

# NFL FLAG

## 大会規則

-2011 年度版 -



**FLAG FOOTBALL**  
JAPAN FLAG FOOTBALL ORGANIZATION

一般財団法人 日本フラッグフットボール協会

## NFL FLAG 大会規則について

NFL FLAG は  
一般財団法人日本フラッグフットボール協会が主催する  
フラッグフットボールの日本一を決定する選手権大会として  
既存の選手権大会をリニューアルする形で  
2011年よりスタート致しました。

NFL FLAG の大会規則につきましても  
日本フラッグフットボール協会の理念に基づき  
2012年度版発表に向けて  
リニューアル作業を進めております。

このような背景から2011年度に限り、  
「2010年度版 フラッグフットボール公式競技規則」を  
「NFL FLAG 大会規則 2011年度版」  
と読替え公布をいたしました。

皆様のご理解を頂戴できれば幸いです。

## 本規則内での読替えについて

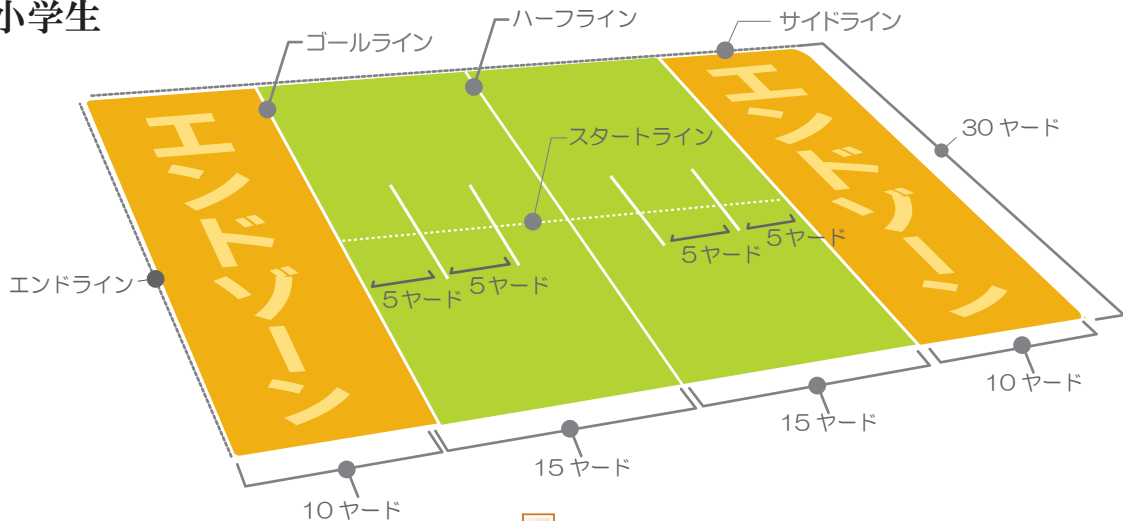
[読替表] カテゴリー名

NFL FLAG	本規則内での記載
小学生低学年	キッズ
小学生	キッズ
中学生	ジュニア
女子	レディース
一般	シニア

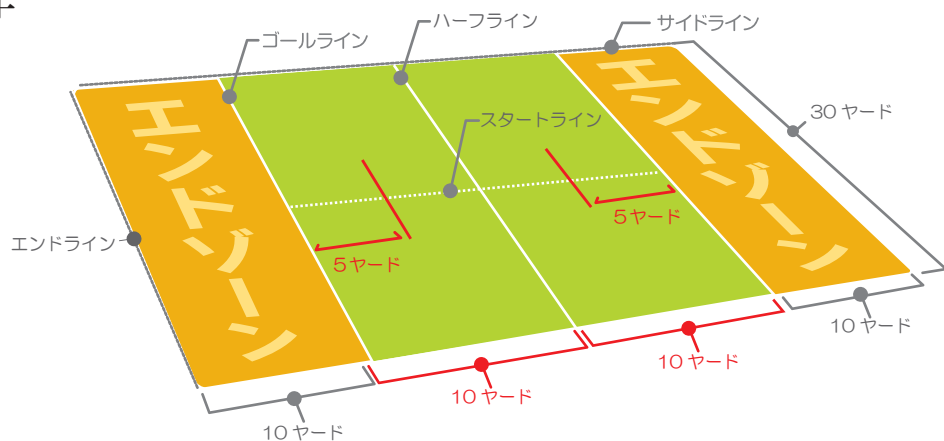
## 小学生低学年のフィールドについて

小学校低学年のフィールドについては、以下に示すサイズとします。

### ■ 小学生



### ■ 小学生低学年



## フラッグフットボール・コード（綱領）

フラッグフットボールは教育活動の重要な一環を担っています。そのためプレーヤー、コーチ、その他の試合関係者に対しては、最高のスポーツマンシップと行動が要求されます。

フラッグフットボールでは、不正な戦術、スポーツマンらしくない行為、故意に相手を傷つけることは絶対に許されません。また規則のみでは、さまざまな種類の不必要な乱暴な行為、不正な戦術、スポーツマンらしくない行為を完全に無くさせることはできません。コーチ、プレーヤー、審判員、およびすべてのゲーム関係者の絶えざる最善の努力のみが、このスポーツの高水準の倫理を維持し、人々の期待に沿うものとなるのです。したがって規則の不備をつく行為などは慎まれるべきで、正々堂々とプレーすることが望まれます。

またフラッグフットボールは誰もが安全にプレーするために、すべてのことに優先して安全の配慮がなされるべきです。

コーチ、プレーヤー、審判員、その他ゲームの興隆に責任を有する者に対する指針として、次の綱領を掲げます。

### コーチの倫理

安全を第一に考えることが要求されます。そして規則を侵害することを故意にプレーヤーに教えることは、絶対にすべきではないでしょう。

意図的に不正な行為や乱暴な行為を行うこと等を教えるのは、プレーヤーの人格形成に役立つどころか、むしろ低下につながります。そのような指導者は、相手に対してフェアでないのみならず、コーチの管理に委ねられているプレーヤーの道徳の低下をもたらすもので、フラッグフットボールの活動に存在する余地はありません。

### 相手への話しかけ

品の無い、侮辱的な、口汚い言葉で相手に話しかけること、報復行動を挑発するような言動は、不正な行為です。コーチはこのような行為に対しては頻繁にチーム内で協議し、このような行為が無くなるよう努めるとともに、これらの行為を規制する審判員の行動を支持することが強く要請されます。

### 審判員への話しかけ

審判員が罰則を科し、あるいは決定を下すのは、審判員が自分の見たことに対する任務の遂行をしているのです。審判員はフラッグフットボールのゲームの本来の姿を維持するためにフィールドにいるものであって、その決定は最終的なもので、プレーヤーやコーチはこれを受諾すべきです。

コーチは、チームの内外を問わず、かつ公式、非公式を問わず審判員を非難してはいけません。

また、ベンチ内にいる誰かが試合の最中に審判員に対して悪口を吐いたり、またプレーヤーや観客が審判員に反感を持つような扇動的な行為を行うことを許したり、コーチ自身が行うことは、試合の規則の侵害であり、コーチとして相応しくない行為です。

### スポーツマンシップ

故意に規則を侵害したプレーヤーは、罰則の有無にかかわらず、試合の名声を高める義務を忘れ、フットボールの名誉を傷つけたものとして反省すべきです。すべてのフラッグフットボール関係者に、スポーツマンにふさわしいフェアな競技活動を強く期待します。

## カテゴリー

- シニア 高校生以上の男女により構成されたチーム
- レディース 中学生以上の女性により構成されたチーム
- ジュニア 中学生の男女により構成されたチーム
- キッズ 小学生の男女により構成されたチーム

※年齢に応じてゲームが楽しめるよう、規則が違う項目があります。

## 安全確保のためのプレーヤーの義務規定

1. プレーヤーはあらゆる身体接触が一切禁止される。
2. ボールを持ったプレーヤーは、相手プレーヤーを避けて動く義務がある。
3. 攻撃側プレーヤーは、守備側プレーヤーを避けて動く義務がある。

**4. (キッズのみ) 守備側プレーヤーは、「スクリーンブロック」を避けて動く義務がある。スクリーンロッカー以外の攻撃側プレーヤーは、守備側プレーヤーを避けて動く義務がある。**

5. いかなる試合にもプレーヤーが乱暴な行為を行った時は、審判はただちに試合を止め、そのプレーヤーを退場させなければならない。
6. 審判、相手チーム、チーム内、観客に対する暴言、特に危険な接触は、一度目は反則を適用し合わせて警告、二度目は退場させなければならない。
7. 反則は全て審判によって決定され、フィールドキャプテンに告げられる。フィールドキャプテンのみが審判に対して、ルールについての質問や、反則についての質問をし説明を受けることができる。
8. ゲームの残り時間についても、フィールドキャプテンのみが審判に確認することができる。

