

Ultimate Regler - Gymnasieturnering

Reglerne i Ultimate kan findes på flg. links:

www.dfsu.dk/ultimate

- vælg ultimateregler i miniformat

- vælg ultimatekompendium, her er en gennemgang af spillets gang med simple regler.

I forbindelse med gymnasieturneringen er reglerne ikke helt identiske.

Her er en kortere gennemgang af de vigtigste regler som gælder for gymnasieturneringen.

1. Spillets ånd.

Spillets ånd ("Spirit of the Game")

Ultimate har traditionelt været baseret på en sportsånd, der placerer ansvaret for, at der udøves fair spil, på hver enkelt spiller. Der opmuntres til spil på et højt konkurrencemæssigt plan men aldrig på bekostning af gensidig respekt mellem spillerne, overholdelse af de for spillet vedtagne regler eller glæden ved at spille. Formålet med Ultimate-reglerne er at angive nogle retningslinjer for hvordan Ultimate spilles. Det antages at ingen Ultimate-spiller med vilje vil overtræde reglerne; der er ingen hårde straffe for utilsigtede regelbrud, men derimod en måde hvorpå spillet kan genoptages, således som det efter al sandsynlighed ville have udviklet sig, hvis der ikke havde været noget regelbrud.

- Når kampen er slut samles de to hold udenfor banen og danner en cirkel skiftevis fra hvert hold. Det tabende holds kaptajn starter med at sige noget konstruktivt om kampen, hvorefter der klappes. Efterfølgende det vindende hold. Til slut går taberne inderst i kredsen modsat retning af det vindende hold, som går yderst, og der takkes for kampen til alle spillere.
- Efter kampen udfylder hvert hold et skema for Spirit of the Game

2. Banen

- Banen er 70 x 30 m med 12 m dybe målzoner (kan efter aftale med stævneudvalget reduceres efter forholdene).
- Linjerne hører ikke med til banen og der spilles ikke med brick (jf. pkt. 7).

3. Udstyr

- Der spilles med WFDF godkendte disc = 175 g

4. Point, mål og kamp og timeouts

- Der er fælles start på alle baner
- Alle kampe spilles til 9.
- Hvert point slutter ved scoring af et mål. (Dvs. *det næste point starter straks derefter - NB! Vær dog opmærksom på igangsætning efter scoring, pkt. 9.*)

- Ved hvert point skifter holdene målzone, og holdet der scorer starter i forsvar og laver næste udkast.
- Efter timecap skal kampen vindes med mindst 1 overskydende mål.
- Timecap på 20 min. Når tiden går spilles det igangværende point færdigt. Hvis dette ikke giver en vinder, spilles til ét mål mere. Formålet med denne regel er at holde tidsskemaet.
 - o Eks 1: Stillingen er 4-6 ved timecap. Kampen er færdig, når pointet er spillet færdig.
 - o Eks 2: Stillingen er 5-6 ved timecap. Pointet spilles færdigt og stillingen bliver 6-6. Der spilles til 7.
 - o Eks 3: Stillingen er 6-6 ved timecap. Pointet spilles færdigt. Det ene hold vinder det igangværende point og vinder dermed kampen 7-6.
- Hvert hold har 1 timeouts pr. kamp á 1 min. varighed. Tiden kører videre, men der skal lægges 1 minut til tiden!
- Timeouts kan kaldes efter en scoring eller af det hold der er i besiddelse af discen. Efter timeouts sættes spillet i gang hvor discen befandt sig ved kaldet og tjekkes ind af forsvarsspilleren. Spillerne må placere sig frit på banen.

5. Hold

- Hvert hold består af 3 piger og 3 drenge, samt max. 4 udskiftningsspillere. Man kan godt medbringe flere spillere, men de må så sidde over. Præmier til 10 spillere.
- Hvert hold skal have en holdkaptajn til at repræsentere dem. Holdkaptajnen er bl.a. den, der flipper om, hvem der starter kampen i offence, og den, der taler i spiritcirklen efter kampen.
- Der må kun udskiftes efter en scoring og før næste udkast, samt ved timeouts.
- Ved skader kaldes dette og begge hold har ret til en udskiftning.

6. Opstart af kamp

- Kaptajnerne på de to hold flipper disc (og kalder ens eller uens ift. hvordan discene lander) og vinderen afgør om man 1) starter i angreb eller forsvar eller 2) hvilken zone man vil forsvare. Taberen har det tilbageværende valg.

7. Udkast og ude

- En forsvarer kaster discen til det angribende hold for at starte spillet.
- Forinden er de to hold linet op, således at det angribende hold stiller sig på forlinjen, hvorefter det forsvarende hold kan stille sig over for den spiller de ønsker at dække op, ved personlig forsvar. Udkast efter begge hold ved håndsoprækning har meldt klar.
- Discen er i spil når den slippes, dvs. alle spillerne må derefter bevæge sig.
- Hvis en angriber indenfor eller udenfor banen rører discen, før den rammer jorden og ikke griber den, er discen tabt (angrebsskifte (turn)). Når discen rører jorden/ruller er det tilladt for alle spillere at stoppe discen med foden.

- Hvis discen i udkastet flyver direkte ud over sidelinjen må den sættes i spil enten fra der hvor den krydsede sidelinjen eller vinkelret ind på midten af banen (sidstnævnte vil oftest være en fordel).
- Hvis dette sker i målzonen eller baglinjen må discen føres frem til midt på forlinjen.
- Hvis discen lander i målzonen i udkast uden at den er rørt af en angriber skal den spilles fra der hvor den lander.
- Udenfor målzonen, men inde på banen, sættes discen i gang derfra hvor den lander.
- Gribes discen fra udkast sættes spillet i gang, hvor den blev grebet fra. Dette gælder også i målzonen.
- En disc som er samlet op af en spiller, skal også sætte den i spil.
- Hvis en spiller er i kontakt med udeområdet, er discen ude. Er discen grebet i luften afgør første jordberøring om discen er inde eller ude.

