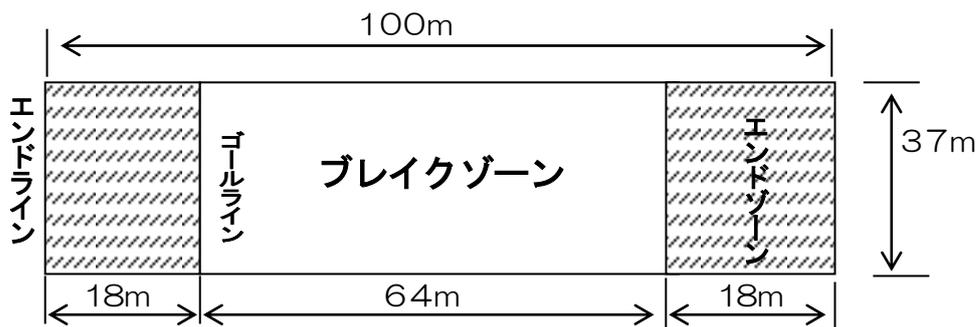


アルティメット (ULTIMATE)

コート



チーム

- プレーは、1チーム7名
- 選手交代は、得点が入った後、ディフェンス側のスローオフまでであれば何回でも選手交代できる。

得点

- 相手コート「エンドゾーン」内で、パスされたディスクをキャッチしたとき1点与えられる。

競技形式

- 相手に2点差以上をつけて15点先取したチームが勝ちとなる。
- 一方のチームが、8点先取した時、10分間のハーフタイムをとる。
- 場合によっては、時間制をとることもできる。

ルール

〈審判ではなく、すべて「セルフジャッジ」で行う。〉

- 身体接触は、一切認めない。
- コート内でパスをつなぎ、エンドゾーン内でキャッチできるよう攻める。
- ディスクを持ったプレーヤーは、軸足を決めてディフェンスをかわし、見方にパスをする。(ピボット)
- ディスクを持ったプレーヤーは、歩いて移動することはできない。(バスケットボールと同じ)(2歩まで)(パス以外でディスクを進めることはできない。手渡しパスは認められない。)
- ディスクを持ったプレーヤーへのディフェンスは1名とし、オフェンスプレーヤーが持っているディスクを叩き落したり取ったりしてはいけない。
- ディフェンスプレーヤーは、ディフェンスに入ったら(3m以内)「ストーリング」と叫び、カウントを始める。
- オフェンスプレーヤーは、ディフェンスプレーヤーが「10(秒)」数える間に味方にパスをしなければならぬ。
- ターンオーバー(攻撃権の移動)になる場合
 - ① 守備側のチームがパスをインターセプトした時(キャッチしても叩き落しても良い)
 - ② 攻撃側のチームがディスクをキャッチし損ねたとき(地面にディスクが触れたとき)
 - ③ ディスクがアウトオブバウンズ(OB)になった時
 - ④ ディスクを持っているプレーヤーが、3歩以上歩いたり走ったりした時
 - ⑤ ディスクを持っているプレーヤーが、サイドラインやエンドラインを踏み込んだり踏み越したりした時
 - ⑥ ディスクを持っているプレーヤーが、10秒以上ディスクを離さなかった時(「ストーリング」コールがあった場合)
- 次の場合はファールとなる。
 - ① 身体接触=ディフェンス側のファール
 - ② キャッチングファール=プレーヤーの頭上は、そのプレーヤーの領域
そのプレーヤーの領域を侵してはならない。
 - ③ トラベリング=ディスクを持ったプレーヤーが、歩いたり走ったりした時
 - ④ ピック=故意に選手の動きを妨害したとき
- 得点された場合は、攻守サイドを交替する。

ゲームの進行

- フリッピング(トス)=ディスクトスによって、攻守を決める。
- スローオフ
ディフェンス側チームのスローオフでゲームを始める。
投げられたディスクは、キャッチしても落ちるまで待っても良い。その場から攻撃を始める。ただし、キャッチミスをした場合は、その場から相手側の攻撃となる。
- ゲームを進める
スローオフされたディスクは、どこにパスしても良い。
- 得点後のスローオフは、攻守のサイドチェンジを行い、得点チームのスローオフで始める。(得点したチームが守備側となる)