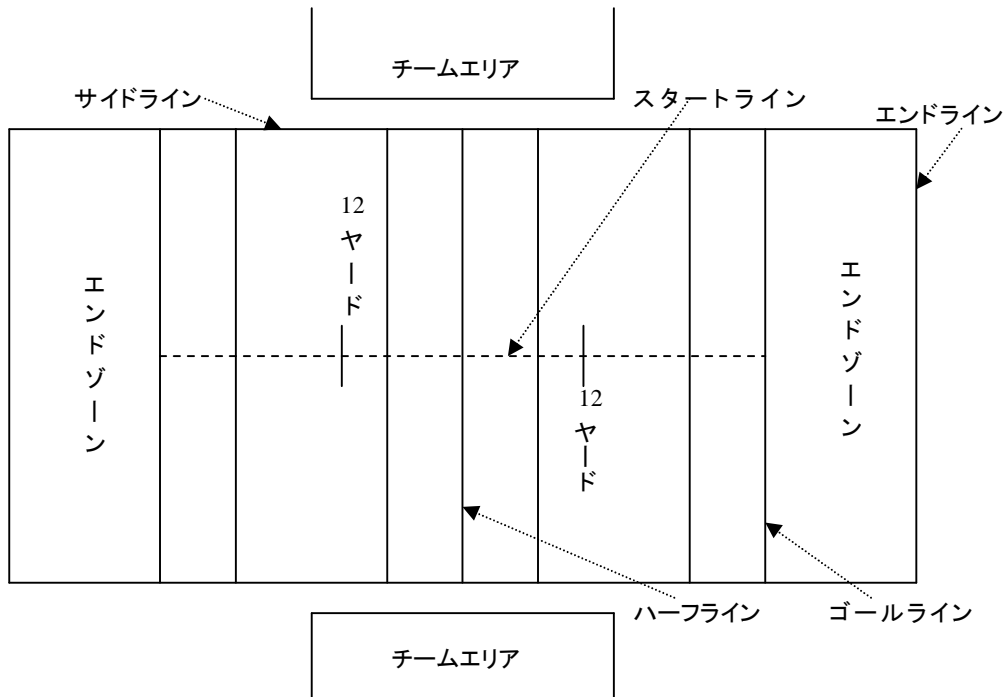
## 審判員の心得

1. プレーが楽しく公平公正に行えるよう、審判員はプレーヤーに正しいルールを教えることが大切です。
2. フラッグフットボールでは、卑怯な行為、スポーツマンらしくない行為、怪我をさせる行為には、特に厳しく対処してください。
3. 審判員同士の協力を第一に考え、必要があれば協議してください。
4. 審判員には勇気が要求されます。反則があったら躊躇せず、厳しくもなく甘くもなく、あくまでも公式規則通りに取りましょう。そうすることで、プレーヤーに、許される行為と許されない行為を正しく伝えることになるのです。
5. 常に、威厳を損なうことなく、品位と礼節を保ちましょう。また、高圧的な管理が行われたとの印象が残らないようにする必要があります。

## 公式規則の運用

公式規則は、競技者の年齢・レベル、グラウンド事情、大会の規模や運営に応じて変更することは可能です。

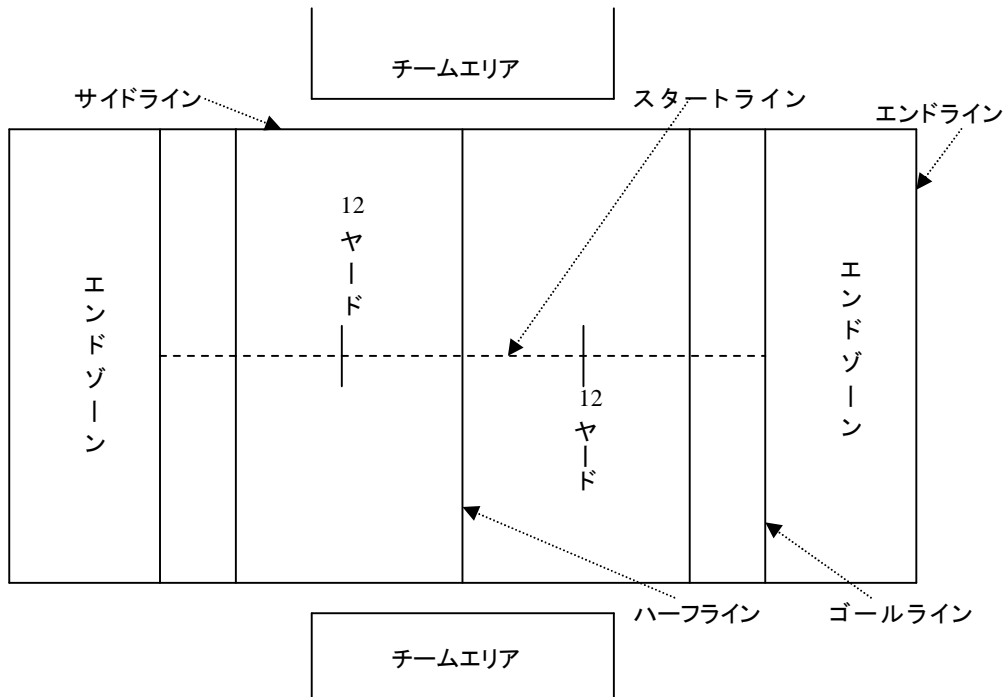
NFL FLAG  
大会規則 2011 年度版



### フィールド (シニア・レディース)

1. エンドラインからエンドラインまでの間は60ヤードとする。
2. エンドゾーンは、エンドラインから10ヤードずつとする。
3. サイドラインからサイドラインまでの間は、30ヤードとする。
4. サイドライン間の中央に、スタートラインを設ける (破線)。
5. サイドライン、エンドラインは、アウト・オブ・バウンズとする。
6. コーナー・ラインの交点にパイロン、コーン等を置くこととする。
7. ゴールラインの手前12ヤードに、マークをつけることとする。
8. 各ゴールラインの手前とハーフラインの手前に5ヤードのノーランニング・ゾーンを設ける。便宜上フィールドには4つのゾーンがあるが、攻撃側から見て、ハーフライン手前5ヤードからのゾーンと相手ゴールライン手前5ヤードからのゾーンの、2つのゾーンが該当する。
9. サイドラインの2ヤード外側で両10ヤードライン間を、チームエリアとしてフィールドの両側に設ける。チームエリアに入ることが出来るのは、交代選手、事前に認められたチームスタッフのみである。

