

# Regolamento dell'Ultimate 2021 - 2024

Traduzione conforme al *WFDF Rules of Ultimate 2021-2024*

Versione ufficiale in vigore dal 1 gennaio 2021

## Indice

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

## Introduzione

L'Ultimate è uno sport di squadra, composta da sette giocatori, che si gioca con un disco. Si gioca su un campo rettangolare, largo circa metà di un campo da calcio, con un'area di meta per ogni estremità. L'obiettivo di ogni squadra è di segnare punto facendo ricevere un passaggio ad un giocatore nell'area di meta che si sta attaccando. Il lanciatore non può correre col disco ma può passarlo in qualsiasi direzione a qualunque compagno. Un passaggio incompleto è un turnover (perdita di possesso), l'altra squadra deve raccogliere il disco e tentare di segnare nella meta opposta. Una partita è giocata generalmente a 15 punti o dura attorno ai 100 minuti. L'Ultimate è uno sport autogestito e senza contatto fisico. Lo Spirito del Gioco guida i giocatori nella gestione della partita e nella propria condotta in campo.

Molte delle regole elencate sono generali e coprono la maggior parte delle situazioni, alcune di esse riguardano situazioni specifiche e prevalgono sulle generali.

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. Si consulti la voce pertinente dell'Appendice per ulteriori regole che si applicano a eventi specifici della World Flying Disc Federation (WFDF).

## I Spirito del Gioco

- 1.1 L'Ultimate è uno sport autogestito e senza contatto fisico. Tutti i giocatori sono responsabili della conduzione del gioco e del rispetto delle regole. L'Ultimate si basa sullo Spirito del Gioco che pone la responsabilità del "fair play" (correttezza) su ogni giocatore.
- 1.2 Si confida che nessun giocatore infranga le regole intenzionalmente, quindi non esistono severe sanzioni per infrazioni involontarie, bensì un metodo per la ripresa del gioco che simuli quanto sarebbe più probabilmente avvenuto se non ci fosse stata l'infrazione.
  - 1.2.1 Qualora vi fosse una trasgressione volontaria o eclatante delle regole o dello spirito del gioco, i capitani dovrebbero discuterne e decidere quale sia l'esito più appropriato, anche se ciò non fosse in accordo con una regola specifica.
- 1.3 I giocatori devono essere consapevoli che agiscono in veste di arbitri in ogni discussione fra le squadre. I giocatori devono:
  - 1.3.1 conoscere le regole;
  - 1.3.2 essere obiettivi e corretti;
  - 1.3.3 essere onesti;
  - 1.3.4 spiegare il proprio punto di vista chiaramente e brevemente;
  - 1.3.5 dare all'avversario la possibilità di parlare;
  - 1.3.6 considerare il punto di vista dell'avversario;
  - 1.3.7 usare parole e linguaggio del corpo rispettosi considerando le eventuali differenze culturali;
  - 1.3.8 risolvere le dispute il più velocemente possibile;
  - 1.3.9 effettuare le chiamate in maniera coerente durante la partita;
  - 1.3.10 effettuare una chiamata solo quando la trasgressione ad una regola è sufficientemente significativa da causare una differenza nel risultato dell'azione.
- 1.4 Il gioco altamente competitivo è incoraggiato, ma mai a spese del rispetto reciproco, dell'adesione alle regole convenute, dell'incolumità dei giocatori o della basilare gioia di giocare.
- 1.5 Le seguenti azioni sono esempi di buono Spirito:
  - 1.5.1 ritirare una chiamata in caso non la si consideri più corretta;
  - 1.5.2 dopo una situazione controversa discuterne con l'avversario sulla sideline;
  - 1.5.3 complimentarsi con un avversario per una buona giocata o per un buono Spirito;
  - 1.5.4 presentarsi all'avversario;
  - 1.5.5 reagire con calma ad un dissenso o ad una provocazione.
- 1.6 Le seguenti azioni sono chiare violazioni dello Spirito del Gioco e devono essere evitate:
  - 1.6.1 il gioco pericoloso e il comportamento aggressivo;
  - 1.6.2 i falli intenzionali o altre trasgressioni intenzionali delle regole;
  - 1.6.3 deridere o intimidire giocatori avversari;
  - 1.6.4 celebrare irrispettosamente dopo aver fatto meta;
  - 1.6.5 effettuare una chiamata come ritorsione alla chiamata di un avversario;
  - 1.6.6 chiamare un giocatore avversario per farsi dare un passaggio e
  - 1.6.7 altri comportamenti dettati dal voler vincere ad ogni costo.
- 1.7 Le squadre sono le custodi dello Spirito del Gioco e pertanto devono:
  - 1.7.1 prendersi la responsabilità dell'insegnamento delle regole e del buono Spirito ai propri giocatori;
  - 1.7.2 educare i compagni di squadra che dimostrano cattivo Spirito;
  - 1.7.3 fornire riscontri costruttivi alle altre squadre riguardo ciò che fanno bene e/o come rispettare maggiormente lo Spirito del gioco;
  - 1.7.4 Se necessario, chiamare lo Spirit time-out per affrontare problematiche sullo Spirito.
- 1.8 Nel caso un principiante sia coinvolto in una trasgressione alle regole e non le conosca, i giocatori esperti dovrebbero assisterlo chiarendo la situazione.
- 1.9 Un giocatore esperto può supervisionare partite con giocatori giovani o principianti, offrire consiglio sulle regole e guidare l'arbitraggio dei giocatori sul campo.
- 1.10 Le chiamate dovrebbero essere discusse dai giocatori direttamente coinvolti nell'azione e dai giocatori con la miglior prospettiva sulla giocata.
  - 1.10.1 Se un giocatore non direttamente coinvolto crede che un compagno abbia fatto una chiamata sbagliata o causato un fallo o una violazione, dovrebbe informarlo.

- 1.10.2 I non-giocatori, a parte i capitani, dovrebbero evitare di farsi coinvolgere. Ciononostante i giocatori possono richiedere il punto di vista di altre persone per chiarire le regole e per farsi assistere nell'effettuare la chiamata corretta.
- 1.11 Giocatori e capitani sono gli unici a poter effettuare e risolvere ogni chiamata.
- 1.12 Se dopo averne discusso i giocatori non concordano, o non è chiaro ed evidente:
  - 1.12.1 cosa sia accaduto nella giocata, o
  - 1.12.2 cosa sia più probabilmente accaduto nella giocata,
 il disco sarà riconsegnato all'ultimo lanciatore prima della chiamata incriminata.

## 2 Campo di Gioco

- 2.1 Il campo di gioco è rettangolare, le dimensioni ed aree sono riportate in Figura I e dovrebbe essere essenzialmente piatto, senza ostacoli e garantire una ragionevole sicurezza per i giocatori.
- 2.2 Le linee perimetrali racchiudono il campo e sono costituite da due (2) linee laterali sui lati lunghi e due (2) linee finali sui lati corti.
- 2.3 Le linee perimetrali non fanno parte del campo di gioco.
- 2.4 Le linee di meta sono quelle linee che separano l'area centrale dalle aree di meta e sono parte dell'area centrale.
- 2.5 I punti dei "Brick" sono formati dall'intersezione di due (2) linee lunghe un (1) metro e sono situati a una distanza pari alla profondità della meta, a metà tra le linee perimetrali.
- 2.6 Otto oggetti flessibili e colorati (ad esempio coni di plastica) segnalano i vertici dell'area centrale e delle aree di meta.
- 2.7 Gli immediati dintorni del campo devono restare liberi 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).

