# Varför finns det regler i olika idrotter?

Alla idrotter har olika regler som har som syfte att få matchen/tävlingen att fungera på det sätt som är avsikten (att spelet flyter på och håller en planerad rytm) samt för att förebygga eventuella skador och på så vis skydda utövarna.

## Spelregler

Alla idrotter har vissa regler och ramar som beskriver idrotten och som gör att alla utövare eller lag tävlar på lika villkor. Utan dessa regler skulle inte idrotten finnas eller kunna genomföras.

**Exempel på spelregler:** I fotboll finns exempelvis regler som bestämmer vad spelet går ut på (att göra fler mål än motståndaren), hur stor spelplanen ska vara (så att inte spelplanen blir hur stor som helst), hur man får förflytta fotbollen (utan denna regel skulle man kunna ta upp bollen med händerna och springa iväg).

## Skadeförebyggande regler

Skadeförebyggande regler syftar mot att skydda utövarna i idrotten från att drabbas från skador, både fysiskt och psykiskt. Dessa regler berättar hur man ska bete sig på spelplanen (vad man får säga och inte säga) samt vilka typer av kroppskontakt som är tillåtna (får man exempelvis tacklas?)

**Exempel på skadeförebyggande regler:** I fotboll kan du bli varnad eller utvisad om du använder ett språk, säger dumma saker till domare, motståndare eller medspelare. Om du på otillåtet vis tacklar/fäller en motståndare tilldöms motståndarlaget frispark och du som tacklat/fällt kan bli varnad eller utvisad om domaren anser att det du gjort är grovt och du och ditt lag behöver bestraffas hårdare än att motståndarna endast får frispark.

## Utvecklingar

Allt eftersom idrotter utvecklas med allt från nytt material till nya underlag osv så utvecklas reglerna också. En idrott idag spelas inte med samma saker eller på samma sätt som den gjorde för 50 år sedan. Eftersom idrotterna utvecklas och förnyas gör reglerna också det. Reglerna förnyas för att det uppstår nya risker, för att idrotten fortfarande ska vara lika för alla tävlande samt att idrotten ska behålla en rytm som passar för både de tävlande och åskådare.