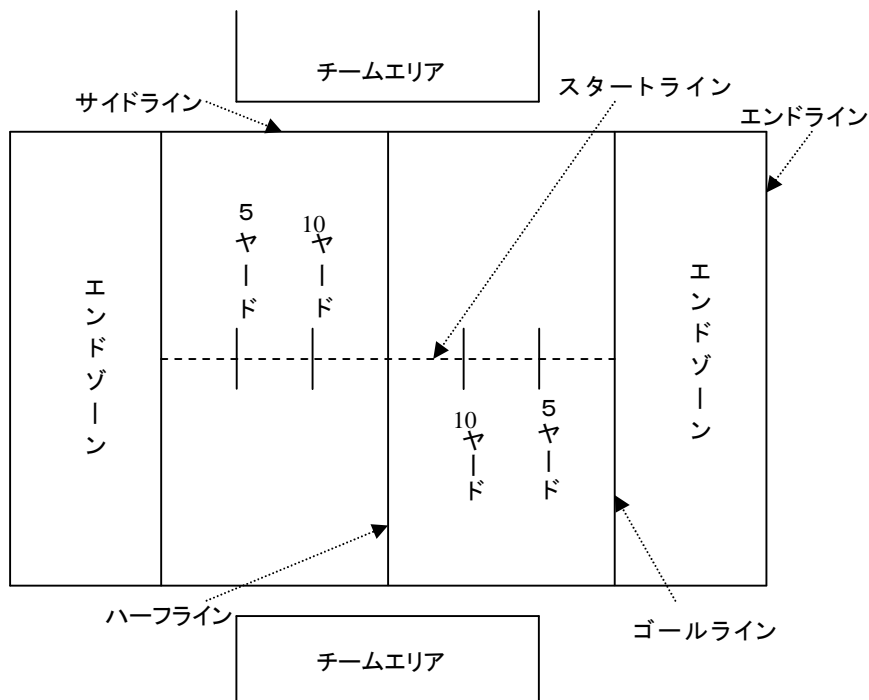
NFL FLAG  
大会規則 2011年度版



### フィールド (ジュニア)

1. エンドラインからエンドラインまでの間は60ヤードとする。
2. エンドゾーンは、エンドラインから10ヤードずつとする。
3. サイドラインからサイドラインまでの間は、30ヤードとする。
4. サイドライン間の中央に、スタートラインを設ける (破線)。
5. サイドライン、エンドラインは、アウト・オブ・バウンズとする。
6. コーナー・ラインの交点にパイロン、コーン等を置くこととする。
7. ゴールラインの手前12ヤードに、マークをつけることとする。
8. 各ゴールラインの手前に5ヤードのノーランニング・ゾーンを設ける。便宜上フィールドには2つのゾーンがあるが、攻撃側から見て、相手ゴールライン手前5ヤードからのゾーンの、1つのゾーンが該当する。
9. サイドラインの2ヤード外側で両10ヤードライン間を、チームエリアとしてフィールドの両側に設ける。チームエリアに入ることが出来るのは、交代選手、事前に認められたチームスタッフのみである。

NFL FLAG  
大会規則 2011 年度版



### フィールド (キッズ)

1. エンドラインからエンドラインまでの間は50ヤードとする（競技者の年齢・レベルや、グラウンド事情に合わせて40～60ヤードで運用しても良い）。
2. エンドゾーンは、エンドラインから10ヤードずつとする。
3. サイドラインからサイドラインまでの間は、30ヤードとする（競技者の年齢・レベルや、グラウンド事情に合わせて短くしても良い）。
4. サイドライン間の中央に、スタートラインを設ける（破線）。
5. サイドライン、エンドラインは、アウト・オブ・バウンズとする。
6. コーナー・ラインの交点にパイロン、コーン等を置くこととする。
7. ゴールラインの手前5ヤードと10ヤードに、マークをつけることとする。
8. サイドラインの2ヤード外側で両5ヤードライン間を、チームエリアとしてフィールドの両側に設ける。チームエリアに入ることが出来るのは、交代選手、事前に認められたチームスタッフのみである。

## プレーヤー

1. フィールド上のプレーヤーは、両チーム5人ずつで行う。やむを得ない事情（怪我など）があり、チームのメンバーが減ってしまった場合にも、1チーム最低4人はフィールド上にいなければゲームは中止とする。
2. プレーとプレーの間ならば、交代は自由出来る。

## プレーヤーの装具と装備

1. 服装は、ジャージ、パンツ、ソックスとする。
2. ジャージは両チームが識別できるものとし、胸部および背部に番号が付いたものとする。番号の色は、ジャージの色と明確に区別出来る色とすること。なお、番号はアラビア数字で0から99とする（ただし「00」は不可）。また、フラッグと同色系、またはフラッグと混同するようなラインが入っているパンツの着用は避けること。
3. ジャージやパンツは、ポケット等が無いものを推奨する。
4. ゲームに参加するすべてのプレーヤーは、協会公認フラッグを付けなければならない。
5. フラッグベルトはジャージをパンツに入れて、ジャージの上に装着する。
6. フラッグベルトの余った部分は、パンツの中に入れるかベルトに巻きつけるかして、外に出さないようにする。
7. 常にフラッグが左右の腰の位置にあるかどうか確認する。
8. 腰回りには、フラッグ以外のものを付けてはならない。
9. 安全のためにマウスピースをつけるとともに、キャップ、ヘアバンド、皮製ヘッドギアのいずれかを着用することを推奨する。キャップの場合、金具は無いものとし、つばは頭部後ろに回してかぶることとする。タオル、バンダナ等を頭部および首周りに巻くことを禁止する。
10. 天然芝以外のグラウンドでプレーする場合は、膝サポーター（フットボールパンツにニーガードを入れたものも可）または長いジャージ等の着用を推奨する。ただし、やわらかいものに限る。サッカー用すねあて等固いものは着用できない。
11. 金属製およびポイント交換式のスパイクの着用は禁止する。
12. 硬い素材または材質でできたすべてのものは、装着してはならない。

## ゲーム

1. 試合球・フラッグは、協会公認球・協会公認フラッグを使用するものとし、試合開始前に必ず確認する。
2. ゲーム開始前に、ジャンケンまたはコイントスを行い、勝ったチームが「攻撃か守備」、「フィールド」のどちらかを選択出来る。負けたチームは残りを選択する。
3. 前半が終了したらサイドチェンジをしてゲームを再開する。後半開始時は、ゲーム開始前の選択で守備を選択していたチームから攻撃を行う。
4. フィールド上のどの地点でボールデッド（プレー終了）になっても、次のプレーは全て、スタートライン上から開始する。

5. (シニア・レディース・ジュニア) ゲームの開始、後半の開始、攻守交代(インターセプトを除く)後のプレーの開始は全て、自陣5ヤードライン上のスタートラインから開始する。

5. (キッズ) ゲームの開始、後半の開始、攻守交代(インターセプトを除く)後のプレーの開始は全て、自陣ゼロヤードライン上のスタートラインから開始する。

6. (シニア・レディース) オフェンスは、3回の攻撃でハーフラインを越えれば、プレーが終了した地点から、再び3回続けて攻撃することができる。

6. (ジュニア・キッズ) オフェンスは、4回の攻撃でハーフラインを越えれば、越えてプレーが終了した地点から、再び4回続けて攻撃することができる。

7. (シニア・レディース) オフェンスは、3回の攻撃でハーフラインを越えられなかったり、ハーフラインを越えてからの3回の攻撃でタッチダウン出来なければ、攻守は交代する。交代後は、それまで守備側だったチームが攻撃側となり、自陣5ヤードライン上のスタートラインから始まる。

7. (ジュニア) オフェンスは、4回の攻撃でハーフラインを越えられなかったり、ハーフラインを越えてからの4回の攻撃でタッチダウン出来なければ、攻守は交代する。交代後は、それまで守備側だったチームが攻撃側となり、自陣5ヤードライン上のスタートラインから始まる。

7. (キッズ) オフェンスは、4回の攻撃でハーフラインを越えられなかったり、ハーフラインを越えてからの4回の攻撃でタッチダウン出来なければ、攻守は交代する。交代後は、それまで守備側だったチームが攻撃側となり、自陣ゼロヤードライン上のスタートラインから始まる。

8. インターセプトをした守備側の選手は、ボールをリターンすることができる。そのプレーがボールデッド(プレー終了)となった地点から、次の攻撃を開始する。

9. (シニア・レディース・ジュニア) ハドルに6人以上の選手が加わることはできない(反則 交代違反)。

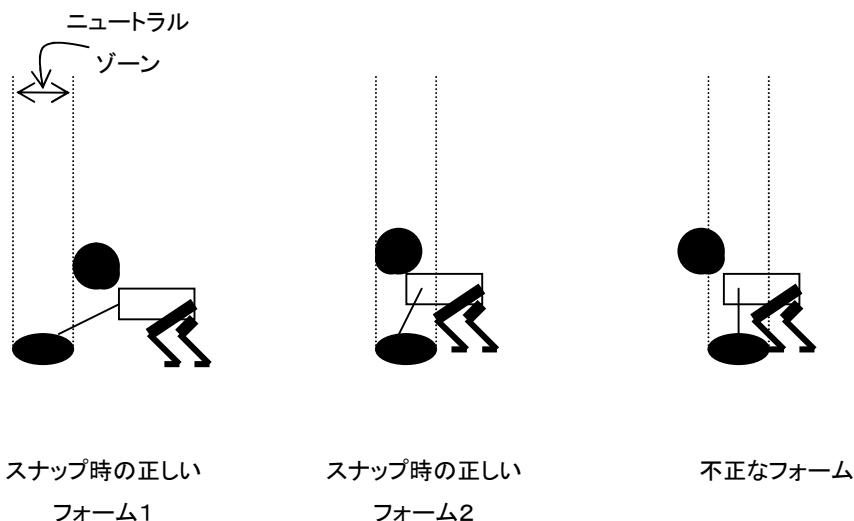
9. (キッズ) ゲーム中フィールドには、選手5人とコーチ1人(ハドルコーチ)までとする。ただし、競技者の年齢・レベルが高い場合はハドルコーチを置かないことを推奨する。ハドルに6人以上の選手が加わることはできない(反則 交代違反)。

