

# Regler for innendørs Ultimate i Norge

Det spilles etter det gjeldende offisielle reglene til WFDF (<https://rules.wfdf.sport/>), publisert senest 2 uker før seriestart for ultimateserien (US) og 2 uker før enkeltstående konkurranser 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. FORMAT:

### 1. Norgesmesterskapet i Ultimate spilles med følgende format:

- Semi-Loose Mixed: Det er maksimalt tillatt med fire spillere av samme kjønnsmatchende kategori på banen samtidig. Spillere under 14 år regnes ikke med i denne grensen.

### 2. Ultimate Serien i Norge kan spilles etter flere formater:

- Open: Fritt kjønnsforhold på banen.
- Loose Mixed: ABBA-kjønnsrotasjon, med minst én eller to spillere av hvert kjønn på banen. (1 kvinnematchende spiller/ 4 mannsmatchende spillere, 2 kvinnematchende spiller/ 3 mannsmatchende spillere)
- Full Mixed: Alltid to eller tre spillere av hvert kjønn på banen, med ABBA-format. (2:3, 3:2)
- Kvinner: Kun kvinnelige spillere på banen

Ultimatekomiteen vil bestemme hvilket format som benyttes i gjeldende turnering.

#### 4. AVKAST / PULL (basert på EUF Indoor Rules Appendix v10)

Pullen skal nå mottakers endesone i en høyde som gjør den mulig å fange, og bør normalt fanges, i stedet for å bruke unødvendig spilletid på å hente den.

- a. En gyldig pull er et avkast som passerer gjennom en tenkt 2 meter høy boks avgrenset av forsiden, baksiden og sidelinjene til mottakerlagets endesone, uten først å berøre bakken eller noe utenfor banen.
  - i. En pull er også automatisk gyldig dersom den berøres i lufta av en spiller på mottakerlaget før den treffer bakken eller noe utenfor banen.
- b. Alle andre puller er ugyldige og kan "bricks". Mottakerlaget kan også velge å stoppe disken og starte spillet umiddelbart.
- c. Glidende pull:
  - i. Dersom en pull først treffer gulvet i endesonen og så sklir ut, er den gyldig.
  - ii. Dersom den lander før endesonen og sklir ut av endesonen, er den ugyldig og kan "bricks".
  - iii. c. Mottakerlaget kan også velge å stoppe disken og starte spillet umiddelbart.
- d. Rullende pull:
  - i. Dersom en pull lander i endesonen og deretter ruller ut, er den gyldig.
  - ii. Dersom den lander før endesonen og så ruller videre, er den ugyldig og kan "bricks".
  - iii. Mottakerlaget kan også velge å stoppe disken og starte spillet umiddelbart.
- e. Hvis en gyldig pull går gjennom endesonen uten å bli fanget, skal mottakerlaget ta disken i spill fra punktet på endesonens ytterlinje der den gikk ut.
- f. Hvis en "brick-call" fra mottakerlaget blir "contested" av forsvaret, skal disken tas i spill fra midtpunktet på mållinjen.
- g. Hvis en gyldig pull blir "contested" av angrepet, skal disken tas i spill fra midtpunktet på mållinjen.
- h. En droppet pull fører ikke til turnover, så lenge det var et forsøk på å fange den. Spilleren som droppet pullen skal ta disken i spill fra punktet der den stoppet.
- i. Et bevisst slag/berøring (mac) av disken i stedet for å prøve å fange den, regnes som turnover.

#### 5. TELLING (WFDF 2021 pkt 9):

1. Man teller til 8 innendørs, i stedet for 10.

2. Ved feil og stopp i spillet (WFDF 2021 pkt. 9.5):
  - 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.

#### 6. SPILLEOMRÅDET (WFDF 2021 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.
3. Vegger, bord, benker, tribuner, ikke-spillere og andre objekter (derunder faste installasjoner) som ikke er naturlig del av banegulvet, regnes som «equipment» under 12.11, og det er ikke lov å benytte dem for å oppnå en fordel i spillet.

#### 7. TID MELLOM POENGENE (WFDF 2021 Appendix pkt A5.4)

Lagene har 45 sekunder på å signalisere at de er klar til å starte poenget.

Et lag kan gi advarsel til motstanderlaget hvis de har signalisert at de er klare, og 35 sekunder har gått. Hvis motstanderlaget ikke er klare 10 sekunder etter advarsel er gitt, kan man:

- Hvis man er i angrep: Pull kan automatisk tas til brick-mark
- Hvis man er i forsvar: Gjennomføre avkast (pull).