

Kortversjon av squash reglene

Denne kortversjonen av de internasjonale squashreglene forklarer de grunnleggende prinsippene. Alle aktive spillere bør gjøre seg kjent med det fullstendige regelsettet. Nummeret i parentes etter hver overskrift viser til regelnummeret i det fullstendige regelsettet.

Basert på reglene godkjent 30. april 2001 av WSF.

Oversatt og bearbeidet av [Stein Gabrielsen](#).

Oppdatert september 2008.

BALLEN (Regel 14)

Det finnes nå et ballsystem som skal gjøre spillet enklere. Den vanligste ballen har én gul prikk og benyttes av normalspilleren. Konkurransespilleren benytter en ball med to gule prikker. Spillere som er nye og holder på å lære seg spillet, kan med fordel benytte den helt svarte ballen uten prikk. Den er 6 % større og spretter bedre. Unge juniorer og helt nye bør starte med den blå ballen som er ca. 12 % større. Den spretter bra, og det er lett å få i gang spillet. Begge de to sistnevnte ballene krever dessuten veldig lite oppvarming, mens de to førstnevnte krever en viss oppvarming før de spretter ordentlig. Ved valg av ball kan det også være en fordel å ta hensyn til hallens temperatur. På en kald bane kan man bruke ballen med én gul prikk, og på en varm bane kan man bruke ballen med to gule prikker. Ballen veier 23 gram og er hul.

POENGTELLING (Regel 2)

En kamp spilles nå som best av 5 game. Hvert game spilles til 11 poeng, med poeng på hver ball som vinnes. Hvis det står 10-10, må man vinne gamet med to poengs margin, for eksempel 12-10 eller 16-14.

Endringen gjelder for alle, både junior- og seniorspillere, og vil ha en prøvetid på ett år, før det (mest sannsynlig) blir vedtatt til å gjelde permanent. Alle internasjonale turneringer vil etter oktober 2008 spille med det nye scoringssystemet.

OPPVARMING (Regel 3)

Før kampen starter, har de to spillerne rett til inntil 5 minutter oppvarming (2½ minutt på hver side).

Hvis ballen må byttes underveis i kampen, eller hvis kampen settes i gang igjen etter et opphold, skal spillerne få varme opp ballen slik at den blir klar til bruk.

Ballen kan også holdes varm av en eller begge spillerne hvis det blir et opphold i kampen.

SERVING (Regel 4)

Spillet starter med en serve. Man avgjør hvem som skal begynne å serve, ved å snurre racketen. Så fortsetter serveren å serve helt til spilleren taper en ballveksling. Deretter er det servemottakeren som blir server, og den forrige serveren som blir servemottaker.

Spilleren som vant foregående game, begynner å serve i neste game.

På begynnelsen av hvert game og når serveren går over til den andre spilleren, kan serveren velge hvilken serverute det skal serveres fra. Etter å ha vunnet en ballveksling, skal serveren servere fra den andre serveruten.

Ved serveren skal serveren ha minst én fot som berører gulvet innenfor serveruten. En godkjent serve skal treffe direkte på frontveggen, over servelinjen og under ytterlinjen, og returen skal lande innenfor den bakre firkanten av banen på motsatt side av serverens serverute (såfremt den ikke tas på volley av servemottakeren).

GODKJENT RETUR (Regel 6)

En retur er godkjent hvis ballen, før den har berørt gulvet to ganger, returneres korrekt av mottakeren og treffer frontveggen over platen og under ytterlinjen uten at den først har berørt gulvet. Ballen kan treffe sideveggene og/eller bakveggen før den treffer frontveggen.

En retur er ikke godkjent hvis den "ikke er god" (ballen slås etter at den har berørt gulvet mer enn én gang, den slås ikke på korrekt måte, eller den berøres to ganger), hvis den er "nede" (etter at ballen er slått, treffer den gulvet eller platen før den treffer frontveggen), eller hvis den er "ute" (ballen treffer på eller utenfor ytterlinjen).

BALLVEKSLINGER (Regel 8)

Etter en godkjent serve, slår spillerne ballen etter tur inntil en av dem ikke klarer å returnere på riktig måte.