10. (キッズ) ハドルコーチは、ハドルの中だけでしか指示等ができず、ハドルを解いたらプレーが開始される前までに、速やかにフィールドの外に出るか、攻撃側はレフリー、守備側はバックジャッジの後方に移動しなければならない(ハドルコーチがプレーヤーや審判を妨害してはいけない)。(反則 アンスポーツマンライク・コンダクト)。

## オフense・プレー

### ■プレー全般

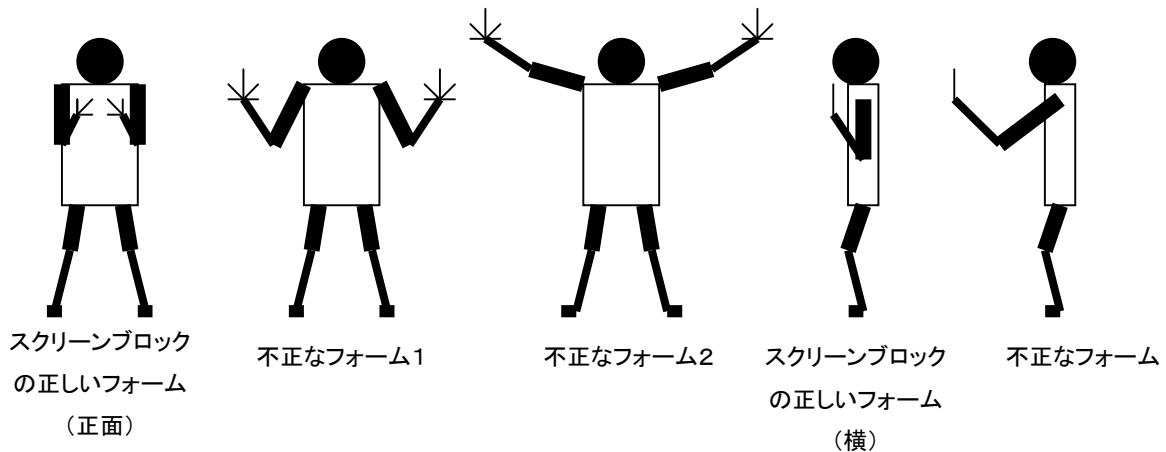
1. プレーの種類にはランニング・プレーとパス・プレーがある。
2. プレーは必ず、攻撃側プレーヤーによる、股の下を通すスナップで開始される。
3. スナップを出す攻撃側プレーヤーをセンター、スナップを直接受ける攻撃側プレーヤーをクォーターバックと呼ぶ。
4. センターは、自陣のスクリーメージラインのすぐ手前にいなければならない（反則 フォルス・スタート）。直接手渡しでスナップを受けられる位置にいるプレーヤーは、1名でなければならない（反則 イリーガル・モーション）。
5. センターはスナップ前に、ボールを地面から離してはいけない。また、ボールをつかんだ時、ボールの長軸をエンドゾーン方向に向けなければならないし、身体がニュートラルゾーンを越えてはいけない（反則 フォルス・スタート）。
6. スナップは、センターがボールを動かし始めた時点で始まり、センターの手からボールが離れた時点で終了し、迅速かつ連続的に行うものとする。



6. (シニア・レディース・ジュニア) 攻撃側プレーヤーは、ボールキャリアの進路を確保するために、守備側プレーヤーの進路を妨害したり、接触してはならない。特に、相手ラッシャーの進路を妨害してはならない（反則 イリーガル・コンタクト）。

6. (キッズ) ボールキャリア以外の攻撃側プレーヤーは、身体接触の無い「スクリーンブロック」を行うことができる。スクリーンブロックは、肘を脇につけ、手を開いて、肩幅以内の前面に配置した状態で行う。両肘は身体に付けなければならない。（反則 イリーガル・コンタクト）。

NFL FLAG  
大会規則 2011 年度版



7. (シニア・レディース・ジュニアのみ) ノー・ランニング・ゾーンでプレーが開始される時は、ランニング・プレーを使うことは出来ない (バイオレーション)。

8. ボールキャリアがボールを確保しているときにボールがデッドとなった場合(「ボールがデッドになる時」参照)は、全て腰(腰部の中心)があった地点をボールデッドの地点とする。タッチダウンの判定もボールキャリアの腰があった地点を基準とする。
9. プレー中、アウト・オブ・バウンズに出た攻撃側プレーヤーは、相手側がボールにタッチするまでボールにタッチすることはできない(バイオレーション)。
10. プレーヤーがフィールド内にプレーブックを持ち込む場合は、プレーブックを地面に置いてプレーしてはいけない。プレーブックをパンツの背部に差し入れてプレーすることは良いが、フラッグを取ることを妨げるように入れてはいけない(反則 アンスポーツマンライク・コンダクト)。

#### ■フォワードパス、バックワードパス、ハンドオフ

1. フォワードパスは、攻撃側スクリメージラインの後方から、1回のプレー中に1度だけ許される。(反則 イリーガル・フォワードパス)。
2. フォワードパスは、スクリメージラインの後方であれば、バックワードパス(トス、真横・後方へのパス)・ハンドオフ(前方または後方への手渡し)を受けたプレーヤーも投げることが出来る。
3. フォワードパスを投げたプレーヤー以外の全てのプレーヤーは、フォワードパスをキャッチすることが出来る。
4. フォワードパスを投げたプレーヤーは、攻守に関わらず他のプレーヤーのうち誰かがボールにタッチした後なら、ボールをキャッチすることが出来る(自分が投げたボールを自分が最初にキャッチすることが出来ない)(反則 イリーガル・フォワードパス)。
5. フォワードパス、バックワードパス、ハンドオフは、攻撃側スクリメージラインの後方でしか出来ない(フォワードパスの場合は反則(イリーガル・フォワードパス)、バックワードパス、ハンドオフの場合は、バイオレーション)。
6. バックワードパス、ハンドオフは、攻撃側スクリメージラインの後方なら、何回でも行うことが出来る。
7. クォーターバックは、センターに直接ボールを手渡しすることは出来ない(反則 イリーガル・フォワードパス)。

8. フォワードパスは、片足以上がフィールドの内側にある時にボールを確保した場合に、成功と見なされる。ジャンプしてパスキャッチをして、ラインをまたいで着地した場合、先に着地した足がインバウンズであれば成功であるが、両足同時着地と判断した場合、不成功とする。
9. 攻撃側プレーヤーがパスを投げると同時に守備側プレーヤーがフラッグを取った場合は、パスを投げたことを認める（このときフラッグを取った守備側プレーヤーにはイリーガル・フラッグ・プルの反則は適用しない。また、フラッグが取られた攻撃側プレーヤーは、フラッグが取れたプレーヤーとして扱う）。投げる動作中にフラッグを取られた場合は、ボールデッドとする。
10. 足の裏、手のひら以外が地面についた状態でパスをキャッチした場合は、パスは成功とするがキャッチした時点でボールデッドとなる。
11. フラッグが取れているプレーヤーがパスをキャッチした場合、パスは成功としてキャッチした時点でボールデッドとなる。
12. パスをキャッチするとき、攻撃側プレーヤーは、守備側プレーヤーに対して、接触してはならない。押したり、つかんだりしてはならない。また、おおいかぶさったり割り込んだりして接触が発生した場合も同様とする（反則 オフェンス・パス・インターフェアランス）。
13. ボールにタッチしてからキャッチするまでの間に、相手プレーヤーがフラッグを取ってしまった場合は、キャッチした地点でボールデッドとし、フラッグを取った側にイリーガル・フラッグ・プルの反則は科さない。

#### ■ボールキャリア(ボールを持っているプレーヤー)

1. ボールキャリアは、守備側プレーヤーからのがれるために、ジャンプ、ダイブ、スライディング、スピン（360 度程度の、他のプレーヤーに接触してしまうような急激なターン）をしてはならない（バイオレーション）。
2. ボールキャリアは守備側プレーヤーをよける義務がある（守備側プレーヤーに突進してはならない）。（反則 イリーガル・コンタクト）。

**3. (シニア・レディース・ジュニア)** クォーターバックはスナップを受けた後、そのままボールキャリアになることは出来ない（バイオレーション）。ただし、クォーターバックのボールの確保を味方の他のプレーヤーに移した後は、フォワードパスを受けたり、スクリメージラインの手前でバックワードパス、ハンドオフを受けて、ボールキャリアとしてスクリメージラインを越えることができる。

