



Règles de l'ultimate

But : marquer le plus de points possibles en faisant une passe convenablement réceptionnée à un de ses partenaires situé dans la zone de but adverse. (1 point par réception correcte dans la zone de but)

Joueurs : Les équipes sont mixtes et composées de 6 joueurs sur le terrain (les autres joueurs de l'équipe étant remplaçants).

Déroulement :

1-A l'engagement les joueurs de chaque équipe sont disposés les uns à côté des autres derrière leur ligne de zone de but. L'équipe qui possède le frisbee l'envoie le plus possible vers la zone de but adverse. Quand le frisbee touche le sol, l'équipe adverse sort de sa zone et prend le frisbee.

2-Le frisbee doit être déplacé uniquement par des passes. Le lanceur n'a pas le droit de marcher avec le frisbee. Quand un joueur est en possession du frisbee, il peut faire une passe ou pivoter (déplacer un pied autour de l'autre pied qui reste en contact permanent avec le sol). Il est interdit de changer de pied pivot, sinon il y a « marcher ».

3-Le disque peut être tenu 8 secondes maximum par un joueur.

4-Une passe est réussie si :

- a. le frisbee n'est pas intercepté par un joueur adverse
- b. le frisbee ne touche pas le sol
- c. le frisbee ne sort pas du terrain

Dans le cas contraire, le frisbee revient à l'équipe adverse là où il est tombé ou a été intercepté.

5-Les joueurs peuvent se déplacer librement sur tout le terrain (zones de but comprises).

6-Le contact entre joueurs est interdit.

7-Toute réception ou comportement agressif est sanctionné et le frisbee revient à l'équipe adverse.

8-Un seul joueur peut défendre sur le porteur du frisbee. Les autres joueurs doivent se tenir à 3 mètres au moins du porteur du frisbee.

9-Quand une équipe vient de marquer, elle retourne dans sa zone de but en conservant le frisbee pour le remettre en jeu comme à l'engagement.

10- Toute faute grave ou répétée peut entraîner l'exclusion d'un joueur.