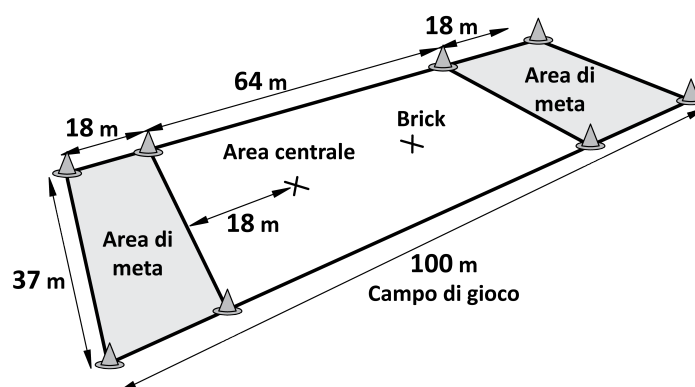


Figura I

## 3 Equipaggiamento

- 3.1 Si può usare qualsiasi disco che sia accettato da 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 possono indossare nulla che sia pericoloso per sé o per gli altri giocatori, o che impedisca la capacità di gioco dell'avversario.

## 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 quindici (15) 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 per prima otto (8) mete.
- 4.4 Il primo punto di un tempo ha inizio quando comincia il tempo di gioco.
- 4.5 Dopo la realizzazione di una meta, e se la partita non è finita o l'intervallo non è raggiunto:
  - 4.5.1 il punto successivo ha inizio immediatamente;
  - 4.5.2 le due squadre cambiano l'area di meta che dovranno difendere;

4.5.3 la squadra che ha segnato, diventa la difesa ed effettua il successivo lancio iniziale.

## 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 Ciascuna squadra dovrà nominare un capitano e un capitano dello Spirito come rappresentanti.
- 5.3 Una squadra può effettuare sostituzioni illimitate dopo una meta e prima che la propria squadra abbia segnalato di essere pronta per il pull.

## 6 Iniziare la partita

- 6.1 I rappresentanti delle due squadre determinano equamente quale delle due deve per prima:
  - 6.1.1 ricevere o eseguire il lancio iniziale o
  - 6.1.2 l'area di meta da difendere inizialmente.
- 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 riprende con un lancio della squadra in difesa, denominato "Pull" (lancio iniziale).
  - 7.1.1 Le squadre si devono preparare per il lancio iniziale senza indugio.
- 7.2 Il lancio può essere effettuato solo dopo che entrambe le squadre hanno segnalato di essere pronte, avendo alzato la mano sopra la propria testa sia il lanciatore sia un giocatore in attacco.
- 7.3 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 la loro posizione.
- 7.4 Una volta pronti, e fino al rilascio del lancio iniziale, tutti i giocatori della difesa devono tenere i propri piedi interamente all'interno della proiezione verticale della loro linea di meta.
- 7.5 Se una squadra viola la 7.3 o la 7.4, gli avversari possono chiamare "Offside". Tale violazione deve essere chiamata prima che la squadra in attacco tocchi il disco (è applicabile la 7.8).
  - 7.5.1 Se la difesa chiama offside, il lanciatore deve stabilire il perno secondo le regole 7.9, 7.10, 7.11 o 7.12, successivamente il gioco riprende il prima possibile come se fosse stato chiamato un time-out in quel punto.
  - 7.5.2 Se l'attacco chiama offside, deve lasciar cadere il disco a terra senza toccarlo e riprendere il gioco come se fosse stato chiamato brick (non serve il check).
- 7.6 Appena viene rilasciato il disco, tutti i giocatori possono muoversi in qualsiasi direzione.
- 7.7 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 colpisca il terreno.
- 7.8 Se un attaccante, dentro o fuori il campo, tocca il disco prima che il disco tocchi il terreno e la squadra in attacco successivamente fallisce nello stabilire il possesso, è turnover ("dropped pull").
- 7.9 Se un attaccante afferra il pull e successivamente stabilisce il possesso, deve stabilire il perno nel punto del campo più vicino a dove è stato stabilito il possesso, anche se tale punto si trova nell'area di meta da difendere.
- 7.10 Se il disco tocca il campo e non diventa mai fuori campo, il lanciatore deve stabilire il perno nel punto in cui il disco si è fermato, anche se tale punto si trova nell'area di meta da difendere.
- 7.11 Se il disco tocca il campo e poi diventa fuori campo senza aver toccato un attaccante, il lanciatore deve stabilire il perno dove il disco ha incrociato la linea perimetrale o, se tale punto avrebbe dovuto essere nell'area di meta da difendere, nel punto più vicino dell'area centrale.
  - 7.11.1 Se il disco tocca un attaccante prima di diventare fuori campo, il lanciatore deve stabilire il perno nel punto in cui il disco ha incrociato la linea perimetrale, anche se tale punto è nell'area di meta da difendere.
- 7.12 Se il disco tocca l'area fuori dal campo senza prima toccare 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 a dove il disco è uscito dal campo (Sezione 11.8). La scelta del brick va segnalata da un attaccante qualsiasi prima di raccogliere il disco, alzando completamente un braccio sopra la testa e chiamando "brick".

## 8 Stato del Gioco

- 8.1 Il gioco è fermo e nessun turnover (perdita di possesso) è possibile:
  - 8.1.1 Dopo l'inizio di un punto, fino al rilascio del Pull;
  - 8.1.2 Quando il disco deve essere portato sul punto del perno, dopo il Pull o un turnover, finché non viene stabilito il perno;
  - 8.1.3 Dopo una chiamata che ferma il gioco o qualsiasi altra interruzione, finché il disco non venga rimesso in gioco con il check (riavvio) o
  - 8.1.4 Dopo che il disco colpisce il terreno, finché la squadra designata non stabilisce il possesso.
  - 8.1.5 Ai giocatori è permesso muoversi mentre il gioco è fermo, salvo diversa specifica.
- 8.2 Il gioco che non è fermo è attivo.
- 8.3 Il lanciatore non può trasferire il possesso del disco ad un altro giocatore se il gioco è fermo.
- 8.4 Ogni giocatore può tentare di fermare un disco che rotola o scivola dopo l'impatto col terreno.
  - 8.4.1 Se, nel tentativo di fermare tale disco, il giocatore ne altera in modo significativo la posizione, la squadra avversaria può richiedere che il perno venga stabilito sul punto dove il giocatore ha toccato il disco.
- 8.5 Dopo un turnover e dopo il pull, un attaccante deve muoversi a passo d'uomo o più velocemente per recuperare il disco e stabilire il perno.
  - 8.5.1 In aggiunta alla 8.5, dopo un turnover, se il disco non è fuori campo, l'attacco deve metterlo in gioco entro i seguenti limiti di tempo, a seconda della sua posizione:
    - 8.5.1.1 nell'area centrale – entro 10 secondi dall'arresto del disco.
    - 8.5.1.2 in un'area di meta – entro 20 secondi dall'arresto del disco.
  - 8.5.2 Se l'attacco viola la 8.5 o la 8.5.1, la difesa può segnalarlo dando un avvertimento verbale ('Delay of Game') o contando alla rovescia (pre-stall), o chiamando una Violazione.
    - 8.5.2.1 Se, dopo l'avvertimento, l'attacco continua a violare la 8.5. o la 8.5.1, allora non si applica la 9.3.1 ed il marcatore può iniziare il conteggio.

