

## Spelregels Ultimate Frisbee in 10 regels

1. Het veld is ongeveer 100 meter lang en is 37 meter breed met een beide uiteinden een eindzone van 18m.
2. Beide teams beginnen elk punt in hun eigen eindzone. Het verdedigende team gooit de schijf zo ver mogelijk het veld in. De ontvangende ploeg mag beginnen met aanvallen.
3. Als je de schijf in de eindzone vangt heb je een punt.
4. Je mag niet lopen met de schijf, pivoteren mag wel. Je moeten de schijf binnen de 10 seconden werpen anders heb je een 'stall out'.
5. Het verdedigende team kan de schijf veroveren wanneer: de schijf op de grond komt, wordt gevangen door de verdediger of buiten het veld landt. Je mag de schijf niet doorgeven.
6. Na elk punt mag iedereen uit het team wisselen.
7. Ultimate is geen contactsport. Dit betekent dat je de schijf niet van de gooiër mag afpakken. Ellebogen, tackles en vasthouden zijn natuurlijk al helemaal niet toegestaan.
8. Als er een overtreding gemaakt wordt gaat de schijf daarheen waar hij zou zijn geweest als de fout niet gemaakt zou zijn.
9. Ultimate is een teamsport zonder straffen. De spelers geven zelf aan wanneer zij iets een overtreding vinden. Als beide spelers het niet eens zijn, dan wordt opnieuw gespeeld.
10. Omdat Ultimate zonder straffen en scheidsrechter wordt gespeeld, zijn Ultimate-spelers eerlijk en sportief. Dit noemen we de "Spirit of the Game".

**Veel spelplezier!**