



Consignes phases de jeu 2025/2026

Nettoyage de la glace				Echauffement
Avant l'échauffement	Après l'échauffement	1er tiers	2ème tiers	en minutes

NL / SL / MHL	✓	✓	✓	✓	20
1ère / 2ème ligue	✓	✓	✓	✓	20
3ème / 4ème ligue	✓	○	✓	✓	15
Women's League	✓	✓	✓	✓	20
SWHL-B / SWHL-C	✓	○	✓	✓	15
SWHL-D	✓	○	✓	○	15

U21-Elit / U21-Top	✓	✓	✓	✓	20
U21-A	✓	○	✓	✓	15

U18-Elit	✓	○	✓	✓	15
U18-Top / U18-A	✓	○	✓	✓	15

max.



U16-Elit	✓	○	✓	✓	5
U16-Top / A	✓	○	✓	○	5
U14-Elit / Top / A	✓	○	✓	○	5

min.



U12	✓	○	○	○	5
-----	---	---	---	---	---

U9	✓	○	○	○	5
----	---	---	---	---	---

Temps	Durée du match	Durée de la pause		Temps total
Jusqu'au début du match dès le début de l'échauffement	en minutes	1./2. en minutes	2./3. en minutes	(env.) en heures

60	3x20	18	18	3 1/4
50	3x20	15	15	3
30	3x20	15	15	2 3/4
50	3x20	15	15	3
30	3x20	15	15	2 3/4
30	3x20	15	5	2 3/4

50	3x20	15	15	3
30	3x20	15	15	2 3/4

45	3x20	15	15	3
30	3x20	15	15	2 3/4

20	3x20	15	15	2 1/2
20	3x20	15	5	2 1/4
20	3x20	15	5	2 1/4

20	(3x12) x3	5	5	2 1/2
----	-----------	---	---	-------

20	(3x12) x3	5	5	2 1/2
----	-----------	---	---	-------