## 9 Conteggio

- 9.1 Il marcatore esegue un conteggio sul lanciatore dicendo "Stalling" e poi conta da uno (1) a dieci (10). L'intervallo tra l'inizio di ogni numero del conteggio deve essere di almeno un (1) secondo.
- 9.2 Il conteggio deve essere chiaramente comunicato al lanciatore.
- 9.3 Il marcatore può iniziare e continuare un conteggio solo quando:
  - 9.3.1 il gioco è attivo, o fino a quando il perno non viene stabilito dopo un turnover.
  - 9.3.2 si trova entro tre (3) metri dal perno del lanciatore, o dal punto del perno se il lanciatore non si trova in quel punto.
  - 9.3.3 Tutti i difensori sono disposti correttamente (Sezione 18.1)
- 9.4 Se il marcatore esce dal raggio di tre (3) metri dal lanciatore, o un altro giocatore diventa il marcatore, il conteggio deve ripartire da "Stalling one" (1).
- 9.5 Quando il gioco si ferma il conteggio riprende con le seguenti modalità:
  - 9.5.1 Dopo una chiamata accettata dalla difesa, il conteggio riparte da "Stalling one" (1).
  - 9.5.2 Dopo una chiamata accettata dall'attacco, il conteggio riparte da un massimo di nove (9).
  - 9.5.3 Dopo uno stall-out contestato il conteggio riparte da "Stalling eight" (8).
  - 9.5.4 Dopo ogni altra chiamata, incluso il "pick", il conteggio riparte da un massimo di sei (6). Però:
    - 9.5.4.1 Se c'è una chiamata che coinvolge il lanciatore, e una distinta chiamata in ricezione, e il disco ritorna al lanciatore, il conteggio riprende basandosi sul risultato della chiamata che coinvolge il lanciatore.
    - 9.5.4.2 Se c'è una violazione riguardante il check (Sezione 10), il conteggio riprende dallo stesso numero che era stato determinato prima di tale violazione.
- 9.6 Per riprendere un conteggio da "un massimo di n", dove "n" è determinato da 9.5.2, 9.5.4 o 20.3.6 significa che:
  - 9.6.1 Se si concorda che "x" sia l'ultimo numero interamente pronunciato prima della chiamata, allora il conteggio riparte da "Stalling (x più uno)" o da "Stalling n" a seconda di quale sia il minore.

## 10 Check (riavvio)

- 10.1 Quando il gioco si ferma durante un punto per fallo, violazione, turnover specifico o contestato, meta

contestata, interruzione, discussione o alla fine di un time-out, il gioco va ripreso appena possibile con un "check". Il "check" può essere ritardato solamente per discutere una chiamata.

- 10.2 Posizione dei giocatori dopo una chiamata (tranne che per time-out o diversa specifica):
  - 10.2.1 Se il gioco si ferma prima che il disco venga lanciato, tutti i giocatori devono tornare nella posizione che occupavano al momento della chiamata.
  - 10.2.2 Se il gioco si ferma dopo che il disco è stato lanciato, allora:
    - 10.2.2.1 Se il disco torna al lanciatore, tutti i giocatori devono tornare nella posizione tenuta al rilascio del disco o della chiamata, a seconda di quale sia avvenuto prima.
    - 10.2.2.2 Se il risultato della giocata è valido, tutti i giocatori devono tornare alla posizione che avevano o quando è stato stabilito il possesso o quando il disco ha colpito il terreno.
    - 10.2.2.3 Se un giocatore diverso dal lanciatore ottiene possesso a seguito di una chiamata accettata, tutti i giocatori devono riprendere la posizione che avevano quando è avvenuta la trasgressione.
  - 10.2.3 Tutti i giocatori devono rimanere fermi nella posizione fino alla ripresa del gioco.
- 10.3 Qualsiasi giocatore può protrarre brevemente un'interruzione del gioco per sistemare l'equipaggiamento (chiamando "equipment") ma il gioco attivo non può essere fermato per questo motivo.
- 10.4 Prima del check, la persona che deve mettere il disco in gioco e l'avversario più vicino devono verificare che i propri compagni siano pronti e posizionati secondo la 10.2.
- 10.5 Se c'è un ritardo ingiustificato nel dare il check, gli avversari possono dare un avvertimento verbale ("Delay of Game"). Se il ritardo si protrae, la squadra che ha dato l'avvertimento può mettere il disco in gioco chiamando "disc in", senza aspettare il consenso degli avversari, ma solo se la squadra che dà il check è ferma e posizionata secondo la 10.2.
- 10.6 Per riprendere il gioco con un check:
  - 10.6.1 quando il lanciatore ha il disco:
    - 10.6.1.1 se c'è un difensore a portata, egli deve toccare il disco.
    - 10.6.1.2 se non c'è un difensore vicino, il lanciatore deve toccare il terreno col disco e può chiamare "Disc In" (in gioco);
  - 10.6.2 se il disco è a terra, il difensore più vicino al disco deve chiamare "Disc In".
- 10.7 Un giocatore può chiamare una violazione riguardante il check se un avversario:
  - 10.7.1 tenta un passaggio senza l'appropriato check, secondo la 10.6
  - 10.7.2 riprende il gioco senza la conferma dell'avversario più vicino o
  - 10.7.3 si muove appena prima del check o
  - 10.7.4 non si trovava nella posizione corretta.
  - 10.7.5 Dopo tale violazione nessun passaggio è valido a prescindere che sia completato o meno, e il possesso ritorna al lanciatore (a meno che non si applichi la 16.3).

## 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 L'area del fuori campo consiste nel terreno che non è dentro il campo, inclusa qualunque cosa a contatto con esso, fanno eccezione i giocatori in difesa che sono sempre considerati "in campo".
- 11.3 Un attaccante che non è "fuori campo" è "in campo".
  - 11.3.1 Un giocatore in aria mantiene il suo stato di "in campo" o "fuori campo" fino a quando viene a contatto o con il campo di gioco o con il fuori campo.
  - 11.3.2 Un giocatore che prende il disco, tocca il campo di gioco e poi tocca un'area fuori dal campo, è ancora considerato "in campo", a patto che mantenga la presa fino a che ne stabilisca il possesso.
    - 11.3.2.1 Se esce dal campo di gioco, deve stabilire il perno sul punto del campo in cui ha attraversato la linea perimetrale (a meno che non si tratti del 14.3).
  - 11.3.3 Un lanciatore che viene a contatto con l'area fuori campo è considerato in campo finché non esegue un passaggio.
  - 11.3.4 Il contatto tra giocatori non conferisce lo stato di essere "in campo" o "fuori campo" dall'uno all'altro.
- 11.4 I seguenti sono turnover per fuori campo, e si considera che nessuna presa sia avvenuta se:
  - 11.4.1 qualsiasi parte di un ricevitore attaccante è fuori campo quando tocca il disco o

