

Premessa della Federazione Italiana Flying Disc

L'inglese è la lingua internazionalmente riconosciuta dell'Ultimate, e dovrebbe essere utilizzato nella comunicazione tra le squadre durante il gioco. La versione italiana del regolamento ha mantenuto in inglese alcuni termini indispensabili per la pratica dello sport.

World Flying Disc Federation

Regolamento dell'Ultimate 2009

Traduzione conforme al "WFDF Rules of Ultimate 2009"
dell'Ultimate Rules Committee WFDF

Versione Ufficiale in vigore dal 14 marzo 2009

Indice delle Regole

Introduzione	1
1. Spirit of the Game (Spirito del Gioco).....	2
2. Campo di gioco	3
3. Equipaggiamento.....	4
4. Punto, meta e partita.....	4
5. Squadre.....	4
6. Iniziare la partita	4
7. Lancio iniziale	4
8. Stato del disco	5
9. Conteggio	5
10. Check (controllo)	6
11. Fuori campo	6
12. Ricevitori e disposizione.....	7
13. Turnover (cambi di possesso).....	8
14. Segnare una meta	9
15. Chiamare i falli, le infrazioni e le violazioni.....	9
16. Proseguire dopo una chiamata di fallo o di violazione	10
17. Falli	10
18. Infrazioni e violazioni	11
19. Interruzioni	13
20. Time-Out (pause)	13
Glossario	15
Licenza Legale	17

Introduzione

L'Ultimate è uno sport di squadra che si gioca con un disco. Ciascuna squadra è composta da sette giocatori. Si gioca su un campo rettangolare che è circa la metà della larghezza di un campo di calcio, con un'area di meta a ciascuna estremità. L'obiettivo di ciascuna squadra è di segnare una meta facendo ricevere un passaggio ad un giocatore nell'area di meta che sta attaccando. Un lanciatore con il disco non può correre ma può passarlo in qualsiasi direzione a qualunque compagno. Un passaggio non completo è un turnover (cambio di possesso), e l'altra squadra può raccogliere il disco e tentare di segnare nell'area di meta opposta. Una partita è giocata generalmente a 17 punti e dura circa 100 minuti. L'Ultimate è auto-arbitrato e senza contatto fisico. Lo Spirito del Gioco guida i giocatori nell'arbitraggio della partita e nella propria condotta in campo.

I. Spirit of the Game (Spirito del Gioco)

- I.1. L'Ultimate è uno sport auto-arbitrato e senza contatto fisico. Tutti i giocatori devono fare in modo che la conduzione del gioco sia in accordo con le regole. L'Ultimate si basa su uno "Spirit of the Game" (Spirito del Gioco) che pone la responsabilità del "fair play" (correttezza) su ogni giocatore.
- I.2. Si presuppone che nessun giocatore infrangerà le regole intenzionalmente; quindi non esistono severe penalità per le infrazioni, bensì un metodo per la ripresa del gioco che simuli quello che sarebbe più probabilmente avvenuto se non ci fosse stata l'infrazione.
- I.3. I giocatori devono essere consapevoli che, in tutte le decisioni prese e in tutte le discussioni, stanno agendo in veste di arbitri. In tali situazioni, i giocatori devono:
 - I.3.1. conoscere le regole;
 - I.3.2. essere obiettivi e imparziali;
 - I.3.3. essere onesti;
 - I.3.4. spiegare il proprio punto di vista chiaramente e brevemente;
 - I.3.5. dare all'avversario la possibilità di parlare;
 - I.3.6. risolvere le dispute in meno tempo possibile; e
 - I.3.7. usare linguaggio rispettoso.
- I.4. Il gioco altamente competitivo è incoraggiato, ma mai a spese del rispetto reciproco tra i giocatori, dell'adesione alle regole di gioco convenute, o della basilare gioia di giocare.
- I.5. Le seguenti azioni sono esempi di buono spirito:
 - I.5.1. informare un compagno di squadra se ha fatto una chiamata sbagliata o non necessaria o se ha commesso un fallo o una violazione;
 - I.5.2. ritrarre una chiamata se ti accorgi che non era necessaria;
 - I.5.3. complimentarsi con un avversario per una buon'azione o per un buono spirito;
 - I.5.4. presentarsi all'avversario; e
 - I.5.5. reagire con calma ad un dissenso o ad una provocazione.
- I.6. Le seguenti azioni sono chiare violazioni dello "Spirit of the Game" (Spirito del Gioco) e devono essere evitate da tutti i partecipanti:
 - I.6.1. il gioco pericoloso e il comportamento aggressivo;
 - I.6.2. i falli intenzionali o altre violazioni intenzionali delle regole;
 - I.6.3. prendere in giro o cercare di intimidire giocatori avversari;
 - I.6.4. l'esaltazione provocatoria dopo aver fatto meta;
 - I.6.5. fare chiamate come ritorsione alla chiamata di un avversario; e
 - I.6.6. chiamare un giocatore avversario per farsi dare un passaggio.
- I.7. Le squadre sono i custodi dello "Spirit of the Game" (Spirito del Gioco) e devono:
 - I.7.1. prendersi la responsabilità dell'insegnamento delle regole e del buono spirito ai propri giocatori;
 - I.7.2. disciplinare i giocatori che dimostrano cattivo spirito; e
 - I.7.3. fornire proposte costruttive alle altre squadre per come migliorare la loro adesione allo "Spirit of the Game" (Spirito del Gioco).
- I.8. Nel caso in cui un principiante commetta un'infrazione per scarsa conoscenza delle regole, i giocatori esperti sono tenuti a spiegargli la regola.
- I.9. Un giocatore esperto, che offre consiglio sulle regole e guida l'arbitraggio dei giocatori sul campo, può supervisionare partite con giocatori giovani o principianti.
- I.10. Le regole dovrebbero essere interpretate dai giocatori direttamente coinvolti nell'azione, o dai giocatori con la miglior prospettiva dell'azione. I non-giocatori, oltre il capitano, dovrebbero evitare di coinvolgersi. Però per chiamate che riguardano una presa dentro/fuori o un disco "down" (a terra) dubbio, i giocatori possono appellarsi ai non-giocatori con una prospettiva migliore per farsi assistere e fare la chiamata appropriata.

1.11. Se i giocatori non riescono a raggiungere un accordo sull'accaduto, il disco sarà riconsegnato all'ultimo lanciatore precedente alla discussione.

