



Bergstadcupen

Regler Bergstadcupen 2025

Bergstadcupen spilles etter NFFs lover og regler for gutter og jenter. Bergstadcupens egne regler gjelder foran disse og er utfyllende beskrevet i denne artikkelen.

Etiske regler for Bergstadcupen:

- «Topping» er en seleksjon knyttet til kampen, hvor enkelte spillere får vesentlig mer spilletid enn andre, basert på ferdighetsnivå p.t. «Topping» er resultatbasert og ikke mestringsbasert. Dette skal ikke forekomme i barnefotballen eller på Bergstadcupen!
- I Bergstadcupen skal alle spillere få tilnærmet like mye spilletid.
- Bergstadcupens hovedmål er å gi så mange barn som mulig et godt fotballtilbud og gode fotballopplevelser. Dette oppnår vi ved å gi spillerne trygge sosiale rammer, gode mestringsopplevelser og et jevnbyrdig kamptilbud. Alle skal få utfordringer og spille på like premisser.

Bergstadcupen styres av både regler og retningslinjer. Disse har bakgrunn i vår visjon og vårt verdisyn.

- Respekter hverandre i laget og motstanderlaget.
- Ansvar for å lage god atmosfære ligger på hver enkelt; både voksen og barn. Primæransvaret ligger alltid hos de voksne som er tilstede!

Trenere må huske:

- Har vi smilet på lur, øker sannsynligheten for at de andre også blir i godt humør.
- Skryter vi til og av hverandre vil vi motivere andre til å løfte andre også!
- Skryter vi av motstanderlagets prestasjoner, påvirker det barna på både eget lag og motstanderlaget.
- Mange av dommerne på Bergstadcupen er der for første gang, og vi skal alltid løfte, IKKE trykke ned, prestasjonen til alle som er på cup!
- Huske at det er for barna vi arrangerer cup; for gode minner, fotballglede og mestringsopplevelse!
- Husk at det ikke er elitelag i barnefotball: inkluder alle spillere og få dem til å oppleve at de presterer, uavhengig av ferdighetsnivå.

TURNERINGENS jury:

- Turneringens jury består av tre medlemmer.
- Juryens sammensetning offentliggjøres i god tid før cupstart
- Alle avgjørelser fattet av juryen er endelige og kan ikke ankes.

NAVNELISTER - LAGENES SPILLERSTALL:

- Alle lag skal i god tid før første kamp levere liste med oversikt over spillere laget benytter i turneringen.
- Laglistene skal inneholde navn, fødselsdato og fødselsår på spillerne, for hospitanter føres navn på moderklubb.
- Lagliste kan ikke inneholde mer enn antall spiller under, uten samtykke fra juryen før turneringen starter.:
 - Klasser 7v7 12 spillere



Bergstadcupen

- Klasser 5v5 10 spillere
- Klasser 9v9 15 spillere
- Klasser 11v11 20 spillere
- En spiller er ikke spilleberettiget i Bergstadcupen før vedkommende står oppført på laglisten.
- Etter at laget har spilt sin første kamp, kan ikke spillere strykes fra laglisten.
- Laglisten kan under hele turneringen suppleres med nye spillere opptil maks spillere som er det totale antall spillere som kan stå på laglisten for sin klasse.
- Lag som ikke har levert laglister før første kamp kan, med mindre det ikke foreligger gyldig grunn, miste retten til å delta i sluttspillet.
- Det er juryen som til enhver tid vurderer hva som er gyldig grunn.
- På hver lagliste skal mobiltelefon til ansvarlig lagleder føres opp.
- Alle spillere skal ha fødselsdato lagt inn, for klassene 13-14 år må også draktnummer stå.

BRUK AV SPILLERE MELLOM LAG I SAMME ALDERSKLASSE:

- Det kan brukes inntil to – 2 - spillere, som ikke spiller i samme klasse. Spillerne må stå på navnelisten på begge lag, og må være samme spiller for hele cupen. (Betyr at spiller kan spille på f.eks. klasse J14-1 og J14-2)
- Det kan brukes ubegrenset antall spillere mellom lag i klassene 8 - 12 år, men dette skal ikke gå utover enkeltspilleres spilletid og skal ikke brukes for «topping av lag».