- 11.4.2 un ricevitore attaccante, ancora in aria dopo aver preso il disco, ha come primo contatto l'area di fuori campo mentre è ancora in contatto col disco.
- 11.5 Un disco è "in campo" quando il gioco è attivo, o quando il gioco inizia o riprende.
- 11.6 Un disco diventa "fuori campo" appena viene a contatto con l'area esterna al campo o un attaccante fuori dal campo. Un disco preso da un attaccante acquisisce lo stato di "fuori campo" o "in campo" del giocatore stesso. Se il disco viene preso contemporaneamente da più di un attaccante, uno dei quali si trova fuori dal campo, il disco è "fuori campo".
- 11.7 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.
- 11.8 Il luogo dove il disco esce "fuori campo" è il punto in cui, subito prima di venire a contatto con un'area o un giocatore fuori del campo, il disco era:
- 11.8.1 parzialmente o interamente sopra il campo di gioco o
- 11.8.2 a contatto con un giocatore "in 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 Una presa avviene quando un giocatore ha un disco senza rotazione bloccato fra almeno due parti del corpo. Una presa permette al giocatore di stabilire il possesso del disco.
- 12.1.1 Il possesso non si considera avvenuto se il giocatore fallisce nel mantenere la presa a causa di un successivo contatto, connesso alla presa, con il suolo, o un compagno di squadra o un giocatore avversario in posizione legittima.
- 12.2 Il giocatore che stabilisce il possesso diventa il lanciatore.
- 12.3 Se giocatori in attacco e in difesa prendono il disco contemporaneamente, l'attacco mantiene il possesso del disco.
- 12.4 Un giocatore che abbia già stabilito una posizione ha il diritto di mantenerla e non deve subire un contatto da un giocatore avversario.
- 12.5 Ogni giocatore ha il diritto di occupare qualsiasi posizione sul campo che non sia già occupata da un avversario, a patto che non inizi un contatto nel prendere tale posizione, e non si stia muovendo in modo irresponsabile o pericolosamente aggressivo.
- 12.5.1 Ad ogni modo, quando il disco è in aria, un giocatore non può muoversi col solo obiettivo di impedire all'avversario di seguire una traiettoria libera per fare una giocata sul disco.
- 12.6 Tutti i giocatori devono tentare di evitare il contatto con gli altri giocatori e non esiste alcuna situazione per cui un giocatore possa giustificare l'aver iniziato un contatto. Questo include evitare di iniziare un contatto con un avversario fermo, o con la prevista posizione dell'avversario basandosi sulla sua velocità e direzione. "Fare una giocata per il disco" non è una scusa valida per iniziare il contatto con altri giocatori.
- 12.6.1 Se un giocatore non è abbastanza certo di riuscire a fare una giocata corretta sul disco prima dell'avversario, che si sta muovendo in modo corretto, deve correggere i propri movimenti per evitare di iniziare un contatto. Se tale correzione viene fatta, il risultato della giocata è valido.
- 12.7 Il giocatore che origina il contatto si considera essere colui che:
- 12.7.1 arriva al punto di contatto dopo che l'avversario ha già stabilito una posizione legittima in quel punto (con l'avversario fermo o in movimento) o
- 12.7.2 corregge il proprio movimento in modo da creare un contatto inevitabile con un avversario che si muove in maniera corretta, considerando posizione, velocità e direzione di tutti i giocatori.
- 12.8 Può avvenire un contatto minore mentre due o più giocatori convergono verso un singolo punto simultaneamente. Il contatto minore deve essere ridotto al minimo ma non è considerato fallo.
- 12.9 I giocatori non possono usare le proprie braccia o gambe per ostacolare i movimenti dei giocatori avversari.
- 12.10 Nessun giocatore può aiutarne fisicamente un altro per favorirne il movimento, né utilizzare un articolo dell'equipaggiamento o un oggetto come aiuto per prendere contatto col disco.

## 13 Turnover (perdita di possesso)

- 13.1 Un turnover che trasferisce il possesso del disco da una squadra all'altra avviene quando:
- 13.1.1 il disco tocca il terreno mentre non è in possesso di un attaccante ("down"/ a terra);

- 13.1.1.1 però non è down se il ricevitore prende il passaggio prima che il disco tocchi il terreno, e mantiene la presa mentre il disco è a contatto col terreno.
- 13.1.2 un difensore stabilisce il possesso di un passaggio (“interception”/ intercetto);
- 13.1.3 il disco diventa fuori campo (“out-of-bounds o out” / fuoricampo o fuori) o
- 13.1.4 sul lancio iniziale, l’attacco tocca il disco prima che colpisca il terreno e fallisce nello stabilirne il possesso (“dropped pull” / ricezione fallita del lancio iniziale).
- 13.2 Un turnover che trasferisce il possesso del disco da una squadra all’altra e che ha come risultato uno stop nel gioco si ha quando:
  - 13.2.1 avviene un fallo offensivo in ricezione accettato;
  - 13.2.2 il lanciatore non ha rilasciato il disco prima che il marcatore, durante il conteggio, abbia iniziato a dire la parola “Ten” (dieci) (chiamata di “stall-out”/ tempo scaduto);
  - 13.2.3 il disco viene intenzionalmente passato da un attaccante all’altro senza che abbia mai perso contatto con entrambi i giocatori (“hand-over”/ di mano in mano);
  - 13.2.4 il lanciatore intenzionalmente fa rimbalzare il disco contro un altro giocatore per poi riprenderlo (“deflection”/ rimbalzo);
  - 13.2.5 nel tentare un passaggio, il lanciatore prende il disco dopo il rilascio e prima che lo tocchi un altro giocatore (“self-catch”/ auto-presa);
  - 13.2.6 un giocatore in attacco assiste intenzionalmente i movimenti di un compagno per prendere il passaggio o
  - 13.2.7 un giocatore in attacco utilizza un articolo dell’equipaggiamento o un oggetto per aiutare a prendere un passaggio.
- 13.3 Se un giocatore si rende conto che è avvenuto un turnover deve immediatamente fare la chiamata appropriata. Se gli avversari non concordano, possono chiamare “contest” (contesto) e il gioco deve fermarsi. Se, dopo la discussione, i giocatori non concordano o non è chiaro cosa sia accaduto, il disco deve tornare all’ultimo lanciatore prima della chiamata incriminata.
- 13.4 Dopo una chiamata di “stall-out”:
  - 13.4.1 Se il lanciatore è ancora in possesso del disco ma sostiene che il conteggio è stato talmente veloce da non aver avuto modo di chiamare “fast count” (conteggio veloce) prima dello stall-out, l’azione viene considerata una chiamata accettata dalla difesa (9.5.1) o uno stall-out contestato (9.5.3).
  - 13.4.2 Se il lanciatore ha eseguito un passaggio completo, può contestare se crede che non sia stato uno stall-out o che ci sia stato un fast count appena prima dello stall-out.
  - 13.4.3 Se il lanciatore contesta uno stall-out ma nonostante ciò tenta un passaggio che risulta incompleto, il turnover è valido e il gioco prosegue con un check.
- 13.5 Qualsiasi attaccante può prendere possesso del disco dopo un turnover, eccetto:
  - 13.5.1 dopo un turnover per “interception” (intercetto), in questo caso il giocatore che ha intercettato il disco deve mantenerne il possesso e
  - 13.5.2 dopo un fallo offensivo in ricezione, in questo caso deve prendere il possesso del disco il giocatore che ha subito il fallo.
- 13.6 Se il giocatore in possesso del disco dopo il turnover, o dopo un pull che ha già colpito il terreno, lo fa cadere intenzionalmente, lo appoggia a terra o trasferisce il possesso del disco, deve ristabilirne il possesso e si riprende con un check.
- 13.7 Dopo un turnover, il luogo del turnover è dove:
  - 13.7.1 il disco si è fermato o è raccolto da un attaccante o
  - 13.7.2 si è fermato il giocatore che ha intercettato il disco o
  - 13.7.3 si trovava il lanciatore al momento della chiamata, nei casi 13.2.2, 13.2.3, 13.2.4, 13.2.5 o
  - 13.7.4 si trovava il giocatore in attacco, nei casi 13.2.6 e 13.2.7 o
  - 13.7.5 è avvenuto il fallo offensivo in ricezione accettato.
- 13.8 Se il luogo del turnover è fuori dal campo o il disco ha toccato un’area fuori dal campo dopo che è avvenuto il turnover, il lanciatore deve stabilire il perno nel punto dell’area centrale più vicino a dove il disco è uscito dal campo (Sezione 11.8).
  - 13.8.1 Se la 13.8 non è applicabile, il perno deve essere fissato seguendo la 13.9, 13.10 o la 13.11.
- 13.9 Se il turnover avviene nell’area centrale, il lanciatore deve stabilire il perno in quel punto esatto.
- 13.10 Se il turnover avviene nell’area di meta attaccata dalla squadra in attacco, il lanciatore deve stabilire il perno nel punto più vicino sulla linea di meta.
- 13.11 Se il turnover avviene nell’area di meta difesa dall’attacco, il lanciatore può scegliere dove stabilire il



perno:

