

...תרגום לעברית בעמודים האחרונים...

Ultimate in 10 Simple Rules

1. The Field -- A rectangular shape with end-zones at each end. A regulation field is 70 yards by 40 yards, with end-zones 25 yards deep.
2. Initiate Play -- Each point begins with both teams lining up on the front of their respective end-zone line. The defense throws ("pulls") the disc to the offense. A regulation game has seven players per team.
3. Scoring -- Each time the offense completes a pass in the defense's end-zone, the offense scores a point. Play is initiated after each score.
4. Movement of the Disc -- The disc may be advanced 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 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 not in the game may replace players in the game after a score and during an injury timeout.
7. Non-contact -- No physical contact is allowed between players. Picks and screens are also prohibited. A foul occurs when contact is made.
8. Fouls -- When a player initiates contact on another player a foul occurs. When a foul disrupts possession, the play resumes as if the possession was retained. If the player committing the foul disagrees with the foul call, the play is redone.
9. Self-Refereeing -- Players are responsible for their own foul and line calls. Players resolve their own disputes.
10. Spirit of the Game -- Ultimate stresses 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.

Highlights of the not-so-basic Rules

1. The Pull:

- 1.1. Pull landing in end-zone: If a pull is caught/lands in the end-zone near the offensive team the player that touches it first must put the disc into play on that spot
- 1.2. if an offensive player touches the pull and drops it- it's a turnover where the disc landed (or on the goal line if the disc is in the end-zone).

2. Field Bounds:

- 2.1. The lines are out of bounds. The goal line is considered part of the field and not the goal (A disc caught on the goal line is not a goal).
- 2.2. A player gaining possession of the disc is considered out of bounds if her first contact with the ground after possession is out of bounds, If a player's momentum after a running catch carries her into the end-zone or out of bounds he must get back to the point of first contact with the ground.
- 2.3. Check feet: If a player on the opposing team thinks that a disc has been caught out of bounds he must call "check feet". At this point the game halts and the player gaining possession must declare himself in or out of bounds. In case of dispute the player with the best perspective makes the call (regardless of the team). The disc is put into play with a ground check.

3. Marking & Stalling:

- 3.1. No other defensive player can stand within 3 meters from thrower unless his "man" stands there, or in passing.

4. Fouls:

- 4.1. Vertical rule: A player cannot position herself as to block the vertical air space above another player. If a contact was made above a player he may call a foul regardless of who caused that contact.
- 4.2. Marking foul: If the marker moves to make a block and makes contact with the thrower or the disc before it was released, the thrower may call a foul. If, however, the marker is stationary, any contact between him and the thrower (or the disc) is an offensive foul on the marker (i.e. –the marker just stands there and the thrower bumps her hand into him). A marker must keep discs' distance between him and the thrower. The marker may not straddle the throwers' pivot foot.
- 4.3. Offensive foul – When an offensive foul is called the disc will be put in to play at its position prior to the foul, unless the foul had no effect on the play in which case play would continue from where it broke off.
- 4.4. Defensive foul – When a defensive foul occurs the player allegedly in the wrong can either consent or contest the foul. In the first case the disc is put into play where it was stopped. If the player contests and the foul was imperative to the play, the disc will be put in from the last stationary point of possession of the offensive team (a.k.a. – “taken back”).

5. Pick:

- 5.1. A pick occurs when the offensive player moves in such a way that does not allow his defender to follow him. This could be because of the inadvertent block by any player, offensive or defensive.
- 5.2. When a pick occurs, the defender being picked must call “pick” and the game stops. All players must resume their positions at the time of the call and the aforementioned defender is allowed to reassume a defensive position near his respective offensive player. Play is resumed with a defensive check

6. Game stoppage & continuation:

- 6.1. If a player gains possession of the disc in the end-zone but subsequently makes another pass to a team mate and that pass is uncaught – it is a turnover.
- 6.2. Game is stopped on: fouls, picks, strips, check feet/ out of bounds, injury,
- 6.3. On a game stoppage players on both teams are not allowed to move (except to get back to the appropriate position before the stoppage)
- 6.4. Game is resumed with a check: - defensive check must be done on fouls, picks and strips. A ground check on check feet/ out of bounds, injury
- 6.5. After a turnover- The first player (on the team now becoming the offense) who touches the disc (not including interception) must put the disc into play.
- 6.6. A disc not caught after a game stoppage call is considered a turnover unless the call affected the catch (i.e. a dropped that occurred after of during a pick call is still a turnover unless the pick interfered with the catch).

7. Dangerous play:

- 7.1. A foul can be called even if no contact was made- if a player avoids a play because of another player movement that will probably cause injury.
- 7.2. Going to the disc- avoid plays that will position you on a collision course with another players attempting for the same disc.
- 7.3. Leg block- use moderately, and avoid possible contact.