2. Campo di gioco

- 2.1. Il campo di gioco è un rettangolo lungo cento (100) metri e largo trenta-sette (37) metri (vedi Figura 1).
- 2.2. Il perimetro del campo di gioco è denominato "linea perimetrale" ed è formato da due (2) "linee laterali" per la lunghezza e due (2) "linee di fondo" per la larghezza.
- 2.3. Le linee perimetrali non fanno parte del campo di gioco.
- 2.4. Il campo di gioco è suddiviso in più parti: "l'area centrale" lunga sessanta-quattro (64) metri e larga trenta-sette (37) metri; e due "aree di meta" alle estremità dell'area centrale, profonde diciotto (18) metri e larghe trenta-sette (37) metri.
- 2.5. La "linea di meta" è la linea che separa l'area centrale da ciascuna area di meta e fa parte dell'area centrale.
- 2.6. Il punto del "Brick" (rimessa avanzata) è formato dall'intersezione di due (2) linee lunghe un (1) metro ed è situato a 20 metri da ciascuna area di meta, a metà tra le linee perimetrali nell'area centrale.
- 2.7. Tutte le linee devono avere una larghezza compresa tra settanta-cinque (75) e centoventi (120) millimetri, e devono essere tracciate con un materiale non nocivo.
- 2.8. Otto oggetti flessibili e colorati (ad esempio coni di plastica), segnalano gli angoli dell'area centrale e delle aree di meta.
- 2.9. Le zone nell'immediato perimetro del campo di gioco devono essere tenute libere da oggetti mobili. Se il gioco viene ostruito da non-giocatori o da oggetti entro tre (3) metri dalla linea perimetrale, il giocatore ostruito o il lanciatore con il possesso del disco può chiamare "Violation" (violazione) e il conteggio riprende da un massimo di nove (9).

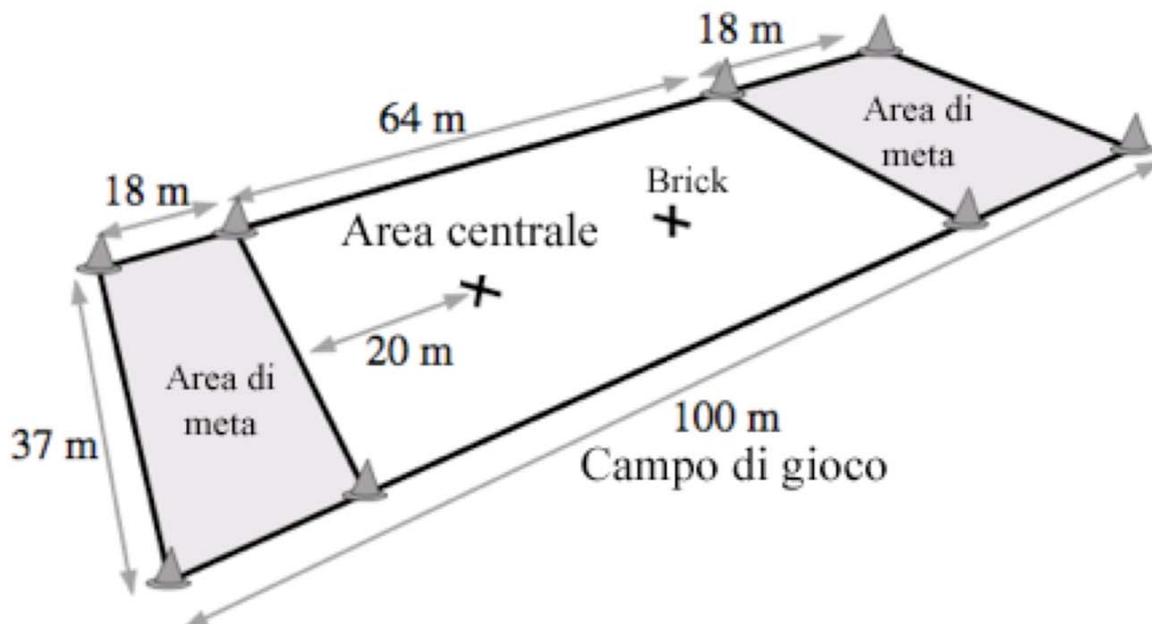


Figura 1

3. Equipaggiamento

- 3.1. Si può usare qualsiasi disco che sia accettabile ad entrambi i capitani.
- 3.2. La WFDF può avere una lista di dischi approvati di cui consiglia l'uso.
- 3.3. Ogni giocatore deve indossare una divisa che distingua la propria squadra.
- 3.4. I giocatori non devono indossare nulla che sia pericoloso per sé o per gli altri giocatori.

4. Punto, meta e partita

- 4.1. Una partita consiste in un dato numero di punti. Ogni punto si conclude con una meta.
- 4.2. Una partita è portata a termine e vinta dalla prima squadra che segna diciassette (17) mete.
- 4.3. Una partita è suddivisa in due (2) periodi di gioco, denominati "primo e secondo tempo". L'intervallo fra i due tempi inizia quando una squadra segna nove (9) mete.
- 4.4. Il primo punto di un tempo ha inizio quando inizia il tempo di gioco.
- 4.5. Dopo la realizzazione di una meta, e se la partita non è finita o l'intervallo non è stato raggiunto:
 - 4.5.1. il punto successivo ha inizio immediatamente;
 - 4.5.2. le due squadre cambiano campo, ossia cambiano l'area di meta che dovranno difendere;
e
 - 4.5.3. la squadra che ha segnato diventa la difesa e effettua il successivo lancio iniziale.
- 4.6. La struttura base di una partita può essere modificata per adattarsi a competizioni speciali, al numero e all'età dei giocatori, o allo spazio disponibile.

5. Squadre

- 5.1. Durante ogni punto ciascuna squadra metterà in campo un massimo di sette (7) giocatori e un minimo di cinque (5) giocatori.
- 5.2. Una squadra può effettuare sostituzioni (illimitate) solo dopo una meta e prima del lancio iniziale successivo, tranne nel caso di infortuni (Sezione 19).
- 5.3. Ciascuna squadra nominerà un capitano come suo rappresentante.

6. Iniziare la partita

- 6.1. I capitani delle due squadre determinano in modo equo quale squadra scelga per prima una di due alternative:
 - 6.1.1. ricevere o lanciare il lancio iniziale; o
 - 6.1.2. l'area di meta da difendere.
- 6.2. All'altra squadra spetta la scelta rimanente.
- 6.3. All'inizio del secondo tempo, queste condizioni iniziali sono invertite.

7. Lancio iniziale

- 7.1. All'inizio della partita, dopo l'intervallo o dopo una meta, il gioco si riprende con un lancio, denominato "lancio iniziale".
 - 7.1.1. Le squadre si devono preparare per il lancio iniziale senza indugio.
- 7.2. Il lancio iniziale viene effettuato da un giocatore della difesa che, quando l'attacco è pronto, lancia il disco per iniziare il gioco.
- 7.3. L'attacco segnala che è pronto per ricevere nel seguente modo: almeno un giocatore alza una mano sopra la testa.