- 13.11.1 nel punto del turnover, se rimane sul punto del turnover o se esegue una finta o
  - 13.11.2 nel punto più vicino al turnover sulla linea di meta, se si sposta dal punto in cui è avvenuto il turnover.
    - 13.11.2.1 Il lanciatore designato, prima di raccogliere il disco, può segnalare di aver scelto la linea di meta alzando un braccio sopra la propria testa.
  - 13.11.3 Un movimento repentino, stazionare nel punto del turn-over, fare una finta, o segnalare la linea di meta, determina dove andrà stabilito il perno e non può essere rettificato.
- 13.12 Se dopo un turnover accettato 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 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
  - 14.1.1 ogni suo contatto col suolo è interamente nell'area di meta che sta attaccando o, per un giocatore in aria, i suoi primi simultanei contatti col terreno dopo la presa, sono interamente dentro l'area di meta che sta attaccando, e
  - 14.1.2 successivamente stabilisce il possesso del disco e mantiene la presa durante il contatto col suolo relativo alla presa (vedi 12.1, 12.1.1).
- 14.2 Se un giocatore crede che sia stata segnata una meta, può chiamare "goal" (meta) ed il gioco si ferma. Dopo una chiamata di meta contestata o ritirata, il gioco deve riprendere con un check e si considera che la chiamata sia stata fatta quando il giocatore ha stabilito il possesso
- 14.3 Se un giocatore in possesso del disco finisce col proprio perno oltre alla linea di meta dell'area che sta attaccando senza segnare una meta secondo la 14.1, il giocatore deve stabilire il perno nel punto più vicino sulla linea di meta.
- 14.4 Il momento in cui si considera che la meta sia avvenuta è quando il giocatore ha stabilito il possesso.

## **15 Chiamare i falli, le infrazioni e le violazioni**

- 15.1 Un fallo è una trasgressione delle regole in cui avviene un contatto che non sia minore tra due o più giocatori avversari.
  - 15.1.1 Un contatto minore iniziato intenzionalmente da un giocatore, è comunque una trasgressione delle regole, ma va trattata come una violazione e non come un fallo.
- 15.2 Un'infrazione è una trasgressione delle regole che riguardano la Marcatura 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".
- 15.5 In generale, solo il lanciatore può chiamare un'infrazione, dicendo il nome specifico dell'infrazione.
  - 15.5.1 Tuttavia qualunque attaccante può chiamare 'double team', e qualunque difensore può chiamare un'infrazione di passi.
- 15.6 Qualunque giocatore avversario può chiamare una violazione, dicendo il nome specifico della violazione oppure "Violation", a meno che non sia altrimenti indicato nella regola specifica.
- 15.7 Quando vengono chiamati falli o violazioni che fermano il gioco, i giocatori devono interrompere il gioco avvisando visivamente o verbalmente dell'interruzione non appena si rendono conto della chiamata e tutti i giocatori dovrebbero ripetere la chiamata in campo. Se il gioco è stato interrotto per una discussione senza che sia stata fatta alcuna chiamata, si considera che la chiamata sia avvenuta al momento dell'inizio della discussione.
- 15.8 Le chiamate vanno effettuate non appena viene riconosciuta una trasgressione alle regole.
- 15.9 Se un giocatore ferma non correttamente il gioco dopo aver frainteso una chiamata o perché non conosce le regole, o perché non fa la chiamata immediatamente:
  - 15.9.1 se gli avversari ottengono o mantengono il possesso, ogni successiva giocata è valida.
  - 15.9.2 se gli avversari non ottengono o mantengono il possesso, il disco deve ritornare all'ultimo lanciatore in possesso del disco prima della chiamata incriminata, a meno che non si applichi la 16.3. Il conteggio riprende come se fosse avvenuta una chiamata accettata causata dal giocatore che ha fermato non correttamente il gioco.
- 15.10 Se il giocatore contro cui è stato chiamato il fallo, l'infrazione o la violazione non è d'accordo sul

- fatto che la trasgressione sia avvenuta o la chiamata sia corretta, può chiamare “Contest” (contesto).
- 15.11 Se il giocatore che ha fatto una qualsiasi chiamata, successivamente ritiene che non sia corretta, può ritirarla dicendo “Retracted” (ritiro). Il conteggio riprende come se fosse avvenuta una chiamata accettata causata dal medesimo giocatore.
  - 15.12 Se più trasgressioni avvengono durante la stessa giocata o prima che il gioco si fermi, il risultato va ottenuto risolvendo le trasgressioni in sequenza inversa (l’ultima trasgressione per prima, la prima per ultima).
  - 15.13 I giocatori sono incoraggiati ad usare gli hand signal (segnali) della WFDF per comunicare tutte le chiamate.

## 16 Proseguire dopo una chiamata

- 16.1 Ogniqualvolta viene fatta una chiamata di fallo o di violazione, o un giocatore tenta di fermare il gioco in qualunque modo, il gioco si ferma immediatamente e nessun turnover è possibile (a meno di trovarsi nelle situazioni specificate nella 15.9, 16.2 e 16.3).
- 16.2 Se un fallo o una violazione:
  - 16.2.1 è chiamato contro il lanciatore e il lanciatore successivamente tenta un passaggio, o
  - 16.2.2 è chiamato dal lanciatore mentre è nell’atto di lanciare, o
  - 16.2.3 è chiamato o avviene quando il disco è in aria, allora il gioco prosegue finché non venga determinato il possesso del disco.
  - 16.2.4 Una volta che il possesso è stato determinato:
    - 16.2.4.1 Se la squadra che ha chiamato il fallo o la violazione mantiene o ottiene, come esito del passaggio, il possesso del disco, la giocata è valida. Il gioco può proseguire senza stop se il giocatore che ha fatto la chiamata di fallo o violazione chiama ‘play on’ il prima possibile.
    - 16.2.4.2 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.
      - 16.2.4.2.1 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 non indichi diversamente).
- 16.3 Indipendentemente da quando avvenga qualsiasi chiamata, se i giocatori coinvolti di entrambe le squadre concordano sul fatto che l’evento o la chiamata non abbia influenzato il risultato, la giocata è valida. Nessun’altra regola ha la precedenza su questa.
  - 16.3.1 Se la giocata dà come risultato una meta, la meta è valida.
  - 16.3.2 Se la giocata non dà come risultato una meta, i giocatori coinvolti devono posizionarsi in modo da recuperare lo svantaggio causato dall’evento o dalla chiamata e ricominciare con un check.

## 17 Falli

- 17.1 Dangerous Play (Gioco pericoloso):
  - 17.1.1 Azioni che dimostrano imprudenza e noncuranza per la sicurezza dei giocatori, o che creano un significativo rischio di infortunio, o altri comportamenti pericolosamente aggressivi, sono considerati “dangerous play” e devono essere trattati come un fallo, a prescindere da quando o se il contatto sia avvenuto.  
Nessun’altra regola sui falli ha la precedenza su questa. Se la chiamata è accettata, deve essere trattata come il fallo più pertinente della Sezione 17.
- 17.2 Falli in Ricezione:
  - 17.2.1 Un Fallo in Ricezione avviene quando un giocatore inizia un contatto non minore con un avversario, prima, durante o subito dopo che uno dei due abbia fatto una giocata sul disco.
    - 17.2.1.1 Il contatto con braccia o mani dell’avversario, avvenuto dopo la presa, o dopo che l’avversario non può più fare una giocata sul disco, non è presupposto sufficiente per un fallo, ma dovrebbe essere evitato (escludendo contatti relativi alle Sezioni 17.1 e 17.3).
  - 17.2.2 Dopo un fallo in ricezione accettato, il giocatore che l’ha subito ottiene il possesso nel punto in cui è avvenuto il fallo, anche se quel punto è all’interno dell’area di meta, ed il gioco riprende con un check. Se, dopo il check, la 14.3 è applicabile, il conteggio non può iniziare finché il perno non è stabilito nel punto più vicino sulla linea di meta. Se il fallo è contestato, il disco torna al lanciatore.
- 17.3 Falli di Strip (scippo):
  - 17.3.1 Si ha Fallo di Strip quando un avversario fa un fallo su un giocatore e ciò causa la caduta del

disco preso o la perdita di possesso del disco.

