



Tíz szalagos top-tipp

1. **Abszolút ne legyen fizikai kontaktus** A jelszó: a lukkal szembe fuss, ne az arccal szembe!
2. **Biztonság:** Vegyük le az ékszereket. Sportszemüveg (törhetetlen üveggel) maradhat. A cipő legyen méretes, jól tapadó. Lehet stoplis vagy műfüre való
3. **Póló:** a pólót be kell tűrni a nadrágba! Az rendben van hogy a szalag kívülre kerül, de a lebegő póló könnyen okozhat ujj-sérülést!
4. **Támadó technika:** a piruett egyszerű és nagyon hatékony fegyver a fogás ellen. Ez egy 306 fokos fordulat (pörgés) futás közben. Szabályos – feltéve, hogy közben nem ütközik bele a védőbe.
5. **Védekező technika:** a védő vetődhet a szalagért – feltéve, hogy közben nem ér hozzá a támadóhoz! Figyelem: a támadó nem vetődhet! (mondjuk célszerzés érdekében sem) Akkor sem, ha a labda a földön pattog
6. **Lány cél:** bizonyos körülmények között érdemes a lányok által szerzett céloknak magasabb pontszámot adni, mint a fiúk által szerzett céloknak. A célpasszt azonban a célvonal előtt kell elvégezni (a passzoló fiú legyen a célvonal előtt). Ha elrontják, akkor a támadó csapat jön (tehát nem az ellenfél) 5 méterre a célvonalától szabaddobással
7. **Szalagos ligarögbi:** A szerelt játékos a lába között *kézzel* hátragurítja a labdát az ott álló 'irányítónak'. Az irányítónak 3 másodperce van, hogy megjátssza. A védők akkor indulhatnak - egyébként 7 méterre hátramennek.
8. **Védelem:** Fogásnál a védelemnek hátra kell mennie hét métert. Aki elmulasztja, büntetőt kap
9. **Bemelegítés/levezetés:** minimálisan 10 perc bemelegítés nyújtással – és ugyanennyi levezetés
10. **Nők a pályán:** célszerű úgy kiírni a versenyszabályzatot, hogy legalább 3 lány legyen minden csapatból a pályán. Akkor is ha sérülés vagy kiállítás történik! Ha egy csapat ennek nem felel meg, törlik az eredményét