- 7.4. Una volta pronti, e fino al rilascio del lancio iniziale, tutti i giocatori della squadra in attacco devono rimanere con un piede sopra la loro linea di meta, senza cambiare posizione tra loro.
- 7.5. Quando viene effettuato il lancio iniziale, tutti i giocatori della difesa devono stare all'interno della loro area di meta.
- 7.6. Se la squadra avversaria chiama una violazione del 7.4 o del 7.5, si ripete il lancio iniziale.
- 7.7. Appena viene rilasciato il disco, tutti i giocatori possono muoversi in qualsiasi direzione.
- 7.8. Dopo il lancio iniziale, nessun giocatore della squadra in difesa può toccare il disco finché non lo tocchi un giocatore dell'attacco oppure il disco non venga a contatto con il terreno.
- 7.9. "Ricezione fallita del lancio iniziale": è turnover (cambio di possesso) se un attaccante, dentro o fuori il campo, tocca il disco prima che il disco tocchi il terreno e la squadra in attacco fallisce la presa.
- 7.10. Se il disco inizialmente tocca il campo di gioco senza mai diventare fuori campo, o viene preso al volo dentro il campo, il lanciatore stabilisce il perno dove il disco si ferma.
- 7.11. Se il disco inizialmente tocca il campo di gioco e successivamente diventa fuori campo senza che lo tocchi un attaccante, il lanciatore stabilisce il perno sul punto dell'area centrale più vicino al punto dove il disco è uscito dal campo (Sezione I I.7).
- 7.12. Se il disco diventa fuori campo dopo aver toccato un attaccante, oppure un attaccante riceve il lancio iniziale fuori dal campo, il lanciatore stabilisce il perno sul campo di gioco più vicino al punto dove il disco è uscito dal campo (Sezione I I.7).
- 7.13. Se il disco diventa fuori campo senza aver toccato il campo di gioco o un attaccante, il lanciatore può stabilire il perno o sul segno del Brick (rimessa avanzata) più vicino alla sua area di meta, oppure sul punto dell'area centrale più vicino al punto dove il disco è uscito dal campo (Sezione I I.7). La scelta del Brick va segnalata dal lanciatore che vuole impossessarsi del disco, alzando un braccio sopra la testa prima di raccoglierlo.

8. Stato del disco

- 8.1. Il disco non è in gioco e nessun turnover (cambio di possesso) è possibile:
 - 8.1.1. Dopo l'inizio di un punto, fino al rilascio del lancio iniziale;
 - 8.1.2. Dopo il lancio iniziale o dopo un turnover quando il disco deve essere portato sul punto corretto, finché il lanciatore non stabilisca il perno; o
 - 8.1.3. Dopo una chiamata che ferma il gioco o qualsiasi altra interruzione, finché il disco non venga messo in gioco con il check (controllo).
- 8.2. Un disco che non è "non in gioco", è "in gioco".
- 8.3. Il lanciatore non può trasferire il possesso di un disco non in gioco ad un altro giocatore.
- 8.4. Qualunque giocatore può tentare di fermare un disco che rotola o scivola dopo l'impatto con il terreno.
- 8.5. Se, nel tentativo di fermare un tale disco, il giocatore ne altera in modo significativo la posizione, la squadra avversaria può chiamare "Violation" (violazione) e il gioco si riprende con un check (controllo) sul punto dove il giocatore ha toccato il disco.
- 8.6. Dopo un turnover (cambio di possesso), la squadra che ha ottenuto il possesso del disco deve riprendere il gioco senza indugi. Nel raccogliere il disco e stabilire il perno, il lanciatore deve muoversi come minimo a passo d'uomo.

9. Conteggio

- 9.1. Il marcatore esegue un conteggio sul lanciatore in questo modo: dice "Stalling" (contando) e poi conta da uno (1) a dieci (10). L'intervallo tra l'inizio di ogni parola del conteggio deve essere di almeno un (1) secondo.

- 9.2. Il conteggio deve essere chiaramente udibile dal lanciatore.
- 9.3. Il marcatore può iniziare un conteggio solo quando il disco è in gioco.
- 9.4. Il marcatore può iniziare e continuare un conteggio solo quando si trova entro un raggio di tre (3) metri dal lanciatore e solo se tutti i difensori sono in posizione legittima (Sezione 18.1).
- 9.5. Se il marcatore esce del raggio di tre (3) metri dal lanciatore, o un altro giocatore diventa il marcatore, il conteggio deve ripartire da uno (1).
- 9.6. Per riprendere un conteggio da “un massimo di n ”, dove “ n ” è un numero tra uno (1) e nove (9), si ricomincia dicendo “Stalling”, seguito dall’ultimo numero pronunciato prima dell’interruzione più uno, o da “ n ” se questo valore è maggiore di “ n ”.

10. Check (controllo)

- 10.1. Quando il gioco si ferma durante un punto per un time-out (pausa), un fallo, una violazione, un turnover (cambio di possesso) contestato, un’interruzione per una questione di sicurezza o un infortunio, il gioco va ripreso, appena possibile, con un “check” (controllo).
- 10.2. Tranne che nel caso di un time-out:
 - 10.2.1. Tutti i giocatori devono tornare nella posizione che occupavano al momento dell’interruzione.
 - 10.2.2. Se quando accade l’evento che interrompe il gioco il disco è in aria, e il disco viene riconsegnato al lanciatore per la ripresa del gioco, tutti i giocatori devono tornare alle posizioni che occupavano quando il disco è stato rilasciato dal lanciatore.
 - 10.2.3. Tutti i giocatori devono rimanere fermi nella loro posizione fino alla ripresa del gioco.
- 10.3. Qualsiasi giocatore può protrarre brevemente un’interruzione del gioco per mettere a posto l’equipaggiamento, ma il gioco non deve essere fermato per questo motivo.
- 10.4. La persona che deve dare il check (controllo) deve prima verificare con l’avversario più vicino se la sua squadra sia pronta.
- 10.5. Per riprendere il gioco:
 - 10.5.1. se il disco è a portata di mano di un difensore, egli deve toccare il disco e chiamare “Disc In” (in gioco);
 - 10.5.2. se il disco non è a portata di mano di un difensore, il lanciatore deve toccare per terra con il disco e chiamare “Disc In” (in gioco); o
 - 10.5.3. se il disco non è a portata di mano di un difensore e non c’è un lanciatore, il difensore più vicino al disco deve chiamare “Disc In” (in gioco).
- 10.6. Se il lanciatore tenta un passaggio prima del check (controllo), oppure viene chiamata una violazione del 10.2, il passaggio, completo o meno, non conta e il possesso ritorna al lanciatore.

11. Fuori campo

- 11.1. Tutto il campo di gioco è “in campo”. Le linee perimetrali non fanno parte del campo di gioco e sono “fuori campo”. Tutti i non-giocatori fanno parte del fuori campo.
- 11.2. Il fuori campo consiste in tutto ciò che non è dentro il campo, inclusa qualunque cosa a contatto con esso. Fanno eccezione i giocatori difensivi che, per dar loro la possibilità di giocare il disco, sono sempre considerati “in campo”.
- 11.3. Un attaccante che non è “fuori campo” è “in campo”.
 - 11.3.1. Un giocatore in aria ritiene il suo stato di “in campo” o “fuori campo” fino a venire a contatto o con il campo di gioco o con il fuori campo.
 - 11.3.2. Un lanciatore con il possesso del disco che tocca il campo di gioco e poi tocca un’area fuori dal campo, è ancora considerato “in campo”.
 - 11.3.2.1. Se il lanciatore lascia il campo di gioco, deve stabilire il perno sul punto del campo di gioco dove ha attraversato la linea perimetrale (a meno che non si tratti del 14.2).

