

English Version

The easy rules of Ultimate Frisbee are:

- 1. The Field:** A rectangular shape with an endzone at each end.
- 2. The Pull:** Each point begins with both teams lining up on the front of their end zone line. The defense throws ("pulls") the disc to the offense. If the disc lands in bounds, the offense starts play where the disc lands. A regulation game has seven players per team.
- 3. Scoring:** Each time the offense completes a pass into the defense's end zone, the offense scores a point. Then a new point starts with another "pull".
- 4. Movement of the Disc:** The disc may be moved in any direction by completing a pass to a teammate. Players may not run with the disc. The person with the disc ("thrower") has ten seconds to throw the disc. The defender guarding the thrower ("marker") counts out the ten seconds. This is called the "stall count".
- 5. Change of Possession:** When a pass is Not completed (e.g. out of bounds, drop, block, interception), the defense immediately takes possession of the disc and becomes the offense.
- 6. Substitutions:** Players on the sideline may sub in for players in the game after a score or during an injury time out.
- 7. Non-contact:** No physical contact is allowed between players. A foul occurs when contact is made. Because this is a self-officiating sport, players are responsible to call fouls (see #9).
- 8. Fouls:** When a player initiates contact on another player a foul occurs. If the foul affects the possession of the disc, the play resumes as if possession was retained. If the player who caused the foul disagrees with the call, the disc returns to where it was when the call was made, and the play is redone.
- 9. Self-Officiating:** Players are responsible for their own foul and line calls, and must resolve their own disputes on the field in a timely manner.
- 10. Spirit of the Game:** The sport of Ultimate relies on sportsmanship and fair play. Competitive play is encouraged, but never at the expense of respect between players, adherence to the rules, and the basic joy of play. High level Ultimate is only possible when the players hold integrity and respect above the desire to win.

* قواعد اللعبة (ultimate-frisbee) سهلة و هي :

1. القواعد الميدانية: شكل مستطيل مع علامات في كل نهاية.
2. بداية كل نقطة: كل نقطة تبدأ مع اصطفاف الفريقين على الجزء الأمامي من خط منطقة النهاية. يلقي الدفاع القرص لبداية الهجوم. (قانون اللعبة يكون ب 7 لاعبين في كل فريق).
3. التسجيل: في كل مرة يقوم فريق الهجوم بتمرير القرص في منطقة الدفاع يقع احتساب نقطة لفائدته.
4. حركة القرص: يمكن تحريك القرص في جميع الاتجاهات قصد تمريره إلى زميل في الفريق مع العلم أن اللاعبين لا يمكنهم الركض بالقرص واللاعب الذي بحوزته القرص (الرامي) له عشرون ثانية لرميه. يقوم فريق الدفاع بحساب الوقت الذي استغرقه الرامي لرمي القرص.
5. تغيير ملكية القرص: عند لا تكتمل التمريرة (على سبيل المثال يكون القرص خارج حدود الملعب أو تسقط أو يمسكها فريق الدفاع).
6. تغيير اللاعبين: يمكن تغيير اللاعبين بعد تسجيل نقطة أو في الوقت البديل الضائع.
7. احتكاك بدني: عند حصول احتكاك بدني بين اللاعبين يقع تسجيل مخالفة.
8. الأخطاء: عند تسجيل أخطاء جراء الاحتكاك البدني يستأنف اللعب مع الفريق المنافس.
9. الحكم: اللاعبين مسؤولين على جميع أخطائهم ويحلون بأنفسهم كل خلافاتهم.
10. الروح الرياضية: في نهاية المطاف هذه اللعبة تعتمد على الروح الرياضية واللعب النظيف. المنافسة محبذة مع احترام اللاعبين والتقيد بالقواعد.