17.3.2 Se la situazione era tale da concludersi con una meta e il fallo è accettato, la meta è valida.

#### 17.4 Falli di Ostruzione:

17.4.1 Un Fallo di Ostruzione avviene quando un giocatore si posiziona in modo da non poter essere evitato da un avversario che si stia muovendo in modo corretto, prendendo in considerazione la posizione prevista dell'avversario basandosi sulla sua velocità e direzione e risulta un contatto non minore. Ciò va trattato come un fallo in ricezione o un fallo indiretto, a seconda di quale sia applicabile.

#### 17.5 Fallo di Spinta Fuori:

17.5.1 Un Fallo di Spinta Fuori avviene quando un ricevitore sta stabilendo possesso del disco, e subisce fallo da parte di un difensore prima di avere stabilito il possesso, e questo contatto costringe il ricevitore a:

17.5.1.1 diventare fuori campo anziché in campo o

17.5.1.2 prendere il disco nell'area centrale invece che nell'area di meta che sta attaccando.

17.5.2 Se il ricevitore avrebbe preso il disco nell'area di meta che sta attaccando, è meta.

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

#### 17.6 Falli Difensivi (del marcatore) sul Lanciatore:

17.6.1 Un Fallo Difensivo sul Lanciatore avviene quando:

17.6.1.1 Un difensore si trova in una posizione illegittima (Sezione 18.1), e avviene un contatto non minore tra il difensore posizionato non correttamente e il lanciatore o

17.6.1.2 Un difensore inizia un contatto non minore col lanciatore, o c'è un contatto non minore tra lanciatore e difensore nel tentativo di posizionarsi nel medesimo spazio ancora libero, prima del rilascio del disco.

17.6.1.3 Se un fallo difensivo sul lanciatore avviene prima che abbia rilasciato il disco e non durante il movimento di lancio, il lanciatore può scegliere di chiamare un'infrazione di contatto chiamando "contact". Dopo un'infrazione di contatto non contestata, il gioco non si ferma ed il marcatore deve riprendere il conteggio da uno (1).

#### 17.7 Falli Offensivi (del lanciatore):

17.7.1 Un Fallo Offensivo avviene quando il lanciatore è il solo responsabile dell'inizio di un contatto non minore con un difensore che è in una posizione corretta.

17.7.2 Un contatto avvenuto durante la conclusione del movimento del lanciatore non è una base sufficiente per un fallo, ma andrebbe evitato.

#### 17.8 Falli Indiretti:

17.8.1 Un Fallo Indiretto avviene quando c'è un contatto non minore tra un ricevitore e un difensore che non influisce direttamente sul tentativo di fare una giocata sul disco.

17.8.2 Se il fallo è accettato, il giocatore che lo ha subito può recuperare qualsiasi svantaggio di posizione causato dal fallo.

#### 17.9 Falli Contemporanei (offsetting fouls):

17.9.1 Se dei falli accettati vengono chiamati sia da attaccanti sia da difensori nella stessa giocata, questi sono falli contemporanei, e il disco deve tornare all'ultimo lanciatore prima della chiamata incriminata.

17.9.2 Se avviene un contatto non minore causato da due o più giocatori avversari che si muovono simultaneamente verso uno stesso punto, questo deve essere trattato come un fallo contemporaneo.

17.9.2.1 Tuttavia se ciò avviene dopo che il disco è stato preso, o dopo che i giocatori maggiormente coinvolti non possono più fare una giocata sul disco, questo va trattato come un fallo indiretto. (Ad esclusione di un contatto relativo alla Sezione 17.1)

## 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 o continua il conteggio non correttamente,

18.1.1.1.2 non inizia, o non ricomincia il conteggio con la parola "Stalling",

- 18.1.1.1.3 conta in intervalli minori di un secondo,
- 18.1.1.1.4 non riduce o non azzerà il conteggio quando necessario 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 del difensore si trova a una distanza inferiore del diametro di un disco dal perno del lanciatore.
- 18.1.1.3 "Disc Space" (spazio minimo) - qualsiasi parte di un difensore è ad una distanza inferiore al diametro di un disco dal torso del lanciatore, tuttavia, se è causata solo dal movimento del lanciatore, non è un'infrazione.
- 18.1.1.4 "Wrapping" (abbracciare) - una linea che unisce le mani o le braccia del difensore si trova a una distanza inferiore del diametro di un disco dal torso del lanciatore, o qualsiasi parte del difensore si trova sopra il piede perno del lanciatore. Ad ogni modo, se la situazione è solo originata dal movimento del lanciatore, non si tratta di un'infrazione.
- 18.1.1.5 "Double Team" (marcatura doppia) - un difensore che non sia il marcatore è situato entro tre (3) metri dal perno del lanciatore senza che stia anche marcando attivamente un altro attaccante. Ad ogni modo il semplice correre all'interno di quest'area non è double team.
- 18.1.1.6 "Vision" (visione) - un difensore usa qualsiasi parte del proprio corpo per ostruire volutamente la visione del lanciatore.
- 18.1.2 Un'infrazione del marcatore può essere contestata dalla difesa; in tal caso il gioco si ferma.
  - 18.1.2.1 Se il passaggio è stato completato, un'infrazione del marcatore contestata o ritirata va trattata come una violazione dell'attacco, e il disco deve tornare al lanciatore.
- 18.1.3 Dopo qualsiasi infrazione del marcatore riguardanti la 18.1.1, se non contestata, il marcatore deve riprendere il conteggio sottraendo un (1) secondo all'ultimo numero detto per intero prima della chiamata.
- 18.1.4 Il marcatore non può riprendere il conteggio finché un posizionamento irregolare non sia stato risolto. Il marcatore incorrerebbe in una successiva infrazione.
- 18.1.5 Al posto di chiamare un'infrazione del marcatore, il lanciatore può chiamare una violazione del marcatore e fermare il gioco se:
  - 18.1.5.1 il conteggio è sbagliato.
  - 18.1.5.2 non c'è alcun conteggio.
  - 18.1.5.3 si tratta di un'infrazione esagerata del marcatore o
  - 18.1.5.4 c'è un modello ripetitivo delle infrazioni del marcatore.
- 18.1.6 Se viene chiamata un'infrazione (o una violazione) del marcatore e il lanciatore tenta un passaggio prima, durante o dopo la chiamata, la chiamata non ha conseguenze (a meno che non si applichi la 18.1.2.1) e se il passaggio è incompleto, il turnover è valido.
- 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.
    - 18.2.1.1 Ad ogni modo un giocatore "in campo" che riceve un passaggio mentre è in aria può tentare un passaggio prima di venire a contatto con il terreno.
  - 18.2.2 Dopo aver preso il disco, il lanciatore deve ridurre la velocità il più velocemente possibile, senza cambiare direzione, finché non ha stabilito un perno.
    - 18.2.2.1 Tuttavia se un giocatore prende il disco mentre sta correndo o saltando, può eseguire un passaggio senza tentare di ridurre la velocità e senza stabilire un perno, a patto che:
      - 18.2.2.1.1 non cambi direzione o aumenti velocità finché non esegue un passaggio e
      - 18.2.2.1.2 vengano fatti al massimo 2 contatti in più con il suolo dopo la presa e prima di aver effettuato un passaggio.
  - 18.2.3 Il lanciatore può muoversi in qualsiasi direzione solo dopo aver stabilito un "punto del perno", che è uno specifico punto sul terreno con cui una parte del proprio corpo resta a contatto costante fino a che non viene lanciato il disco.
  - 18.2.4 Un lanciatore che non è in piedi può usare qualunque parte del proprio corpo come perno.
    - 18.2.4.1 Se si alza in piedi non si ha travel, ma solo se il perno viene stabilito in quel punto.
  - 18.2.5 Un'infrazione di travel avviene se:
    - 18.2.5.1 il lanciatore stabilisce il perno su un punto sbagliato, incluso se non riduce la velocità il prima possibile dopo una presa, o cambia direzione dopo una presa;
    - 18.2.5.2 il lanciatore esegue un passaggio trasgredendo la 18.2.2.1;
    - 18.2.5.3 il lanciatore non stabilisce il perno prima di una finta o prima che inizi l'azione di lancio

