

REGLAMENT

Ultimate és un esport jugat per set (7) jugadors a cada equip amb un disc volador (Frisbee). Es juga en un camp rectangular, amb mides aproximades a les d'un camp de futbol, però amb la meitat de la seva amplada i amb una zona de gol a cada extrem. L'objectiu de cada equip és anotar gols atrapant un passada estant dins de la zona de gol que s'està atacant. El llançador no pot córrer amb el disc, però pot llençar-lo en qualsevol direcció i a qualsevol dels seus companys d'equip. Cada vegada que una passada no es completa, hi ha un canvi de possessió (turnover), i l'altre equip haurà de prendre possessió del disc i intentar anotar a la zona de gol oposada. Generalment, els partits es juguen a quinze (15) gols o al voltant de cent (100) minuts. L'Ultimate és un esport auto-oficiat i sense contacte físic. L'Esperit del Joc guia els jugadors en la resolució de les jugades i en el seu comportament dins del camp¹.

Us presentem les regles fonamentals de l'Ultimate:

1. ***Esperit del Joc:** L'Ultimate es regeix pel ****Fair Play**** i el respecte cap als altres jugadors. Es promou l'honestedat i el joc net en tot moment.
2. ***El Camp*:** El joc es realitza en un camp rectangular amb dues zones d'anotació a l'extrem de cada banda.
3. ***Inici del Joc*:** L'equip està format per 7 jugadors al camp. Per començar, els equips es situen a les línies frontals de la seva zona d'anotació. Després de cada punt, l'equip que marca es queda a la zona que va anotar, mentre que l'altre equip ha de canviar de zona. L'equip defensor llança el disc (fa el ***pull***) a l'equip atacant.
4. ***Puntuació*:** El punt es guanya quan l'equip d'atac completa una passada dins de la zona de marca de l'equip defensor. A continuació, es comença un nou punt.
5. ***Moviment del Disc*:** No es pot córrer amb el disc a les mans. La persona que té el disc té 10 segons per passar-lo. El jugador que fa la marca compta en veu alta, i el disc es pot moure en qualsevol direcció per completar una passada a un jugador del mateix equip.
6. ***Canvi de Possessió*:** Quan una passada no es completa, si el disc surt del camp, es cau a un jugador, hi ha un bloqueig o una intercepció, l'equip defensor guanya la possessió del disc i pot passar a l'atac.

7. ***Arbitratge***: Cada jugador és responsable de marcar les faltes que consideri necessàries i de resoldre les disputes que puguin sorgir. No existeix la figura de l'àrbitre.

8. ***Contacte***: No estan permeses les obstruccions ni els bloquejos, i no es permet el contacte físic entre jugadors. Si això succeeix, es considera una falta.

9. ***Substitucions***: Els canvis estan permesos quan acaba el punt o si hi ha hagut una lesió.