**4. (シニア・レディース・ジュニア)** 攻撃側スクリメージラインを一度越えたボールキャリアが（クォーターバックを除く）、攻撃側スクリメージライン手前に戻ってフォワードパス、バックワードパス、ハンドオフをすることはできない（反則 イリーガル・フォワードパス）。

**5. (シニア・レディース・ジュニア)** 全ての攻撃側プレーヤーはスナップ後 7 秒以上、スクリメージライン後方でボールを確保してはいけない。クォーターバックのみではなく、全てのオフェンスプレーヤーが対象となる。7 秒以内に何らかの方法でスクリメージラインを越えている必要がある（7 秒ルール）（バイオレーション）。

**3. (キッズ)** クォーターバックは、ボールキャリアとしてスクリメージラインを越える事が出来る。

**4. (キッズ)** 攻撃側スクリメージラインを一度越えたボールキャリアが、攻撃側スクリメージライン手前に戻ってフォワードパス、バックワードパス、ハンドオフをすることはできない（反則 イリーガル・フォワードパス）。

## ■モーション

1. モーション出来るプレーヤーは、1プレーにつき1人だけである。モーション開始前に全員が1秒以上静止し、モーションする以外の攻撃側プレーヤーは、プレーの開始（スナップ）の時まで動かずその位置に静止しなければならない（反則 イリーガル・モーション）。
2. スナップされた時に相手のゴールラインに向ってモーションしてはならない。モーションは、プレーの開始と紛らわしい急激な動きを伴ってはならない（反則 イリーガル・モーション）。

## ■シフト

1. シフトは、スナップされる前に2名以上のプレーヤーが同時に、どの方向へもポジションを変えることである（センターはできない）。
2. シフト開始前に全員が1秒以上静止し、シフトした後スナップをする時も全員1秒以上静止しなければならない。シフトは、プレーの開始と紛らわしい急激な動きを伴ってはならない（反則 イリーガル・シフト）。
3. シフトの後に再びシフト及びモーションをする場合は、全員1秒以上静止した後に再びシフト及びモーションを開始しなければならない（シフトの場合は再び全員1秒以上静止しなければならない）（反則 イリーガル・シフト）。

## ディフェンス・プレー

1. フラッグをとる時は、ジャンプ、ダイブ、スライディングをしてはいけない（反則 イリーガル・コンタクト）。
2. ボールキャリア以外の攻撃側プレーヤーのフラッグを取ってはならない（反則 イリーガル・フラッグ・プル）。
  - (1) 一人でボールを確保しているように見せかけている攻撃側プレーヤーのフラッグを取った場合も、反則を適用する。
  - (2) 二人以上の攻撃側プレーヤーがハンドオフまたはハンドオフ・フェイク（ハンドオフすると見せかける動作）をしているとき、ボールを確保していないプレーヤーのフラッグを取ってしまった場合は、反則を適用しない。
  - (3) (1)(2)で、フラッグを取られた攻撃側プレーヤーがこの後ボールを確保した場合は、その地点でボールデッドとする。
3. ボールキャリアが保持しているボールを、はたいたり、かきだしたりして、奪うことは出来ない（反則 イリーガル・コンタクト）。

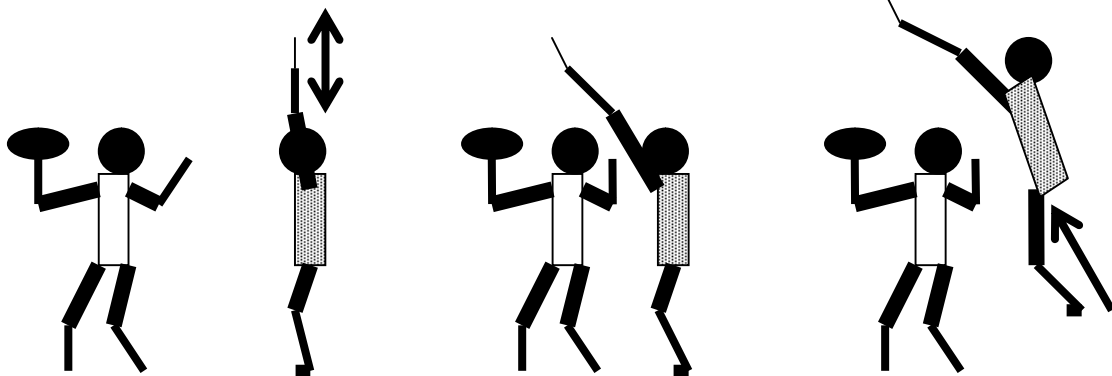
4. (シニア・レディース・ジュニア) スクリメージラインを越えてクォーターバックのフラッグを取りに行く場合(パスラッシュ)は、スナップ時に、スクリメージラインより7ヤード後方にいて静止していなければならない。助走をつけてスタートしてはならない(7ヤード・ルール)(反則 イリーガル・ラッシング)。

5. (シニア・レディース・ジュニア) クォーターバックがフォワードパス、バックワードパス、ハンドオフをした場合、ボールが放れた時点で、7ヤードルールは無効となり、どの守備側プレイヤーもスクリメージラインを越えることができる。

4. (キッズ) 守備側のスクリメージラインは、ボールの先端から3ヤード離れた位置に設定する。守備側プレイヤーはプレーが開始されるまで、このラインを超えてはいけない(反則 オフサイド)。

5. (キッズ) プレーが開始されれば、すべての守備側プレイヤーは、守備側スクリメージラインを超えて、自由に、ボールキャリアのフラッグを取りに行くことができる。

6. 守備側プレイヤーがパス・プレーを防ぐために、パスを投げようとしている攻撃側プレイヤー(パサー)に対して、手を挙げて真上にジャンプすることは良いが、手を挙げて覆いかぶさるようにしたり、手を挙げて突進したりパサーに接触してはならない。パサーの手を放れていないボールに触れてはいけない。また、パスを投げ終わった攻撃側プレイヤーに接触してはならない(反則 イリーガル・コンタクト)。



正しいパスの防ぎ方

不正なパスの防ぎ方  
(おおいかぶさる)

不正なパスの防ぎ方  
(走りこんでジャンプして  
おおいかぶさる)

7. 守備側プレイヤーがパス・プレーを防ぐために、パスをキャッチしようとしている攻撃側プレイヤーに対して、接触してはならない。押ししたり、つかんだりしてはならない。また、おおいかぶさったり割り込んだりして接触が発生した場合も同様とする(反則 ディフェンス・パス・インターフェアランス)。

8. 攻撃側のフォワードパス、バックワードパスは、インターセプトしてリターンする(相手エンドゾーンに向かって走る)ことができる。ただし、リターンしているプレイヤーは、いかなる方法でも味方にボールを渡すことは出来ない(バイオレーション)。

9. (シニア・レディース・ジュニアのみ) リターンしているプレイヤーの進路を確保するために、相手プレイヤーをブロックしたり、進路を妨害したりしてはならない(反則 イリーガル・コンタクト)。

9. (キッズのみ) スクリーンブロックを受けたら、守備側プレイヤーに避ける義務がある。意図的にスクリーンブロックに突進してはいけなし、スクリーンブロックを、手を使って退けてもいけない(反則 イリーガル・コンタクト)。

## ゲーム時間およびタイムアウト

1. 前後半各15分、合計30分、前半終了後、2分間のハーフタイムをはさむ。前後半開始から13分間はランニングタイム(タイムアウトをとったときだけ計時が停止する)、残り時間2分(2ミニッツ・ウォーニング)以降は正式計時とする。

正式計時の時に計時が停止するのは、次の場合である。計時は、次のスナップで再開する。

- (1) 得点したとき ※エキストラポイント中は計時を行なわない。
- (2) 攻守交代となったとき
- (3) チームがタイムアウトをとったとき。
- (4) アウト・オブ・バウンズになったとき。
- (5) フォワードパスが失敗したとき。
- (6) レフリータイムアウトを取ったとき(ただし計時の再開は7項に従う。バイオレーションは計時を停止しない)。

2. (シニア・レディース・ジュニア) オフェンスは、レディー・フォー・プレー後30秒以内に、次のプレーを始めなければならない(反則 ディレイ・オブ・ゲーム)。

2. (キッズ) オフェンスは、レディー・フォー・プレー後40秒以内に、次のプレーを始めなければならない(反則 ディレイ・オブ・ゲーム)。(競技者の年齢・レベルや、グラウンド事情に合わせて30~60秒で運用しても良い)。