GJESTESPILLERE:

- Det tillates gjestespillere i Bergstadcupen (8-14 årsklassene).
 - Et lag som deltar i turneringen, kan benytte inntil to – 2 – spillere som er spilleberettiget for annen klubb.
 - Bruk av gjestespillere må begrunnes utfra demografiske og geografiske forhold, hvor laget har behov for gjestespillere for å kunne klare å stille lag.
 - Laget må i god tid, og senest 1. juni, fremskaffe relevant dokumentasjon fra sin fotballkrets for å klargjøre behovet for bruk av gjestespiller.
 - Det er en forutsetning for slik deltakelse at det, før turneringen starter, foreligger en skriftlig avtale mellom klubbene. I avtalen må det gjøres oppmerksom på at dersom spilleren i Bergstadcupen blir ilagt karantene på 2 kamper eller mer, og som ikke kan sones i turneringen, vil spilleren kunne bli pålagt å sone disse kampene i det ordinære seriespillet.
 - Avtalen mellom klubbene, samt dokumentasjon fra fotballkretsen, må på forespørsel fra motstandere og arrangøren kunne fremlegges som dokumentasjon for spilleberettigelsen.
 - En spiller kan delta for flere lag fra samme klubb i turneringen. Dette gjelder ikke for lag som deltar i samme årsklasse. Denne regelen gjelder ikke for overårige spillere eller spillere som deltar på lag i en høyere aldersklasse.
- For klassene 11 og 12 år kan en spiller delta på inntil to lag i samme



Bergstadcupen

årsklasse.

På laglisten skal spilleren oppføres på begge aktuelle lag i aktuell klasse.

Eksempel: En spiller i 11 eller 12-års klassen kan delta på to lag i samme klasse, ikke i andre klasser.

SAMMENSATTE LAG:

- Sammensatte lag (jenter og gutter) må ha dispensasjon/tillatelse fra krets eller NFF.

DISPENSASJONER:

- *Dette er forhold som er regulert i «Breddereglementets» § 2-3 og § 2-4. -*

OVERÅRIGE:

- Bergstadcupen følger NFFs Breddereglement § 2-3 (1) Unntak fra kravene til alder.
- Overårig spiller kan ikke være mer enn ett år for gammel i henhold til aldersinndelingen i Bergstadcupen.
- I alle aldersklasser opp til og med junior, kan et lag pr. kamp benytte inntil 2 overårige spillere i elleverfotball og nierfotball.
- I øvrige spillformer kan 1 overårig spiller benyttes.
- Overårig spiller kan ikke benyttes på lavere lag dersom klubben stiller lag i spillerens egen aldersklasse.
- Overårig spiller kan ikke være mer enn ett år for gammel.
- Begrensningene i tredje setning og fjerde setning andre del gjelder ikke i klassen junior kvinner.
- Det kan kun være antall overårige pr lag for hele turneringen, dette kan ikke rulleres på.

DRAKTER/SPILLERUTSTYR:

- Alle lag må stille med sine respektive klubbersreservedrakter eller stille med vest.
- Hvis motstandere har like drakter eller dommeren mener draktene er for like, skal 'bortelaget' skifte til sine reservedrakter eller vest.
- Det stilles ingen krav til nummer på reservedraktene.
- Samtlige spillere skal bruke leggskin/leggsbeskyttere.
- Lagledelsen har ansvar for at spillernes utstyr er i orden ved kampstart.
- Manglende bruk av leggskin er ikke protestgrunnlag.

BALLSTØRRELSE:

- I årsklassen 11 - 14 år benyttes ballstørrelse nr. 4.
- I årsklassen 8 - 10 år benyttes ballstørrelse nr. 3.

Bruk av feil ballstørrelse er ikke protestgrunnlag.

BANEHALVDEL OG AVSPARK:



Bergstadcupen

- Dommeren foretar myntkast og laget som vinner myntkastet bestemmer hvilket mål de vil angripe i første omgang.
- Motstanderne som tapte myntkastet tar avspark.