- nel caso si debba spostare verso un punto specifico;
- 18.2.5.4 il lanciatore non mantiene il perno stabilito fino al rilascio del disco;
- 18.2.5.5 un giocatore tocca a più riprese, "smanaccia", o devia intenzionalmente il disco per se stesso col solo scopo di muoversi in una specifica direzione.
- 18.2.6 Dopo un'infrazione di passi accettata, il gioco non si ferma.
  - 18.2.6.1 Il lanciatore stabilisce il perno sul punto corretto, come indicato dal giocatore che ha chiamato passi. Tutto ciò deve avvenire senza indugi da parte di entrambi i giocatori coinvolti.
  - 18.2.6.2 Qualsiasi conteggio si blocca, e il lanciatore non può lanciare il disco, finché non ha stabilito il perno sul punto corretto.
  - 18.2.6.3 Non è necessario che il marcatore dica "Stalling" prima di riprendere il conteggio.
- 18.2.7 Se, dopo un'infrazione di passi e prima di correggere il perno, il lanciatore esegue un passaggio completo, la squadra in difesa può chiamare una violazione di passi. Il gioco si ferma e il disco torna al lanciatore. Il lanciatore deve tornare alla posizione occupata prima dell'infrazione. Il gioco deve riprendere con un check.
- 18.2.8 Se, dopo un'infrazione di passi, il lanciatore esegue un passaggio incompleto, il gioco prosegue.
- 18.2.9 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" (blocco):
  - 18.3.1 Se un difensore sta marcando attivamente un attaccante e nel suo tentativo di muoversi verso o insieme all'attaccante viene ostacolato da un altro giocatore quel difensore può chiamare "Pick". Però non è pick se sia il giocatore marcato sia il giocatore che ostruisce stanno facendo una giocata sul disco.
    - 18.3.1.1 Il difensore può ritardare la chiamata di pick fino a due (2) secondi per verificare se l'ostruzione abbia veramente influito sulla giocata.
  - 18.3.2 Se il gioco si è fermato, il giocatore ostruito può recuperare la posizione concordata che avrebbe occupato se l'ostruzione non fosse avvenuta, a meno che non sia specificato altrimenti.
  - 18.3.3 Tutti i giocatori dovrebbero sforzarsi di ridurre il più possibile le situazioni di pick.
    - 18.3.3.1 Ad ogni interruzione, i giocatori avversari possono accordarsi per aggiustare un po' la propria posizione di modo da evitare potenziali pick.

## 19 Interruzioni per la sicurezza

- 19.1 Interruzione per infortunio
  - 19.1.1 Un'interruzione per infortunio ("injury") può essere chiamata da un giocatore infortunato, o da qualsiasi suo compagno di squadra.
  - 19.1.2 Se l'infortunio non è stato causato da un avversario, il giocatore deve scegliere se essere sostituito o se utilizzare un Time-Out a disposizione della propria squadra.
  - 19.1.3 Se l'infortunio è stato causato da un avversario, il giocatore può decidere di restare in campo o di venire sostituito.
  - 19.1.4 Se il giocatore infortunato aveva stabilito possesso del disco, e lo ha poi perso a causa dell'infortunio, quel giocatore mantiene il possesso del disco.
  - 19.1.5 Si considera che l'interruzione per infortunio sia avvenuta al momento della chiamata, a meno che l'infortunato non decida di riprendere a giocare prima che venga chiamata l'interruzione.
  - 19.1.6 Se il disco era in volo quando è stata chiamata l'interruzione per infortunio, il gioco prosegue fino a quando un giocatore ne stabilisce il possesso o cade a terra. Se l'infortunio non è dovuto ad un fallo di un avversario, il passaggio completo o il turnover è valido ed il gioco riprende da quel punto dopo l'interruzione.
- 19.2 Interruzione Tecnica
  - 19.2.1 Qualunque giocatore che riconosca una condizione di pericolo per gli altri giocatori, incluso se un giocatore ha una ferita aperta o sanguinante, dovrebbe chiamare un'interruzione tecnica dicendo "Technical" (problema tecnico) o "Stop". Il gioco deve fermarsi immediatamente.
    - 19.2.1.1 Un compagno, allenatore o funzionario designato dovrebbe avvisare attivamente i giocatori per qualunque condizione che li metta in pericolo.
    - 19.2.1.2 Un giocatore che ha un problema con una ferita aperta o sanguinante ha settanta (70) secondi per risolverlo. Se ha bisogno di più tempo, deve scegliere se essere sostituito o utilizzare un time-out a disposizione della propria squadra.

- 19.2.2 Il lanciatore può chiamare un'interruzione tecnica durante il gioco per sostituire un disco notevolmente danneggiato.
- 19.2.3 Dopo una chiamata di interruzione tecnica mentre il disco è in aria, o se il gioco è continuato inconsapevolmente:
- 19.2.3.1 Se la chiamata o il problema non ha influenzato l'azione, allora risulta valido il lancio completato o il turnover, e il gioco riprende da quel punto;
  - 19.2.3.2 Se la chiamata o il problema ha influenzato l'azione, il disco torna al lanciatore.
- 19.3 Se un giocatore viene sostituito per infortunio o a causa di equipaggiamento illegale o guasto, anche la squadra avversaria può scegliere di sostituire un giocatore.
- 19.3.1 Il giocatore che entra in sostituzione acquista in pieno lo status (posizione, possesso, conteggio ecc.) del giocatore che ha sostituito e può fare una chiamata in sua vece.

## 20 Time-Outs (pause tecniche)

- 20.1 Il giocatore che chiama un time-out deve formare una "T" con le mani, o con una mano e il disco, e chiamare "time-out" comunicandolo agli avversari.
- 20.2 Dopo l'inizio di un punto e prima che entrambe le squadre abbiano segnalato di essere pronte, un giocatore qualsiasi di entrambe le squadre può chiamare un time-out. Il time-out allunga la pausa tra l'inizio del punto ed il susseguente pull di settantacinque (75) secondi.
- 20.3 Dopo il pull, solo il lanciatore in possesso del disco può chiamare il time-out. Il time-out inizia quando la "T" è stata formata e dura settantacinque (75) secondi. Dopo un time-out di questo tipo:
- 20.3.1 Non sono ammesse sostituzioni, se non per infortunio.
  - 20.3.2 Il gioco riprende nel punto del piede perno.
  - 20.3.3 Deve rimanere a lanciare il medesimo giocatore.
  - 20.3.4 Tutti gli altri giocatori in attacco devono stabilire una posizione statica in qualsiasi punto del campo.
  - 20.3.5 Una volta che i giocatori in attacco si sono schierati, i giocatori in difesa devono stabilire una posizione statica in qualsiasi punto del campo.
  - 20.3.6 Il conteggio riprende da un massimo di 9. Tuttavia, se il marcatore è cambiato, il conteggio riprende da "stalling one (1)".
- 20.4 Se il lanciatore prova a chiamare un time-out durante il gioco attivo e la sua squadra non ne ha più a disposizione, il gioco si ferma. Il marcatore deve aggiungere due (2) secondi al conteggio da cui avrebbe dovuto iniziare prima di riprendere il gioco con un check. Se il risultante conteggio è dieci (10) o più, allora è un turnover di "stall-out".