3. 各チームは前後半に各2回ずつ、最大で4回、60秒のタイムアウトを取ることが出来る。

4. (シニア・レディース・ジュニア) チームがタイムアウトを取る場合、フィールド上の全てのプレイヤーがタイムアウトを申告できる(チームタイムアウト)。ヘッドコーチから申告可能とする場合は、開催要項で規定する。

4. (キッズ) チームがタイムアウトを取る場合、フィールド上のプレイヤーまたはハドルコーチが申告することができる(チームタイムアウト)。ヘッドコーチから申告可能とする場合は、開催要項で規定する。

5. チームがタイムアウトを取ったときは、ランニングタイム中であっても計時を停止し、タイムアウト後のスナップから計時を再開する。
6. 審判は必要があればタイムアウトを取ることが出来る。(レフリータイムアウト)
7. 計時中にレフリータイムアウトを取ったときは、レディー・フォー・プレーから計時を再開する。また、計時が停止しているときにレフリータイムアウトを取ったときは、スナップから計時を再開する。
8. プレー開始前に残り2分となった場合は、2分で計時を停止し、2ミニッツ・ウォーニングを宣し、あらためてレディー・フォー・プレーをかける。プレー中に残り2分を過ぎた場合は、プレー終了時に計時を停止し、2ミニッツ・ウォーニングを宣し、その残り時間がゲーム時間となる(2分に戻さない)。

NFL FLAG  
大会規則 2011 年度版

9. 最後のプレーで反則があり、残り時間が無くなった場合、被反則チームがその反則を放棄しない限り、最後の1プレーをやり直す。
10. 最後のプレーでタッチダウンがあり、残り時間が無くなった場合でも、エキストラポイントは行う。
11. 同点で試合時間が終了した場合は次のいずれかの方法をとる。
- (1) 引き分けのまま、終了する。
  - (2) サドンデス方式で勝敗を決める。先攻後攻の選択は、ジャンケンまたはコイントスで決める。
  - (3) タイブレイク方式で勝敗を決める。

敵陣5ヤード地点（シニア・レディース・ジュニアではノー・ランニング・ゾーン）から両チームとも1プレーの攻撃を行う。両チームの攻撃が終了した時点（第1ピリオド）で得点の多いチーム（エキストラポイントはありせん）の勝ちとし、引き分けの場合は第2ピリオドを同じ順番で行う。以下同手順で勝敗が決まるまで行う。先攻後攻の選択は、ジャンケンまたはコイントスで決める。タイブレイクを実施する場合、インターセプトした守備側プレーヤーは、ボールをリターンすることが出来る。エンドゾーンまでリターンした場合、守備側チームに得点が与えられる。後攻チームが得点を挙げた場合、後攻の攻撃は行なわず、その時点で後攻チームの勝ちとなる。タイブレイクでの得点は1点とする。

**(4) (キッズ) 違うプレーヤーがより多くタッチダウン（エキストラポイント成功も含む）をしたチームの勝利とする。**

12. 大会の規模や運営に応じて試合時間に関する項目（ゲーム時間、ハーフタイムの時間、タイムアウトの数、前後半の継続等）を変更することは可能とする。これらの項目を変更する場合は、予め開催要項で規定する。

## 得点およびタッチバック

### 1. タッチダウン・・・6点

タッチダウンは、腰（腰部の中心）の位置がゴールラインを越えたことで判定する。

#### 2. (シニア・レディース・ジュニア) エキストラポイント

**1点追加**・・・ゴール前5ヤードの地点からの攻撃（ノー・ランニング・ゾーンになるため、パス・プレーのみ）でタッチダウンした時

**2点追加**・・・ゴール前12ヤードの地点からの攻撃（ノー・ランニング・ゾーンではないため、ラン、パス共に可）でタッチダウンした時

#### 2. (キッズ) エキストラポイント

**1点追加**・・・ゴール前5ヤードの地点からの攻撃でタッチダウンした時

**2点追加**・・・ゴール前10ヤードの地点からの攻撃でタッチダウンした時

※守備側がエキストラポイントのプレーでインターセプトして、そのままリターンタッチダウンをしたら、1点追加のプレーでも、2点追加のプレーでも、守備側に2点が入り、攻守交代。途中でボールデッドとなった場合は、どちらにも得点は入らず、攻守交代。

**3. (シニア・レディース・ジュニア)  
セーフティ・・・2点 (守備側の得点)**

- ①ボールを持った攻撃側プレーヤーが、自陣エンドゾーン内でフラッグを取られる。
- ②ボールを持った攻撃側プレーヤーが、エンドゾーンを形成するエンドライン・サイドラインを踏んだり、エンドゾーンの外に出る。
- ③スナップ、バックワードパス、ハンドオフの失敗、ファンブルなどによりボールがエンドゾーン内に落ちたり、エンドゾーンの外に出る。
- ④攻撃側エンドゾーン内で攻撃側が反則をした。  
上記のことを、「セーフティ」と言う。得点を得たチーム (守備側) が自陣5ヤードラインから次の攻撃を行う。

**3. (キッズ)**

**セーフティ・・・得点ではありません。**

左記「3. (シニア・レディース・ジュニア) セーフティ」にある①～④のことを、「セーフティ」と言う。セーフティが起こった場合は、直ちにボールデッド、自陣ゼロヤード地点から、次の攻撃となる。

**4. (シニア・レディース・ジュニア)  
タッチバック・・・守備側のエンドゾーンでインターセプトがあり、そのままデッドになった時。インターセプトをしたチームが、自陣5ヤードラインから攻撃を行う。**

**4. (キッズ)  
タッチバック・・・守備側のエンドゾーンでインターセプトがあり、そのままデッドになった時。インターセプトしたチームが、自陣ゼロヤードラインから攻撃を行う。**

## ボールがデッドになる時

1. ボールキャリアのフラッグが取られた時や、取れてしまった時。  
フラッグの取れたプレーヤーがパスをキャッチしたときは、キャッチした地点でボールデッド。
2. ボールキャリアがサイドラインを踏むか、サイドラインから出た時 (アウド・オブ・バウンズ)。
3. ボールキャリアの、足の裏、手のひら以外の部分が地面に着いた時。
4. ボールキャリアがボールをファンブルした時。
5. ボールキャリアのフラッグが取られていなくとも、プレーヤーが密集して、プレーがこれ以上進まないと判断された時、プレーの継続が危険と判断された時、ボールキャリアのフラッグがずれたことによってフラッグを取ることが困難と判断されたとき。
6. スナップ、バックワードパス、ハンドオフの失敗により、ボールが地面に着いた時。
  - ①以上の1～6の場合は、その地点に一番近いスタートライン上が、次の攻撃開始の地点となる。
  - ②ボールキャリアがボールを確保しているときにボールデッドとなった場合は、すべて腰 (腰部の中心) があつた地点をボールデッドの地点とする。
  - ③6の場合、スナップ、バックワードパス、ハンドオフをした地点より前方で地面についた時は、スナップ、バックワードパス、ハンドオフをした地点をボールデッドの地点とする。
7. フォワードパスが地面に着いた時 (パス失敗した時)。  
※この場合は、その攻撃が開始された地点 (プレビアス・スポット) に戻って次の攻撃となる。
8. 不用意なホイッスルを吹いた時

NFL FLAG  
大会規則 2011 年度版

※ボールがプレーヤーの確保下にある場合は、ホイッスルの地点で次のダウンを行うか、前のダウンを繰り返すかを、ボールを確保しているチームが選択することができる。ボールがパス中の場合は、前のダウンを繰り返す。

## 攻守交代になる時

1. 得点のあった時
2. インターセプトがあった時

**3. (シニア・レディース) 攻撃側が3回の攻撃で、ハーフラインを越えられなかったり、ハーフラインを越えた後、3回の攻撃でタッチダウン出来なかった時。**

**3. (ジュニア・キッズ) 攻撃側が4回の攻撃で、ハーフラインを越えられなかったり、ハーフラインを越えた後、4回の攻撃でタッチダウン出来なかった時。**

## 反則と罰則

### ◆オフェンス・チームの反則と罰則

#### 1. フォルス・スタート (デッドボール・ファウル)

- ①スナップの前に、ニュートラルゾーンへ侵入してはならない。
- ②センターはスナップ前に、ボールを地面から離してはいけない。また、ボールをつかんだ時、ボールの長軸をエンドゾーン方向に向けなければならないし、身体がニュートラルゾーンを越えてはいけない

