

1. Grundregeln zu Werfenden und Fangenden

- 1.1. Ultimate ist weitgehend berührungslos. Jeder mehr als beiläufige Kontakt ist ein Foul.
- 1.2. Alle Spielenden sind dafür verantwortlich die Regeln zu befolgen und zu überwachen.
- 1.3. Mit der Scheibe ist Laufen verboten, nach dem Fangen schnellstmöglich stehen bleiben.
- 1.4. Zum Werfen ist ein Sternschritt möglich, das Standbein nicht anheben oder nachziehen!

2. Grundregeln zum Spielfeld und zum Anwurf

- 2.1. Das Spielfeld besteht aus 1 Zentralzone und 2 Endzonen (je ca. 1/5 Länge = halbe Breite).
- 2.2. Die Auslinien gehören bereits zum Aus, die Endzonenlinien gehören noch zum Hauptfeld.
- 2.3. Das verteidigende Team ordnet sich zu und wirft den Anwurf zum angreifenden Team.
- 2.4. Einen Pass in der Endzone zu fangen ergibt einen Punkt, die Teams wechseln die Seite.

3. Grundregeln zum Anzählen und zur Spielfortsetzung

- 3.1. Marker*in darf Werfer*in durch Anzählen im Sekundentakt (bis 10) unter Druck setzen.
- 3.2. Dazu muss er*sie wenigstens drei Meter Abstand haben und zu Beginn „Zählen“ sagen.
- 3.3. Beim Anzählen muss ich mit jedem Körperteil wenigstens eine Scheibe Abstand halten.
- 3.4. Nach Unterbrechung wird die Situation wiederhergestellt und mit „Check“ fortgesetzt.

4. Regeln zu Callen und zu Turnover

- 4.1. Marking- und Travel-Calls unterbrechen nicht das Spiel, wenn sie sofort behoben werden.
- 4.2. Jede andere Regelverletzung ist ein Foul oder eine Violation und unterbricht das Spiel.
- 4.3. Wird trotz Marking-Infraction geworfen und der Pass kommt nicht an, ist das Turnover.
- 4.4. Kommt ein Pass nicht an oder der*die Werfer*in wird ausgezählt, ist das ein Turnover.

5. Regeln zum Fangen und zur Positionierung auf dem Spielfeld

- 5.1. Wenn Angriff und Verteidigung gleichzeitig fangen, bleibt der Angriff im Scheibenbesitz.
- 5.2. Wird die Scheibe nach dem Fang beim Hinfallen fallen gelassen, gilt sie als nicht gefangen.
- 5.3. Wird ein*e Verteidiger*in im Laufen behindert, kann er*sie „Pick“ rufen. Das Spiel hält an.
- 5.4. Sie*er darf sich dann dorthin begeben, wo sie*er ohne die Behinderung gewesen wäre.

6. Regeln zu den Teams und zu In und Aus

- 6.1. Teams bestehen aus min. 5 (sonst 7) Spielenden, die einheitliche Kleidung tragen müssen.
- 6.2. Vertretende jedes Teams flippen um 1. Anwurf oder Seitenwahl (Umdrehen nach Halbzeit).
- 6.3. Nach jedem Punkt dürfen beliebig viele Auswechslungen vorgenommen werden.
- 6.4. Wenn eine Scheibe ins Aus ging, wird sie da, wo sie ins Aus ging, wieder ins Spiel gebracht.



Deutscher
Frisbeesport-
Verband e.V.

Gibt es im Ultimate
externe Schiris für
Spielentscheidungen?

(Regelpäckchen 1)



Deutscher
Frisbeesport-
Verband e.V.

Darf ich im Ultimate
Gegenspieler*innen
blockieren?

(Regelpäckchen 1)



Deutscher
Frisbeesport-
Verband e.V.

Darf ich mir
selbst zuspielen?

(Regelpäckchen 1)



Deutscher
Frisbeesport-
Verband e.V.

Müssen die Spielenden
das Spiel regulieren?

(Regelpäckchen 1)



Deutscher
Frisbeesport-
Verband e.V.