Serbian Version (Cyrillic letters)

Правила ултимативног фризбија су веома једноставна:

1. Поље: четвртастог облика са зонама за бодовање при крајевима (крајње зоне)
2. Почетни положај: Играчи стану на почетну линију њихових зона и екипа која је у одбрани избацује диск тзв. пул бацање према противничкој екипи како би екипа која је у нападу могла одпочети игру. Пул почиње одбрамбени играч тако што подигне руку држећи диск у њој, саопштавајући на тај начин да је његов тим спреман за игру. Када је тим који је у нападу спреман да прихвати пул, један од играча тог тима такође подиже руку. Пулови су обично дугачки и високи, тако да дају одбрани прилику да се помере што даље напред према средини терена. Ако играч екипе која је у нападу дотакне пул, а не ухвати га, диск се додељује противничкој екипи. Понекад је пул кратак са намером да се диск откотрља након што удари у земљу.
3. Поентирање: Поен се постиже када било који играч ухвати додавање у противничкој зони. Након постигнутог поена тимови измене стране. Тим који је постигао поен остаје у тој зони, а противнички тим узима супротну зону. Игра креће пулом тима који је претходно постигао поен.
4. Диск се може кретати у било ком правцу (додавајући пас саиграчу). Игrač може да се креће до тренутка хватања диска. Игrač који хвата диск мора се зауставити након неколико корака (зависно колико је био јак његов моменат у трку). Након пријема диска играч се може само ротирати око пивотирајуће ноге (као у кошарци). Пивотирајућу ногу играч мора одредити пре бацања. Бацач може само да ухвати диск који је бацила његова/њена екипа, ако се деси да га противник додакне у лету. Након хватања диска играч има 10 секунди право да га задржи (ако се игра у сали 8 секунди) и да у том временском интервалу избаци диск даље ка свом саиграчу. Овај период је познат као отезање (стол). Сваки секунд се гласно броји (стол бројање) од стране одбране (маркера) који стоји у кругу од три метра од бацача. Игrač може да држи диск и више од десет секунди ако нема маркера у кругу од три метра или ако маркер не броји гласно. Ако се маркер промени, нови маркер мора да почне бројање од нуле.
5. Промена посед: Ако је пас некомплетан, пресретнут или фризби изађе ван игралишта, противник одмах добија посед диска и креће у свој напад. Други начин да диск промени власника је да онај ко у том тренутку држи диск (бацач) не успе да га избаци из руке на време; одбрамбени играч (маркер) који је мање од три метра удаљен од бацача почиње да броји до десет, и ако бацач не успе да избаци диск он аутоматски мења посед.
6. Замене: Играчи ван игре не смеју да замене играча у игри након поена или док траје тајм-аут ради озледе.
7. Нема контакта: Физички контакт међу играчима није допуштен, а ако се деси настаје фаул.
8. Фаули: Постоји неколико типова фаулова. Први је ситуација у којој дође до намерног контакта између бацача и маркера. Такође, у случају да одбрамбени играч покуша да оствари контакт са противничким играчем који покушава да ухвати диск, долази до "примачког фаула". Фаул може да буде и ако одбрана покуша да физички блокира бацање. Једнако томе, ако дефанзивац покуша да оствари контакт са диском након што је офанзиван супарника ухватио диск, и офанзивни играч изгуби диск, долази до врсте фаула која се зове "стрип".
9. Само-суђење: играчи су одговорни за властите позиве за фаул или преступ, и међусобно у духу фер-плеја сређују размирице.
10. Дух игре: Алтимет на прво место ставља спортски дух и фер плеј. Такмичарско играње се охрабрује али никада по цену поштовања међу играчима, подржавања правила и основне радости игре.