#### 2. イリーガル・モーション (デッドボール・ファウル)

- ①2人以上のプレーヤーがモーションしてはならない。
- ②モーション開始前に全員が1秒以上静止し、モーションする以外の攻撃側プレーヤーは、プレーの開始(スナップ)の時まで動かずその位置に静止しなければならない。
- ③スナップされた時に相手のゴールラインに向かってモーションしてはならない。
- ④モーションは、プレーの開始と紛らわしい急激な動きを伴ってはならない。
- ⑤不正なフォーメーションをしてはならない(直接手渡しでスナップを受けられる位置にいるプレーヤーは、1名でなければならない)。

#### 3. イリーガル・シフト (デッドボール・ファウル)

- ①シフト開始前に全員が1秒以上静止し、シフトした後スナップをする時も全員1秒以上静止しなければならない。シフトは、プレーの開始と紛らわしい急激な動きを伴ってはならない。
- ②シフトの後に再びシフト及びモーションをする場合は、全員1秒以上静止した後に再びシフト及びモーションを開始しなければならない(シフトの場合は再び全員1秒以上静止しなければならない)。

**4. イリーガル・フォワードパス（ライブボール・ファウル）**

- ①フォワードパスは、攻撃側スクリメージラインの手前から投げなければならない。  
 ②フォワードパスは、攻撃側スクリメージラインの後方から、1回のプレー中に1度だけしか許されない。

③（シニア・レディース・ジュニア）フォワードパスを投げるプレーヤーは、足が攻撃側スクリメージラインを越えてはならない。ジャンプして投げた場合は、着地時に両足が攻撃側スクリメージラインの手前になければいけない。フォワードパスを投げるプレーヤーがクォーターバックの場合は、バイオレーションを適用する。

④（シニア・レディース・ジュニア）攻撃側スクリメージラインを一度越えたボールキャリアが、攻撃側スクリメージライン手前に戻ってフォワードパス、バックワードパス、ハンドオフをすることはできない。この場合のボールキャリアがクォーターバックであれば、攻撃側スクリメージラインを一度越えた時点でバイオレーションが適用される。

③（キッズ）フォワードパスを投げるプレーヤーは、足が攻撃側スクリメージラインを越えてはならない。ジャンプして投げた場合は、着地時に両足が攻撃側スクリメージラインの手前になければいけない。

④（キッズ）攻撃側スクリメージラインを一度越えたボールキャリアが、攻撃側スクリメージライン手前に戻ってフォワードパス、バックワードパス、ハンドオフをすることはできない。

- ⑤クォーターバックは、センターに直接ボールを手渡しすることは出来ない。  
 ⑥フォワードパスを投げたプレーヤーは、攻守に関わらず他のプレーヤーのうち誰かがボールにタッチした後なら、ボールをキャッチすることが出来る（自分が投げたボールを自分が最初にキャッチすることが出来ない）

**5. オフェンス・パス・インターフェアランス（ライブボール・ファウル）**

パスをキャッチするとき、攻撃側プレーヤーは、守備側プレーヤーに対して、接触してはならない。押ししたり、つかんだりしてはならない。また、おおいかぶさったり割り込んだりして接触が発生した場合も同様とする。

**6. フラッグ・ガーディング（ライブボール・ファウル）**

- ①自分のフラッグを相手に取られまいと手や腕で押さえたりしてはならない。  
 ②フラッグをジャージ等で隠したり、ベルトを緩めたり、フラッグの装着位置を腰部分の左右から移動させ取りにくくしてはならない。  
 ③腰周りにはフラッグ以外の物を付けてはならない。  
 ④フラッグを取りに来たプレーヤーの手を叩いてはいけない。

**7. ディレイ・オブ・ゲーム（デッドボール・ファウル）（シニア・レディース・ジュニア）**  
 レディー・フォー・プレー後、30秒以内に次のプレーを開始しなければならない。

**7. ディレイ・オブ・ゲーム（デッドボール・ファウル）（キッズ）**  
 レディー・フォー・プレー後40秒以内に、次のプレーを始めなければならない。（競技者の年齢・レベルや、グラウンド事情に合わせて30～60秒で運用しても良い）。

## 8. イリーガル・コンタクト（ライブボール・ファウル）

- ① ボールキャリアは、相手にぶつかってはいけない。
- ② 相手のユニフォームをつかんではいけません。

③（シニア・レディース・ジュニア）攻撃側プレイヤーは、守備側プレイヤーの進路を妨害したり、接触してはいけません。特に、相手ラッシャーの進路を妨害してはいけません。

③（キッズ）スクリーンブロックをするときに、守備側プレイヤーにぶつかってはなりません。スクリーンブロックの正しいフォームが出来ていない場合も、この反則を適用する。

## 9. 交代違反（ライブボール・ファウル）

- ① プレー開始後に交代したり、6人以上でプレーをしてはいけません。
- ② 交代を装うことによって相手を混乱させてはいけません。

③（シニア・レディース・ジュニア）ハドルに6人以上の選手が加わることはできません。

③（キッズ）ハドルにコーチ1名と5人を越える選手が加わることはできません。

## 10. アンスポーツマンライク・コンダクト（デッドボール中に起きた場合は、デッドボール・ファウル）

- ① チームエリアに入ることが認められたプレイヤー、コーチ、チーム関係者は、スポーツマンらしくない言動（大声での抗議等）、行為（ボールをユニフォームの中に入れる等）、乱暴な行為をしてはいけません。ただし、以上のような言動、行為に限定されるものではない。
- ② 不正な装具や装備をしてはいけません。
- ③ 反則をされたと装うことをしてはいけません。
- ④ フラッグフットボール・コードに違反する行為をしてはいけません。
- ⑤ プレイヤーがフィールド内にプレーブックを持ち込む場合は、プレーブックを地面に置いてプレーしてはいけません。プレーブックをパンツの背部に差し入れてプレーすることは良いが、フラッグを取ることを妨げるように入れてはいけません。
- ⑥ 公式規則には規定されていないが、明らかにひきょうな行為が試合中に発生した場合は、レフリーは、罰則や得点を与えたり、試合を中止したりするなど、適切と判断するいかなる処置をすることができる。

⑦（キッズ）ハドルコーチは、ハドルの中だけでしか指示等ができず、ハドルを解いたらプレーが開始される前までに、速やかにフィールドの外に出るか、攻撃側はレフリーの後方に移動しなければならない（ハドルコーチがプレイヤーや審判を妨害してはいけません）。

● (シニア・レディース・ジュニア)

オフェンス・チームの罰則とその施行

1. 5ヤードの罰退とロス・オブ・ダウン。  
ただし、「5. オフェンス・パス・インターフェアランス」、「8. イリーガル・コンタクト」、「10. アンスポーツマンライク・コンダクト」で身体接触を伴うものは、10ヤードの罰退とロス・オブ・ダウン。
2. 罰退距離が、施行地点からゴールラインまでの距離の半分以上を越えてしまう場合は、ゴールまでの半分の距離の罰則を施行する（ハーフ・ディスタンス）。  
5ヤード罰退の場合は、施行地点がゴールラインから10ヤード以内でゴールライン方向に罰則が科される場合にあたる。  
10ヤード罰退の場合は、施行地点がゴールラインから20ヤード以内でゴールライン方向に罰則が科される場合にあたる。
3. 攻撃側エンドゾーン内で攻撃側が反則をした場合は、セーフティとする。

● (キッズ)

オフェンス・チームの罰則とその施行

1. 5ヤード罰退して攻撃をやり直す（ロス・オブ・ダウンではない）。  
ただし、「5. オフェンス・パス・インターフェアランス」、「8. イリーガル・コンタクト」、「10. アンスポーツマンライク・コンダクト」で身体接触を伴うものは、5ヤードの罰退とロス・オブ・ダウン。
2. 罰退距離が、施行地点からゴールラインまでの距離の半分以上を越えてしまう場合は、ゴールまでの半分の距離の罰則を施行する。施行地点がゴールラインから10ヤード以内でゴールライン方向に罰則が科される場合にあたる（ハーフ・ディスタンス）。
3. 攻撃側が、自陣ゼロヤード地点からの攻撃で反則をした場合は、距離罰則が科せられないのでロス・オブ・ダウンのみを科す。

◆ディフェンス・チームの反則と罰則

1. オフサイド (ライブボール・ファウル)

スナップの前に、ニュートラルゾーンに侵入してはならない。ただし、プレー開始前に戻れば反則ではない。

2. ディフェンス・パス・インターフェアランス (ライブボール・ファウル)