אולטימייט ב 10 חוקים פשוטים

1. **המגרש** - מלבן עם שטחי הבקעה בקצותיו המרוחקים (כמו מגרש פוטבול), אורכו כ- 64 מטר (70 יארד) ורוחבו כ- 36 מטר (40 יארד), גודל שטחי ההבקעה הוא 23 על 36 מטרים (25 על 40 יארד).
2. **תחילת המשחק ותחילת כל נקודה** - המשחק מתחיל כאשר כל קבוצה מתיישרת על קו ההבקעה שלה, לאחר קבלת סימן מהקבוצה המתקיפה, הקבוצה המגינה זורקת את הצלחת לכיוון שטח ההבקעה הנגדי, אל הקבוצה המתקיפה.
3. **ניקוד** - קבוצה המשלימה מסירה בתוך שטח ההבקעה של הקבוצה היריבה מקבלת נקודה. לאחר כל נקודה מתחיל המשחק מחדש כאשר הקבוצה שהבקיעה מתייצבת על קו ההבקעה הקרוב (והופכת לקבוצה המגינה) והקבוצה האחרת עוברת לקו הרחוק.
4. **תנועת הצלחת** - ניתן להניע את הצלחת לכל כיוון במסירה לכל חבר קבוצה, אין לרוץ תוך החזקת הצלחת, לשחקן המחזיק בצלחת ("הזורק") יש עשר שניות לזרוק אותה. השחקן השומר עליו ("הסמן") סופר בקול.
5. **החזקת הצלחת** - כאשר לא משלימים זריקה (הצלחת נופלת, יוצאת מחוץ למגרש, נבלמת או נתפסת ע"י שחקן הגנה) או כאשר שחקן התקפה לא זורק לאחר ששחקן הגנה ספר עשר שניות, הצלחת עוברת לקבוצה המגינה והיא הופכת למתקיפה. הקבוצה שאיבדה את הצלחת הופכת למגינה והמשחק ממשיך מאותו המקום ללא כל עצירות.
6. **חילופים** - לשחקנים מחוץ למגרש מותר להחליף שחקנים המשחקים רק בתום נקודה או בזמן הפסקה לעבירה או פציעה.
7. **מגע** - כל מגע בין שחקנים אסור, חסימות והפרעות מכל סוג נחשבות עבירה גם כן.
8. **עבירה** - עבירה מתרחשת כאשר שחקן יוזם מגע עם שחקן אחר. כאשר עבירה משפיעה על החזקת הצלחת המשחק מתחדש ללא השינוי בהחזקה, אם השחקן שביצע את העבירה מערער המשחק מתחדש ממיקום הצלחת הקודם.
9. **שיפוט עצמי** - השחקן המעורב אחראי לקביעה לגבי עבירה או קביעת החזקה. השחקנים פותרים את חילוקי הדעות ביניהם.
10. **רוח המשחק** - ספורטיביות והגינות הם כללי ברזל במשחק, תחרותיות רצויה ומומלצת אך לא אם זה בא על חשבון הכבוד בין השחקנים, שמירה על החוקים וההנאה שבמשחק.

דגשים ספציפיים על החוקים (בקיצור)

1. **מסירת הפתיחה**
 - 1.1. מסירת פתיחה - שחקן ההתקפה הראשון הנוגע בצלחת צריך לפתוח את המשחק, אין להעביר אותה לשחקן אחר.
 - 1.2. במידה ושחקן התקפה נוגע בצלחת ומפיל אותה זהו TURNOVER במקום בו נפלה הצלחת (או על קו ההתקפה)
2. **גבולות המגרש:**
 - 2.1. קווי המגרש נחשבים מחוץ למגרש, קו השער נחשב חלק מהמגרש ולא לשער (אין שער במידה ושחקן תופס צלחת עם רגל על קו השער).
 - 2.2. שחקן התופס צלחת נחשב בחוץ במידה והמגע הראשון שלו עם הקרקע היה בחוץ. שחקן התופס צלחת במגרש תוך כדי תנועה וממשיך לנוע אל מחוץ למגרש (או אל תוך השער) עליו לחזור אל המגרש בנקודה בה תפס ונגע בקרקע ראשונה (למהלך זה).
 - 2.3. CHECK FEET – שחקן בקבוצה היריבה רשאי לקרוא קריאת CHECK FEET במידה והוא חושב ששחקן התקפה תפס מחוץ למגרש. לאחר הקריאה **המשחק עוצר** והשחקן התופס צריך לבדוק והכריז על מיקומו, **במידה והוא לא יודע אם הוא היה בפנים או אם יש חילוקי דעות בעניין- השחקן עם זווית הראייה הטובה ביותר (משתי הקבוצות או הקהל)**, המשחק ממשיך רק לאחר CHECK על הקרקע
3. **שמירה**
 - 3.1. מלבד השומר על הזורק אסור לאף שחקן אחר להיכנס לטווח של 3 מטרים מהזורק אלא אם שחקן התקפה אחר נמצא או עובר בשטח זה.