Serbian Version (Latin letters only Croatia)

Pravila ultimativnog frizbija su veoma jednostavna:

1. Polje: četvrtastog oblika sa zonama za bodovanje pri krajevima (krajnje zone)
2. Početni položaj: Igrači stanu na početnu liniju njihovih zona i ekipa koja je u odbrani izbacuje disk tzv. pul bacanje prema protivničkoj ekipi kako bi ekipa koja je u napadu mogla odpočeti igru. Pul počinje odbrambeni igrač tako što podigne ruku držeći disk u njoj, saopštavajući na taj način da je njegov tim spreman za igru. Kada je tim koji je u napadu spreman da prihvati pul, jedan od igrača tog tima takođe podiže ruku. Pulovi su obično dugački i visoki, tako da daju odbrani priliku da se pomere što dalje napred prema sredini terena. Ako igrač ekipe koja je u napadu dotakne pul, a ne uhvati ga, disk se dodeljuje protivničkoj ekipi. Ponekad je pul kratak sa namerom da se disk otkotrlja nakon što udari u zemlju.
3. Poentiranje: Poen se postiže kada bilo koji igrač uhvati dodavanje u protivničkoj zoni. Nakon postignutog poena timovi izmene strane. Tim koji je postigao poen ostaje u toj zoni, a protivnički tim uzima suprotnu zonu. Igra kreće pulom tima koji je prethodno postigao poen.
4. Disk se može kretati u bilo kom pravcu (dodavajući pas saigraču). Igrač može da se kreće do trenutka hvatanja diska. Igrač koji hvata disk mora se zaustaviti nakon nekoliko koraka (zavisno koliko je bio jak njegov momenat u trku). Nakon prijema diska igrač se može samo rotirati oko pivotirajuće noge (kao u košarci). Pivotirajuću nogu igrač mora odrediti pre bacanja. Bacač može samo da uhvati disk koji je bacila njegova/njena ekipa, ako se desi da ga protivnik dodakne u letu. Nakon hvatanja diska igrač ima 10 sekundi pravo da ga zadrži (ako se igra u sali 8 sekundi) i da u tom vremenskom intervalu izbacila disk dalje ka svom saigraču. Ovaj period je poznat kao otezanje (stol). Svaki sekund se glasno broji (stol brojanje) od strane odbrane (markera) koji stoji u krugu od tri metra od bacača. Igrač može da drži disk i više od deset sekundi ako nema markera u krugu od tri metra ili ako marker ne broji glasno. Ako se marker promeni, novi marker mora da počne brojanje od nule.
5. Promena poseda: Ako je pas nekompletan, presretnut ili frizbi izađe van igrališta, protivnik odmah dobija posed diska i kreće u svoj napad. Drugi način da disk promeni vlasnika je da onaj ko u tom trenutku drži disk (bacač) ne uspe da ga izbacila iz ruke na vreme; odbrambeni igrač (marker) koji je manje od tri metra udaljen od bacača počinje da broji do deset, i ako bacač ne uspe da izbacila disk on automatski menja posed.
6. Zamene: Igrači van igre ne smeju da zamene igrača u igri nakon poena ili dok traje tajm-aut radi ozlede.
7. Nema kontakta: Fizički kontakt među igračima nije dopušten, a ako se desi nastaje foul.
8. Fauli: Postoji nekoliko tipova faulova. Prvi je situacija u kojoj dođe do namernog kontakta između bacača i markera. Takođe, u slučaju da odbrambeni igrač pokuša da ostvari kontakt sa protivničkim igračem koji pokušava da uhvati disk, dolazi do "primačkog faula". Faul može da bude i ako odbrana pokuša da fizički blokira bacanje. Jednako tome, ako defanzivac pokuša da ostvari kontakt sa diskom nakon što je ofanzivan suparnika uhvatio disk, i ofanzivni igrač izgubi disk, dolazi do vrste faula koja se zove "strip".
9. Samo-suđenje: igrači su odgovorni za vlastite pozive za foul ili prestup, i međusobno u duhu fer-pleja sređuju razmirice.
10. Duh igre: Altimet na prvo mesto stavlja sportski duh i fer plej. Takmičarsko igranje se ohrabruje ali nikada po cenu poštovanja među igračima, podržavanja pravila i osnovne radosti igre.

