

VEDLEGG – OPPVARMINGSRUTINER UNDER KAMP I NASJONALE SERIER

Følgende prosedyre gjelder for den offisielle oppvarmingen før kamp i de nasjonale seriene.

Minutter før kampstart:

- 26 minutter: Dommer setter i gang serve/mottak for begge lag.
- 18 minutter: Lagkaptein til trekning.
- 17 minutter: Nettoppvarming starter.
- 7 minutter: Nettoppvarming ferdig.
- 5 minutter: Lag og dommere klare til å presenteres.

OPPVARMINGSRUTINER MELLOM SETT

Mellom sett kan spillere slå baller over nettet for å varme opp. Spillerne må holde seg på egen side av nettet.

OPPVARMINGSRUTINER UNDER TIME-OUT

Under time-out kan innbyttere benytte ball til å varme opp. Det er ikke lov å slå baller over nettet.