

REGLES BÀSIQUES ULTIMATE

1. Objectiu

Es juga entre dos equips de 7 jugadors.

L'equip en possessió del disc és l'atacant i té com a objectiu avançar, mitjançant successives passades del disc entre els seus jugadors, fins a anotar en la zona de l'equip contrari. Es marca un gol quan un jugador de l'equip atacant rep, dins de la zona de gol de l'altre equip, una passada d'un company.

L'objectiu de l'equip defensor és interceptar una passada de l'altre equip i convertir-se en equip atacant.

2. Terreny de joc

Un rectangle de 110 m. de llarg per 37 m. d'ample, dividit en tres zones: una zona central de 64 m. de llarg, i dues zones de gol en els extrems de 23 m. de llarg.

3. El disc

Es pot utilitzar qualsevol disc sempre que els capitans dels equips arriben a un acord. Si no hi ha acord s'utilitzarà un disc de 165 gr.

4. Durada

Un joc dura fins que un dels equips aconsegueix 21 punts, amb una diferència d'almenys 2 punts. L'intermedi es dona quan un dels dos equips aconsegueix els 11 punts.

Si el joc estiguera empatat a 20 punts continuaria per sobre dels 21 fins que un dels equips es distancie 2 punts o bé fins als 25. El descans intermedi és de 10 minuts.

Es permet a cada equip tres temps morts en cada període del partit i un en la pròrroga, d'una durada de 2 minuts cadascun, i havent d'estar en possessió del disc l'equip que demana temps mort.

5. Servei de posada en joc.

Es realitza al principi de cada període i després de cada gol. Es realitza llançant el disc cap a davant i només ho pot rebre l'equip contrari al que fa el servei. Fins que es realitzi el servei, tots els jugadors han d'estar en les seues respectives zones de gol.

6. Regles de joc

- ✓ El disc ha de ser desplaçat únicament mitjançant passades. Està prohibit fer-se una autopassada.
- ✓ No es pot córrer amb el disc en la mà. En cas de rebre una passada en carrera, es permet fer una passada immediata, o donar els mínims passos necessaris fins a parar.
- ✓ El disc es pot tenir en la mà fins a 10 segons. En aqueix temps es pot pivotar sobre un peu; no es pot arrabassar el disc a un jugador.
- ✓ Quan un disc cau al sòl o ix fora de banda, és falta de l'últim jugador que el va tocar; trau l'equip contrari des del punt on va quedar el disc o va eixir fora.
- ✓ Si un equip que defensa intercepta una passada de l'equip contrari, segueix el joc, passant a ser automàticament equip atacant, mentre que l'altre equip es converteix en defensor.
- ✓ Està prohibit defensar dos jugadors alhora sobre un atacant.
- ✓ Davant un disc en l'aire que agafa simultàniament un atacant i un defensor, té preferència el primer.
- ✓ Està prohibit el contacte entre jugadors; un defensor no pot defensar a menys d'un pas de distància de l'atacant, ni colpejar-li la mà en el llançament.
- ✓ Els jugadors poden desplaçar-se lliurement per tota la superfície del terreny de joc, incloses les zones de gol. No existeix el fora de joc.
- ✓ Si un jugador defensor comet falta dins de la seua zona de gol, trau l'equip contrari des de fora d'aquesta zona, però en el punt més proper al lloc de la falta.
- ✓ Quan un equip aconsegueix gol, canvia de camp automàticament i fa el servei de posada en joc.