- 11.3.3. Il contatto tra giocatori non conferisce lo stato di essere “in campo” o “fuori campo” dall’uno all’altro.
- 11.4. Un disco è “in campo” appena è in gioco, o quando il gioco inizia o riprende.
- 11.5. Un disco diventa “fuori campo” appena viene a contatto con l’area fuori dal campo o un attaccante fuori dal campo. Un disco in possesso di un attaccante acquisisce lo stato di “fuori campo” o “in campo” del giocatore stesso. Se il disco è contemporaneamente in possesso di più di un attaccante, uno dei quali si trova fuori dal campo, il disco è “fuori campo”.
- 11.6. Il disco può volare all’esterno di una linea perimetrale e tornare dentro il campo di gioco, e i giocatori possono uscire dal campo per tentare di giocare il disco.
- 11.7. Il luogo dove il disco diventa “fuori campo” è il punto dove, subito prima di venire a contatto con un’area o un giocatore fuori del campo, il disco era:
- 11.7.1. parzialmente o interamente sopra il campo di gioco; o
- 11.7.2. a contatto con un giocatore “in campo”.
- 11.8. Per continuare il gioco dopo un turnover “fuori campo”, il lanciatore stabilisce il perno sul punto dell’area centrale più vicino al punto dove il disco è diventato “fuori campo”.
- 11.9. Se il disco è fuori campo e si trova a più di tre (3) metri dal punto del perno, i non-giocatori possono recuperare il disco. Il lanciatore deve portare il disco per gli ultimi tre (3) metri dal campo di gioco.

12. Ricevitori e disposizione

- 12.1. Un giocatore “prende” il disco quando dimostra il controllo prolungato di un disco senza rotazione.
- 12.2. Se un giocatore perde il controllo del disco a causa di un contatto successivo con il terreno o con un compagno di squadra o un giocatore avversario in posizione regolare, si considera che la presa non sia avvenuta.
- 12.3. È turnover (cambio di possesso) e nessuna presa è avvenuta se:
- 12.3.1. un ricevitore attaccante è “fuori campo” quando tocca il disco; o
- 12.3.2. dopo aver preso il disco, il primo contatto di un ricevitore attaccante è fuori dal campo mentre è ancora in possesso del disco.
- 12.4. Chi prende il disco diventa il lanciatore.
- 12.5. Se giocatori attaccanti e difensivi prendono il disco contemporaneamente, l’attacco mantiene il possesso del disco.
- 12.6. Un giocatore in una posizione regolare ha il diritto di rimanere in quella posizione e non dovrebbe subire un contatto da un giocatore avversario.
- 12.7. Quando un giocatore sta giocando il disco, un avversario non può spostarsi per bloccare intenzionalmente i movimenti del primo, a meno che anche l’avversario stia tentando di giocare il disco.
- 12.8. Ogni giocatore ha il diritto di occupare qualsiasi posizione sul campo che non sia già occupata da un giocatore avversario, a patto che non causi un contatto nel prendere tale posizione.
- 12.9. Quando il disco è in aria tutti i giocatori devono tentare di evitare il contatto con gli altri giocatori. Non esiste nessuna situazione per cui un giocatore può giustificare l’aver iniziato un contatto. “Volevo prendere il disco” non è una scusa valida per iniziare un contatto con altri giocatori.
- 12.10. Mentre due o più giocatori convergono verso un singolo punto contemporaneamente qualche contatto fortuito, sempre che non influisca sul risultato dell’azione o sulla sicurezza dei giocatori, può aver luogo. Il contatto fortuito dovrebbe essere minimizzato ma non è considerato un fallo.

12.11. Tutti i giocatori hanno il diritto di accedere allo spazio immediatamente sopra di loro. Un avversario non può ostacolare un giocatore dall'occupare questo spazio.

12.12. Nessun giocatore può aiutare fisicamente un altro giocatore per favorirne il movimento.

13. Turnover (cambi di possesso)

13.1. Un turnover (cambio di possesso) trasferisce il possesso del disco da una squadra all'altra e avviene quando:

13.1.1. il disco tocca il terreno mentre non è in possesso di un attaccante ("down"/ a terra);

13.1.2. il disco viene consegnato di mano in mano da un attaccante ad un compagno senza che il disco abbia mai perso contatto con entrambi i giocatori ("hand-over"/ di mano in mano);

13.1.3. il lanciatore intenzionalmente fa rimbalzare il disco contro un altro giocatore per poi riprenderlo ("deflection"/ rimbalzo);

13.1.4. nel tentare un passaggio, il lanciatore tocca il disco dopo il rilascio e prima che lo tocchi un altro giocatore ("double touch"/ doppio tocco);

13.1.5. un passaggio è preso da un difensore ("interception"/ intercetto);

13.1.6. il disco diventa "fuori campo" ("out-of-bounds"/ "fuori campo");

13.1.7. il lanciatore non rilascia il disco prima che il marcatore, durante il conteggio, inizi a dire la parola "Ten" (dieci) ("stall-out"/ tempo scaduto);

13.1.8. avviene un fallo offensivo in ricezione non contestato; o

13.1.9. sul lancio iniziale la squadra in attacco tocca il disco prima che contatti il terreno e fallisce la presa ("dropped pull"/ ricezione fallita del lancio iniziale).

13.2. Nel caso in cui non è chiaro se un turnover (cambio di possesso) sia avvenuto o no, il giocatore o i giocatori con la miglior prospettiva fanno velocemente la chiamata. Se una delle due squadre non è d'accordo può dire "Contest" (contesto) e:

13.2.1. il disco viene riconsegnato al lanciatore; e

13.2.2. qualsiasi conteggio riprende da un massimo di nove (9).

13.3. Se un conteggio è talmente veloce che l'attacco non ha modo di chiamare "Fast count" (conteggio veloce) prima dello stall-out (tempo scaduto), l'azione viene considerata uno stall-out contestato (13.2).

13.4. Se il lanciatore contesta uno stall-out (tempo scaduto) ma nonostante ciò tenta un passaggio che risulta incompleto, il turnover (cambio di possesso) è valido e il gioco prosegue.

13.5. Se accade un turnover (cambio di possesso), il luogo del turnover è:

13.5.1. dove il disco si ferma o è raccolto da un attaccante; o

13.5.2. dove il giocatore che ha intercettato il disco si ferma; o

13.5.3. dove il lanciatore si trovava, nel caso di 13.1.2, 13.1.3, 13.1.4, 13.1.7; o

13.5.4. dove è avvenuto il fallo offensivo in ricezione non contestato.

13.6. Se il luogo del turnover (cambio di possesso) è all'interno dell'area centrale, il lanciatore deve stabilire il perno su quel punto.

13.7. Se il luogo del turnover (cambio di possesso) è all'interno dell'area di meta dove l'attacco sta cercando di segnare, il lanciatore deve stabilire il perno sul punto più vicino sulla linea di meta.

13.8. Se il luogo del turnover (cambio di possesso) è all'interno dell'area di meta che l'attacco deve difendere, il lanciatore può decidere dove stabilire il perno:

13.8.1. se rimane nel luogo del turnover o esegue una finta, il lanciatore stabilisce il perno nel luogo del turnover; o

13.8.2. se si muove dal luogo del turnover, il lanciatore stabilisce il perno sul punto della linea di meta più vicino al luogo del turnover.

13.8.3. Il movimento immediato o l'assenza di movimento determina dove si deve stabilire il perno e non può essere rettificato.

13.9. Se il luogo del turnover (cambio di possesso) è fuori dal campo, il gioco continua secondo la Sezione 11.8.

- 13.10. Se, dopo un turnover (cambio di possesso) il gioco prosegue inconsapevolmente, il gioco deve essere fermato e il disco riportato sul luogo del turnover, i giocatori riprendono le posizioni che avevano al momento del turnover e il gioco si riprende con un check.