En ballveksling består av en serve og påfølgende godkjente returer. En spiller vinner ballvekslingen hvis motstanderen ikke klarer å serve eller returnere på riktig måte, eller hvis ballen berører motstanderen (den som ikke skal slå ballen) før spilleren som skal slå, har forsøkt å slå ballen.

MERK: UNDER EN BALLVEKSLING SKAL MAN ALDRI FORSØKE Å SLÅ BALLEN HVIS DET ER FARE FOR Å TREFFE MOTSTANDEREN MED BALLEN ELLER RACKETEN. I SLIKE TILFELLER STOPPER MAN SPILLET, OG MAN SPILLER ENTEN BALLVEKSLINGEN PÅ NYTT ("LET"), ELLER SÅ BLIR MOTSTANDEREN STRAFFET ("STROKE").

TREFFE EN MOTSTANDER MED BALLEN (Regel 9)

Hvis en spiller slår ballen, og den treffer motstanderen, motstanderens racket eller motstanderens klær før den når frem til frontveggen, skal spillet stoppes.

Hvis spillerens retur ville vært godkjent og ballen hadde gått direkte i frontveggen uten at den først hadde berørt andre vegger, vinner spilleren ballvekslingen ("stroke"), såfremt spilleren ikke foretok en "vending".

Hvis spillerens retur ville vært godkjent og ballen traff eller hadde truffet andre vegger før frontveggen, skal ballen spilles på nytt ("let").

Hvis spillerens retur ikke ville vært godkjent, taper spilleren ballvekslingen.

VENDING (Regel 9)

Hvis spilleren har fulgt med ballen rundt eller latt den passere rundt seg – dvs. har slått ballen på høyre side av kroppen etter at den har passert på venstre side (eller vice versa) – da har spilleren foretatt en "vending".

Hvis motstanderen blir truffet av ballen etter at spilleren har vendt, vinner motstanderen ballvekslingen.

Hvis spilleren stopper spillet etter en vending av frykt for å treffe motstanderen, skal ballen spilles på nytt ("let"). Dette er anbefalingen i situasjoner der spilleren ønsker å vende, men er usikker på motstanderens plassering.

FLERE FORSØK (Regel 10)

En spiller som har forsøkt å slå ballen, men som har bommet, kan forsøke å slå ballen på nytt.

Hvis et nytt forsøk ville gitt en godkjent retur, men ballen treffer motstanderen, skal ballen spilles på nytt ("let").

Hvis et nytt forsøk ikke ville gitt en godkjent retur, taper spilleren ballvekslingen.

FORSTYRRELSE (Regel 12)

Når en spiller skal slå ballen, skal ikke spilleren bli forstyrret av motstanderen.

For å unngå å forstyrre skal motstanderen forsøke å gi spilleren uhindret og direkte adgang til ballen, fritt utsyn til ballen, plass til å svinge racketen og mulighet til å slå ballen direkte mot hele frontveggen.

En spiller som føler at motstanderen forstyrrer, kan godta forstyrrelsen og spille videre, eller stoppe spillet. Det er best om spillet stoppes hvis det er fare for kollisjon med motstanderen, eller hvis det er fare for å treffe motstanderen med racket eller ball.

Hvis spillet er stoppet på grunn av en forstyrrelse, gjelder følgende:

- Spilleren har rett til å få spille ballen på nytt ("let") hvis spilleren kunne ha returnert ballen, og hvis motstanderen gjorde alt for å unngå forstyrrelsen. Spilleren har ikke rett til å få spille ballen på nytt ("ingen let") – spilleren taper altså ballvekslingen – hvis spilleren ikke kunne ha returnert ballen, eller hvis spilleren godtar forstyrrelsen og spiller videre, eller hvis forstyrrelsen var så liten at spillerens adgang til ballen og mulighet til å slå ikke ble påvirket.
- Spilleren vinner ballvekslingen ("stroke") hvis motstanderen ikke har gjort alle anstrengelser for å unngå forstyrrelsen, hvis spilleren kunne ha slått et vinnerslag, eller hvis spilleren ville ha truffet motstanderen med en ball som gikk direkte mot frontveggen.

