

Regler for Ultimate

Idrætsdagen



- Holdet består af 5 spillere.
- Alle spillere står stille på linje i hver deres målzone. Først ved tegn (hånd i vejret) fra angribende hold, må kasteren starte udkastet. Herefter må alle spillere bevæge sig på hele banen.
- Kastes discen, ved udkast, ud af banen i siderne, må det angribende hold starte spillet på midten af banen, vinkelret fra der hvor discen krydsede sidelinjen.
- Når udkastet er kastet må alle spillere løbe frit på hele banen.
- Man må ikke gå/løbe med discen, men man må pivotere rundt om den ene fod som ikke må flyttes/løftes fra jorden.
- Når man griber discen skal man stoppe hurtigt som muligt.
- Man scorer ved at aflevere discen til en medspiller som griber discen inde i målzonen. Det scorende hold bliver i målzonen og kaster udkastet til næste point. Holdene bytter altså målzone efter hvert point. Dermed kan et hold ikke få fordel ved medvind en hel kamp.
- Ultimate spilles uden dommer. Spillerne er selv ansvarlige for kampens forløb. Derfor er fairplay særligt vigtigt. Respekter din modstander.
- Kropskontakt er ikke tilladt.
- Der må ikke løbes med discen, her råbes "fejl". Pivoting er tilladt.
- Ved fejl råbes der højt "FEJL", og alle spillere på banen står stille, indtil spillet sættes i gang igen.
- Discen må holdes i 10 sek. Opdækkeren er selv ansvarlig for at tælle sekunderne højt: "nøl, 1, 2, 3,..." ved 9 skal kasteren kaste. Hvis opdækkeren når at sige ti, er angrebet tabt.
- Der må kun være én opdækker på discholderen. Alle andre skal være 3 meter væk, med mindre en anden angrebsspiller løber tæt på discholderen.
- Hvis discen rører græsset eller gribes af en forsvarsspiller er angrebet tabt, og det forsvarende hold kan starte deres angreb. Det er lige meget hvilken spiller der rører discen sidst inden den rører jorden, angrebet er tabt.
- Udskiftning af spillere må ske efter en scoring eller hvis en spiller bliver skadet.
- Hvis discen gribes af to på samme tid, får det angribende hold discen.
- Discen dømmes ude når den berører jorden udenfor banen. En angrebsspiller må ikke bevæge sig ud af banen i kamp om discen, men forsvarer må gerne.
- Kastes discen ud over målzonens baglinje, starter spillet på mållinjen (forlinjen af zonen).
- Efter en ultimatekamp er det god tone, at man siger tak for kampen. Begge hold mødes i en cirkel og snakker om kampen. Først snakker det tabende holds kaptajn dernæst det vindende.