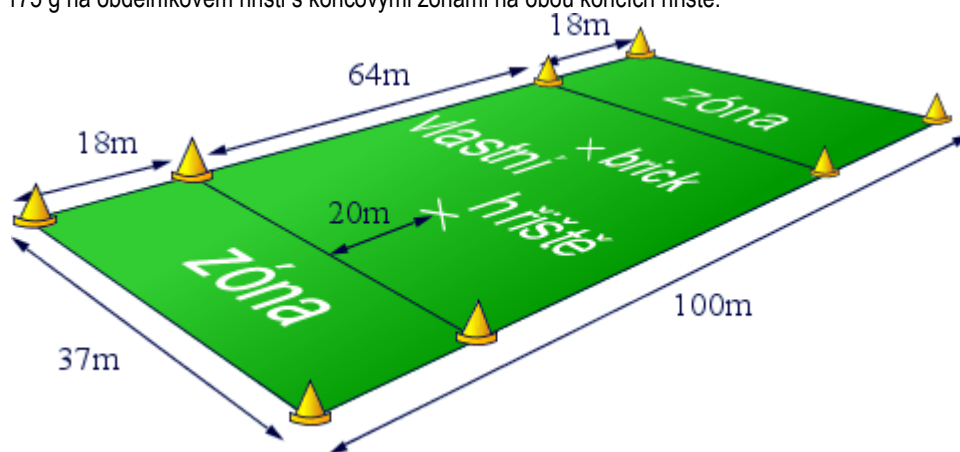


Ultimate frisbee je kolektivní sport, který hrají dva týmy ideálně po sedmi lidech. Hraje se s diskem o průměru 27 cm a hmotnosti 175 g na obdélníkovém hřišti s koncovými zónami na obou koncích hřiště.



Cílem hry je mít na konci hry více bodů než soupeř. Bod padne, když hráč chytne disk v koncové zóně soupeře. Hraje se buď do časového nebo bodového limitu (tj. buď vyhrává ten, kdo má po skončení času více bodů, nebo ten, kdo dá domluvený počet bodů dříve).

Disk se pohybuje pouze přihrávkami, nesmí se s ním chodit ani běhat. Ke ztrátě disku dochází vždy, když je nahrávka neukončená, zachycena nebo sražena protihráčem, dotkne se země nebo je chycena hráčem v autu. (To znamená, že tým ztrácí disk i v případě, že vyhozený disk srazí protihráč na zem - nezáleží na tom, kdo se disku dotkl jako poslední.)

Není dovolen žádný fyzický kontakt mezi hráči ani přetahování o disk. Hru řídí sami hráči, hraje se bez rozhodčích. Všechny přestupky jsou hlášeny hráči, kteří právě hrají na hřišti.

### Začátek hry, výhozy

Na počátku hry si oba týmy určí své kapitány, kteří tým zastupují. Nejprve si losem určí, který tým bude vyhazovat a na kterou stranu bude jejich tým útočit. Každý poločas a po každém bodu se začíná výhozem. Po každém bodu si týmy vymění strany a ten tým, který dal právě bod, vyhazuje.

Až do výhozu nesmí nikdo z obou týmů opustit svoji zónu (všichni stojí na své základní čáře, tj. na čáře mezi zónou a vlastním hřištěm). Vyhazující hráč a jeden hráč z druhého týmu zvednou ruce k signálu, že jsou připraveni ke hře, pak se vyhazuje a všichni hráči mohou vyběhnout do pole. Žádný hráč vyhazujícího týmu se nesmí dotknout letícího disku předtím, než se ho dotkne hráč z týmu přijímajícího výhoz. Hráč z týmu přijímajícího výhoz získává disk a rozehrává z místa, kde ho chytil. (Takže: člověk, který vyhazuje, se snaží vyhodit disk co nejdále do pole. Tam ho ze země sbírá hráč z druhého týmu; snaží se přihrát svým spoluhráčům a zahájit tak útok.)

Hráč může výhoz chytit i ve vzduchu, pokud by se však disku dotkl a nechytit ho, ztratil by právo dále rozehrát a vyhazující tým by rozehrával z místa dotyku hráče. (Proto je bezpečnější nechat disk spadnout na zem a rozehrávat až poté.) Pokud výhoz vyletí do autu, mohou si hráči přijímající výhoz vybrat, jestli chtějí rozehrávat z autové čáry v místě, kde disk opustil hřiště, nebo z místa, které se jmenuje "brick" - viz obrázek hřiště.

### Přerušeni hry

Pokud je hra přerušena (například kvůli faulu nebo vysvětlování pravidel), měli by hráči zmrznout na místě, kde jsou, a nikam se nepohybovat. Pokračování ve hře je ohlášeno dotknutím obrátce disku, který drží házející hráč, a slovy "disc in".

### Auty

Aut je případ, kdy se disk dotkne oblasti mimo hřiště nebo čehokoliv, co se zde nachází. To znamená, že pokud se za letu dostane mimo hřiště, ale vrátí se zase zpět, nejedná se o aut. Naopak pokud třeba hráč chytne disk, který je vlastně ve hřišti, ale sám stojí mimo hřiště, je to aut. Hráč se nesmí ničím dotýkat oblasti mimo hřiště. Pokud hráč chytne disk v hřišti a setrvačností vyběhne mimo, není to bráno jako aut, ale musí se k rozehrávce vrátit do hřiště, na místo, kde vyběhl. Čára je ve frisbee brána jako aut.

Po autu rozehrávající hráč (z doteď bránícího týmu) dojde na obvodovou čáru na místo, kde disk vyletěl, a rozehrává.

### Bod

Bod padne v okamžiku, kdy hráč chytí disk v zóně, na kterou útočí.

## **Jak rozehrávat v zóně**

V bránící zóně: pokud hráč získá disk v zóně, kterou brání, musí se okamžitě rozhodnout, jestli bude rozehrávat z místa, kde právě stojí, nebo dojde na svoji základní čáru a rozehraje odtamtud.

V dobývané zóně: i pokud hráč chytí přihrávku od soupeře, je to bod. :)

## **Bránění**

Hráč s diskem může rozehrávat okamžitě poté, co ho chytil ze vduchu, zvedl ze země při turnoveru (změny držení disku) nebo se disku dotkl bránící hráč (po přerušení hry). Bránící hráč může od házejícího stát minimálně na šířku disku a žádným způsobem se ho nesmí dotknout. Pokud mu při rozehrání například klepne do ruky, je to foul a rozehrává se znovu. Nesmí mu samozřejmě ani vyškubnout disk z ruky. Od chvíle, kdy je bránící hráč alespoň tři metry od házejícího hráče, může mu začít hlasitě počítat po sekundách od jedné do deseti. Jestliže hráč nestihne do deseti vteřin přihrát, přichází o disk a rozehrává soupeř. Ostatní obránci musí být minimálně 3 metry od házejícího hráče.

## **Kroky**

S diskem se nesmí běhat. Pokud se hráčům na hřišti zdá, že hráč po chycení disku udělal příliš mnoho kroků k zastavení, mohou zahlásit "kroky". Házeč se pak musí vrátit na místo, kde chytil disk, a teprve potom může házet. Házející hráč musí mít po celou dobu, kdy má v ruce disk, na zemi jednu část svého těla (obvykle je to chodidlo - praváci levé a leváci pravé). Podobně jako v basketbalu může okolo této nohy volně pivotovat druhou nohou, pivotovací noha však musí být stále přilepena k zemi. Pokud ji zdvihne ze země, jsou to kroky.