Müssen die Teams ihren
Mitspielenden Regeln und
Spirit vermitteln?

(Regelpäckchen 1)



Deutscher
Frisbeesport-
Verband e.V.

Ist es ein „Travel“, wenn ich
nicht sofort nach dem Fangen
abbremse?

(Regelpäckchen 1)



Deutscher
Frisbeesport-
Verband e.V.

Ist Ultimate grundsätzlich
kontaktfrei?

(Regelpäckchen 1)



Deutscher
Frisbeesport-
Verband e.V.

Ist es guter Spirit
Gegner*innen zu guten
Aktionen zu beglückwünschen?

(Regelpäckchen 1)



Deutscher
Frisbeesport-
Verband e.V.

Darf ich beim Auslaufen die
Richtung ändern?

(Regelpäckchen 1)



Deutscher
Frisbeesport-
Verband e.V.

Ist ein geringfügiger Kontakt
ein Foul?

(Regelpäckchen 1)



Deutscher
Frisbeesport-
Verband e.V.

Ist es guter Spirit
Gegner*innen aufzufordern,
mir die Scheibe zu passen?

(Regelpäckchen 1)



Deutscher
Frisbeesport-
Verband e.V.

Darf ich mich als Werfer*in
zum Werfen auch nach hinten
drehen?

(Regelpäckchen 1)

Nein

(Absatz 13.2.5.)

Nein

(Absatz 17.8.)

Nein

(Absatz 1.1.)

Ja

(Absatz 18.2.5.1.)

Ja

(Absatz 1.7.1.)

Ja

(Absatz 1.1.)

Nein

(Absatz 18.2.2.)

Ja

(Absatz 1.5.)

Ja

(Absatz 1.1.)

Ja

(Absatz 18.2.3.)

Nein

(Absatz 1.6.)

Nein

(Absatz 15.1.)



Aus wie vielen Zonen besteht ein Spielfeld?

(Regelpäckchen 2)



Ist es ein Punkt, wenn ich nach dem Fang in die Endzone laufe?

(Regelpäckchen 2)



Darf das angreifende Team vorm Anwurf Positionen wechseln?

(Regelpäckchen 2)



Gehört die Auslinie zum Aus?

(Regelpäckchen 2)



Ist es ein Punkt, wenn ich beim Fang zugleich in und aus lande?

(Regelpäckchen 2)



Führt das verteidigende Team den nächsten Anwurf aus?

(Regelpäckchen 2)



Gehört die Grundlinie zur Endzone?

(Regelpäckchen 2)



Ist es ein Punkt, wenn ich erst die Endzone und dann das Aus berühre?

(Regelpäckchen 2)



Muss das verteidigende Team vorm Anwurf ein Handzeichen abwarten?

(Regelpäckchen 2)



Darf ich beim Sternschritt mit einem Fuß ins Aus treten?

(Regelpäckchen 2)



Muss das angreifende Team als Erstes auf der Linie stehen?

(Regelpäckchen 2)



Darf ich einen Anwurf fallen lassen?

(Regelpäckchen 2)

Nein
(Regelanhang)

Nein
(Einleitung)

Drei
(Absatz 2.1.)

Ja
(Absatz 4.5.3.)

Nein
(Absatz 11.4.1.)

Ja
(Absatz 2.3.)

Nein
(Absatz 7.2.)

Ja
(Absatz 11.3.2.)

Nein
(Absatz 2.4.)

Nein
(Absatz 7.8.,
sonst ist es ein Turnover,
Ausnahme: indoor in
Deutschland)

Ja
(Regelanhang)

Ja
(Absatz 11.3.2.,
18.2.1.)



Deutscher
Frisbeesport-
Verband e.V.

Muss ich zwischen Zählen und
1 eine Sekunde Pause machen?

(Regelpäckchen 3)



Deutscher
Frisbeesport-
Verband e.V.

Wie viele Meter Entfernung
darf ich zum Anzählen
höchstens haben?

(Regelpäckchen 3)



Deutscher
Frisbeesport-
Verband e.V.

Wo beginnt das Anzählen bei
unbestrittenem Regelverstoß
der Verteidigung?

