

Déroulement

1. Formule à 4 contre 4
2. Les équipes comptent 8 joueurs maximum (2 joueurs féminins OBLIGATOIRES, gardiens exclus) et 1 gardien;
3. Un minimum d'une joueuse sur le terrain en tout temps;
4. Le port du casque est obligatoire pour tous. La grille/visière est obligatoire pour les moins de 18 ans et recommandé pour tous;
5. Le port des jambières et des gants est obligatoire. Les gants de type travailleur ne sont pas permis.
6. Le gardien doit porter l'équipement complet.
7. Les parties sont de 2 périodes de 15 minutes de temps continu.
8. La dernière minute de la 2^e période sera à temps arrêté s'il y a écart de 3 buts ou moins.
9. Chaque équipe a droit à 1 temps d'arrêt de 30 secondes par match.
10. Les joueurs doivent être présents au moins 15 minutes avant le début de la partie;
11. S'il y a match nul dans la ronde préliminaire, une séance de tirs de barrage aura lieu. 5 joueurs par équipes pourront s'élancer (alternance gars/fille). S'il n'y a pas de gagnant suite aux tirs de barrage, la partie sera déterminé nul.
12. Pour les rondes éliminatoires, s'il y a match nul, une période de prolongation de 5 minutes sera disputés. Si le pointage est toujours égal, une séance de tirs de barrage aura lieu. 5 joueurs par équipes pourront s'élancer (alternance gars/fille). Si l'égalité persiste, 1 joueur par équipe en alternance jusqu'à ce qu'un gagnant soit déterminé.
13. L'alignement doit être remis avant le début de chaque partie. Les joueurs ne peuvent pas être sur l'alignement de 2 équipes différentes.

Règles de jeu

1. L'organisation se fie sur l'honnêteté et l'esprit sportif de chaque joueur.
2. Un but marqué par un joueur féminin compte pour 2 points.
3. Aucun contact n'est toléré. On joue la balle, pas le joueur sous peine de punition, de suspension et/ou d'exclusion du tournoi.
4. Tout joueur qui entre accidentellement en contact avec la tête, le visage ou le cou d'un adversaire (incluant le gardien de but) avec son bâton ou toute partie de son corps ou de son équipement sera verrou attribué une punition mineure.
5. Les pénalités sont d'une durée de 2 minutes. La punition prend fin après le 2 minutes ou si l'équipe adverse marque un but.
6. Les pénalités majeures (Mise en échec volontaire, bataille, geste violent) sont de 5 minutes. Elles entraînent automatiquement l'expulsion du match et une suspension minimum d'un match.
7. Une glissade est considérée comme dangereuse si celle-ci est fait en direction d'un autre joueur ou que le joueur effectuant la glissade entre en contact avec un adversaire. Dans ce cas, une pénalité de 2 minutes sera attribuée.
8. Un joueur ayant reçu 3 punitions mineures d'impact distinctes durant un match est automatiquement expulsé pour le reste du match. Ce joueur peut jouer au prochain match à moins d'une suspension.
 - Liste des punitions d'impact :
 - Bâton élevé
 - Coup de bâton
 - Darder
 - Double-échec majeur
 - Glissade dangereuse
 - Rudesse
 - Donner de la bande
 - Anti-sportif
 - Six-pouce
 - Contact majeur avec joueur et gardien
9. Le gardien peut jouer, mais ne peut pas geler la balle derrière son but. Le cas échéant, l'arbitre siffle un arrêt de jeu et l'équipe adverse recommence avec la possession de la balle. Si le gardien immobilise la balle derrière son but de nouveau, une pénalité de 2 minutes lui sera décernés.
10. Le gardien ne peut être retiré que lorsqu'il reste 5 minutes à la 3^e période ou lors d'une pénalité à retardement.
11. **AUCUN** lancer frapper ne sera permis pour les gars. Le bâton ne doit pas dépasser la hauteur des genoux pour effectuer un lancer. Les femmes ont quant à elle le droit au lancer frapper.

Arrêts de jeu

1. Lorsque la balle quitte complètement la surface de jeu, l'équipe n'ayant pas touché la balle en dernier recommence avec la possession de la balle.
2. Un bâton touchant la balle au-dessus du poteau horizontal (cross bar) est considéré comme un bâton élevé en tout temps. L'arbitre siffle un arrêt de jeu et l'équipe adverse recommence avec la possession de la balle.
3. L'arbitre siffle un arrêt de jeu lorsque le filet est déplacé de façon considérable. L'équipe en possession de la balle recommencera le jeu une fois le filet en place. Si un joueur tente de bouger le filet délibérément, une punition sera accordée.
4. Le gardien but est responsable de son filet durant la partie. Si le filet est déplacé par celui-ci, le jeu continu jusqu'à ce que l'arbitre siffle un arrêt de jeu. L'arbitre détient le verdict final sur le positionnement adéquat du filet lors du jeu.
5. Si la balle est physiquement immobilisée sur le filet, l'arbitre siffle un arrêt de jeu et l'équipe en défensive reprend possession de la balle.
6. L'endroit de la reprise de la balle se fera selon les indications suivantes :
 - Suite à un arrêt du gardien, l'équipe reprend possession derrière son but.
 - Suite à une pénalité, l'équipe non-fautive reprend possession de la balle à la ligne centrale près de la bande.
 - Si la balle sort de la surface, l'équipe non-fautive reprend possession balle à la ligne centrale près de la bande.
 - Si le but est déplacé, l'équipe non-fautive reprendra la balle à la ligne centrale près de la bande.
 - Suite à un but ou une balle sortie du terrain lors d'un contact entre 2 bâtons, la balle sera remise en jeu avec une mise au jeu au centre du terrain.
7. Lors des remises, un joueur aura 3 secondes d'immunité. Il pourra tirer directement au filet, faire une passe ou se déplacer avec la balle. Le joueur adverse pourra mettre une pression lorsque :
 - Le joueur en possession de la balle effectue un mouvement de hockey (se déplacer, tente une passe, etc.);
 - Le décompte se termine.