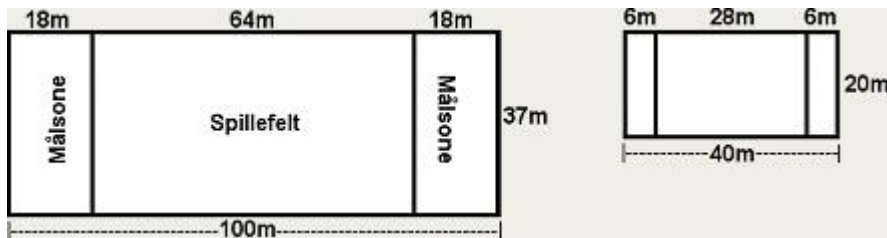


# Hva er Ultimate?

Ultimate er en lagidrett med høyt tempo som spilles både ute og inne. Sporten stiller store krav til spillernes styrke, hurtighet, spenst og taktiske ferdigheter. Ultimate spilles både som lek og organisert idrett over hele verden. Det arrangeres både Ultimateserien i Norge, og Norges-, Europa- og Verdensmesterskap i Ultimate.



Ultimate spilles på en bane som ligner en amerikansk fotballbane. Hvert lag består av 7 spillere (5 innendørs). Ultimate kombinerer de beste egenskaper i fotball, amerikansk fotball og basketball. Spillerne er i konstant bevegelse mens de løper, kaster og mottar for å lage mål.

Lagene forsøker å score ved å sentre disken til en medspiller som står i målsonen som angripes. Man kan ikke løpe med disken. Den eneste måten å flytte disken nærmere målsonen er å sentre til medspillere. Forsvar spilles som i basketball, og det blir "turnover" når det angripende laget mister kontroll over disken. Resultatet er et spennende spill med mye fart og bevegelse.

Laget som først scorer et forhåndsbestemt antall mål vinner (f.eks. til 9, 11, 13, 15 osv.). En kamp kan også spilles på tid.

I stedet for 100×37 meter kan man spille på mindre baner, f.eks. 75×30 meter (med 12 meter dype målsoner), 50×25 meter (med 8 meter dype målsoner) osv. Har man mindre enn 40 meter er det bare å lage mindre målsoner.