(Regelpäckchen 3)



Deutscher
Frisbeesport-
Verband e.V.

Bei welcher Zahl ist ein*e
Spieler*in in Scheibenbesitz
ausgezählt?

(Regelpäckchen 3)



Deutscher
Frisbeesport-
Verband e.V.

Muss der*die Marker*in mit
jedem Körperteil eine Scheibe
Abstand haben?

(Regelpäckchen 3)



Deutscher
Frisbeesport-
Verband e.V.

Wird das Anzählen nach
unbestrittenem Regelverstoß
durch Angriff fortgesetzt?

(Regelpäckchen 3)



Deutscher
Frisbeesport-
Verband e.V.

Bei welcher Zahl ist ein*e
Spieler*in mit Scheibe in der
Halle ausgezählt?

(Regelpäckchen 3)



Deutscher
Frisbeesport-
Verband e.V.

Darf mich der*die Marker*in
beim Sternschritt behindern?

(Regelpäckchen 3)



Deutscher
Frisbeesport-
Verband e.V.

Wird vor Fortsetzung versucht,
die Spielsituationen wieder
herzustellen?

(Regelpäckchen 3)



Deutscher
Frisbeesport-
Verband e.V.

Darf ich anzählen, wenn ich
fünf Meter entfernt stehe?

(Regelpäckchen 3)



Deutscher
Frisbeesport-
Verband e.V.

Kann ich als Werfer*in zu
schnelles Anzählen beklagen?

(Regelpäckchen 3)



Deutscher
Frisbeesport-
Verband e.V.

Soll der*die Marker*in beim
Check auf die Scheibe schlagen?

(Regelpäckchen 3)

bei eins
(Absatz 9.5.1.)

Drei Meter
(Absatz 9.3.2.)

Nein
(Absatz 9.1.)

Ja
(Absatz 9.5.2.)

Ja
(Absatz 18.1.1.3.)

Zehn
(Absatz 13.2.2.)

Ja
(Absatz 1.12.)

Nein
(Absatz 18.1.1.2. bis 6.)

Acht
(Regelanhang)

Nein
(Definitionen,
stattdessen nur antippen)

Ja
(Absatz 18.1.1.1.,
Call: „Fast Count“)

Nein
(Absatz 9.3.2.,
erst ab 3 m Abstand)



Deutscher
Frisbeesport-
Verband e.V.

Führt ein Marking- oder Travel-
Call zur Spielunterbrechung?

(Regelpäckchen 4)



Deutscher
Frisbeesport-
Verband e.V.

Kann ein Wurf nach Marking
Infraction Call zu Turnover
führen?

(Regelpäckchen 4)



Deutscher
Frisbeesport-
Verband e.V.

Darf jemand anders außer
Gefoulten ein Foul callen?

(Regelpäckchen 4)



Deutscher
Frisbeesport-
Verband e.V.

Kann das Spiel nach Marking-
oder Travel-Call unterbrochen
werden?

(Regelpäckchen 4)



Deutscher
Frisbeesport-
Verband e.V.

Muss ich beim Marking mehr
als eine Scheibe Abstand von
Werfer*in halten?

(Regelpäckchen 4)



Deutscher
Frisbeesport-
Verband e.V.

Ist durch Werfen nach Foul-
oder Violation-Call gewöhnlich
ein Turnover möglich?

(Regelpäckchen 4)



Deutscher
Frisbeesport-
Verband e.V.

Darf mehr als ein*e Marker*in
direkt an dem*der Werfer*in
stehen?

(Regelpäckchen 4)



Deutscher
Frisbeesport-
Verband e.V.

Kann eine Marking Infraction
von der Verteidigung
bestritten werden?

(Regelpäckchen 4)



Deutscher
Frisbeesport-
Verband e.V.

Kann ich mir mit einem Call
mehrere Sekunden Zeit lassen?

(Regelpäckchen 4)



Deutscher
Frisbeesport-
Verband e.V.

Wieviel Abstand muss ein*e 2.
Verteidiger*in von dem*der
Werfer*in halten?