Rregullat e thjeshta të Ultimate Frisbee:

1. Fusha e lojës: Një fushë katrore loje me nga një zonë përfundimtare në përfundim të fushës.
2. Fitimi i pikëve: Ekipi sulmues fiton një pikë, nëse njëri nga bashkëlojtarët e kap pllakën në zonën përfundimtare të ekipit kundërshtar. Ekipi që ka fituar pikë qëndron në këtë anë, kurse ekipi tjetër duhet ta ndërrojë anën e fushës së lojës.
3. Lëvizja e pllakës: Pllaka mund të hidhet në çdo drejtim të fushës së lojës. Me pllakën nuk duhet të vrapohet. Lojtari gjuajtës ka dhjetë sekonda kohë për ta hedhur pllakën. Qendërmbrojtësi (shënjuesi) e numëron me zë hedhjen në takte sekondash.
4. Ndërrimi i pllakës: Nëse pasimi i pllakës nuk mund të kapet nga bashkëlojtari (pllaka e prek tokën, fluturon jashtë apo kapet nga lojtari kundërshtar), atëherë pllaka menjëherë i kalohet ekipit kundërshtar, i cili fillon sulmin.
5. Kontakti trupor: Midis lojtarëve nuk lejohet kontakti trupor. Për këtë duhet të kenë kujdes të gjithë lojtarët. Çdo prekje trupore është faull.
6. Vetëpërgjegjësia: Nuk ka arbitër. Çdo lojtar është vetë përgjegjës që të tregojë se ka bërë faull. Lojtarët e rregullojnë mendimin e tyre ndryshe në mënyrë fer.
7. Shpirti i lojës: Ultimate është simbolika e sportit të pastër, korrektësisë dhe fair-play. Sjpirti luftarak, në të vërtetë, nxitet, mirëpo nuk guxon asnjëherë të jetë mbi respektin ndaj kundërshtarit, rregullave dhe kënaqësisë së lojës.

Russian Version

Простые правила Алтимат фризби :

1. Поле: прямоугольной формы, с зачетными /граничными/конечными зонами (end zone) на концах поля.
2. Начало каждого розыгрыша: Перед началом очередного розыгрыша команды выстраиваются вдоль границы своей зоны. Диск находится у защищающейся команды. Когда обе команды готовы, диск вводится в игру игроком защищающейся команды. В регулярной игре каждая команда состоит из семи игроков.
3. Очки: Каждый раз, когда нападающий совершает пас в конечной зоне (end zone) защиты, нападающий получает очко. Чем начинается новый розыгрыш.
4. Движение диска: диск может быть перемещен в любом направлении, совершая пас товарищу по команде. Игроки не могут бежать с диском. После того, как игрок завладел диском, игрок противоположной команды (защитник / "marker"), может начать счёт («Stall»). После этого игрок с диском ("метатель / thrower") имеет 10 секунд на то, чтобы отдать пас.
5. Смена владения: Когда пас не был завершен (например, за пределами поля, упал, блокирован, перехвачен), защищающиеся сразу овладевают диском и становятся нападающими.
6. Замены: Игроки вне игры (запасные) могут заменить играющих игроков после смены счета или во время тайм-аута на оказание медицинской помощи.
7. Бесконтактность: Между игроками не допускается никакого физического контакта. Фол происходит при контакте.
8. Фолы: Когда игрок совершает (инициирует) контакт с другим игроком происходит фол. Если фол привел к смене владения диском, игра возобновляется, как если бы владение было сохранено. Если игрок совершивший фол не согласен с объявлением фола, игра начинается заново.
9. Само-Судейство: Игроки несут ответственность за свои нарушения и объявления. Игроки сами решают свои споры.
10. Дух игры: Алтимат опирается на спортивное соперничество и честную игру. Конкурентная игра поощряется, но никогда не в ущерб уважению между игроками, соблюдению правил и в основном не в ущерб радости игры.

