タグラグビー東北大会ルール

ゲームの目的	相手ゴールライン上あるいはその後方に、下方向に圧力をかけてボールを置くことでトライすること。
プレーヤーの人数	１チームのプレーヤーの人数は、５人とする。リザーブ2人とする。
プレー時間	10分1本で行う。但し、決勝戦のみ7分ハーフで行う。（参加チーム数により試合時間の変更があり得る）ゲームの開始と終了はレフリーに従う。
グラウンドのサイズ	２２メートル×１２メートルとする。

【１０のルール】

ルール１ 得点方法	１トライは1点である。トライをするためには、プレーヤーはボールを相手ゴールラインを越えて持ち込む。トライ後、ゲームはフィールドの中央から、トライをされたチームのフリーパスで再開される。トライの後の試合再開は、点数を取られたチームがフリーパスで始める。その際、相手チームがオフサイド（ルール４）の位置にいないことを確認した審判のコールによって再開する。
ルール２ パス	相手ゴールラインの方向へボールが移動するパスは、いかなるも のもスローフォワードである。スローフォワードは反則であり、反則を犯さなかったチームにフリーパスが与えられる。（真横へのパスは許されており、最も効果的なパスであることが多いでしょう。）
ルール３ ノックオン	ノックオンはプレーヤーがボールをキャッチしようとしてハンブルし、前方（相手のトライライン方向）のグラウンドに落とす際に起きる。ノックオンが起きたら、反則を犯さなかったチームにフリーパスが与えられる。
ルール４ オフサイド	オフサイドはタグが起きた直後にのみ起きる。簡単に言えば、タグが起きたら、すべてのディフェンダーはボールより自分の陣地の側に戻る努力をしなければならない。オフサイドの位置に故意に立ち、パスをブロックしたり、インターセプトしようと待ち受けたりしてはいけない。オフサイドを起こすと、反則を犯さなかったチームにフリーパスが与えられる。 （タグが起きてディフェンダーが偶然オフサイドになってしまったら、出来る限り早くオンサイドの位置に戻るか、あるいはパスの邪魔にならないようによけるようにしなくては いけません。いかなる方法でも、相手を邪魔したり、パスをインターセプトしたり妨害したりしてはいけません。反則を適用する必要があるのは、ディフェンダーがボールキャリアーの３メートル以内のオフサイドの位置にいる場合がほとんどでしょう。ディフェンダーがオフサイドであっても、プレーの邪魔にならないのであれば、ゲームに流れを与えるために、プレーを続けさせます。）
ルール５ タグ	ボールを持ったプレーヤーにしかタグできない。タグとは、ディフェンダーがボールキャリアーが付けている２本のリボンのうちの１本を取ることである。ボールキャリアーは走り、タグしようとする相手をかわすことは出来るが、いかなる方法でも相手を払ったり、タグを取られないように守ったり、隠したりすることは出来ない。 ディフェンダーは取ったタグを自分の頭上に差し出し、みんなに聞こえるように「タグ」と叫ぶ。ボールキャリアーがパスするスペースを与えるために、タグしたプレーヤーは少なくともボールキャリアーから１メートルは離れなくてはならない。（レフリーは、タグが起きた際に、タグの数をコールします） ディフェンダーがプレーヤーの手からボールを奪い取るようなことは許されない。 ボールを持っているプレーヤーがタグされたら、出来る限り素早く止まろう とし、タグされてから3秒以内にパスをしなくてはならない。たとえボールキャリアーがトップスピードであっても、３歩以内で止まらなくてはならない。しかし、タグされた後にトライしようとする場合、プレーヤーは1歩しか許されない（プレーヤーは止まる動作の間にパス出来ます。） パスされたら直ちに、ディフェンダーはタグされたプレーヤーにタグを返さなくてはいけない。ディフェンダーはタグを返すまで、ゲームに加わることは出来ない。 両方のタグが正しくベルトに付けられていない限り、いかなるプレーヤーもゲームに参加することが出来ない。 いかなる場合でも、ディフェンダーはタグを地面に置いたり、投げ捨てたり してはてはいけない。
ルール６ タグの数	攻撃側が5回タグされるまでトライできなかったら、相手チームにフリーパスが与えられる。このフリーパスは最後のタグがなされた地点から行われる。（プレーヤーがタグされた時には、レフリーはタグの数をコールします。タグを取られた時に、プレーヤーの手にまだボールがあった時のみ、「タグ」は数えられます。）
ルール７ フリーパス	フリーパスはゲームの開始（フィールド中央から）と再開（ボールがアウトオブプレーになったところ、あるいは反則が起きたところから）のために使われる。（反則がゴールラインを越えて、あるいはゴールラインから５メートル以内で起きた場合は、フリーパスは反則を犯さなかったチームにゴールライン から５メートルの地点で与えられます。） フリーパスの際、ボールは両手で持ち、レフリーの「プレー」の合図で、プレーヤーはチームメイトにパスをする。 フリーパスを行うプレーヤーは、パスしなくてはならず、ボールを持って走ることはできない。 最初のプレーヤーからのパスは手渡しパスではなく空中を通ってのパスでなくてはならない。 安全のために、フリーパスのレシーバーは、パスするプレーヤーの後ろ２メートル以内からスタートしなくてはならない。 プレーヤーがボールをパスするまで、相手は前への動きをしてはいけない。 フリーパスの際、相手は5メートル下がっていなくてはいけない。
ルール８ ボールアウトオブプレー	ボールあるいはボールキャリアーがグラウンドの外に出たら、相手チームにサイドラインからフリーパスが与えられる。
ルール９ アドバンテージルール	反則が起きても反則を犯さなかったチームが戦術的あるいは地域的なアドバンテージを得たなら、プレーを継続する。
ルール１０ 反則からの再開	どのルールであれ、タグラグビーのルールが破られた場合、相手チームにフリーパスが与えられます。フリーパスの場所は、反則が起きた地点、あるいは反則がゴールラインあるいはゴールラインの５メートル以内で起きた場合は、ゴールラインから５メートルの地点である。

【禁止事項】

ノーコンタクト	コンタクトは厳禁であり、プレーヤーの衣服をつかんでもいけない。
ボールへのダイビング禁止	ルーズボールへの飛び込むプレーは許されず、立ってボールをプレーしなくてはいけない。
キック禁止	タグ・ラグビーではキックは許されない。
ハンドオフ禁止	顔はもちろんのこと、体へのハンドオフも許されない。また、タグを取ろうとする相手を防ぐためにディフェンダーの手を払う行為も許されない。
ディフェンダーへの故意のバージング	安全を計り、相手を抜くスキルの向上を促すために、ボールキャリアー及びディフェンダーは、お互いにいつでもコンタクトを避けようとしなくてはならない。
スパイクの禁止	安全性を考えランニングシューズ等を使用すること