

## Regulamin OMW Ultimate Frisbee 2022

1. Pole gry: mecze rozgrywane będą na boisku trawiastym, z zaznaczonymi na dwóch końcach strefami punktowymi („zonami”).
2. Czas gry: uzależniony od ilości zgłoszeń, podany zostanie w dniu zawodów.
3. Format rozgrywek: drużyny mieszane, 5x5, **min. jedna dziewczyna zawsze na boisku**, zmian dokonujemy tylko po zdobytym/straconym punkcie, max. 10 zawodników w drużynie.
4. System rozgrywek: uzależniony od ilości zgłoszeń, podany zostanie w dniu zawodów.
5. Zasady gry w ultimate:
  - gramy plastikowym talerzem („frisbee”) o wadze 175g;
  - aby zdobyć punkt należy złapać dysk w strefie punktowej („zonie”) przeciwnika;
  - po zdobyciu punktu, drużyna pozostaje w danej „zonie”, a drużyna, która go straciła przechodzi do przeciwnej strefy punktowej;
  - z dyskiem nie wolno biegać, po złapaniu należy się jak najszybciej się zatrzymać. Wydłużanie drogi hamowania, jak i odrywanie nogi piwotowej przy rzucie to tzw. travel (kroki – należy wówczas wrócić na miejsce);
  - drużyna traci dysk, jeśli jej akcja została przerwana (dysk upadł na ziemię, wyleciał na out);
  - dysku nie można sobie wyrywać z rąk - ultimate to sport bezkontaktowy;
  - zawodnicy samodzielnie sędziują, obserwator jedynie rozstrzyga kwestie sporne;