DOMMERE:

- Cupens dommere settes opp av Bergstadcupens dommeransvarlig.
- Det brukes kun autoriserte dommere i Bergstadcupen.
- I de kamper hvor det ikke oppnevnes dommertrio, plikter lagene å stille linjevakt.

WALKOVER:

- Hvis lag ikke møter klar til spill innen 10 minutter etter oppsatt tid og ingen har meldt fra til sekretariatet om problemer, gis det "walkover" til det frammøtte lag.
- Ved "walkover" settes resultatet i kampen til 3-0
- Med godkjente problemer menes trafikkproblemer, problemer med å finne veien til banen, etc.
- Sekretariatet skal uansett alltid varsles før kampstart.

PROTESTER:

- NFFs kampreglement § 14 gjelder med nødvendige tilpasninger og følgende tillegg:
- Tidsfrist
 - Eventuelle protester skal leveres skriftlig i Teknisk informasjon av lagleder, senest 30 min. etter at kampen er ferdigspilt. For kamper spilt på de øvrige arenaer kan protesten leveres i det stedlige sekretariat. Tidsfristen er den samme.
- Varsling
 - Ved enhver protest på forhold under kampen skal dommeren underrettes før dommeren forlater banen eller banens område.
- Protest på alder
 - Ved eventuelle protester på alder må det protesterende lag selv utpeke den eller de spillere det protesteres på.
 - Generell protest på hele laget godtas ikke.
- Protestgebyr
 - Når protesten leveres, skal det betales et gebyr på 500 kroner.
 - Gebyret tilbakebetales dersom protesten tas til følge. Juryens avgjørelse er endelig.

KLASSEINNDELING OG SPILLETIDER:

SPILLESYSTEM:

Jenter og gutter, 8 - 11 år:

- Alle lag får maks antall kamper, fordelt på lørdag og på søndag i forhold til antall påmeldte.
- Arrangøren forsøker å ta geografiske hensyn i kampoppsettet, slik at lagene fortrinnsvis møter lag de ikke møter i sin lokale serie.



Bergstadcupen

- Det føres ikke tabeller i disse klassene.

Jenter og gutter, 12 - 14 år:

- I innledende runder spilles det seriespill.
- Både A- og B-sluttspillet avvikles som rent cupspill.
- Eventuelle C- og/eller D-sluttspill avvikles som rent cupspill.
- Alle lag settes i innledende runder om mulig opp i puljer av 4 lag.
- Arrangøren forsøker å ta geografiske hensyn i kampoppsettet, slik at lagene fortrinnsvis møter lag de ikke møter i sin lokale serie.
- De 2-to beste lagene i hver pulje går til A-sluttspillet, de øvrige til B-sluttspillet.
- Oppsett med A- og B-sluttspill kan fravikes ut ifra antall lag som er påmeldt i klassen.

I innledende kamper / seriespill (12-14 år) rangeres lagene etter følgende:

1. Lagene i en serie rangeres ved en tabell der rekkefølgen bestemmes av poengtallet.
2. Har to eller flere lag like mange poeng, går det lag foran som har møtt til flest kamper.
3. Står to eller flere lag fortsatt likt etter at antall oppmøter er tatt i betraktning, går det lag foran som har best målforskjell. Har noen av lagene fått registrert 3-0 etter [Breddereglementet § 9-2, § 9-6](#) eller Reaksjonsreglementet § 5-10, skal resultatene mot de motstandere det gjelder, regnes for 3-0 i tilsvarende kamper også for de øvrige lag som står likt.
4. Står to eller flere lag fortsatt likt etter at målforskjellen er tatt i betraktning, går det lag foran som har scoret flest mål. Bestemmelsen i (3) annen setning gjelder tilsvarende.
5. Står to lag fortsatt likt etter at antall scorede mål er tatt i betraktning, er resultatet av innbyrdes kamper avgjørende. Står tre eller flere lag fortsatt likt etter at antall scorede mål er tatt i betraktning, avgjøres rekkefølgen av en tabell satt opp etter de innbyrdes oppgjør mellom disse lagene.
6. Dersom rekkefølgen fortsatt ikke er avgjort etter (5) avgjøres det loddtrekning.

