

ULTIMATE

Infrastructure:

Terrain en herbe UFRAPS - La Doua

Référent:



CLERQUIN Damien

damien.clerquin@entpe.fr

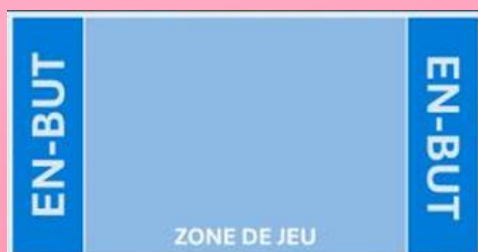
662129575

Consignes générales

- Équipes mixtes (type OPEN, cela signifie, que rigoureusement, il est possible d'avoir des équipes exclusivement féminine ou exclusivement masculine.) ;
- 9 joueurs.ses par équipe maximum, dont 4 remplaçants.es à effectuer après chaque point ;
- Durée match : 15 min ;
- Si égalité lors d'un match : point en OR limité à 5 min

Règles appliquées : Bien qu'au TRAMS l'ultimate ait lieu dehors, les règles appliquées sont celles de l'ultimate INDOOR.

Terrain



Une équipe marque un point quand elle attrape le disque (freesbee) dans la zone d'en-but de l'équipe adverse. Un match est gagné pour l'équipe qui a le plus de points à fin du temps imparti (15 minutes sans pause exclusivement pour le TRAMS, sinon c'est 25 minutes) ou quand une des équipes marque 13 points

Remarque : les responsables se réservent le droit d'écourter la durée d'un mach afin de respecter les horaires prévus.



Quand j'attaque

- Je peux me déplacer quand je n'ai pas de disque dans les mains ;
- Quand j'ai le disque, je peux utiliser un pied de pivot pour faire des passes ;
- Les équipes changent de camps dès qu'un point est marqué. Les changements de joueur.euse se font à ce moment-là ;
- Il est possible d'envoyer le disque n'importe où sur le terrain.

Quand je défends

- Quand je défends sur le porteur de disque, je peux me placer à une distance d'au moins un disque et compter jusqu'à 8 secondes (INDOOR et 10 OUTDOOR) ;
- Pour l'équipe qui défend, elle peut arrêter une offensive en interceptant le disque (lui faire toucher le sol), ou en l'attrapant.

Esprit de jeu et fair-play

L'ultimate est un sport sans contact et sans arbitre, c'est un sport auto-arbitré. Chaque joueur.euse est responsable du bon déroulé du jeu, cela fait partie du fair-play et de l'esprit de jeu de ce sport.