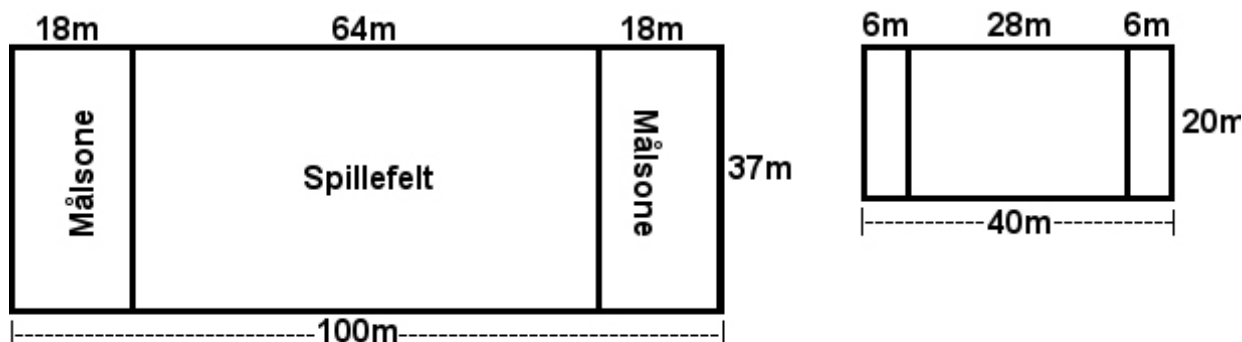


Ultimate i 10 enkle regler



1. **Banen** -- En rektangulær bane med målsone i hver ende.
2. **Sette spillet igang** -- Hvert poeng settes i gang ved at lagene stiller seg opp på hver sin mållinje. Spillet starter når ett av lagene kaster discen til det andre laget. Utendørs er det 7 spillere på hvert lag (5 innendørs).
3. **Scoring** -- Hver gang angriperene klarer å sentre discen til en medspiller som befinner seg i motstanderens målsone, får angriperene et mål. Laget som scorer stiller seg opp på mållinjen der de scorte og setter i gang spillet som i pkt.2.
4. **Forflytting av discen** -- Discen kan kastes i hvilken som helst retning. Spillerene har ikke lov til å løpe med discen. Discholderen 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 discen. Det kan kun finnes én forsvarer innen et tremetersområde rundt discholderen. Se "feil" (nr.8 nedenfor).
5. **Bytte av spilleretning** -- Hvis en pasning ikke er komplett (f.eks. discen går ut av banen, går i bakken, blir blokkert, blir fanget av en motstander), eller hvis discholderen blir telt ut, tar forsvarerene umiddelbart kontroll over discen 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 f.eks. når en spiller initierer fysisk kontakt med en motspiller. Man mister aldri discen pga. en feil. Istedenfor, forsøker man å gjenskape spillet som det var før feilen ble begått. Spillet startes igjen ved at forsvareren som dekker discholderen tar på discen 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.

Hønefoss Discsport Klubb

Web: <http://www.honefosdisc.com/>

Facebook: <https://www.facebook.com/honefosdisc>

Email: post@honefosdisc.com

Tlf: 97518821