Hvilke lag går videre til hvilket sluttspill?

- De 2-to beste lagene i hver av puljene etter innledende runder, går videre til A-sluttspillet.
- De øvrige går videre til B-sluttspillet, osv.
- Dette kan variere ut ifra hvor mange lag det er i klassen, men vil fremgå i kampoppsettet inne på Profixio.

I sluttspillet gjelder følgende ved uavgjort resultat (12 - 14 år):

- 1 ekstra omgang av 5-fem minutter golden gold. (Første mål i ekstra omgangen avgjør kampen og den avbrytes umiddelbart etter)
- Straffesparkkonkurranse, første 3 spillere fra hvert lag, hvis fortsatt uavgjort 1 og 1 fra hvert lag til det kåres en vinner. De som skal ta straffene, må være spiller som spiller når dommer blåser av. Altså kun de aktive spillere som er på banen.



Bergstadcupen

Pressfri sone i femmerfotball:

- I femmerfotball er egen banehalvdel pressfri sone.
- Ved igangsetting fra målvakt (etter tildelt målspark), skal forsvarende lag trekke seg bak presslinjen.
- Det forsvarende laget kan først bevege seg over presslinjen når en motspiller har mottatt ballen fra målvakten.
- Brudd på regelen fører til ny igangsetting.
- Ballførende lag må ikke vente på at motstanderen skal trekke seg tilbake, men har muligheten til å starte spillet umiddelbart, dersom de ønsker dette. Men ballen er ikke i spill før den har forlatt straffesparkfeltet

Ekstra spiller (8-12 år):

- Når differansen i en kamp blir fire mål, kan det laget som ligger under sette inn en ekstra utespiller.
- Dersom differansen reduseres til 3 mål, går man tilbake til like mange spillere på begge lag.
- Det kan ikke settes inn mer enn én ekstra spiller, selv om det ledende laget øker ledelsen til mer enn 4 mål.

Pressfri sone i sjuerfotball (10-11 år):

- I sjuerfotball gjelder pressfri sone til midt på egen banehalvdel.
- Ved igangsetting fra målvakt (etter tildelt målspark), skal forsvarende lag trekke seg bak presslinjen.
- Det forsvarende laget kan først bevege seg over presslinjen når en motspiller har mottatt ballen fra målvakten.
- Brudd på regelen fører til ny igangsetting.
- Ballførende lag må ikke vente på at motstanderen skal trekke seg tilbake, men har muligheten til å starte spillet umiddelbart, dersom de ønsker dette. Men ballen er ikke i spill før den har forlatt straffesparkfeltet.

Gult kort:

- Tildeles en spiller som:
 - Gjør seg skyldig i usportslig opptreden ved nedlatende språbruk eller ved handling viser sin uenighet i avgjørelser med usportslig fremtoning.
 - Har gjentatte overtredelser av spillereglene
 - Hindrer gjenopptagelse av spillet
 - Unnlater å respektere foreskrevet avstand når spillet gjenopptas ved frispark, hjørnespark eller innkast.
 - Inntreder eller gjeninntreder på spillebanen uten dommerens samtykke
 - Med forsett forlater spillebanen uten dommerens samtykke

Håndheving av gult kort i aldersklassene 13–14 år (umiddelbar soning):

Det er vedtatt at det skal innføres tidsbestemte utvisninger som erstatning for gule kort i Bergstadcupen i aldersklassene 13–14 år.

