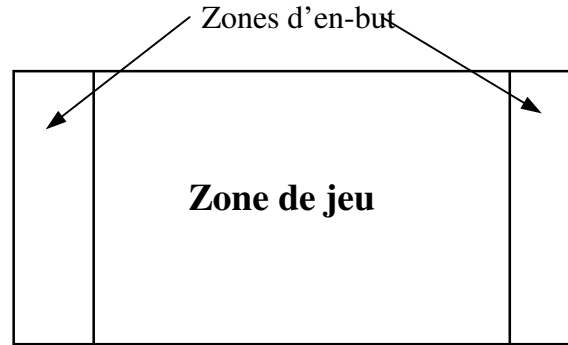


ULTIMATE

Le terrain



L'engagement

Le jeu démarre en début de période et après chaque point marqué par un engagement.

Déroulement :

- Tous les joueurs sont dans leur propre en-but
- Le lanceur engage (depuis sa zone d'en-but) en envoyant le disque le plus loin possible

Permutations :

- Après chaque point, les 2 équipes changent de camp et l'équipe qui a marqué engage

Réception d'engagement :

- L'équipe qui reçoit l'engagement joue à l'endroit où le disque est tombé (ou réalise une touche si le frisbee est sorti)

Règlement

Il est interdit de :

- marcher plus d'un pas avec le frisbee en main (le pied de pivot est autorisé et 3 pas tolérés en cas de réception en course)
- changer de pied de pivot
- tenir le frisbee plus de 10 secondes
- de défendre à plusieurs sur le porteur de frisbee (un seul défenseur sur le porteur et à 50 cm)
- de se faire une passe à soi-même
- de se passer le frisbee de la main à la main

Perte du frisbee

La possession du frisbee change d'équipe quand :

- le porteur du frisbee est compté jusqu'à 10 (10 secondes)
- le frisbee tombe à terre
- le frisbee sort des limites du terrain
- le frisbee est passé de la main à la main
- le frisbee est intercepté par un adversaire
- un joueur se fait une passe à lui-même (sauf si le frisbee est touché en vol par un autre joueur)

Le marcher

Quand une faute de marcher est constaté, le joueur recule de la distance faite en trop et garde la possession du frisbee

Rattrapé simultané

Quand le frisbee est attrapé simultanément par un attaquant et un défenseur, le frisbee reste en possession de l'équipe qui attaque.

Arbitrage

Le principe de l'auto-arbitrage est appliqué, c'est-à-dire que ce sont les joueurs eux-mêmes qui annoncent et adoptent les sanctions prévues par le règlement. Il est de la responsabilité de chaque joueur d'éviter tout contact. En cas de faute de contact, la possession du frisbee change.