8. Nøltælling (stall count) og skridt

- En forsvarer (markør) kan begrænse angribers discbesiddelse ved at kalde nøl (stall), hvorefter en tælling fra 1 til 10 starter (sekunder). I det øjeblik starten på tallet ti er sagt er discen talt ud (angrebsskifte). Man må således max. stå med discen i 10 sekunder.
- Der kan kun tælles nøl af én markør, der er indenfor en afstand på 3 meter af discholderen, og tællingen skal kunne høres af kasteren.
- Der må kun være en markør indenfor 3 meter af discholderen, medmindre en anden angrebsspiller er tættere på (dvs. man må følge med sin mand).
- Det er ikke tilladt at løbe med discen. Efter grebning skal man stoppe så hurtig som muligt, hvorefter man udelukkende må pivotere.

9. Scoring/mål/point

- Et mål er scoret, hvis en spiller griber discen i den angrebne målzone (dvs. første berøringspunkt af foden skal være indenfor målzonen. jf. pkt 2).
- Hvis en spiller i løb krydser forreste mållinje i scoringssituationen, tæller scoringen ikke, men discen sættes i gang fra hvor mållinjen blev krydset.
- Hvis forsvarerne griber det angribende holds kast i angribernes egen målzone er der scoring til defenceholdet (dvs. det svarer til at score selvmål – det kaldes Calahan).
- Efter hvert point må der højst gå 60 sekunder inden udkast. At det overholdes er overladt til den gode Spirit.

10. Fejl

- Ultimate er et spil uden fysisk kontakt, men også uden dommere, så det kræver at gymnasiespillerne til en vis grad kender reglerne eller kan støttes fra sidelinjen. Men sidelinjen kan ikke dømme - det kan kun de involverede spillere. Sker en fejl råber spilleren: "FEJL!" og spillet stopper/fryser. Er den spiller, der er dømt fejl imod, uenig i kendelsen, kan man sige "uenig" (contest), hvilket betyder, at discen/spillet går/spoles tilbage til det foregående situation/kast. Bevidste fejl som tacklinger hører slet ikke

hjemme i ultimate, da det er en ikke-kontakt-sport (man har sådan set ikke en særskilt regel for dette udover at kalde fejl, da det bare ikke sker).

- Under kamp om discen (luftdueller) kan det være svært at afgøre om der er fejl eller ej. Her er det op til spillernes **Fair Play** at vurdere situationen. Især når denne sker i en scoringssituation. Her er reglen, at når en defencespiller forårsager at en modtager taber discen efter de *har kontrol* over den i situationen (dvs. discens spin er stoppet) er der point/scoring, med mindre der kaldes contest (uenig) og discen spilles fra forlinjen. (dvs. hvis der er alm. kamp om discen og den ikke gribes er der angrebsskifte, men hvis der ikke er kontrol, men fejl begået af defencespiller accepteres, spilles discen fra forlinjen).
- Angriberen laver f.eks. fejl, hvis:
 - Han tager for mange skridt med discen.
 - Han placerer sig i modspillerens løbebane, så en medspiller kan komme fri eller man dermed på anden måde kommer til at stå i vejen for en spillers løb (screening)
(Det aftales indbyrdes mellem holdene til finalestævnet, hvis der spilles med DFSU's officielle pick-regel, som er lidt mere kompliceret).
- Forsvareren laver for eksempel fejl, hvis:
 - Han rammer kasteren over hånden i kasteøjeblikket.
 - Han støder – på ulovlig vis – ind i en angriber, der således mister chancen for at gribe discen. Eller forårsager, at discen mistes efter man har kontrol over den (jf. ovenfor i scoringssituationen).
 - Han tæller ”nøl” for hurtigt. Her skal kaldes ”fast count”- og man går to ned i tælling. Ved gentagelse er der fejl og tælling fra nul.
- Det er ikke tilladt at slå eller gribe fat i discen, mens kasteren står med den i hånden
- Det er heller ikke tilladt, at omklamre kasteren, og man skal stå i minimum én discastands bredde fra ham. Endelig må der kun være én forsvarsspiller inden for 3 meters afstand af kasteren. (Disse regler er lavet for at sikre kasteren en mulighed for at aflevere. At kaste er svært nok i sig selv!)
- **I DFSU's kompendiemateriale hedder det:**
 - I forbindelse med fejl forsøger man at ”spole spillet tilbage” til situationen inden fejlen blev begået. Laver en kaster for eksempel en mislykket aflevering, fordi han er blevet ramt på hånden i kasteøjeblikket råber han ”fejl”. Spillet stopper, og han får discen tilbage med et nøltal på 0.
 - Har en angrebsspiller taget for mange skridt med discen, råber hans opdækker ”fejl”. Spillet stopper og angriberen med discen må gå tilbage til det sted, hvor forseelsen startede. Men han mister ikke discen! Bemærk, at fejl begået af angribende hold **ikke** medfører at angrebet skifter!
 - Efter en fejl stopper spillet. For at sætte spillet igang igen skal discen ”checkes” af markøren. Ved check har kasteren discen i hånden. Idet markøren rører discen og samtidig råber ”disc in”, må kasteren aflevere, og de øvrige spillere bevæge sig rundt på banen igen.