

Strandblaksreglur

Þetta er stytt útgáfa af reglum Alþjóðablaksambandsins fyrir strandblak 2ja manna liða. Reglur þessar eru þær sem eru öðruvísi frá reglum úr inniblakinu. Reglurnar eru að finna á heimasíðu FIVB.

1. **Völlurinn:**
 - a. Völlurinn er 16 x 8 metrar.
 - b. Ytri línur vallarins skulu vera merktar með 5cm breiðu bandi í áberandi lit.
 - c. Mið- og sóknarlínur eru ekki merktar.
 - d. Uppgjafarsvæðið er fyrir aftan allan völinn.
 - e. Sandurinn á að vera fínkornóttur og minnst 40cm á dýpt.
 - f. Æskilegt er að í kringum völinn sé 3ja metra autt svæði, en á alþjóðlegum mótum er það 5 metrar.
2. **Netið:**
 - a. Netið á að vera 1 m x 8,5 m, helst með með borðum að ofan og neðan.
 - b. Í stiga- og á Íslandsmótum á að nota antennur.
 - c. Hæðin fyrir karla er 243 cm og 224 cm fyrir konur. Hæðin fyrir U-16 er 224 cm í blönduðum flokki (aðrar hæðir eru ákveðnar eftir aðstæðum og flokkum).
 - d. Stangirnar sem halda netinu uppi eiga að vera fyrir utan völinn.
3. **Boltinn:**
 - a. Boltinn er í sömu stærð og þyngd og í inniblaki.
 - b. Loftþrýstingurinn í boltanum á að vera 0.175 til 0.225 kg/cm² (Mikasa)
 - c. Boltinn getur verið margskonar á litinn en helst á hann að vera skærgulur eða marglitur.
 - d. **Fjöldi leikmanna**
Stiga- og Íslandsmót: 2 leikmenn í liði.
 - e. Skemmtimót: 4 leikmenn í hverju liði (í höndum mótshaldara að ákveða).
 - f. Í tveggja manna liðum eru ekki leyfðar skiptingar eða auka leikmenn.
 - g. Í fjögurra manna liðum er leyfilegt að hafa einn skiptimann.
4. **Búningar**
 - a. Leikmenn mega velja sér þá búninga sem þeir kjósa, að undanskildum skóm, sem eru ávallt bannaðir.
5. **Búningaviðbætur á Íslandsmóti**
 - a. Búningar skulu vera eins og bolir, númeraðir að framan og aftan frá einum upp í tvo. Ef spilað er ber að ofan þarf að vera númer á stuttbuxum, eða skrifað á líkama á áberandi stað.
 - b. Toppa/bolir skulu vera númeraðir að framan og aftan bæði hjá konum og körlum.
 - c. Mótshaldara er leyfilegt að veita undanþágu varðandi búninga þegar veður er óhagstætt.
6. **Stig**
 - a. Unnar hrinur og leikur í strandblaki er spilað eftir "Running Score", þ.e.a.s. að stig er gefið við hverja unna uppgjöf.
 - b. Það lið sem vinnur tvær hrinur vinnur leikinn.
 - c. Fyrstu tvær hrinunnar eru spilaðar upp í 21 stig og ef til þriðju hrinu kemur er hún spiluð upp í 15 stig. Í báðum tilfellum skal lið vinna með minnst tveimur stigum, ekkert þak er á stigunum.
7. **Staðsetningar og uppgjafarröð**