- De forseelser som er gjenstand for gult kort (advarsel) etter spilleregel 12 – skal erstattes av 3 minutters utvisning



Bergstadcupen

- Dommer viser gult kort (som tidligere)
- Spiller skal forlate banen i 3 minutter og tiden regnes fra spillet gjenopptas. Etter 3 minutter kan spilleren komme inn på banen igjen. Det trenger ikke å være stopp i spillet, men spilleren må få klarsignal fra dommeren.
- Utvist spillers lagleder er ansvarlig tidtaker for den enkelte utvisning.
- Kommer spiller opplagt for tidlig inn (feil av lagleder), skal spilleren ut og sone resten av tiden. Lagleder må rapporteres til kampens myndighet.
- Om samme spiller får 2 gule kort i samme kamp, regnes det som rødt kort. Spilleren kommer ikke inn igjen, og laget spiller med en mindre resten av kampen.
- Ved mer enn 2 tidsbestemte utvisninger samtidig – utsettes soningen av den tredje til den første er ferdig. Maks 2 «utvisninger» samtidig. Dette vil også gjelde om det er gitt direkte rødt kort, da vil det kun sones for en utvisning ad gangen.
- Om målvakten skal ut i 3 minutter, må laget sette annen spiller (draktskifte) i mål. Ordinær målvakt kan kun returnere ved stopp i spillet.
- Alle tidsbestemte utvisninger er sonet ferdig ved kampslutt
- Ved sjuefotball bør man aldri komme under 4 spillere på hvert lag. Det vil si at dersom et lag har fått tildelt to røde kort, kan laget samtidig sone én 5 minutters utvisning.

Utvisning – rødt kort (13-14 år):

- Tildeles spiller som begår en av de følgende forseelser:
 - Er skyldig i alvorlig brudd på spillereglene
 - Er skyldig i voldsom opptreden
 - Spyttter på en motspiller eller enhver annen person
 - Fratar motparten et mål eller klar scoringssjansje ved forsettlig bruk av hånden (gjelder ikke målvakt i eget straffesparkfelt)
 - Fratar motparten, som beveger seg mot spillerens mål, en klar scoringssjansje ved å begå en forseelse (utenfor straffesparkfeltet) som skal straffes med frispark
 - Fratar motparten, som beveger seg mot spillerens mål, en klar scoringssjansje ved å begå en forseelse (innenfor straffesparkfeltet) som skal straffes med straffespark hvis:
 - spilleren ikke forsøker å spille ballen eller det er ingen mulighet for å nå ballen
 - holde, skyve eller dytte
 - hands
 - voldsom opptreden
 - alvorlig brudd på spillereglene
 - Bruker fornærmende, krenkende eller grov språkbruk/gestikulering
 - Blir tildelt sin andre advarsel i samme kamp
- Dersom spiller blir utvist på grunn av en overtredelse som etter [forbundsstyrets retningslinjer](#) medfører én kamps karantene, skal spilleren sone i neste kamp i samme turnering.



Bergstadcupen

- Dersom spiller blir utvist på grunn av en overtredelse som etter forbundsstyrets retningslinjer medfører mer enn én kamps karantene, vil turneringsjuryen informere kontaktpersoner rundt laget.
- Alle utvisningsrapporter blir sendt som kopi til klubb og tilhørende krets.

Advarsel og utvisning trenere og lagledere (8-14 år).

- Hvis ikke mulig å identifisere hvem som gjorde hva, tildeles reaksjoner hovedtrener.

Forseelser som medfører advarsel (8-14år):

- Forsettlig eller gjentatte ganger går utenfor eget lags tekniske område.
- Forsinker eget lags gjenopptakelse av spillet
- På en ikke-konfronterende måte trer inn i motstanderlagets tekniske område.
- Ved ord eller handling protesterer på dommerteamets avgjørelse ved:
 - Kaste/sparke en drikkeflaske eller andre gjenstander
 - Handlinger som viser en klar mangel på respekt for personer i dommerteamet
- Gjentatte ganger eller på en overdreven måte gestikulerer for tildeling av gule/røde kort
- På en overdreven måte viser «TV-tegnet» / «VAR-tegnet».
- Gestikulering eller handling som er provoserende, hånende, nedsettende, skaper uro eller aggresjon
- Gjentatte ganger viser uakseptabel adferd, eller begår flere handlinger som det normalt gis tilsnakk for.
- Viser manglende respekt for spillets ånd og idealer.

