

Kast: Alla typer av kast är tillåtna, men de vanligaste är backhand, forehand och upside (sistnämnda kallas "hammer" på engelska). Genom att behärska mer än ett kast (många kastar bara backhand sedan tidigare) kan spelare enklare nå fram till varandra med passningar i olika lägen, och på så vis överlista sina försvarare. Info om de olika kasten är lätt att hitta på internet. Discen får inte överlämnas, men ska alltid passas.

Matchlängd: Match spelas till en förutbestämd poäng, t.ex. 11 eller 13 poäng, samt till ett visst tidstak, t.ex. 25 minuter. Varje mål ger en poäng. Korta matcher till t.ex. 5 poäng kan passa i skola.

Fairplay och Spirit of the game: Hela sporten bygger på fairplay och "Spirit of the game" som är noga beskrivet i reglerna. Ansvaret vilar helt och hållet på den enskilde spelaren varför externa domare inte finns. Det är därför av största vikt att spelare har god kännedom om spelregler och fairplay. Som tränare eller lärare kan man gärna stötta genom att informera om regler, men helst undvika att ta över dömningen från spelare. För att bli en bra ultimate-spelare måste man träna fairplay precis som kast och spelförståelse.

Kroppskontakt är ej tillåten. Spelare ska kommunicera respektfullt och vårdat med varandra. Om spelare är oense går discen tillbaka till föregående spelare och spelet återupptas.

På skolturneringar uppmuntras lagen att poängsätta motståndarlagets fairplay efter varje match så att ett lag kan utses till turneringens fairplay-vinnare och uppmärksammas, precis som på riktiga ultimate-tävlingar där fairplay-pokalen ofta är lika stor som turneringspokalen.

För mer information om ultimate, Svenska Ultimateförbundet, beställning av discar, inspiration till ungdomar och ledare, hjälp med skolinstruktioner/skol-DM, vidareutbildning av idrottslärare samt starta en ultimate-förening:

styrelsen@ultimatesweden.se
www.facebook.com/ultimatesweden
www.instagram.com/ultimatesweden
www.ultimatesweden.se

Svenska Ultimateförbundet
Gullbergs Strandgata 36 D
411 04 Göteborg

Svenska Ultimateförbundet är ett grenförbund till Svenska Frisbeesportförbundet. För information om Svenska Frisbeesportförbundet och andra frisbeegrenar:

kansliet@frisbeesport.se
0709-26 59 27
www.frisbeesport.se

Skolregler Ultimate frisbee

Svenska Ultimateförbundet

En förenklad version av officiella regler,
anpassat för skolbruk

Senast reviderad okt 2019

Spelplan: Nedan anges officiella planmått för utomhus och inomhus. Planens storlek kan alltid anpassas efter tillgång till yta, antal spelare och spelnivå. Med få spelare eller yngre åldrar rekommenderas betydligt mindre plan. Varje målzons fyra hörn brukar markeras med koner.

Målzon 18x37m (6x20m)	Spelplan Utomhus 64x37m (Inomhus 28x20)	Målzon 18x37m (6x20m)
-----------------------------	-----------------------------------------------	-----------------------------

Typ av frisbee (disc): Officiell matchdisc och även bästa modell för skolultimate är Discraft UltraStar 175g eller Eurodisc 175g, som med sin stabilitet är lätt att kasta och mjuka kanter lätt att fånga. För yngre åldrar (ca åk 5 och nedåt) passar J*Star 145g. Det finns även flera andra, liknande modeller som passar för skolultimate.

Igångsättande av spelet: De två lagen ställer upp på respektive främre målzonlinje. Matchen startar genom "avkast": ena laget kastar över discen till motståndarna. Vilket lag som gör första avkastet bestäms genom singling med discen (landar den uppåt eller nedåt?). Ett bra avkast seglar länge och landar i mottagande lags målzon så att avkastande lag hinner sätta upp försvar. Så fort discen släppts vid avkast får alla spelare i båda lagen röra sig fritt över hela planen. Ingen i avkastande lag får röra discen efter avkast, utan den måste fångas eller plockas upp av mottagande lag. Om discen landar eller rullar utanför planen startar spelet där discen skar linjen. Vid spel inomhus kan avkast träffa något i taket, spelet startar då under denna punkt.

Anfallande lag: Alla spelare får röra sig i alla riktningar, dock aldrig rakt in i någon annan. Det gäller för medspelare i det anfallande laget att göra sig fria för passning vilket kräver löpningar/kroppsfinter eller "ryck" som det kallas. Det är tillåtet att passa discen i alla riktningar (det finns ingen offside). Spelare som tar emot en passning måste stanna så fort som möjligt, och får därefter upprätta en s.k. roteringsfot (högerhänt har vänster fot fast i en punkt, som i basket).

Mål: Det blir mål när en spelare fångar discen i motståndarlagets målzon. Det målgörande laget stannar i den målzon där målet gjordes, och det andra laget ställer upp i den andra målzonen för nytt anfall. Det lag som senast gjorde mål gör avkast. På så vis byter lagen automatiskt sida vid varje mål och ingen får fördel av yttre faktorer (gäller främst vind utomhus) och det lag som senast släppte in mål får nästa chans att anfalla.

Försvarende lag: En försvarende spelare får inte slita eller slå discen ur handen på dischållaren. Medveten kroppskontakt är ej tillåten. Den som försvarar på en dischållare får inte stå närmare än en discs avstånd (30cm). För nybörjare kan man börja med 1m avstånd för att lättare komma igång med spelet. Övriga försvarende måste befinna sig minst 3m från dischållaren. Försvarende på disc får täcka bort passningar genom att sträcka armarna rakt ut, men omfamning är inte tillåten. Dischållare ska kunna rotera, den får dock inte rotera in i försvarende som håller korrekt avstånd. "En mot en-försvarende" är det lättaste och vanligaste försvaret på samtliga nivåer. Spelare väljer vem de ska försvara på när lagen står på linjen inför varje nytt avkast.

Övertagande av disc: Om discen går i backen eller rör något föremål utanför linjerna eller i taket inomhus, går den omedelbart över till motståndarlaget. Spelet startas då där discen stannar/blir stoppad, skar linjen eller under den punkt i taket som discen träffade.

Försvarende kan bryta en passning genom att fånga discen eller slå den utanför planen eller i backen. Om discen går i backen är det alltid det senast passande laget som förlorar discen, oavsett vem som nuddade discen sist.

Linjer: Alla linjer räknas som ute. Om en spelare står med ena foten på linjen och den andra foten på planen och fångar en passning är spelaren ute och discen går över till andra laget. Om en spelare hoppar och fångar en passning i luften och landar med första foten innanför linjen, och därefter med den andra foten på eller utanför linjen, är spelaren inne. Detsamma gäller vid alla målzonlinjer vid försök att göra mål. En pass får flyga utanför planens linjer för att sedan komma tillbaka in på planen innan den fångas.

Antal spelare: Utomhus spelar man 7 mot 7 och inomhus 5 mot 5. Antal spelare på planen kan anpassas, dock brukar ett för stort antal spelare på planen gå ut över flytet i spelet. Varje lag får använda sig av fritt antal avbytare. Spelarbyte får bara ske vid mål eller skada. Lärare kan avgöra om man ska använda sig av "flygande byten" istället. På en större plan utomhus kan man ha ett större antal avbytare, t.ex. två "sjuor" som växlar med varandra då spelet är mer konditionskrävande.