守備側プレーヤーがパス・プレーを防ぐために、パスをキャッチしようとしている攻撃側プレーヤーに対して、接触してはならない。押したり、つかんだりしてはならない。また、おおいかぶさったり割り込んだりして接触が発生した場合も同様とする。

3. イリーガル・コンタクト (ライブボール・ファウル)

- ① ボールキャリアの前進を阻止するため、または、フラッグを取るために、急に立ちはだかつて接触したり、突進してはいけない。
- ② 攻撃側プレーヤーにぶつかってはいけない。
- ③ 相手のユニフォームなどを掴んではいけない。

- ④フラッグをとる時は、ジャンプ、ダイブ、スライディングをしてはいけない。
- ⑤ボールキャリアが保持しているボールを、はたいたり、かきだしたりして、奪うことは出来ない。
- ⑥守備側プレーヤーがパス・プレーを防ぐために、パスを投げようとしている攻撃側プレーヤー（パサー）に対して、手を挙げて真上にジャンプすることは良いが、手を挙げて覆いかぶさるようにしたり、手を上げて突進したり、パサーの手を放れていないボールに触れてはいけない。また、パスを投げ終わった攻撃側プレーヤーに接触してはならない。

**⑦（シニア・レディース・ジュニアのみ）** リターンしているプレーヤーの進路を確保するために、相手プレーヤーをブロックしたり、進路を妨害したりしてはならない。

**⑧（キッズのみ）** 「スクリーンブロック」に接触してはならない。

#### 4. イリーガル・フラッグ・プル（ライブボール・ファウル）

ボールキャリア以外の攻撃側プレーヤーのフラッグを取ってはならない。

#### 5.（シニア・レディース・ジュニアのみ）

##### イリーガル・ラッシング（ライブボール・ファウル）

- ①スクリメージラインを越えてクォーターバックのフラッグを取りに行く場合（パ斯拉ッシュ）は、スナップ時に、スクリメージラインより7ヤード後方にいて静止していなければならない。助走をつけてスタートしてはならない。
- ②スクリメージラインから7ヤード以上離れていない守備側の選手は、クォーターバックがボールを保持している間は、スクリメージラインを越えてラッシュしてはならない。

#### 6. 交代違反（ライブボール・ファウル）

- ①プレー開始後に交代したり、6人以上でプレーをしてはならない。
- ②交代を装うことによって相手を混乱させてはいけない

**③（シニア・レディース・ジュニア）** ハドルに6人以上の選手が加わることはできない。

**③（キッズ）** ハドルにコーチ1名と5人を越える選手が加わることはできない。

#### 7. アンスポーツマンライク・コンダクト（デッドボール中に起きた場合は、デッドボール・ファウル）

- ①チームエリアに入ることが認められたプレーヤー、コーチ、チーム関係者は、スポーツマンらしくない言動（大声での抗議等）、行為（ボールをユニフォームの中に入れる等）、乱暴な行為をしてはならない。ただし、以上のような言動、行為に限定されるものではない。
- ②不正な装具や装備をしてはならない。
- ③反則をされたと装うことをしてはいけない。
- ④フラッグフットボール・コードに違反する行為をしてはいけない。
- ⑤プレーヤーがフィールド内にプレーブックを持ち込む場合は、プレーブックを地面に置いてプレーしてはいけない。プレーブックをパンツの背部に差し入れてプレーすることは良いが、フラッグを取ることを妨げるように入れてはいけない。

- ⑥公式規則には規定されていないが、明らかにひきょうな行為が試合中に発生した場合は、レフリーは、罰則や得点を与えたり、試合を中止したりするなど、適切と判断するいかなる処置をもすることができる。

⑦(キッズ) ハドルコーチは、ハドルの中だけでしか指示等ができず、ハドルを解いたらプレーが開始される前までに、速やかにフィールドの外に出るか、守備側はバックジャッジの後方に移動しなければならない(ハドルコーチがプレーヤーや審判を妨害してはいけない)。

**● (シニア・レディース・ジュニア)  
ディフェンス・チームの罰則とその施行**

1. 5ヤードの罰退とオートマティック・ファーストダウン。

ただし、「2. ディフェンス・パス・インターフェアランス」、「3. イリーガル・コンタクト」、「7. アンスポーツマンライク・コンダクト」で身体接触を伴うものは、10ヤードの罰退とオートマティック・ファーストダウン。

ハーフラインを越えたらファーストダウンとする。

2. 罰退距離が、施行地点からゴールラインまでの距離の半分を越えてしまう場合は、ゴールまでの半分の距離の罰則を施行する(ハーフ・ディスタンス)。

5ヤード罰退の場合は、施行地点がゴールラインから10ヤード以内でゴールライン方向に罰則が科される場合にあたる。

10ヤード罰退の場合は、施行地点がゴールラインから20ヤード以内でゴールライン方向に罰則が科される場合にあたる。

**● (キッズ)**

**ディフェンス・チームの罰則とその施行**

1. 5ヤード罰退して攻撃をやり直す(ロス・オブ・ダウンではない)。

ただし、「2. ディフェンス・パス・インターフェアランス」、「3. イリーガル・コンタクト」、「7. アンスポーツマンライク・コンダクト」で身体接触を伴うものは、5ヤードの罰退とオートマティック・ファーストダウン。

ハーフラインを越えたらファーストダウンとする。

2. 罰退距離が、施行地点からゴールラインまでの距離の半分を越えてしまう場合は、ゴールまでの半分の距離の罰則を施行する。施行地点がゴールラインから10ヤード以内でゴールライン方向に罰則が科される場合にあたる(ハーフ・ディスタンス)。

## 罰則の施行

1. 全ての罰則の施行地点はプレビアス・スポットから行う。

例外：インターセプト後に発生した反則は、ボールデッド地点を施行地点とする。ただし、反則発生地点がボールデッド地点より後方の場合は、ボールデッド地点から施行するか反則発生地点から施行するか被反則チームが選択できる。

2. 被反則チームは、いかなる罰則の施行でも辞退することができる。

3. プレー中に発生した反則をライブボール・ファウルとし、発生時点でファウルマーカを投げ入れ、プレー終了後に反則を適用し罰則を施行する。プレー終了後から次のスナップ前に発生した反則をデッドボール・ファウルとし、ファウルマーカを投げ入れるとともに、直ちに反則を適用し罰則

を施行する。

4. ダウン中に、両方のチームに反則が発生した場合は、オフセティング・ファウルとして、プレーは取り消され、ダウンを繰り返す。
5. 一つのプレー間に同一チームが2つ以上の反則を犯した場合は、一つのみ適用する。

### バイオレーション（罰則・罰退を伴わない反則）

1. 攻撃側スクリメージラインを越えてバックワードパス、ハンドオフをしたら、そのプレーは無効、直ちにボールデッドとなり、プレビース・スポットから次のダウンになる。
2. 守備側がインターセプトをした後、他の選手にボールを渡した場合、それがいかなる方法でも直ちにボールデッド。その地点から、次の攻撃を開始する。
3. ボールキャリアは、守備側プレーヤーから逃れるために、ジャンプ、ダイブ、スライディング、スピン（360 度程度の、他のプレーヤーに接触してしまうような急激なターン）や、後ろ向きで走った場合は、その地点でボールデッドとなり次のダウンとなる。
4. プレー中にアウト・オブ・バウンズへ出た攻撃側プレーヤーが、相手側がタッチする前に、ボールにタッチしたときは、直ちにボールデッドとなり、プレビース・スポットから次のダウンになる。

**5.（シニア・レディース・ジュニアのみ）**クォーターバックがスナップを受けた後、そのままボールキャリアとしてスクリメージラインを越えたら、直ちにボールデッドとなり次のダウンになる。

**6.（シニア・レディース・ジュニアのみ）**ノー・ランニング・ゾーンの中で、ランプレーでスクリメージラインを越えたら、直ちにボールデッドとなり、プレビース・スポットから次のダウンになる。

**7.（シニア・レディース・ジュニアのみ）**攻撃側プレーヤーがスナップ後7秒以上、スクリメージライン後方でボールを確保していたときは、直ちにボールデッドとなり、プレビース・スポットから次のダウンになる。

**8.（キッズのみ）**フラッグを取りに来た守備側プレーヤーの手に、ボールキャリアの、腕振り動作中の腕が当たってしまった場合は、その地点でボールデッドとなり次のダウンとなる。

※ バイオレーションが発生しても、審判員は、ファウルマーカークは投げ入れない。