## Glossario

Area centrale	L'area del campo di gioco che include le linee di meta, ma esclude 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 lancio	Vedi movimento di lancio.
Campo di gioco	L'area che comprende l'area centrale e le aree di meta, escluse le linee perimetrali.
Chiamata	Una chiara comunicazione che è avvenuto un fallo, un'infrazione, una violazione, un turnover o un infortunio. I seguenti termini possono essere usati: Foul (fallo), Travel (passi), il nome specifico dell'infrazione del marcatore, Violation (o il nome specifico della violazione), il nome specifico del turnover, Technical e Injury (infortunio).
Contatto col 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 minore	Un contatto che implichi una minima forza fisica e che non alteri il movimento o la posizione di un altro giocatore. Non è considerato contatto minore il contatto con braccia o mani estese di un avversario appena prima o durante il contatto col disco, nè il contatto con la mano del lanciatore durante il movimento di lancio.
Difensore	Qualunque giocatore la cui squadra non ha il possesso del disco.
Dove il disco si ferma	Si riferisce al luogo dove un giocatore stabilisce possesso o il disco si ferma o viene arrestato mentre rotola o scivola.
Fare una giocata sul disco	Quando il disco è in aria ed un giocatore sta cercando in qualsiasi modo di prendere contatto col disco, per es. per afferrarlo o bloccarlo. Ciò includendo il processo di avvicinamento al punto in cui ci si aspetta di prendere contatto col disco.
Fuori campo	Tutto ciò che non fa parte del campo di gioco, comprese le linee perimetrali.
Giocatore	Le persone che stanno effettivamente partecipando al punto in corso.
Gioco	Il tempo 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.
Influenzare il gioco	Una trasgressione alle regole influenza il gioco se è ragionevole supporre che il risultato della medesima azione sarebbe stato significativamente diverso nel caso in cui la trasgressione non fosse avvenuta.
Intercetto	Quando un giocatore della squadra in difesa stabilisce possesso del lancio di un giocatore della squadra in attacco.
Interruzione di gioco	Qualsiasi sospensione del gioco per via di un fallo, violazione, discussione, chiamata contestata, infortunio o time-out che richieda un check per riprendere il gioco.

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 (Pull)	Il lancio eseguito dalla difesa per l'attacco che fa partire il gioco all'inizio di un intervallo o dopo una meta. Il pull non è da considerarsi un passaggio legale.
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. Non è parte dell'area 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.
Marcare	Un difensore sta marcando un attaccante quando si trova entro tre (3) metri da quell'attaccante e sta reagendo alle sue azioni.
Marcatore	Il difensore che può eseguire il conteggio sul lanciatore.
Miglior prospettiva	Il punto di vista più completo possibile a disposizione di un giocatore, includendo le 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 che trasferisce la quantità di moto dal lanciatore al disco nella direzione di volo 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 membro della squadra, che non è attualmente un giocatore.
Perno	Quando il lanciatore si muove in qualsiasi direzione mantenendo una parte del corpo in costante contatto con un punto specifico sul terreno chiamato 'punto del perno'. Un giocatore stabilisce il perno posizionando o mantenendo una determinata parte del corpo in un punto specifico, che intende usare come punto del perno. Se il lanciatore ha più opzioni per il punto del perno, esso non è determinato finché non esegue un perno.
Posizione legittima	La posizione statica o in movimento stabilita da un giocatore senza che trasgredisca alcuna regola.
Possesso del disco	Un giocatore stabilisce il possesso di un passaggio quando: - Prende un passaggio e mantiene la presa per più di un istante evidente e - mantiene la presa dopo un contatto col suolo relativo alla presa, o finché non lancia il disco. Un giocatore può stabilire possesso anche quando il disco ha già colpito il terreno e viene raccolto, o gli viene consegnato dopo un turnover, pull o interruzione. Una volta che il giocatore ha stabilito possesso può cambiare la presa sul disco e ciò non influisce il possesso, purché mantenga contatto col disco. Un disco in possesso di un giocatore, o preso da 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.
Pre-conteggio	Un avviso riguardante i limiti di tempo per riprendere il gioco, comunicato



	dando avvertimenti a venti (20), dieci (10) e cinque (5) secondi (a seconda della situazione).
Preso	Un disco senza rotazione bloccato fra almeno due parti del corpo. Se un giocatore inizialmente prende un passaggio e poi, prima di stabilire il possesso, non mantiene la presa ('mantenere la presa' significa continuare ad avere un disco senza rotazione bloccato fra almeno due parti del corpo), quel tentativo di presa si considera fallita.
Punto del perno	Il punto sul campo di gioco dove il lanciatore deve stabilire il perno dopo un turnover, dopo il pull, dopo un time-out, dopo aver lasciato l'area centrale, o dove un perno è già stato stabilito.
Ricevitori	Tutti gli attaccanti escluso il lanciatore.
Terreno	Il terreno comprende tutti gli oggetti solidi, inclusa l'erba, i coni, l'equipaggiamento, l'acqua, gli alberi, le recinzioni, i muri ed i non-giocatori, esclusi tutti i giocatori e il loro abbigliamento indossato, le particelle trasportate dall'aria e qualunque tipo di precipitazione.
Turnover	Qualsiasi evento che provoca il cambio di possesso da una squadra all'altra. Un turnover non è una violazione.

## Licenza Legale

L'opera *WFDF Rules of Ultimate 2021-2024*, e tutti i documenti della WFDF relativi alle regole sono messi a disposizione sulla base dei termini della licenza Creative Commons Attribution 4.0. Il Licenziante e l'Autore Originario dell'opera è la World Flying Disc Federation, un ente senza fini di lucro registrato nello Stato del Colorado, USA. Questo è un riassunto in linguaggio accessibile a tutti del Codice Legale (la licenza integrale si può trovare nella Appendice G).

### Tu sei libero di:

- riprodurre, distribuire, esporre in pubblico e rappresentare quest'opera
- usarlo per le tue opere
- 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.
- Ogni volta che usi o distribuisi quest'opera, devi rendere chiaro agli altri i termini della licenza.
- Puoi concordare con il titolare dei diritti (WFDF) utilizzi di quest'opera non consentiti da questa licenza.

*L' utilizzo corretto e altri diritti non sono in alcun modo limitati da quanto sopra.*

### Note:

*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.*

*Al fine di una migliore comprensione delle regole si consiglia vivamente la lettura delle Annotazioni, degli Hand Signals, dei Diagrammi e dell'Appendice.*

*Per esigenze di impaginazione si è reso necessario adattare la traduzione, cercando tuttavia di rimanere il più possibile fedeli all'originale inglese, a volte a discapito di una agevole lettura.*

*Per chiarire dubbi sul regolamento stesso, revisione di parti della traduzione, Spirito del gioco o altri suggerimenti potete scrivere a [spirit@fifd.it](mailto:spirit@fifd.it)*