

## ULTIMATE

---

### Objectiu principal

Es juga entre dos equips de 7 jugadors. L'equip en possessió del disc és l'atacant i té com a objectiu avançar, mitjançant successives passades del disc entre els seus jugadors, i anar a la zona de gol del camp de l'equip contrari.

Es marca un punt quan un jugador de l'equip atacant rep, dins 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 convertir-se en 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 dues 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.

### Servei de posada en joc

Es realitza al principi de cada període i després de cada gol. El servei es realitza llançant el disc cap endavant i només el pot rebre l'equip contrari al que fa el servei. Fins que es realitzi el servei, tots els jugadors han d'estar en les seves respectives zones de gol.

### Regles de joc

- ✓ El disc ha de ser desplaçat únicament mitjançant passades. Està prohibit fer-se una autopassada.
- ✓ No es pot córrer amb el disc a la mà. En cas de rebre una passada en cursa, es permet fer una passada immediata, o donar els mínims passos necessaris fins a parar.
- ✓ El disc es pot tenir a la mà fins a 10 segons. En aquest temps es pot pivotar sobre un peu; no es pot prendre el disc a un jugador.
- ✓ Quan un disc cau a terra o surt fora de banda, és falta de l'últim jugador que l'ha tocat; treu l'equip contrari des del punt on ha quedat el disc o sortit fora.
- ✓ Si un equip que defensa intercepta una passada de l'equip contrari, segueix el joc, passant a ser automàticament equip atacant, mentre que l'altre equip es converteix en defensor.
- ✓ És falta defensar dos jugadors alhora sobre un atacant.
- ✓ Davant d'un disc en fase aèria que és escapçat de forma simultània per un atacant i un defensor, té preferència el primer.
- ✓ Està prohibit el contacte entre jugadors; un jugador no pot defensar a menys d'un pas de distància de l'atacant, ni colpejar la mà en el llançament.
- ✓ Els jugadors poden desplaçar-se lliurement per tota la superfície del terreny de joc, incloses les zones de gol. No existeix el fora de joc.
- ✓ Si un jugador defensor fa falta dins la seva zona de gol, treu l'equip contrari des de fora d'aquesta zona, però en el punt més proper al lloc de la falta.
- ✓ Quan un equip aconsegueix gol, canvia de camp automàticament i fa la sacada de posada en joc.

### Duració

Un joc dura fins que un dels equips aconsegueix 21 punts, amb una diferència d'almenys 2 gols.

La mitja part es xiula quan un dels dos equips arriba als 11 punts. Si el joc estigués empatat a 20 punts continuaria fins que un dels equips tingués dos punts més o bé fins que el primer dels dos equips arribés als 25. El descans és de 10 minuts.

Es permet a cada equip tres temps morts en cada període del partit i un a la pròrroga, d'una durada de dos minuts cadascun, i havent d'estar en possessió del disc l'equip que demana temps mort.