Forseelser som medfører utvisning:

- Forsinker motstanderlagets gjenopptakelse av spillet, eksempelvis ved å holde på ballen, sparke vekk ballen, hindre/obstruere bevegelsen til en motspiller
- Forsettlig forlater eget lags tekniske område for å:
 - Ved ord eller handling protestere mot eller viser åpenbar uenighet med dommerteamets avgjørelser.
 - Gestikulere eller annen handling som er provoserende, hånende, nedsettende, skaper uro eller aggresjon
- På konfronterende måte trer inn i motstanderlagets tekniske område
- Kaster/sparker drikkeflasker eller andre gjenstander inn på spillebanen
- Trer inn på spillebanen for å:
 - Konfrontere dommerteamet (både ved pauser og når kampen er ferdigspilt)
 - Forstyrre spillet, motstanderlagets spillere eller en i dommerteamet.
- Fysiske angrep eller viser aggressiv adferd (inkludert spytte og bite) overfor motstanderlagets spillere, reserver, personer i lagledelsen, dommerteamet, tilskuere eller andre personer til stede på en kamparena.
- Mottar sin andre advarsel
- Bruker et språk som er provoserende, hånende, nedsettende, skaper uro eller aggresjon



Bergstadcupen

- Bruker ikke-godkjente elektroniske hjelpemidler/sambandsmidler/utstyr, eller ved bruken av dette opptrer på en uakseptabel måte.
- Voldsom opptreden.

Ved utvisning av trener og lagledere legges forbundsstyres retningslinjer til grunn.



Bergstadcupen

PREMIERING:

Jenter og gutter, 8 - 11 år:

- Alle spillere får overrakt en personlig premie på premieutdelingen.
- Premieutdelingen foregår umiddelbart etter siste kamp på søndag.
- Premieutdelingen foregår på den arenaen hvor laget spilte sin sistekamp.

Jenter og gutter, 12 - 14 år:

Følgende lag premieres:

- Vinner A-Finale / Vinner A-sluttspill (Pokal)
- Taper A-Finale / Nr. 2 i A-sluttspill (Pokal)
- Tapende semifinalister / Nr. 3 i A-sluttspill (Pokal)
- Vinner B-finale / Vinner B-sluttspill (Pokal)
- Taper B-Finale / Nr. 2 i B-sluttspill (Pokal)
- Vinner C-finale / Vinner C-sluttspill (Pokal) - (Hvis arrangert)
- Taper C-Finale / Nr. 2 i D-sluttspill (Pokal) - (Hvis arrangert)
- Vinner D-finale / Vinner D-sluttspill (Pokal) - (Hvis arrangert)
- Taper D-Finale / Nr. 2 i D-sluttspill (Pokal) - (Hvis arrangert)

Følgende spillere premieres:

- Vinner A-finale / Vinner A-sluttspill (Medalje)
- Taper A-finale / Nr.2 i A-sluttspill (medalje)
- Tapende semifinalister / Nr.3 i A-sluttspill (medalje)
- Vinner B-finale / Vinner B-sluttspill (medalje)
- Taper B-Finale / Nr. 2 i B-sluttspill (medalje)
- Vinner C-finale / Vinner C-sluttspill (medalje) - (Hvis arrangert)
- Taper C-Finale / Nr. 2 i C-sluttspill (medalje) - (Hvis arrangert)
- Vinner D-finale / Vinner D-sluttspill (medalje) - (Hvis arrangert)
- Taper D-Finale / Nr. 2 i D-sluttspill (medalje) - (Hvis arrangert)

I tillegg vil alle spillere på Bergstadcupen motta en deltakermedalje, uavhengig av resultat!

FORBEHOLD OM ENDRINGER:

- Dersom vær-og baneforhold ikke tillater planlagt bruk av spillebanene, forbeholder arrangøren seg retten til å endre spillesystem og spilleplan, eventuelt foreta en fullstendig avlysning av turneringen.
- Lagene plikter selv å holde seg orientert om endringer i spilleplanen.
- Alle klubber må på forhånd ha oppnevnt kontaktperson som til enhver tid kan motta beskjed om endringene.