LET (Regel 13)

En "let" er en ballveksling som ikke blir avgjort. Ballvekslingen er ikke tellende, og serveren server på nytt fra samme serverute.

I tillegg til de "let"-situasjonene som er beskrevet i avsnittene overfor, kan det også dømmes "let" i andre situasjoner. Det kan for eksempel dømmes "let" hvis ballen under spillet treffer gjenstander som ligger på gulvet, eller hvis spilleren lar være å slå ballen for å unngå å skade motstanderen.

Det skal også dømmes "let" hvis mottakeren ikke er klar til og heller ikke forsøker å returnere serveren, eller hvis ballen går i stykker under spillet.

KONTINUITET I SPILLET (Regel 7)

Det forventes at det skal være kontinuitet i spillet i hvert game etter at spilleren har begynt å serve. Det skal ikke være noen unødvendige pauser mellom slutten av en ballveksling og begynnelsen av neste.

Mellom gamene er det tillatt med en pause på inntil 90 sekunder.

Spillerne skal få lov til å skifte klesplagg eller utstyr hvis det er nødvendig.

BLOD, SKADE OG SYKDOM (Regel 16)

Hvis det oppstår skade med blod, må blødningen stoppes før spilleren kan fortsette. En spiller skal få rimelig tid til å behandle et blødende sår.

Hvis skaden ene og alene skyldes motstanderen, er det den skadde spilleren som vinner kampen.

Hvis blødningen begynner igjen, er det ikke tillatt med nye pauser, bortsett fra at spilleren kan tape gamet og bruke pausen på 90 sekunder mellom gamene til å stoppe blødningen. Hvis det ikke er mulig å stoppe blødningen, taper spilleren kampen.

Ved skader der det ikke er blødning, må det avgjøres om skaden var selvforskyldt, om den ble forårsaket av motstanderen, eller om begge spillerne var delaktige.

Hvis motstanderen var skyld i skaden, vinner den skadde spilleren hvis det kreves tid for å behandle skaden.

Hvis skaden var selvforskyldt, får den skadde spilleren 3 minutter til å behandle skaden før spillet skal settes i gang igjen, og i tillegg kan spilleren tape gamet og bruke pausen på 90 sekunder mellom gamene til å behandle skaden.

Hvis begge spillerne var delaktige, får den skadde spilleren en time til å behandle skaden.

En spiller som blir syk, må spille videre eller ta en pause ved å tape gamet og bruke pausen på 90 sekunder til behandling. Kramper, kvalme og andpustenhet (også astma) er eksempler på slik sykdom. Hvis en spiller kaster opp på banen, vinner motstanderen kampen.

SPILLERNES PLIKTER (Regel 15)

Regel 15 inneholder retningslinjer for spillerne. Paragraf 15.6 sier for eksempel at bevisste distraksjoner ikke er tillatt. Alle spillere bør lese den fullstendige teksten for denne regelen.

Noen av de 8 underparagrafene omhandler situasjoner i kamper med dommer og markør. Bruken av dommer og markør dekkes ikke i denne kortversjonen.

OPPFØRSEL PÅ BANEN (Regel 17)

Uanstendig, forstyrrende eller truende oppførsel i squash er ikke tillatt.

Dette omfatter verbale og synlige uanstendigheter, verbale og fysiske grovheter,

- uenighet med dommeravgjørelse,
- misbruk av racket, bane eller ball,
- unødvendig fysisk kontakt,
- overdreven racketsving,
- urettferdig oppvarming,
- sløsing med tid,
- for sen retur til banen,
- farlig spill eller farlig bevegelse og
- veiledning fra trener (unntatt mellom gamene).

Bruk beskyttelsesbriller

I tillegg til om beskyttelsesbriller anbefaler det internasjonale squashforbundet at alle squashspillere alltid bruker beskyttelsesbriller. I internasjonale og nasjonale approberte juniorturneringer er det påbudt med beskyttelsesbriller. Kanskje ingen populær anbefaling for de fleste av oss, men øynene er jo uten tvil viktige. Noe å tenke på, kanskje? Nybegynnere bør også være klar over at det ofte er de mindre erfarne spillerne som utsettes for den største risikoen.