. Begeht eine Person einen Regelbruch, welcher die Runde für das eigene Team entscheidet, wird der Punkt nicht gegeben und die Runde beginnt von vorne.
- 7.2. Es ist verboten, einer Person absichtlich den Weg zu versperren.
- 7.3. Beleidigungen gegen Schiedsrichter*innen werden mit der Disqualifikation des Teams bestraft.
- 7.4. Für die Dauer eines Spieles (10 Min) ist es nicht erlaubt die Spieler*innen auszuwechseln.