(Regelpäckchen 4)



Deutscher
Frisbeesport-
Verband e.V.

Dürfen andere außer den
Werfer*innen Marking
Infraction callen?

(Regelpäckchen 4)



Deutscher
Frisbeesport-
Verband e.V.

Gibt es eine Ausnahme
zum Gebot immer
unmittelbar zu callen?

(Regelpäckchen 4)

Nein

(Absatz 15.4.)

Ja

(Absatz 18.1.6.)

Nein

(Absatz 15.2.)

Nein

(Absatz 16.1. –
Ausnahmen dazu s. Absätze
15.9., 16.2. und 16.3.)

Nein

(Absatz 18.1.1.3.)

Ja

(Absatz 18.1.2., 18.1.5.
und 18.2.9.)

Nein

(Absatz 15.8.,
außer Pick)

Ja

(Absatz 18.1.2.,
wird nach 18.1.2.1. wie
eine Violation behandelt)

Nein

(Absatz 18.1.1.5.)

Ja

(Pick,
Absatz 18.3.1.1.)

Nein

(Absatz 15.5.)

Drei Meter

(Absatz 18.1.1.5.)



Erhält die Defense die Scheibe, wenn Angriff und Verteidigung zugleich fangen?

(Regelpäckchen 5)



Ich rufe beim Fangversuch Foul, die Verteidigung stimmt zu. Behalte ich die Scheibe?

(Regelpäckchen 5)



Führt ein Pick immer zur Spielunterbrechung?

(Regelpäckchen 5)



Wenn ich nach dem Fangen hin falle und dabei die Scheibe verliere, gilt der Fang?

(Regelpäckchen 5)



Wenn ich beim Fangen in der Luft ins Aus gedrängt werde, behalte ich die Scheibe?

(Regelpäckchen 5)



Darf sich der*die Spieler*in bei Pick dahin begeben, wo er*sie möchte?

(Regelpäckchen 5)



Habe ich gefangen, wenn ich hin falle und die Scheibe auf mir liegen bleibt?

(Regelpäckchen 5)



Gibt es eine Rechtfertigung für ein Foul, wenn ich versuche die Scheibe zu spielen?

(Regelpäckchen 5)



Geht die Scheibe nach einem Pick-Call zurück zum*zur vorigen Werfer*in?

(Regelpäckchen 5)



Bedeutet Fangen „anhaltende Kontrolle über eine sich nicht drehende Scheibe“?

(Regelpäckchen 5)



Darf ich Pick rufen, wenn mich ein*e andere*r Verteidiger*in blockiert?

(Regelpäckchen 5)



Darf ich beim Pick kurz abwarten, bevor ich den Call mache?

(Regelpäckchen 5)

Ja

(Absatz 15.7.,
weil es eine Violation ist)

Ja

(Absatz 17.2.)

Nein

(Absatz 12.5.)

Nein

(Absatz 18.3.2.)

Ja

(Absatz 17.3.)

Nein

(Absatz 12.2.)

Ja

(Absatz 1.12.)

Nein

(Absatz 12.6.)

Nein

(Absatz 12.1.)

Ja

(Absatz 18.3.1.1.)

Ja

(Absatz 18.3.1.)

Ja

(Absatz 12.1.)



Deutscher
Frisbeesport-
Verband e.V.

Muss jedes Team eine*n
Captain und eine*n Spirit
Captain bestimmen?

(Regelpäckchen 6)



Deutscher
Frisbeesport-
Verband e.V.

Sind Alustollen beim Ultimate
erlaubt?

(Regelpäckchen 6)



Deutscher
Frisbeesport-
Verband e.V.

Gilt eine Scheibe als aus,
wenn sie einen herunter
hängenden Ast berührt?

(Regelpäckchen 6)



Deutscher
Frisbeesport-
Verband e.V.

Wie viele Spielende müssen
bei Erwachsenen wenigstens
auf der Linie stehen?

(Regelpäckchen 6)



Deutscher
Frisbeesport-
Verband e.V.

Darf der*die Sieger*in beim
Flippen Angriff und Seitenwahl
bestimmen?

