



EL ULTIMATE EN 10 REGLAS SENCILLAS

1. **El terreno de juego:** Es de forma rectangular (64 metros de largo), con una zona de marca en cada lado (18 metros cada una). Es decir, 100 metros en total.
2. **Inicio del juego:** Los equipos constan de 7 jugadores de campo más reservas. Cada punto empieza con los equipos situados en la línea frontal de su zona de marca. El equipo defensor lanza el disco (hace el pull) al equipo atacante.
3. **Puntuación:** Se consigue un punto cada vez que el equipo de ataque completa un pase dentro de la zona de marca del equipo defensor. A continuación se inicia un nuevo punto.
4. **Movimiento del disco:** El disco puede desplazarse en cualquier dirección completando así un pase a un jugador del mismo equipo. No se puede correr con el disco en las manos. La persona que tiene el disco (lanzador) tiene 10 segundos para pasarlo. El jugador que hace la defensa sobre el lanzador (marcador) cuenta en voz alta los segundos que van pasando.
5. **Cambio de posesión:** Cuando un pase no se completa (p.ej. el disco sale fuera del campo, se le cae a un jugador, hay un bloqueo o una intercepción), el equipo defensor pasa inmediatamente a tener la posesión del disco e inicia el ataque.
6. **Sustituciones:** Solo se pueden hacer cambios cuando se acaba el punto o si ha habido una lesión.
7. **Contacto:** No está permitido el contacto físico entre jugadores. Si lo hubiera, se incurriría en una falta. Tampoco están permitidos los picks y otros tipos de obstrucciones.
8. **Faltas:** Cuando hay contacto entre jugadores se produce una falta. Si la falta provoca la pérdida de posesión del disco, el juego se reinicia manteniendo dicha posesión. Si no hay acuerdo entre los jugadores que cometen/reciben la falta, la jugada vuelve a su inicio.
9. **Arbitraje:** Cada jugador es responsable de marcar las faltas que crea necesarias y de resolver las disputas que puedan surgir. No existe la figura del árbitro.
10. **Espíritu del juego:** El Ultimate pone énfasis en la deportividad y el juego limpio. Se alienta a jugar de forma competitiva, pero nunca a expensas del respeto entre jugadores, el cumplimiento de las reglas y el disfrute propio de la práctica de este deporte.