14. Segnare una meta

- 14.1. Si segna una meta quando un giocatore dentro il campo prende un passaggio regolare e il suo primo punto di contatto dopo la presa (o i primi punti se simultanei) è completamente all'interno dell'area di meta che sta attaccando (vedi 12.1, 12.2).
- 14.2. Se un giocatore in possesso del disco oltrepassa completamente la linea di meta che sta attaccando senza segnare una meta secondo il 14.1, il giocatore deve stabilire il perno sulla linea di meta nel punto dove l'ha attraversata.
- 14.3. Il momento in cui si segna la meta è quando, dopo la presa, avviene il primo contatto con l'area di meta.

15. Chiamare i falli, le infrazioni e le violazioni

- 15.1. Un fallo è una trasgressione delle regole in cui avviene un contatto tra due o più giocatori avversari che non sia fortuito o secondario.
- 15.2. Un'infrazione è una trasgressione delle regole che riguardano il Marcatore o i Passi. Le infrazioni non fermano il gioco.
- 15.3. Ogni altra trasgressione delle regole è una violazione.
- 15.4. Solo il giocatore che ha subito il fallo può chiamare il fallo, dicendo "Foul" (fallo).
- 15.5. Qualunque giocatore avversario può chiamare un'infrazione, dicendo il nome specifico dell'infrazione.
- 15.6. Qualunque giocatore avversario può chiamare una violazione, dicendo il nome specifico della violazione oppure "Violation" (violazione), a meno che non sia altrimenti indicato nella regola specifica.
- 15.7. Le chiamate devono essere fatte immediatamente dopo la trasgressione.
- 15.8. Se un giocatore della squadra contro la quale è stato chiamato il fallo, l'infrazione o la violazione non è d'accordo sul fatto che la trasgressione sia avvenuta, può chiamare "Contest" (contesto).
- 15.9. Se il giocatore che ha chiamato "Foul" (fallo), "Violation" (violazione) o "Contest" (contesto) si rende conto che la chiamata non era necessaria, può ritirare la chiamata dicendo "Retracted" (ritiro). Il gioco riprende con un check (controllo).
- 15.10. Il conteggio dopo un Fallo, una Violazione o una Chiamata Contestata riprende come di seguito (se non altrimenti indicato):
- 15.10.1. Dopo un fallo o una violazione della difesa:
- 15.10.1.1. se non è contestato il conteggio riparte da uno (1);
- 15.10.1.2. se è contestato il conteggio riparte da un massimo di sei (6).
- 15.10.2. Dopo un fallo dell'attacco, se contestato o no, qualsiasi conteggio riparte da un massimo di nove (9).
- 15.10.3. Dopo una violazione dell'attacco:
- 15.10.3.1. se non è contestata il conteggio riparte da un massimo di nove (9);
- 15.10.3.2. se la violazione è contestata qualsiasi conteggio riparte da un massimo di sei (6).
- 15.10.4. Dopo falli o violazioni contemporanee, qualsiasi conteggio riparte da un massimo di sei (6).
- 15.10.5. Per tutte le altre chiamate contestate, qualsiasi conteggio riparte da un massimo di sei (6).

16. Proseguire dopo una chiamata di fallo o di violazione

16.1. Ogniqualvolta viene fatta una chiamata di fallo o di violazione, il gioco si ferma immediatamente e nessun turnover (cambio di possesso) è possibile.

16.1.1. Però se il fallo o la violazione è chiamata:

16.1.1.1. contro il lanciatore e il lanciatore successivamente tenta un passaggio, o

16.1.1.2. mentre il lanciatore è nell'atto di lanciare, o

16.1.1.3. quando il disco è in aria,

allora il gioco prosegue finché non venga determinato il possesso del disco.

16.1.2. Una volta che il possesso è stato determinato:

16.1.2.1. Se la squadra che ha chiamato il fallo o la violazione mantiene o ottiene, come esito del passaggio, il possesso del disco, il gioco continua. I giocatori che riconoscono questa situazione dovrebbero chiamare immediatamente "Play on" (gioco continua) per indicare che questa regola è stata invocata.

16.1.2.2. Se la squadra che ha chiamato il fallo o la violazione non mantiene né ottiene, come esito del passaggio, il possesso del disco, il gioco si ferma.

16.1.2.2.1. Se la squadra che ha chiamato il fallo o la violazione crede che il possesso sia stato influenzato dal fallo o dalla violazione, il disco torna al lanciatore per un check (a meno che la regola in questione non indichi altrimenti).

16.1.2.2.2. Se la squadra che ha chiamato il fallo o la violazione crede che il possesso non sia stato influenzato dal fallo o dalla violazione, l'azione è valida e il gioco riprende con un check dopo che è stato recuperato qualsiasi svantaggio di posizione causato dal fallo o dalla violazione.

17. Falli

17.1. Gioco pericoloso:

17.1.1. Il comportamento d'imprudenza e di noncuranza per la sicurezza degli altri giocatori, indipendentemente dalla presenza o dall'assenza di un contatto, è da considerarsi "gioco pericoloso" e va trattato come un fallo. Nessun'altra regola ha la precedenza su questa.

17.2. Falli Difensivi in Ricezione (Falli del Difensore):

17.2.1. Un "Fallo Difensivo in Ricezione" avviene quando un difensore inizia un contatto con un ricevitore prima o durante un tentativo di prendere il disco.

17.2.2. Dopo un fallo difensivo in ricezione:

17.2.2.1. il ricevitore ottiene il possesso nel punto della trasgressione se il fallo è avvenuto nell'area centrale o nell'area di meta che il ricevitore sta difendendo;

17.2.2.2. il ricevitore ottiene il possesso nel punto più vicino sulla linea di meta se il fallo è avvenuto nell'area di meta che il ricevitore sta attaccando, ed è il giocatore che ha commesso il fallo che deve marcarlo; o

17.2.2.3. se il fallo è contestato, il disco torna al lanciatore.

17.3. Fallo di Spinta Fuori:

17.3.1. È un "Fallo di Spinta Fuori" se un ricevitore in aria prende il disco e, prima dell'atterraggio, subisce un fallo da un difensore, e se questo contatto costringe il ricevitore:

17.3.1.1. ad atterrare fuori dal campo anziché dentro il campo; o

17.3.1.2. ad atterrare nell'area centrale piuttosto che nell'area di meta che sta attaccando.

17.3.2. Se il ricevitore sarebbe atterrato dentro l'area di meta che sta attaccando, è meta.

17.3.3. Se il fallo di spinta fuori è contestato, il disco torna al lanciatore se il ricevitore è atterrato fuori dal campo; altrimenti il ricevitore mantiene il possesso del disco.