Italian Version

Le regole semplici da Ultimate Frisbee ci sono:

1. Il campo: una forma rectangular con linee di fine
2. L'inizio da tutti i punti: tutti i punti iniziano quando tutte le due squadre se allenare al fronte dal sue linee di fine. I difensori buttano i frisbee alla squadra offesa. Un gioco regolare ha 7 partecipanti per squadra.
3. Goal: Sempre quando la squadra ofensa completa un passo alla zona dal defenza, la squadra offesa fare un punto. Poi un punto nuovo inizia.
4. Movimento dal disco: Il disco se quo muoversi a tutte le direzioni terminando un passo a un compagno di gioco. I giocatori non possono correre con il disco. La persona con il disco (lanciatore) ha dieci secondi per lanciare il disco. Il difensore che sta guardando il lanciatore conta il censimento.
5. Cambio dal possesso: Quando un passo non é completato (per esempio a causa di un bloc o un interruzione) la defenza prende immediatamente il possesso dal disco e diventa la defenza.
6. Ricambio: Giocatori fuori dal gioco possono rifondere quelli dal gioco dopo un punto e durante un time-out offesa.
7. No contatto: No contatto fisico tra i giocatori é autorizzato. C'è un fallo nel caso di contatto fisico.
8. Fallo: Nel caso un giocatore fa un contatto fisico é valutato come un fallo. Se il fallo porta a una interruzione da possesso disco, il gioco comincia come il possesso era conservato. Quando il giocatore che ha fatto il fallo non annuie che ha fatto un fallo, il gioco é ripetuto.
9. In carica: Giocatori sono responsabile per i loro falli. I giocatori risolvono i loro conflitti.
10. Spirito dal gioco: Ultimate Frisbee é uno sport che si affida a un gioco onesto e il spirito di squadra. Un gioco competitivo é rincuorato ma mai al costo del rispetto tra i giocatori, osservanza delle regole e il base di gioia dal gioco.

French Version

Les règles de l'Ultimate en bref:

- 1. Le terrain de jeu:** Le terrain de jeu est un rectangle avec deux zones d'en-but à chaque extrémité du terrain.
- 2. Début du point:** Chaque point débute avec les deux équipes alignées sur la ligne de leur propre zone d'en-but. L'équipe défensive lance le disque vers l'équipe attaquante. Cela s'appelle le "Pull". Dans un jeu régulier, il y a 7 joueurs par équipe.
- 3. Points marqués:** Chaque fois que l'équipe attaquante arrive à faire une passe dans la zone d'en-but adverse, c'est un point. Un nouveau point commence par la suite avec un nouveau "Pull".
- 4. Mouvement du disque:** Le disque peut être lancé dans n'importe quelle direction à la condition qu'un co-joueur attrape le disque. On ne doit pas courir avec le disque! La personne avec le disque - le lanceur - a dix secondes pour lancer le disque.
7. Tout contact physique entre les joueurs est interdit. En cas de contact, il y a faute. Comme il n'y a pas d'arbitre, les joueurs doivent appeler les fautes eux-mêmes.
5. Changement de possession: Si une passe n'est pas réussie (hors du terrain, tombée, bloquée ou interceptée), l'équipe défensive prend alors possession du disque et devient l'équipe attaquante.
6. Remplacement des joueurs: Les équipes peuvent changer leurs joueurs actifs sur le terrain après chaque point ou en cas de blessure. En cas de blessure, chaque équipe a le droit de remplacer une personne.
7. Pas de contact physique: Aucun contact physique n'est autorisé entre joueurs. Il y a faute ("foul") quand il y a contact. Comme le sport est arbitré par les joueurs eux-mêmes, chaque joueur doit annoncer ses fautes soi-même. (c.f. n° 9)
8. Fautes: Quand un joueur provoque le contact avec un autre joueur, il y a faute. Si la faute remet en jeu la possession du disque, le jeu reprend sans changer le détenteur du disque. Si le joueur qui a causé la faute n'est pas d'accord avec la faute appelée, le disque retourne là où il était lorsque la faute a été appelée et le jeu reprend.
9. Pas d'arbitre: Les joueurs sont responsables pour leurs propres fautes de jeu et de ligne et doivent résoudre leurs propres différends rapidement sur le terrain.
10. L'Esprit du jeu: Le sport de l'Ultimate repose sur l'esprit sportif et le fair play. Un jeu compétitif est encouragé, mais jamais aux dépens du respect entre les joueurs et des règles, et du plaisir premier du jeu. L'Ultimate à Haut Niveau est uniquement possible si les joueurs préservent l'intégrité et le respect avant le désir de gagner.

