

Ultimate en 10 Reglas Sencillas

- 1 EL CAMPO:** Un rectángulo con zonas de anotación en cada extremo. Mide 70 yardas de largo por 40 yardas de ancho (64 metros por 37 metros), con una zona de anotación de 20 yardas (18 metros) de profundidad.
- 2 EL COMIENZO DEL JUEGO:** Cada punto empieza con los equipos situados en las líneas frontales de su zona opuesta de anotación. El equipo defensor lanza el disco (“pull”) al equipo atacante. Un juego oficial tiene siete jugadores en la cancha por cada equipo.
- 3 LA ANOTACIÓN:** Se consigue un punto cada vez que el equipo de ataque atrapa un pase dentro de la zona de anotación del equipo defensor. Los equipos cambian de dirección después de cada gol, y un nuevo punto comienza con un “pull” del equipo que acaba de anotar.
- 4 EL MOVIMIENTO DEL DISCO:** El disco puede avanzar en cualquier dirección para completar un pase a un compañero de equipo. Los jugadores no pueden correr con el disco en la mano. La persona que tiene el disco (“lanzador”) tiene 10 segundos para pasar el disco. El defensor que marca al lanzador (“marker”) realiza el conteo “stall.”.
- 5 EL CAMBIO DE POSESIÓN:** Cuando un pase no se completa (p.ej. el disco sale fuera del campo, cae al suelo, hay un bloqueo, una intercepción, tiempo de conteo “stall” excedido), la defensa pasa inmediatamente a tener la posesión del disco y pasa a ser la ofensa.
- 6 SUSTITUCIONES:** Los jugadores que no están en el juego pueden sustituirse con jugadores en el juego al término de un punto o si ha habido una lesión.
- 7 SIN CONTACTO:** Los jugadores deben intentar de evitar el contacto físico durante el juego. Choques “picks” y pantallas “screens” son prohibidos también..
- 8 FALTAS:** Cuando un jugador tiene un contacto que afecta la jugada, ocurre una falta. Cuando una falta hace que un jugador pierda la posesión, el juego comienza como si no se hubiera perdido la posesión del disco. Si el jugador contra el que se llamó la falta no está de acuerdo, la jugada vuelve al momento anterior.
- 9 AUTO-ARBITRAJE:** Los jugadores son responsables de llamar sus propias faltas. Los jugadores resuelven las disputas entre sí mismos.
- 10 ESPÍRITU DEL JUEGO:** El principio fundamental de las reglas en ultimate es el Espíritu del Juego, que asigna la responsabilidad del juego limpio en al jugador. Se fomenta el juego competitivo pero nunca a expensas del respeto entre jugadores, el cumplimiento de las reglas y el gozo del juego.