



Ultimate en 10 Reglas Sencillas

- 1. El Campo:** Un rectángulo con zonas de anotación en cada extremo. Mide 70 yardas por 40 yardas (64 metros por 37 metros), con una zona de anotación de 25 yardas (23 metros) de profundidad.
- 2. El Comienzo del Juego:** Cada punto empieza con los equipos situados en la línea frontal de su zona de anotación. El equipo defensor lanza el disco (“pulls”) al equipo atacante. Un juego oficial tiene siete jugadores en la cancha por cada equipo.
- 3. La Anotación:** Se consigue un punto cada vez que el equipo de ataque completa un pase dentro de la zona de anotación del equipo defensor. A continuación se inicia un nuevo punto.
- 4. El Movimiento del Disco:** El disco puede avanzar en cualquier dirección para completar un pase a un compañero de equipo. Los jugadores no pueden correr con el disco en la mano. La persona que tiene el disco (“lanzador”) tiene 10 segundos para pasar el disco. El defensor marcando al lanzador (“marker”) cuenta el conteo stall.
- 5. El Cambio de Posesión:** Cuando un pase no se completa (p.ej. el disco sale fuera del campo, cae al suelo, hay un bloqueo, una intercepción), la defensa pasa inmediatamente a tener la posesión del disco y pasa a ser la ofensa.
- 6. Sustituciones:** Los jugadores que no están en el juego pueden sustituirse con jugadores en el juego al término de un punto o si ha habido una lesión.
- 7. Sin Contacto:** El contacto entre jugadores no se permite. Choques “picks” y pantallas “screens” son prohibidos también. Una falta ocurre cuando hay un contacto.
- 8. Faltas:** Cuando un jugador tiene contacto con otro jugador ocurre una falta. Cuando una falta interrumpe la posesión, el juego comienza como si no se hubiera perdido la posesión del disco. Si el jugador que comete la falta no está de acuerdo, la jugada vuelve a su inicio.
- 9. Auto-Arbitraje:** Los jugadores son responsables de llamar sus propias faltas. Los jugadores resuelven las disputas entre sí mismos.
- 10. El Espíritu del Juego:** El ultimate pone énfasis en la alta competencia y el juego limpio. Se fomenta el juego competitivo pero nunca a expensas del respeto entre jugadores, el cumplimiento de las reglas y el gozo del juego.

Gracias a los contribuidores a la traducción: Chase Broken, Jesus Loreto, Charles McCoy, Mauricio Moore, Josh Murphy, Sarah Powers y Juanito J. Rivero Urdaneta.