17.4. Falli Difensivi sul Lanciatore (Falli del Marcatore):

17.4.1. Un "Fallo Difensivo sul Lanciatore" avviene quando:

17.4.1.1. Un difensore si trova in una posizione illegittima (Sezione 18.1), e avviene un contatto con il lanciatore; o

- 17.4.1.2. Un difensore inizia un contatto con il lanciatore, o una parte del proprio corpo era in movimento ed è venuto a contatto con il lanciatore, prima del rilascio del disco.
- 17.5. Falli di Strip (scippo):
 - 17.5.1. È un “Falfo di Strip” (scippo) quando un fallo difensivo costringe il ricevitore o il lanciatore a perdere il disco dopo che ne ha ottenuto il possesso.
 - 17.5.2. Se la situazione era tale da concludersi con una meta, e il fallo non è contestato, è meta.
- 17.6. Falli Offensivi in Ricezione:
 - 17.6.1. Un “Falfo Offensivo in Ricezione” avviene quando il ricevitore inizia un contatto con un difensore prima o durante un tentativo di prendere il disco.
 - 17.6.2. Se il fallo non è contestato, è turnover (cambio di possesso). Il disco rimane nel luogo dove il fallo è avvenuto.
 - 17.6.3. Se il passaggio è completo e il fallo è contestato, il disco torna al lanciatore.
- 17.7. Falli Offensivi del Lanciatore:
 - 17.7.1. Un “Falfo Offensivo del Lanciatore” avviene quando il lanciatore inizia un contatto con un difensore che si trova in una posizione legittima.
 - 17.7.2. Il contatto fortuito che avviene durante il movimento a seguire del lanciatore non è motivo sufficiente per un fallo, ma dovrebbe essere evitato.
- 17.8. Falli di Ostruzione:
 - 17.8.1. Un “Falfo di Ostruzione” avviene quando un giocatore causa un contatto prendendo una posizione che un avversario in movimento non potrà evitare.
- 17.9. Falli Indiretti:
 - 17.9.1. Un “Falfo Indiretto” avviene quando c'è un contatto tra un ricevitore e un difensore che non influisce in modo diretto sul tentativo di prendere il disco.
 - 17.9.2. Se il fallo non è contestato, il giocatore che lo ha subito può recuperare qualsiasi svantaggio di posizione causato dal fallo.
- 17.10. Falli Contemporanei:
 - 17.10.1. Se attaccanti e difensori chiamano fallo nella stessa azione, il disco torna al lanciatore.

18. Infrazioni e violazioni

- 18.1. Infrazioni del Marcatore:
 - 18.1.1. Le infrazioni del marcatore comprendono:
 - 18.1.1.1. “Fast Count” (conteggio veloce) – il marcatore:
 - 18.1.1.1.1. inizia il conteggio prima che il disco sia “in gioco”,
 - 18.1.1.1.2. non inizia il conteggio con la parola “Stalling” (contando),
 - 18.1.1.1.3. conta in intervalli minori di un secondo,
 - 18.1.1.1.4. non sottrae due (2) secondi dal conteggio dopo la prima volta che è stata fatta una qualsiasi chiamata di infrazione del marcatore, o
 - 18.1.1.1.5. non inizia il conteggio dal numero giusto.
 - 18.1.1.2. “Straddle” (accavallare) – la linea che unisce i piedi di un difensore contiene il punto del perno del lanciatore.
 - 18.1.1.3. “Disc Space” (spazio minimo) – qualsiasi parte di un difensore è ad una distanza, dal busto o dal perno del lanciatore, inferiore al diametro di un disco. Tuttavia, se questa situazione è causata solo dal movimento del lanciatore, non è un'infrazione.
 - 18.1.1.4. “Wrapping” (abbracciare) – un difensore usa le sue braccia per impedire al lanciatore di fare il perno in qualsiasi direzione.
 - 18.1.1.5. “Double Team” (marcatura doppia) – più di un difensore si trova entro tre (3) metri dal punto del perno del lanciatore e oltre tre (3) metri da tutti gli altri attaccanti.
 - 18.1.1.6. “Vision” (visione) – un difensore usa qualsiasi parte del proprio corpo per ostruire volutamente la visione del lanciatore.

- 18.1.1.7. “Contact” (contatto) – un difensore causa un contatto con il lanciatore prima che il lanciatore rilasci il disco e non durante il movimento di lancio. Tuttavia, se questo contatto è causato soltanto dal movimento del lanciatore, non è un’infrazione.
 - 18.1.2. Un’infrazione del marcatore può essere contestata dalla difesa; in tal caso il gioco si ferma.
 - 18.1.3. Alla prima chiamata di un’infrazione del marcatore non contestata il marcatore deve sottrarre due (2) secondi dal conteggio e proseguire.
 - 18.1.4. Il marcatore non può riprendere il conteggio finché qualsiasi posizionamento illegittimo non sia stato risolto. Altrimenti il marcatore incorre in una successiva infrazione.
 - 18.1.5. Per qualsiasi successiva infrazione del marcatore non contestata durante tale possesso del lanciatore, il marcatore deve far ripartire il conteggio da uno (1) e proseguire.
 - 18.1.6. Se il lanciatore tenta un passaggio e un’infrazione del marcatore viene chiamata durante il movimento di lancio o quando il disco è in aria, la chiamata non ha nessuna conseguenza.
- 18.2. Infrazione di “Travel” (passi):
- 18.2.1. Il lanciatore può tentare un passaggio in qualsiasi momento a patto che sia “in campo” o che abbia stabilito un perno dentro il campo.
 - 18.2.2. Un giocatore “in campo” che riceve un passaggio mentre è in aria può tentare un passaggio prima di venire a contatto con il terreno.
 - 18.2.3. Dopo aver preso il disco ed essere atterrato dentro il campo, il lanciatore deve arrestarsi il più velocemente possibile, senza cambiare direzione, per stabilire il “punto del perno”.
 - 18.2.3.1. Il lanciatore può rilasciare il disco mentre riduce la propria velocità a patto che rimanga in contatto con il campo di gioco per la durata del movimento di lancio.
 - 18.2.4. Il lanciatore può cambiare direzione (fare “perno”) solo dopo aver stabilito un “punto del perno”; cioè una parte del proprio corpo deve rimanere a contatto costante con un certo punto del campo di gioco, denominato il “punto del perno”.
 - 18.2.5. Un lanciatore sdraiato o inginocchiato non è costretto a stabilire un perno.
 - 18.2.5.1. Una volta arrestatosi, il centro di gravità stesso del lanciatore determina il proprio punto del perno, e non dovrebbe allontanarsi da quel punto mentre è sdraiato o inginocchiato.
 - 18.2.5.2. Se si alza in piedi, deve stabilire il perno in quel punto.
 - 18.2.6. Un’infrazione di travel (passi) avviene se:
 - 18.2.6.1. il lanciatore stabilisce il perno su un punto sbagliato del campo di gioco;
 - 18.2.6.2. il lanciatore cambia direzione prima di stabilire un perno o di rilasciare il disco;
 - 18.2.6.3. il lanciatore non riduce la propria velocità il prima possibile;
 - 18.2.6.4. il lanciatore non mantiene il perno stabilito fino al rilascio del disco;
 - 18.2.6.5. il lanciatore non mantiene contatto con il campo di gioco per la durata del movimento di lancio; o
 - 18.2.6.6. un ricevitore, nel muoversi in qualsiasi direzione, tocca a più riprese, smanaccia, o devia intenzionalmente il disco per se stesso.
 - 18.2.7. Dopo un’infrazione di passi non contestata, il gioco non si ferma.
 - 18.2.7.1. Il lanciatore stabilisce il perno sul punto corretto, come indicato dal giocatore che ha chiamato passi. Tutto ciò deve avvenire senza indugi da parte dell’uno o dell’altro.
 - 18.2.7.2. Qualsiasi conteggio si blocca, e il lanciatore non può lanciare il disco finché non ha stabilito il perno sul punto corretto.
 - 18.2.7.3. Un difensore dovrebbe chiamare “Play on” (gioco continua) appena sia stabilito il perno.
 - 18.2.7.4. Il marcatore deve dire “Stalling” (contando) o “Play on” (gioco continua) prima di riprendere il conteggio.
 - 18.2.8. Se, dopo un’infrazione di passi e prima di correggere il perno, il lanciatore esegue un passaggio completo, la squadra in difesa può chiamare “Violation” (violazione). Il gioco si ferma e il disco torna al lanciatore.