4. עבירות

- 4.1. **Vertical rule** – אסור לשחקן למקם את עצמו כך שהוא מפריע לתנועת שחקן אחר בשטח הנמצא ישירות מעליו. במידה ונוצר מגע מעל שחקן הוא יכול לקרוא לעבירה ללא קשר ליוזם המגע.
- 4.2. עבירה על שומר - במידה והשומר על הזורק ניח ושחקן התקפה (או הצלחת) נתקלונגע בו ומפריע למהלך התקין של ההגנה זו עבירה על שומר. השחקן השומר חייב לשמור על מרחק מינימלי של 30" ממהזורק. אסור לשומר להפריע לתנועת רגל הציר של השחקן המתקיף
- 4.3. עבירה של ההתקפה – במידה והוכרזה עבירה של התקפה (עבירה שבוצעה על מגן) הצלחת חוזרת לנקודה האחרונה בה הייתה (עדיין אצל ההתקפה) אלא אם לא הייתה לעבירה שום קשר למהלך, אז המשחק ממשיך מאותה הנקודה.
- 4.4. עבירה של ההגנה – במידה והוכרזה עבירה על ההגנה (עבירה שבוצעה על מתקיף) על השחקן שעליו הוכרזה העבירה להחליט להסכים או לערער על הקביעה, במידה ולא היה ערעור הצלחת ממשיכה מאותה הנקודה, במידה ויש ערעור על הקריאה והייתה השפעה של העבירה על המהלך הצלחת חוזרת למיקומה האחרון לפני הקריאה.

5. PICK

- 5.1. PICK מתרחש כאשר שחקן התקפה נע באופן בו לא ניתן לשחקן השומר עליו לנוע אחריו באופן שלא מסכן שחקנים אחרים על המגרש. זה קורה כאשר שחקן (בכל אחת משתי הקבוצות) חוסם, גם באופן לא מכוון, את המגן בתנועתו.
- 5.2. כאשר מתרחשת חסימה באופן כזה השחקן הנחסם קורא "PICK" והמשחק עוצר, כל השחקנים חייבים לחזור למיקומם בעת הקריאה והשחקן שאותו חסמו ניגש לשחקן עליו הוא שומר כאילו לא הופרע בתנועתו. המשחק נמשך לאחר CHECK של השומר על הזורק.

6. עבירות והמשך משחק

- 6.1. במידה ושחקן תופס את הצלחת ב- ENDZONE אך בכל מקרה מוסר מסירה לשחקן אחר שלא נתפסת זה TURNOVER
- 6.2. המשחק עוצר במצבים הבאים: עבירה, PICK, STRIP, OUT\CHECK FEET, פציעה. במהלך עצירת משחק שכזו אסור לשחקנים לנוע, אלא במקרים בהם הם צריכים לחזור למיקומם או לנוע בהתאם לנאמר לעיל.
- 6.3. המשחק נמשך רק לאחר CHECK, נגיעת שחקן הגנה בצלחת היא הכרחית במידה והמשחק עצר כתוצאה מ: עבירה, PICK או STRIP. מספיק לבצע CHECK של מגע של הצלחת בקרקע במקרים האחרים (check feet/ out of bounds או פציעה)
- 6.4. לאחר TURNOVER שחקן הראשון הנוגע בצלחת צריך להמשיך את המשחק (למעט מקרים של הפלת הצלחת בחטיפה), אין להעביר אותה לשחקן אחר באותה הקבוצה כדי שיזרוק.
- 6.5. צלחת שנזרקה לאחר או תוך כדי קריאה לעצירת המשחק ולא נתפסה נחשבת TURNOVER אלא במקרים בהם המהלך שבעקבותיו נעצר המשחק השפיע על התפיסה

7. משחק מסוכן

- 7.1. ניתן לקרוא עבירה גם במקרים שבהם לא היה מגע – במידה ושחקן עם יתרון ברור על הצלחת נמנע מהמשך המהלך כדי למנוע פציעה לעצמו או לאחרים המעורבים במהלך.
- 7.2. תנועה על הצלחת- יש להימנע מהלכים שמציבים את השחקנים בנתיב התנגשות עם אחרים על המגרש.
- 7.3. LEG BLOCK – לא להגזים ולהימנע ממגע בכל אופן