(Regelpäckchen 6)



Deutscher
Frisbeesport-
Verband e.V.

Darf eine Scheibe, die eine
Hallenwand berührte, weiter
gespielt werden?

(Regelpäckchen 6)



Deutscher
Frisbeesport-
Verband e.V.

Wie viele Jugendliche stehen
sich im Ultimate gegenüber?

(Regelpäckchen 6)



Deutscher
Frisbeesport-
Verband e.V.

Dürfen nach jedem Punkt belie-
big viele Spielende auswechseln?

(Regelpäckchen 6)



Deutscher
Frisbeesport-
Verband e.V.

Darf eine Scheibe, die über
die Auslinie flog, wieder
„in“ gefangen werden?

(Regelpäckchen 6)



Deutscher
Frisbeesport-
Verband e.V.

Müssen alle Spielenden eines
Teams einheitliche Kleidung
tragen?

(Regelpäckchen 6)



Deutscher
Frisbeesport-
Verband e.V.

Wird eine Scheibe, die ins Aus
ging, genau dort wieder ins Spiel
gebracht?

(Regelpäckchen 6)



Deutscher
Frisbeesport-
Verband e.V.

Darf ein*e Verteidiger*in eine
Scheibe, die über das Aus fliegt,
dort abschlagen?

(Regelpäckchen 6)

Ja

(Absatz 11.2.)

Nein

(Absatz 3.4.)

Ja

(Absatz 5.2.)

Nein

(Absatz 11.2.)

Nein

(Absatz 6.1.,
nur eins)

Fünf

(Absatz 5.1.)

Ja

(Absatz 11.6.)

Ja

(Absatz 5.2.)

Fünf

(Regelanhang)

Ja

(Absatz 11.6.)

Ja

(Absatz 11.7.)

Ja

(Absatz 3.3.)

Beginnt der nächste Punkt mit dem nächsten Anwurf?

(Zusatzfragen)

Darf ich eine Spielunterbrechung zur Korrektur meiner Ausrüstung kurz verlängern?

(Zusatzfragen)

Wie viele Meter muss ein/e Werfer*in die Scheibe selber zum Startpunkt tragen?

(Zusatzfragen)

Muss ein Anwurf, der in der Endzone landet, von dort gespielt werden?

(Zusatzfragen)

Darf ich ins Aus springen und dabei die Scheibe fangen und werfen, bevor ich lande?

(Zusatzfragen)

Darf ich eine Scheibe vorm Fang absichtlich weiterleiten?

(Zusatzfragen)

Muss ein Anwurf, der auf dem Boden landet und ohne Berührung ins hintere Aus rollt, von ganz hinten gespielt werden?

(Zusatzfragen)

Wird eine fliegende Scheibe aus, wenn sie ein*e Angreifer*in im Aus berührt?

(Zusatzfragen)

Kann jeder das Spiel für eine Verletzungsunterbrechung anhalten?

(Zusatzfragen)

Muss ein Anwurf, der auf dem Boden landet und nach Berührung ins hintere Aus rollt, von ganz hinten gespielt werden?

(Zusatzfragen)

Wird nach einer Aus-Berührung einer fliegenden Scheibe durch eine*n Angreifer*in (Turnover) sie dort ins Spiel gebracht, wo sie ins Aus geflogen ist?

(Zusatzfragen)

Kann jeder das Spiel für eine technische Unterbrechung anhalten?

(Zusatzfragen)

Drei

(Absatz 11.8.)

Ja

(Absatz 10.3.)

Nein

(Absatz 4.5.1.,
„Nach einem Punktgewinn be-
ginnt sofort der nächste Punkt.“)

Nein

(Absatz 18.2.5.5.)

Ja

(Absatz 11.3.1.)

Ja

(Absatz 7.10.)

Ja

(Absatz 19.1.1.)

Ja

(Absatz 11.5.)

Nein

(Absatz 7.11.,
sondern von der Punktlinie)

Ja

(Absatz 19.2.1.)

Nein

(Absatz 11.8., sondern am
nächstliegenden Punkt der
Auslinie zum*zur Angreifer*in)

Ja

(Absatz 7.11.1)