**Regler Ultimate frisbee**

**Igångsättande av spelet** Respektive lag ställer upp på sin mållinje. Det ena laget gör avkast, bestäms genom lottning, som innebär att man kastar discen över till det andra målområdet. Det är inte nödvändigt att discen kommer ända fram, ett bra avkast är när discen seglar länge och når hela vägen fram och landar i det andra lagets målområde. Så fort discen släppts vid avkast får alla spelare i båda lagen röra sig fritt över hela planen. Ingen spelare i det kastande laget får röra discen, utan den måste tas eller plockas upp av det mottagande laget. Om discen går utanför planen startar spelet där discen skar linjen.

**Övertagande av disc** Om discen går i marken/golvet på planen, eller rör något föremål utanför linjerna, går den omedelbart över till motståndarlaget. Discen spelas då därifrån den stannar/blir stoppad/skär linjen. En disc får passas så att den lämnar planen under sin väg för att sedan åter komma in på spelplanen. En brytning av disc sker då motståndare tar discen, eller slår ner discen i marken/golvet. Då man som försvarare slår ner discen, har passningsvägen brutits, och discen går över till motståndarna.

**Foul** Om kroppskontakt uppstår medvetet, påkallas detta av den spelare som blivit utsatt, genom att hon/han ropar foul. Spelet stannar, alla spelare står stilla på sina platser, och spelet återupptas genom en s.k. check. Ingen spelare visas ut och ej heller delas det ut någon foulbelastning.

**Anfallande lag** Det är tillåtet att passa discen i alla riktningar. Den spelare som får passningen måste stanna fortast möjligt, och får därefter upprätta en s.k. roteringsfot (precis som i basket). Alla spelare får röra sig i valfri riktning, dock aldrig rakt in i en annan spelare. Det gäller för medspelarna i det anfallande laget att göra sig fria för passning, när en spelare fångar discen i motståndarlagets målområde är det mål. Efter varje mål byter lagen sida, lag som gjort mål stannar kvar och det andra laget går över till andra sidan. Sedan påbörjas nästa anfall av ett avkast som vid matchstart.

**Försvarande lag** Som försvarare får spelaren inte slita eller slå discen ur handen på dischållaren. Ej heller är det tillåtet att ha en medveten kroppskontakt. Försvarare på dischållare får befinna sig på s.k. discavstånd från den hon/han försvarar. Övriga försvarare måste befinna sig 3m eller längre bort. Försvare på disc får täcka passningen genom att sträcka ut armar, ingen omfamning är tillåten. Dischållare ska kunna rotera, dock inte in i försvarare. Lättast är att använda sig av ”man mot man försvar”.