کھیل کے قوانین

1. (The Field) میدان: مستطیل نما میدان ہوگا اور ٹیمیں آٹھ سائے ہوگی۔
2. (Beginning of every point) پوائنٹ کی شروعات: ہر پوائنٹ شروع ہونے سے پہلے ٹیمیں اپنی لائن سے آگے کھڑی ہوگی۔ جو اپنی ٹیم کو ڈیفنڈ کریگا وہ فری کو دوسری ٹیم کی جانب پھینکے گا۔ ہر ٹیم میں 7 کھلاڑی ہونگے جو یہ ٹیم کھیلے گی۔
3. (Scoring) اسکورنگ: جب بھی متقابل (Offense) (آفس) ایک پاس مکمل کریگا تو ڈیفنس کے اینڈ زون میں آفس کا ایک پوائنٹ ہو جائیگا۔ پھر دوبارہ سے ایک نیا پوائنٹ شروع ہوگا۔
4. (Movement of Disc) ڈسک کا چھیننا: ڈسک کو کسی بھی سمت میں پھینک سکتے ہیں۔ اپنی ٹیم کے کسی بھی کھلاڑی کو پاس دینے کیلئے کھلاڑی ڈسک کو پکڑ کر بھاگ نہیں سکتے۔ جس کھلاڑی کے ہاتھ میں ڈسک ہوگی اُسکے پاس 10 سیکنڈ ہونگے پاس پھینکنے کیلئے۔ دوسری ٹیم کا ڈیفنڈر جو ڈسک تھرو کر دے گا تو ڈسک ہٹا دیا جائیگا۔ 10 سیکنڈ شروع کریگا۔
5. (Change of Possession) ملکیت کی تبدیلی: اگر پاس مکمل نہیں ہوگا، (مثال کے طور پر اگر ڈسک میدان سے باہر چلی جائے یا کوئی بلاک کر دے یا کوئی پچ میں سے پکڑ لے) تو جو ڈیفنس میں ہے اُس کے پاس ڈسک آجائیگی اور وہ آفس پر چلا جائیگا۔ مطلب یہ کہ دوسری ٹیم کی باری آجائیگی۔
6. (Substitutions) متبادل: متبادل صرف دو صورت حال میں ہو سکتا ہے۔
(ا)۔ ایک جب کوئی بھی ٹیم اسکور کرے۔ یا (ب)۔ جب دوسری دفعہ کوئی کھلاڑی زخمی ہو۔
7. (Non-Contact) جسمانی طور پر چھونا یا پکڑنا: جسمانی طور پر آپ کسی کھلاڑی کو پکڑ نہیں سکتے، ہاتھ نہیں لگا سکتے۔ اگر کسی کھلاڑی نے یہ اصول توڑا تو فاول ہوگا۔
8. (Foul) فاول: جب بھی کوئی کھلاڑی دوسرے کھلاڑی کو ہاتھ لگائے گا تو فاول ہو جائیگا۔ اگر فاول ہوا اور فری چھینی گئی تو فری اُس کھلاڑی کو دیا جائے جس کی پاس تھی اور کھیل وہیں سے شروع ہوگا۔ جس کھلاڑی نے فاول کیا ہے اور وہ فاول کال کو نہیں مانتا تو پھر کھیل دوبارہ سے شروع ہوگا۔
9. (Self Officiating) خود ذمہ داری: تمام کھلاڑی اپنے فاول اور سارے اصولوں کیلئے خود ذمہ دار ہیں اور تمام کھلاڑی اپنے مسئلے آپس میں خود حل کریں گے۔
10. (Spirit of Game) کھیل کی روح: ہر کھلاڑی کو اس کھیل کا آغاز نیک ارادوں اور سچے جذبوں کیساتھ کرنا چاہیئے۔ ہر کھلاڑی کی عزت اور اصولوں کو مد نظر رکھنا چاہئے۔ اور کھیل کو خوشی کیساتھ کھیلنا چاہئے۔

Persian Version

قوانین ساده برای بازی فیزیکی:

۱- زمین بازی : زمین مسابقه به شکل مستطیل است و نقاط گوشه آن مشخص شده است.

