



# NORGES AMERIKANSKE IDRETTERS FORBUND

---

## Regler for innendørs ultimate i Norge

Det spilles etter det gjeldende offisielle reglene til WFDF ([rules.wfdf.org/rules/ultimate](https://rules.wfdf.org/rules/ultimate)), publisert senest 2 uker før seriestart for ultimateserien og 2 uker før enkeltkonkurranser som NM, med følgende unntak:

### 1. BANEN:

40m x 20m, 6m målsoner. Brick mark 4 meter foran målsonen.

### 2. LAG:

Hvert lag skal ha maksimum 5 spillere og minimum 3 spillere på banen mens hvert poeng spilles.

### 3. SPILLEOMRÅDET (WFDF 2017 pkt 11)

1. "Out-of-bounds" utvides til også å gjelde når disken treffer noe som ikke er en del av banen (f.eks. tak, vegger, ting som henger fra taket).
2. Hvis disken treffer noe som befinner seg over banen skal det spilles som om disken gikk ut der den traff.

### 4. AVKAST/PULL (WFDF 2017 pkt 7)

1. Pkt 7.8 ("dropped pull"): Feilet forsøk på mottak gir ikke turnover.
  - a. Den som berører disken må sette den i spill fra det punktet som er lengst bak av der den landet eller der spilleren rørte disken.
  - b. Forsøk på å stanse disken før den har truffet bakken må være et forsøk på mottak.
2. En disk som går ut over bak- eller sidelinja i målsonen etter å ha truffet bakken, må settes i gang der den gikk ut.
  - a. Unntak: hvis disken forlater banen mer enn to (2) meter over banen kan den tas til brickmark, selv om den har berørt bakken.

### 5. TELLING (WFDF 2017 pkt 9):

1. Man teller til 8 innendørs, i stedet for 10.
2. Ved feil og stopp i spillet (pkt. 9.5, side 6 i WFDF Rules of Ultimate 2013):
  - a. Der WFDF-reglene sier at tellingen skal starte på maksimum 6 starter tellingen på maksimum 4.
  - b. Der WFDF-reglene sier at tellingen skal starte på maksimum 8 starter tellingen på maksimum 6.
  - c. Der WFDF-reglene sier at tellingen skal starte på maksimum 9 starter tellingen på maksimum 7.