- 18.2.9. Se, dopo un'infrazione di passi, il lanciatore esegue un passaggio incompleto, il gioco prosegue.
- 18.2.10. Dopo un'infrazione di passi contestata in cui il lanciatore non ha ancora rilasciato il disco, il gioco si ferma.
- 18.3. Violazioni di "Pick" (ostruzione):
 - 18.3.1. Se un difensore sta marcando strettamente un attaccante e nel suo tentativo di muoversi verso o insieme all'attaccante viene ostacolato da un altro giocatore, quel difensore può chiamare "Pick" (ostruzione).
 - 18.3.2. Una volta che il gioco si è fermato il giocatore ostruito può recuperare la posizione che avrebbe occupato se l'ostruzione non fosse avvenuta. Il disco torna al lanciatore (se è stato lanciato) e il conteggio riparte da un massimo di nove (9).

19. Interruzioni

- 19.1. Interruzione per Infortunio
 - 19.1.1. Un'interruzione per infortunio può essere chiamata da un giocatore infortunato, o da un compagno di squadra se il giocatore infortunato non è in grado di farlo (in questo caso la chiamata si considera fatta al momento dell'infortunio), dicendo "Injury" (infortunio).
 - 19.1.2. Un'interruzione per infortunio deve essere chiamata se un giocatore ha una ferita aperta o sanguinante. Il giocatore dovrà immediatamente essere sostituito e non potrà ritornare in partita finché la ferita non sia stata coperta e medicata.
 - 19.1.3. Se l'infortunio non è stato causato da un fallo (contestato o no), il giocatore deve essere sostituito. Altrimenti il giocatore può scegliere di rimanere in campo.
 - 19.1.4. Se un giocatore infortunato abbandona il campo, anche la squadra avversaria può scegliere di sostituire un loro giocatore.
 - 19.1.5. Se il giocatore infortunato aveva preso il disco, e ha poi perso il disco a causa dell'infortunio, quel giocatore mantiene il possesso del disco.
 - 19.1.6. Dopo un'interruzione per infortunio, i giocatori sostituiti acquistano in pieno lo status (posizione, possesso, conteggio, ecc.) dei giocatori che hanno sostituito.
- 19.2. Interruzione Tecnica
 - 19.2.1. Qualunque giocatore che riconosca una condizione di pericolo per gli altri giocatori, può chiamare "Technical" (problema tecnico) per fermare il gioco.
 - 19.2.2. Il lanciatore può chiamare un'interruzione tecnica durante il gioco per sostituire un disco notevolmente danneggiato.
- 19.3. Se il disco era in aria quando l'interruzione è stata chiamata, il gioco continua finché non venga determinato il possesso:
 - 19.3.1. Se l'infortunio o la condizione di pericolo non ha influenzato l'azione, il passaggio completo o il turnover (cambio di possesso) è valido, e il gioco riprende da quel punto;
 - 19.3.2. Se l'infortunio o la condizione di pericolo ha influenzato l'azione, il disco torna al lanciatore e il conteggio riparte da un massimo di nove (9).
- 19.4. Nelle partite a tempo, l'orologio della partita si ferma durante un'interruzione.

20. Time-Out (pause)

- 20.1. Il giocatore che chiama un time-out (pausa) deve formare una "T" con le mani, o con una mano e il disco, e chiamare "time-out" ad alta voce in modo da farsi sentire dagli avversari.
- 20.2. Ogni squadra avrà due (2) time-out (pause) per tempo.
- 20.3. Si può usufruire di un time-out (pausa) in qualsiasi momento del primo o del secondo tempo.
- 20.4. Un time-out (pausa) dura due (2) minuti.
- 20.5. Dopo l'inizio di un punto e prima del seguente lancio iniziale, chiunque dei due capitani può chiamare un time-out (pausa). Il time-out estende di due (2) minuti il tempo tra l'inizio del punto e il seguente lancio iniziale.

- 20.6. Durante il gioco solo il lanciatore che abbia stabilito il punto del perno può chiamare un time-out (pausa). Dopo un tale time-out:
- 20.6.1. Non sono permesse le sostituzioni, tranne che per infortunio.
 - 20.6.2. Il gioco riprende nello stesso punto del perno.
 - 20.6.3. Il lanciatore rimane lo stesso.
 - 20.6.4. Tutti gli altri attaccanti possono prendere qualsiasi posizione sul campo di gioco.
 - 20.6.5. Una volta che tutti gli attaccanti hanno scelto la propria posizione, i difensori possono prendere qualsiasi posizione sul campo di gioco.
 - 20.6.6. Il conteggio rimane lo stesso, a meno che non sia cambiato il marcatore.
- 20.7. Se il lanciatore prova a chiamare un time-out (pausa) quando la sua squadra non ha più time-out a disposizione, il gioco si ferma. Il marcatore deve aggiungere due (2) secondi al conteggio prima di riprendere il gioco con un check. Se il risultante conteggio è dieci (10) o più, allora è un turnover di “stall-out” (conteggio raggiunto). Se non c’è un conteggio, la difesa può iniziare il conteggio dal tre (3).

