

# Règlement de l'Ultimate

## Le terrain.

Le terrain d'ultimate doit être rectangulaire avec deux zones d'en-but également rectangulaires à chaque extrémité. (voir schéma ci-dessous)



## Les règles.

Le but du jeu en ultimate est semblable à celui des autres sports collectifs : battre l'équipe adverse en marquant plus de point qu'elle.

**Un point est marqué lorsqu'un joueur fait une passe convenablement réceptionnée à un de ses partenaires situé dans la zone de but adverse.**

- Le disque doit être déplacé uniquement par des passes ; le lanceur n'a pas le droit de marcher avec le disque.
- Il est interdit de changer de pied pivot (sinon il y a marcher).
- Le disque peut être tenu 10 secondes maximum par un joueur,
- Il est interdit de se faire une passe à soi-même.
  - Le frisbee change d'équipe lorsque le frisbee
    - est intercepté par un joueur de l'équipe adverse ;
    - touche le sol avant d'être attrapé par le receveur;
    - entre en contact avec tout terrain ou tout objet situé hors limites du terrain.
- Les joueurs peuvent se déplacer librement sur toute la surface de jeu (zone de but comprise).
- Le contact entre joueur est interdit. Il est cependant toléré dans la lutte pour le disque.
- Un seul joueur peut se positionner en défense sur le porteur du disque (c'est lui en général qui compte les 10 secondes).
- Les autres joueurs doivent se positionner à trois mètres au moins du porteur.

## L'engagement.

Il a lieu en début de période ou après le marquage d'un point.

Chaque équipe est placée derrière une ligne de zone de but; les joueurs étant disposés les uns à cotés des autres le long de celle-ci.

Pour engager, en début de période, l'équipe qui possède le disque l'envoie le plus loin possible vers la zone d'en-but adverse.

Pour engager, en début de période, l'équipe qui vient de marquer retourne dans sa zone d'en-but tout en conservant le disque pour le mettre en jeu.

## L'arbitrage.

Inutile de chercher l'arbitre car c'est précisément l'auto-arbitrage qui différencie l'ultimate des autres sports collectifs.

Ce sont les joueurs eux-mêmes qui annoncent les fautes en criant "faute". Le jeu s'arrête alors et le litige se règle très vite.

Une faute est généralement annoncée lorsqu'il y a contact entre le lanceur et le défenseur, lors d'une réception ou un comportement agressif.