

FLYING DISK (ULTIMATE)

REGOLAMENTO DI GIOCO

1. La misura del campo di gioco è 27x16 mt. Essa può variare secondo le differenti esigenze organizzative. All'estremità del campo vi sono due aree di meta profonde 2 mt. Un punto di rimessa (denominato del Brick) è posto a 3 mt dalla linea dell'area di meta.
2. La squadra sarà composta da n. 5 atleti in campo e 3 riserve.
3. L'incontro sarà suddiviso in 2 tempi della durata ciascuno di 15 minuti (non effettivi) [cronometrati dal docente che sovrintende all'incontro]. Nel corso dell'intera partita, ogni squadra può richiederne un time-out della durata di 60 secondi.
4. Le sostituzioni, illimitate, avvengono dopo la segnatura di un punto e prima che riprenda il gioco. In caso di infortunio, quando lo stesso avviene.
5. Nel secondo tempo di gioco potrà essere schierata una formazione diversa da quella iniziale. È importante che tutti gli atleti, titolari e riserve, prendano parte alla gara.
6. Il punteggio dell'incontro è determinato dal numero di mete che i giocatori realizzeranno. Alla squadra vincitrice saranno attribuiti tre punti, per il pareggio 1 punto, zero per la sconfitta.
7. All'inizio dell'incontro i capitani delle due squadre, a seguito di sorteggio preventivo, determinano quale delle due deve per prima:
 - a) ricevere o lanciare il lancio iniziale;
 - b) l'area di meta da difendere inizialmente.

All'inizio del successivo periodo di gioco, le condizioni iniziali sono invertite.

8. Lancio iniziale. All'inizio della partita, dopo un intervallo o dopo un time-out, il gioco riprende con un lancio, denominato "Pull" (lancio iniziale). Il lancio può essere effettuato solo dopo che entrambe le squadre hanno segnalato di essere pronte, avendo alzato la mano sopra la propria testa sia il lanciatore sia un giocatore in attacco. Una volta pronti, e fino al rilascio del lancio iniziale, i giocatori delle due squadre devono rimanere con un piede sopra la loro linea di meta, senza cambiare la loro posizione. Il lancio del disco dovrà oltrepassare la metà campo di gioco e verrà raccolto al volo o rimesso in gioco, se terminato fuori dal perimetro di gioco, da un giocatore della squadra avversaria.
9. Dopo la realizzazione di una meta, le due squadre cambiano l'area di meta che dovranno difendere e la squadra che ha segnato diventa la difesa. Il giocatore che ha realizzato la meta darà immediatamente inizio ad una nuova azione di gioco lanciando il disco ad un compagno della sua squadra.
10. Ogni meta sarà considerata valida se:
 - un giocatore della squadra riesce ad afferrare al volo il disco, senza farlo cadere al suolo, entro l'area di meta delimitata in campo da appositi evidenziatori colorati;
 - nell'area di meta sia presente solamente un giocatore. In caso contrario, la meta sarà annullata.
11. Nell'area di meta non potrà avere accesso nessun giocatore ad eccezione dei giocatori della squadra in fase di attacco.
12. Il giocatore della squadra in fase di attacco non potrà stazionare nell'area di meta per più di 20 secondi, pena l'annullamento di una eventuale meta realizzata.

13. Durante lo svolgimento del gioco la squadra perde il diritto al possesso del disco (turnover) se quest'ultimo cade a terra oppure sbatte al muro od al soffitto.
14. Il disco caduto a terra viene raccolto da un giocatore della squadra diversa da quella che per ultimo l'ha toccato o lanciato.
15. Nel caso il disco venisse afferrato contemporaneamente da due o più giocatori avversari, esso rimarrà in possesso della squadra che già lo possedeva.
16. In caso di perdita di possesso del disco in prossimità della linea di meta, il disco verrà rimesso in gioco dalla squadra avente diritto dal punto del Brick.
17. Un giocatore, pena la perdita di possesso da parte della sua squadra di appartenenza, non potrà in alcun modo schiaffeggiare o schiacciare volontariamente il disco nel tentativo di afferrarlo o di disturbare l'azione di gioco avversaria.
18. In caso di fallo di contatto volontario (spinta, sgambetto, ecc...) o condotta violenta, il giocatore verrà espulso e non potrà più prendere parte all'incontro.
19. L'incontro verrà auto-arbitrato dai giocatori delle 2 squadre secondo lo spirito di gioco dell'Ultimate.
20. Il docente, o i docenti presenti, interverranno solamente per fare rispettare il regolamento in caso di controversie di gioco. Le decisioni così prese saranno inappellabili.

Il presente Regolamento è stato compilato utilizzando diverse fonti tecniche esistenti al fine di permettere una promozione della disciplina in spazi ridotti.