

Kortversjon av squashreglene

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

Basert på reglene godkjent av World Squash Federation (WSF) og gjeldende fra 1. september 2025.

Oversatt til norsk og bearbeidet av [Stein Gabrielsen](#) desember 2025.

BALLEN (Regel 11)

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 holder på å lære seg spillet, kan med fordel benytte ballen med rød prikk. Den er 6 % større og spretter bedre. Unge juniorer og helt nye bør starte med ballen som har blå prikk. Den er ca. 12 % større og spretter bra, og det er lett å holde 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 temperaturen i squashhallen. På en kald bane kan man for eksempel bruke ballen med én gul prikk, og på en varm bane kan man bruke ballen med to gule prikker.

Dersom ballen blir ødelagt under en ballveksling, skal det dømmes «let». Dersom ballen er erstattet, eller dersom spillet gjenopptas etter en lengre avbrytelse, kan spillerne varme opp ballen igjen.

POENGTELLING (Regel 2)

En kamp spilles som regel som best av 5 game, men den kan også spilles som best av 3 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.

OPPVARMING (Regel 4)

Før kampen starter, har de to spillerne rett til inntil 4 minutter oppvarming på banen (2 minutter på hver side). Spillerne skal ha lik mulighet til å slå ballen. Det er urettferdig oppvarming dersom en spiller slår ballen til seg selv veldig mange ganger.

SERVEN (Regel 5)

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 serves fra. Etter å ha vunnet en ballveksling, skal serveren serve fra den andre serveruten.

Ved serveren skal serveren ha minst én fot som berører gulvet innenfor serveruten uten at noen deler av den foten berører serverutens linjer. 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).

KORREKT RETUR (Regel 6)

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

BALLVEKSLINGER (Regel 6)

Etter en korrekt serve fortsetter spillet så lenge hver retur er korrekt, inntil en av spillerne ber om «let», inntil dommeren kommer med et kall, eller inntil ballen treffer en av spillerne, spillernes klær eller motstanderens racket.

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»).

BALLEN TREFFER EN SPILLER (Regel 9)

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

Hvis slagspillerens retur ville vært korrekt og ballen hadde gått direkte i frontveggen uten at den først hadde berørt andre vegger, vinner slagspilleren ballvekslingen («stroke»), såfremt spilleren ikke foretok en «vending».

Hvis slagspillerens retur ville vært korrekt og ballen traff eller hadde truffet andre vegger før frontveggen, skal ballen spilles på nytt («let»).

Hvis slagspillerens retur ikke ville vært korrekt, taper spilleren ballvekslingen.

VENDING (Regel 8)

Vending er når slagspilleren snur seg rundt og mister oversikten over enten ballen eller motstanderen, eller når ballen passerer bak slagspilleren fra den ene siden til den andre.

Hvis motstanderen blir truffet av ballen etter at slagspilleren har vendt, vinner motstanderen ballvekslingen (regel 9).

ETTERFØLGENDE FORSØK (Regel 8)

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

FORSTYRRELSE (Regel 8)

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

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

En slagspiller 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 ballvekslingen 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 ballvekslingen 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

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

KONTINUITET I SPILLET

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 2 minutter.

SYKDOM, SKADE OG BLØDENDE SKADE (Regel 13)

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

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

Hvis skaden var selvforskyldt, får den skadde spilleren inntil 5 minutter til å behandle skaden før spillet skal settes i gang igjen, og i tillegg kan spilleren tape gamet og bruke pausen mellom gamene til å behandle skaden.

Hvis begge spillerne var delaktige, får den skadde spilleren «rimelig tid» av dommeren til å behandle skaden.

En spiller som blir syk eller får et fysisk problem som ikke er en skade eller blødende skade, må spille videre eller ta en pause ved å tape gamet og bruke pausen til behandling. Krampe, kvalme, gnagsår og utmattethet eller astma er eksempler på slik sykdom. Hvis en spiller kaster opp på banen og det ikke kan spilles videre på banen, vinner motstanderen kampen.

OPPFØRSEL (Regel 14)

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

Dette omfatter hørbare eller synlige uanstendigheter, verbal hets og fysiske voldsomheter, krangel med en kamplider, forsøk på å påvirke dommeren, ødeleggelse av utstyr på banen, unødvendig fysisk kontakt, overdreven racketsving og vending, urettferdig oppvarming, forsinkelse i spillet, for sen retur til banen, farlig spill og instruksjoner fra trener under spill.