Strandblaksreglur

- a. Leikmenn hafa enga sérstaka staðsetningu á vellinum. Uppgjafarröð skal haldast, þ.e.a.s. að skipt er um uppgjafarleikmann þegar liðið vinnur uppgjöfina til baka.
- b. Nákvæm skýrsla segir til um hver á að gefa næst upp (þegar hún er notuð).
8. **Leikmannaskiptingar**
 - a. Í tveggja manna liðum: engin leikmannaskipti í leik eða mótum.
 - b. Í fjögurra manna liðum: 2 leikmannaskiptingar í fjögurra manna liðum (eða í hverju setti í 2 unnum hrinum).
9. **Leikhlé og vallaskipti**
 - a. Lið skipta um vallarhelming á 7 stiga fresti í fyrstu og annarri hrinu og við hver 5 stig í þriðju hrinu.
 - b. Skiptingar gerast án seinkunar.
 - c. Hvert lið hefur rétt á einu 30 sek. leikhléi í hverri hrinu.
 - d. Á milli hrina er gert hlé í 1 mínútu.
10. **Yfirstig**
 - a. Yfirstig er leyfilegt svo lengi sem það truflar ekki andstæðing við að spila boltanum.
 - b. Ekki er leyfilegt að stíga á eða undir línu við uppgjöf.
11. **Leið boltans**
 - a. Leið boltans á að vera á milli antenna eða hliðarbanda á netinu.
 - b. Ekki er dæmt ef bolti snertir netið í uppgjöf.
 - c. Leyfilegt er að spila bolta sem farið hefur fyrir utan antennunar og sömu leið til baka og svo yfir á völl andstæðinga á milli antenna.
12. **Netsnerting** (snerting við netið í leik)
 - a. Ef leikmaður snertir netið á einhvern hátt við að spila boltanum (tilraun við að slá hann, reyna að blokka, spila upp, redda bolta undir neti) þá er dæmt net. Netreglan er því orðin eins í strandblaki og inniblaki.
13. **Boltameðferð**
 - a. Leyfilegt er að taka á móti fyrsta bolta (uppgjöf) með fingurslagi svo fremi að fingurslagið sé ekki tvíslag eða mok.
 - b. Við móttöku á fyrsta bolta (bæði uppgjafar- og varnarbolta) er leyfilegt að bolti komi tvisvar við leikmann, þ.e. ef boltinn fer t.d. í hönd og svo beint í höfuð leikmanns í einni hreyfingu. Ef bolti snertir fyrst bók leikmanns og er svo spilað með höndum þá er dæmt tvíslag.
 - c. Vörn með fingurslagi á móti smassi / sókn:
 1. Ef um mjög hart smass er að ræða, og fingurslagið er nokkurskonar nauðvörn, þ.e. leikmaður hefur ekki tíma til að skipta úr fingurslagi yfir í aðra tækni, þá er tvíslag leyfilegt og boltinn má jafnvel hvíla sekúndubrot í höndum áður en hann er sendur frá sér.
 2. Ef um laust smass er að ræða, eða jafnvel bagger yfir og bolti tekinn með fingurslagi, þá þarf fingurslagið að vera hreint (tvíslag bannað) og má boltinn ekkert hvíla í höndunum. Hreyfing handa skal vera eingöngu frá líkamanum eftir að bolti snertir hendur.
 - d. Ef bolti er tekinn fyrir ofan höfuð í vörn, ekki með fingurslagi heldur t.d. með hnefunum, þá þurfa hendur ekki endilega að vera saman, það sem skiptir öllu máli er að boltinn snertir báðar hendur jafnt og fari jafnt frá báðum höndum, sem sagt tvíslag bannað. Ef þær eru sundur og bolti snertir aðra höndina á undan og svo hina þá er dæmt tvíslag.
 - e. Ekki er leyfilegt að lauma boltanum (fingurslag með annarri hendi).

Strandblaksreglur

- f. Leyfilegt er að spila með fingurslagi yfir netið svo fremi sem fingurslagið sé beint út frá líkamanum (bæði fram og aftur), þ.e.a.s. í þá átt sem axlir snúa. Fingurslagið þarf að vera hreint. Ekki má snúa sér þegar bolti hefur snert hendurnar
- g. Fingurslag er almennt heimilt svo fremi sem það er alveg hreint, sem þýðir að boltinn hafi verið snertur með báðum höndum samtímis og fari frá höndum samtímis. Undantekning frá þessu er veitt í snertingu tvö ef boltinn helst sömu megin við netið, svo fremi að hann sé ekki sleginn tvisvar.
- h. Eftir að bolti hefur verið snertur með fingrum í fingurslagi má boltinn eingöngu fara í áttina frá líkamanum, ekki er leyfilegt að draga boltann niður (grípa boltann). Leyfilegt er að spila upp á hlið, aftur fyrir sig, með hoppi og bara hvað sem er meðan slagið er löglegt.
- i. Aðeins eru leyfðar 3 snertingar.
- j. Háværn telst sem snerting hjá liði. Sami leikmaður má taka bolta 2 eftir að hafa snert hann í háværninni.
- k. Leyfilegt er að leika/snerta boltann með öllum líkamanum.
- l. Uppgjafartíminn eru að hámarki 5 sek, þ.e. frá því dómari flautar þar til bolti er sleginn.

14. Þjálfari

- a. Leyfilegt er að hafa þjálfara í strandblakleik, bæði í unglinga og fullorðinsflokki
- b. Eingöngu er leyfður 1 þjálfari í leik og skal dómara tilkynnt fyrir leikinn hver þjálfarinn er.
- c. Þjálfari verður að vera mættur á sama tíma og leikmenn í leik, ekki er leyfilegt að mæta sem þjálfari eftir að dómari hefur flautað til leiks.
- d. Þjálfari má ekki yfirgefa leik meðan á honum stendur. Ef hann yfirgefur leiksvæði má hann ekki koma aftur
- e. Enginn má leiðbeina leikmönnum meðan á leik stendur fyrir utan þjálfarann
- f. Enginn má tala við þjálfarann meðan á leik stendur fyrir utan leikmenn
- g. Þjálfari má eingöngu ræða við leikmenn þegar liðið skiptir um vallarhelming, fyrir leik, í leikhléum og milli hrina
- h. Þjálfari má ekki kalla, hvetja, hrópa, fagna né tala við leikmenn þess á milli
- i. Þegar lið skipta um leikvöll má engin töf verða á leiknum vegna samskipta leikmanna og þjálfara, liðin eiga að ganga rakleiðis á sinn vallarhelming og beint í leik
- j. Þjálfari situr í sætum leikmanna þeim megin sem hans lið er. Þegar liðið sem þjálfarinn þjálfar skiptir um vallarhelming, þá skiptir þjálfarinn um vallarhelming á sama tíma.

15. Annað:

- a. Ef aðskotahlutur fer inn á völl (t.d. bolti, stóll eða annað sem veldur truflun) skal ávallt stöðva leik og endurtaka uppgjöf.
- b. Um þau atriði sem eru ekki upptalin hér á undan skulu gilda opinberar strandblaksreglur FIVB.
- c. Mótstjórn er heimilt að stækka deildir úr 8 liðum í 9 eða 10 lið.