
ULTIMATE

(normes oficials)

PRESENTACIÓ

Es juga entre dos equips de 7 jugadors. L'equip en possessió del disc és l'atacant i té com a objectiu avançar, mitjançant successius passades del disc entre els seus jugadors, fins anotar un punt a l'equip contrari.

Es marca un punt quan un jugador de l'equip atacant rep, dintre de la zona de gol de l'altre equip, una passada d'un company.

L'objectiu de l'equip defensor és interceptar una passada de l'altre equip i passar a ser equip atacant.

TERRENY DE JOC

Un rectangle de 110 m. De llarg per 37 m. D'ample, dividit en tres zones ben diferenciades: una zona central de 64 m. De llarg, i dos zones de gol en els extrems de 23 m. De llarg.

EL DISC

Es pot utilitzar qualsevol disc sempre que els capitans dels equips arribin a un acord. Si no hi ha acord s'utilitzarà un disc de 165 gr.

SACADA D'INICI DE JOC

Es realitza a l'inici de cada període i després de cada gol. La sacada es realitza llançant el disc cap al davant i només el pot rebre l'equip contrari al que fa la sacada. Fins que es realitzi la sacada, tots els equips han d'estar en les seves respectives zones de gol.

REGLES DE JOC

- El disc només es pot desplaçar mitjançant passades. Està prohibit fer-se una autopassada.
 - No es pot córrer amb el disc a la mà. En el cas de rebre una passada en cursa, es permet fer una passada immediata, o donar el mínim de passos necessaris fins a parar.
 - El disc es pot tenir a la mà fins a 10 segons, es pot pivotar sobre un peu. No es pot prendre el disc a un jugador.
 - Quan un disc cau a terra o fora de banda, és falta de l'últim jugador que l'ha tocat. Treu l'equip contrari des de on està el disc o des d'on ha sortit a fora.
 - Si un equip que defensa intercepta una passada de l'equip contrari, segueix el joc, passant a ser automàticament equip atacant.
 - És falta defensar dos jugadors a la vegada sobre un atacant.
 - Si el disc l'agafen simultàniament un atacant i un defensor, té preferència el primer.
 - Està prohibit el contacte entre jugadors; un defensor no ho pot fer al menys d'un pas de distància de l'atacant, ni copejar la mà en el llançament.
 - Els jugadors es poden desplaçar per tota la pista, no hi ha fora de joc.
 - Si un defensor fa falta dins la zona de gol, es treu des de fora de la zona de gol, però des del punt més proper al lloc de la falta.
-

DURACIÓ

El joc s'acaba quan un dels equips aconsegueix 21 punts, amb una diferència de al menys 2 punts. El descans es fa quan un equip aconsegueix 11 punts. Si es joc estigués empatat a 20 punts es continuaria fins que un dels equips es distanciés dos punts, o fins arribar als 25 punts.

El descans és de 10 minuts.

Es permet a cada equip tres temps morts en cada període i un en la pròrroga, d'una duració de dos minuts cada un. Ha d'estar en posició del disc l'equip que demana el temps mort.