۲- شروع امتیازها : هر امتیاز از مسابقه زمانی آغاز می شود که بازیکنان هر دو تیم در مقابل خط پایانی زمین خود صف آرایی کنند. در این هنگام "دیسک" از سمت تیم مدافع به سمت تیم مهاجم پرتاب می شود. در بازی های قانونی معمولاً هر تیم از ۷ بازیکن تشکیل شده است.

۳- امتیاز گیری : هر زمان که تیم مهاجم بتواند یک پاس را در زمین تیم مدافع کامل کند ، تیم مهاجم امتیاز کسب می کند و بعد امتیاز جدید آغاز می شود.

۴- حرکت دیسک : میتوانید دیسک را در هر جهتی برای هم تیمی خود ارسال کنید. اما بازیکنان نمیتوانند زمانی که دیسک را در اختیار دارند با آن شروع به دویدن کنند. بازیکن پرتاب کننده دیسک ۱۰ ثانیه فرصت دارد تا این کار را انجام دهد. مدافعی که در برابر پرتاب کننده گارد گرفته (مارکر) می بایست شمارش این ۱۰ ثانیه را انجام دهد.

۵- تغییر مالکیت : هنگامی که یک پاس بنا به هر دلیلی کامل نشود (برای مثال هنگام بیرون رفتن یا افتادن و یا دریافت از تیم حریف)، تیم مدافع بلافاصله مالکیت دیسک را به عهده گرفته و تبدیل به تیم مهاجم میشود.

۶- تعویض : بازیکنان ذخیره ای که در بیرون زمین قرار دارند میتوانند بعد از به ثمر رسیدن یک امتیاز یا در زمان های تلف شده تعویض شوند.

۷- عدم تماس : تماس فیزیکی بین بازیکنان مجاز نبوده و اگر این اتفاق بیفتد خطا است.

۸- خطاها : هنگامی که یک بازیکن بر روی یک بازیکن دیگر تماس فیزیکی برقرار کند خطا رخ میدهد و اگر این کار منجر به از دست رفتن مالکیت توپ شود. هنگامی که مالکیت توپ مجدداً توسط بازیکن به دست آید بازی ادامه پیدا میکند. اگر بازیکن خطا ! کار اعتراض کند و خطای خود را قبول نکند بازی باید دوباره انجام شود.

۹ - رعایت قوانین : بازیکنان باید نسبت به خطاهای خود و رعایت خطوط پاسخگو و مسئولیت پذیر باشند.

۱۰- هیجان بازی : رفتار بازیکنان باید بر مبنای رفتار ورزشی و بازی جوانمردانه باشد. در بازی های رقابتی تشویق بازیکنان مجاز است اما به شرطی که احترام بین بازیکنان رعایت شود و قوانین بازی به هم نریزد.

Dutch version

De eenvoudige regels van ultimate frisbee zijn:

