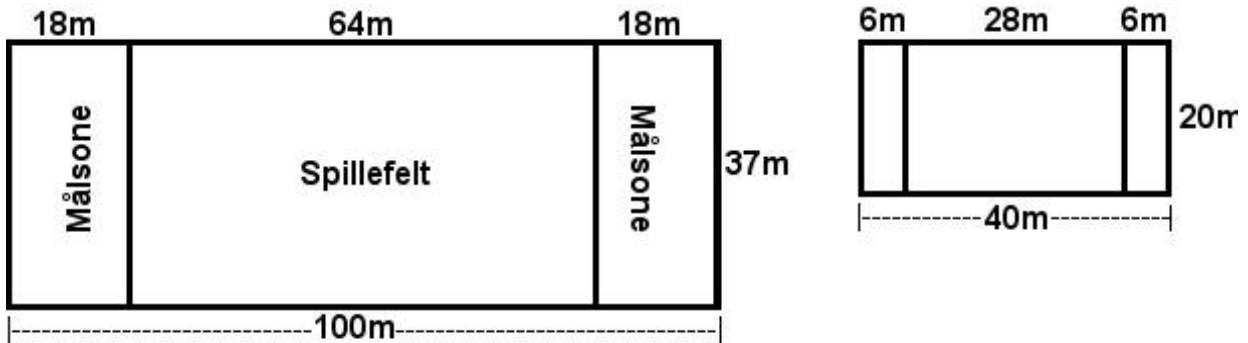


Ultimate i 10 enkle regler



1. **Banen** -- En rektangulær bane med målsone i hver ende.
2. **Sette spillet igang** -- Hvert poeng settes igang ved at lagene stiller seg opp på mållinjen sin. Spillet starter når en forsvarer kaster disken til angriperene. Utendørs er det 7 spillere på hvert lag (5 innendørs).
3. **Scoring** -- Hver gang angriperene klarer å sentre disken til en medspiller som befinner seg i motstanderens målsone, får angriperene et mål. Etter hver scoring, blir det laget som fikk poeng forsvarere, og setter i gang spillet som i pkt.2.
4. **Forflytting av disken** -- Disken kan kastes i hvilken som helst retning. Spillerene har ikke lov til å løpe med disken. Diskholderen har 10 sekunder på seg til å kaste, og forsvareren som er nærmest teller høyt til ti. Om telt ut etter 10 sekunder (8 sekunder innendørs), får det andre laget disken.
5. **Bytte av spilleretning** -- Hvis en pasning ikke er komplett (f.eks. disken går ut av banen, går i bakken, blir blokkert, blir fanget av en motstander), eller hvis diskholderen blir telt ut, tar forsvarerene umiddelbart kontroll over disken og blir angripere.
6. **Spillerbytte** -- Spillerbytte forekommer etter en scoring eller under en time-out pga. skade.
7. **Ingen kontakt** -- Det er ikke tillatt med noen fysisk kontakt mellom spillerene, og det er heller ikke lov å stille seg i en posisjon som hemmer bevegelsene til en motspiller.
8. **Feil** -- En feil forekommer når en spiller initierer fysisk kontakt med en motspiller. Man mister aldri disken pga. en feil. Istedenfor, forsøker man å gjenskape spillet som det var før feilen ble begått. Spillet startes igjen ved at forsvareren som dekker diskholderen tar på disken og begynner å telle høyt til ti.
9. **Selvdømming** -- Spillerene er selv ansvarlige for å dømme feil og mål. Skulle det være uenighet, avgjør den spilleren som hadde best oversikt over situasjonen.
10. **Spilletts etikette** -- Ultimate legger stor vekt på god sportsånd og fair play. Det oppfordres til høyst konkurrerende spill, men aldri på bekostning av respekt mellom spillere, overholdelse av reglene og generell spilleglede.

Disksport Norge (Norges Amerikanske Idretters Forbund)

Web: www.disksportnorge.no

Email: ultimate@disksportnorge.no