– Fine –

Glossario

Area centrale	La parte centrale del campo di gioco, linee di meta comprese. Sono escluse le aree di meta e le linee perimetrali.
Area di meta	Una delle due aree alle estremità del campo di gioco all'interno delle quali, se ricevono un disco, le squadre possono segnare una meta.
Area di meta che si attacca	L'area di meta dove la squadra in questione sta tentando di segnare
Area di meta che si difende	L'area di meta dove la squadra in questione sta tentando di impedire alla squadra avversaria di segnare.
Attaccante	Un giocatore la cui squadra ha il possesso del disco.
Atto di lanciare	Vedi movimento di lancio.
Brick (Rimessa avanzata)	Un lancio iniziale che atterra fuori dal campo, senza che venga toccato dalla squadra in ricezione.
Campo di gioco	L'area che comprende l'area centrale e le aree di meta, escluse le linee perimetrali.
Check (Controllo)	Azione di un difensore che tocca il disco per riprendere il gioco.
Check del lanciatore	Azione del lanciatore che tocca il disco per terra per riprendere il gioco, da eseguire quando nessun difensore è a portata del lanciatore.
Chiamata	Un richiamo chiaramente udibile che un fallo, un'infrazione, una violazione, o un infortunio è accaduto. I seguenti termini possono essere usati: Foul (fallo), Travel (passi), il nome specifico dell'infrazione del Marcatore, Violation (violazione) o, "Technical" (tecnico), Freeze (fermi), Injury (infortunio).
Contatto con il terreno	Si riferisce a qualsiasi contatto dei giocatori con il terreno strettamente legato ad un evento specifico o un movimento, compreso l'atterraggio o il recupero della perdita d'equilibrio (es. dopo un salto, un tuffo, una caduta o uno sbilanciamento).
Contatto fortuito	Qualsiasi contatto che non sia di natura pericolosa e che non influisca sull'esito dell'azione.
Difensore	Qualunque giocatore la cui squadra non ha il possesso del disco.
Dove il disco si ferma	Si riferisce al luogo dove il disco è preso, si ferma da solo, o viene arrestato mentre rotola o scivola.
Fuori campo	Tutto ciò che non fa parte del campo di gioco, comprese le linee perimetrali.
Giocatore	Una delle (al massimo) quattordici (14) persone che partecipano al punto in corso.
Gioco	Ciò che intercorre tra il rilascio del Lancio iniziale e la realizzazione di una meta. Il gioco può fermarsi per via di una chiamata e in tal caso è ripreso con un check.
Intercetto	Quando un giocatore della squadra in difesa prende un lancio di un giocatore della squadra in attacco.
Interruzione di gioco	Qualsiasi sospensione del gioco per via di un fallo, una violazione, una discussione o un time-out che richieda, per riprendere il gioco, un check o un check del lanciatore. Il disco non è soggetto ad un turnover (cambio di possesso) a meno che la regola della continuazione non sia in vigore.
Lanciatore	L'attaccante che ha il possesso del disco o, prima di determinare il risultato del lancio, il giocatore che ha appena rilasciato il disco.
Lancio	Un disco in volo successivo a qualsiasi azione di lancio, tentativo di finta o disco volutamente lasciato cadere, che risulta in una perdita di contatto tra il lanciatore e il disco. Un passaggio è l'equivalente di un lancio.
Lancio iniziale	Il lancio eseguito da una squadra all'altra che fa partire il gioco all'inizio di un intervallo o dopo una meta.
Linea	Un limite che definisce le aree di gioco. Nel caso di un campo senza linee, il limite è definito da una linea immaginaria che unisce i due oggetti segnaletici (es. coni) e che ha lo spessore di tali oggetti. Le linee non continuano oltre gli oggetti segnaletici.
Linea di meta	La linea che separa l'area centrale dalle aree di meta.
Linee perimetrali	Le linee che separano l'area centrale o le aree di meta dall'area fuori campo. Non fanno parte del campo di gioco.
Marcatore	Il difensore che esegue il conteggio sul lanciatore.

Miglior prospettiva	Il punto di vista di un giocatore con la miglior visibilità delle posizioni relative del disco, dei giocatori, del terreno, delle linee e dei coni implicati nell'azione.
Movimento di lancio	Il movimento di lancio è l'azione del lanciatore che trasferisce la quantità di moto dal giocatore al disco e risulta in un lancio. Utilizzare il perno ed eseguire il caricamento non sono considerati parte del movimento di lancio.
Non-giocatore	Qualunque persona, compreso un compagno di squadra, che non è attualmente un giocatore.
Persona di genere femminile	Qualunque persona che secondo le norme attuali della International Olympic Committee venga definita di genere femminile.
Persona di genere maschile	Qualunque persona non di genere femminile.
Posizione legittima	La posizione stazionaria stabilita dal corpo di un giocatore, escluse le gambe e le braccia estese, che può essere evitata da tutti i giocatori avversari quando si prendono in considerazione il tempo e lo spazio.
Possesso del disco	Il contatto sostenuto e il controllo di un disco senza rotazione. Prendere un passaggio equivale a stabilire il possesso di quel passaggio. Se un giocatore perde il possesso del disco dopo un contatto con il terreno relativo alla ricezione di un passaggio, il possesso avuto fino a quel momento viene revocato. Un disco in possesso di un giocatore è considerato una parte di quel giocatore. La squadra il cui giocatore ha il possesso del disco o i cui giocatori possono raccogliere il disco è considerata la squadra in possesso.
Punto del perno	Il punto sul campo di gioco dove il lanciatore deve stabilire il perno dopo un turnover (cambio di possesso), o dove un perno è già stato stabilito. Un lanciatore può non stabilire un perno se non si è fermato e non ha fatto perno.
Ricevitori	Tutti gli attaccanti escluso il lanciatore.
Stabilire un perno	Dopo un turnover (cambio di possesso) il punto del perno è definito e il lanciatore stabilisce un perno sistemando una parte del proprio corpo (di solito il piede) in quel punto. Dopo aver ricevuto un passaggio e dopo aver ridotto la sua velocità, il lanciatore deve stabilire un perno attorno al quale potrà muoversi. Si stabilisce il perno tenendo una parte del corpo a contatto costante con un punto specifico del campo di gioco.
Terreno	Il terreno comprende tutti gli oggetti solidi e sostanziali, inclusa l'erba, i coni, l'equipaggiamento, l'acqua e i non-giocatori, esclusi tutti i giocatori e il loro abbigliamento indossato, le particelle trasportate dall'aria e qualunque tipo di precipitazione.
Time cap (Limite di tempo)	Il tempo massimo di gioco di una partita. Raggiunto il Time cap si prosegue in questo modo: si conclude la meta in corso e si stabilisce un Goal Cap (Limite di punteggio), che viene determinato aggiungendo due (2) al punteggio della squadra in vantaggio (o di entrambe le squadre se sono in pareggio). Il gioco prosegue finché una delle due squadre non raggiungerà il Goal cap.
Turnover (Cambio di possesso)	Qualsiasi evento che provoca il cambio di possesso da una squadra all'altra.
Utilizzare il perno	Muoversi in qualsiasi direzione mentre si mantiene una parte del corpo a contatto con un singolo punto sul campo di gioco, detto punto del perno.

Licenza Legale

L'Opera ("WFDF Rules of Ultimate 2009", in questa traduzione "WFDF Regole del Gioco dell'Ultimate 2009") è messa a disposizione sulla base dei termini della licenza Creative Commons Public License, Attribuzione 2.5. Il Licenziante e l'Autore Originario dell'Opera è la World Flying Disc Federation, un ente senza fini di lucro registrato nello Stato di Colorado, USA. Questo è un riassunto in linguaggio accessibile a tutti del Codice Legale (per consultare la licenza integrale, vedi Appendice C della versione originale).

Tu sei libero:

- di riprodurre, distribuire, comunicare al pubblico, esporre in pubblico, rappresentare, eseguire e recitare quest'opera
- di modificare quest'opera
- di usare quest'opera per fini commerciali

Alle seguenti condizioni:

- Devi attribuire la paternità dell'opera nei modi indicati dall'autore o da chi ti ha dato l'opera in licenza e in modo tale da non suggerire che essi avallino te o il modo in cui tu usi l'opera.
- Ogni volta che usi o distribuischi quest'opera, devi farlo secondo i termini di questa licenza, che va comunicata con chiarezza.
- In ogni caso, puoi concordare con il titolare dei diritti (WFDF) utilizzi di quest'opera non consentiti da questa licenza.

Le utilizzazioni consentite dalla legge sul diritto d'autore e gli altri diritti non sono in alcun modo limitati da quanto sopra.