- 1. Het veld:** Een rechthoekig veld met een eindzone aan elke korte kant.
- 2. De Pull:** Elk punt begint met het opstellen van beide teams vooraan in hun eindzone. Het verdedigende team gooit („pullt“) de frisbee naar het aanvallende team. Als de frisbee binnen het veld landt, begint het aanvallende team daar te spelen waar de frisbee landt. In een reguliere wedstrijd zijn er zeven spelers per team.
- 3. Punten scoren:** Als het aanvallende team een pass in de eindzone van het verdedigende team voltooit, scoort het aanvallende team een punt. Daarna begint een nieuw punt met een „pull“.
- 4. Beweging van de frisbee:** De frisbee mag in alle richtingen worden bewogen wanneer een worp („pass“) naar een teamgenoot wordt voltooid. Spelers mogen niet lopen als ze de frisbee vasthouden. De persoon die de frisbee vasthoudt („thrower“) heeft tien seconden om te gooien. De verdediger die de werper verdedigt („marker“) telt deze tien seconden. Dat wordt de „stall count“ genoemd.
- 5. Bezit wisseling:** Als een pass niet wordt voltooid (bijv. buiten het veld, laten vallen („drop“), afweren („block“), onderscheppen („interception“)), wisselt het bezit van de frisbee onmiddellijk naar het verdedigende team. Dit wordt nu het aanvallende team.
- 6. Wisselen:** Spelers aan de kant („sideline“) mogen na een punt of tijdens een letsel time-out wisselen.
- 7. Geen contact:** Er is geen fysiek contact tussen spelers toegestaan. Ieder fysiek contact wordt als overtreding („foul“) aangemerkt. Omdat het een zelfregulerende sport is, zijn spelers zelf verantwoordelijk om „fouls“ aan te geven („call“) (zie ook #9).
- 8. Overtredingen („Fouls“):** Als een speler een andere speler aanraakt, is er sprake van een overtreding. Als de overtreding het bezit van de frisbee beïnvloedt, gaat het spel verder alsof de bezitwissel niet heeft plaatsgevonden. Als de speler die de overtreding heeft veroorzaakt het hier niet mee eens is, gaat de frisbee terug naar de plek waar hij was toen de overtreding is gemaakt en het spel wordt hervat.
- 9. Zelfregulerend:** Spelers zijn verantwoordelijk voor hun overtreding („foul“) en lijnaankondigingen („line“) en moeten hun conflicten op het veld bijtijds oplossen.
- 10. Ziel van de wedstrijd („Spirit of the Game“):** Ultimate is gebaseerd op sportiviteit en fair play. Competitief spelen wordt aangemoedigd, maar nooit ten nadele van respect tussen spelers, naleving van de regels en het fundamentele plezier in het spelen. Ultimate op hoog niveau is alleen mogelijk als de spelers integriteit en respect belangrijker vinden dan de wil om te winnen.

spanish

Las reglas básicas del Frisbee son:

- 1. El campo:** de forma rectangular con zonas de gol al final.
- 2. Inicio de la ronda:** Cada ronda comienza con ambos equipos alineados al frente de su respectiva línea de gol. La el equipo defensor lanza el disco al equipo atacante. Cada equipo cuenta con 7 jugadores.
- 3. Scoring:** El equipo atacante marca un punto cuando completa un pase en la zona de gol del equipo que defiende. Luego la ronda comienza de nuevo.
- 4. Movimiento del disco:** el disco puede ser movido en cualquier dirección por medio de un pase completo a otro miembro del equipo. Los jugadores no deben correr con el disco. La persona con el disco (thrower) tiene diez segundos para lanzar el disco.
- 5. Cambio de posesión:** cuando un pase no es completado porque esta fuera de los límites, es bloqueado o interceptado, la defensa toma posición inmediatamente del disco y se convierte en el equipo atacante.
- 6. Sustituciones:** los jugadores que jo están en el juego pueden reemplazar a los jugadores que están en el juego después de una anotación de punto o durante un tiempo libre por lesión.
- 7. Sin contacto:** El contacto físico no está permitido. Cuando un jugador toca a otro jugador se produce una falta.
- 8. Faltas:** cuando un jugador inicia un contacto contra otro jugador se produce una falta. Si la falta interrumpe la posesión del disco, la jugada se resume como si la posesión fue retenida. Si el jugador que cometió la falta no está de acuerdo con la falta, la jugada se repite.
- 9. Auto organizado:** los jugadores son responsables por su propia faltas. Los. Jugadores resuelven sus disputas.
- 10. Espíritu del juego:** Ultimate se basa en trabajo en equipo y juego justo. Se promueve el juego competitivo, pero nunca a expensas del respeto entre jugadores, adherencia a las reglas o el básico disfrute del juego

curious what will be next? :)