

世界飞盘联盟（WFDF）极限飞盘规则

2017 版

官方版本生效于 2017 年 1 月 1 日

世界飞盘联盟极限飞盘规则委员会制作

目录

简介 1

- 1. 飞盘精神 2
- 2. 场地 3
- 3. 装备 3
- 4. 回合，得分和比赛 3
- 5. 队伍 4
- 6. 开始一场比赛 4
- 7. 发盘 4
- 8. 飞盘的状态 5
- 9. 延迟计数 5
- 10. 验盘 6
- 11. 界外 6
- 12. 接盘选手与站位 7
- 13. 攻防转换 7
- 14. 得分 9
- 15. 示意犯规，违规和违例 9
- 16. 一次犯规或违例示意后的比赛继续 9
- 17. 犯规 10
- 18. 违规和违例 11
- 19. 比赛中断 13
- 20. 队伍暂停 13
- 飞盘术语 14
- 法律许可 16

简介

极限飞盘是一项七人一边的玩飞盘的团队体育运动。它是在一块矩形场地上进行，场地大约一半美式橄榄球场地宽，在每一端都有一个得分区。每支队伍的目标是通过让其中一位场上选手在他们正在进攻的得分区内接住一次传盘来获得一分。一位持盘手不能拿着飞盘跑动，但是可以向任意方向将飞盘传给任意队友。任何时候一次传盘如果没有完整进行，那么一次攻防转换就会发生，并且另外一支队伍将会拥有持盘权并且将会尝试去在相反的得分区得分。比赛通常进行到 15 分并且持续到大约 100 分钟。极限飞盘是自我裁判以及无肢体接触的。飞盘精神会指导场上选手们如何裁判比赛并且在场地上约束他们自己。

这些规则的许多在一般情况下是通用的，并且覆盖大多数情况，但是一些规则覆盖特定的情形并且要优于一般情况考虑。

1. 飞盘精神

1.1. 极限飞盘是一项无肢体接触、自我裁判的体育运动。所有的场上选手都负责执行和遵守规则。极限飞盘依靠于飞盘精神，而飞盘精神将公平比赛的责任放在了每一位场上选手身上。

1.2. 相信没有场上选手会故意违反规则的；因此对于无意违反规则没有严厉的惩罚，而是采用一种方式来使得比赛继续进行，这种方式可以模拟如果没有违反规则时最有可能发生的情况。

1.3. 场上选手们应该时刻谨记这样一个事实：他们会在队伍之间的仲裁里担当裁判这一角色。场上选手们必须：

1.3.1. 知晓规则；

1.3.2. 做到公正和客观；

1.3.3. 表现诚实；

1.3.4. 清晰而简短地表达他们的观点；

1.3.5. 允许对手有合理的机会去表达；

1.3.6. 尽可能快地解决争端，礼貌用语；

1.3.7. 在整个比赛过程中以一致的态度来做出示意；并且

1.3.8. 只有当一次对规则的违反会对这次行为的结果造成较大的影响的时候才去做出一次示意。

1.4. 鼓励高竞技程度的比赛，但是不应该牺牲场上选手之间的相互尊重，也不应该牺牲对公认的比赛规则的遵守，又或是牺牲比赛基本的乐趣。

1.5. 下列行为是好的飞盘精神的例子：

1.5.1. 告诉一位队友如果他们做出了一个错误的或者是没有必要的示意，又或是他们造成了一次犯规或违例；

1.5.2. 当你不再认为你做出的示意是有必要的时候，你收回了你的示意；

1.5.3. 为对手好的比赛表现或者好的飞盘精神而称赞喝彩；

1.5.4. 把你自己介绍给你的对手；并且

1.5.5. 冷静地面对分歧或挑衅。

1.6. 下列行为是明显的对飞盘精神的违背，并且应被所有参与者避免：

1.6.1. 危险行为和侵略性的举动；

1.6.2. 故意犯规或是其他的对规则的故意违背；

1.6.3. 嘲笑或恐吓对方场上选手；

1.6.4. 得分后进行无礼的庆祝；

1.6.5. 为了报复对手的示意而去做出示意；并且

1.6.6. 要求一位对方场上选手给自己传盘。

1.7. 队伍是飞盘精神的守护者，并且必须：

1.7.1. 负起责任去指导他们的场上选手以规则和好的飞盘精神；

1.7.2. 当他们的场上选手表现出来了差劲的飞盘精神时，队伍给予惩戒；并且

1.7.3. 向其他队伍提供关于如何提高他们对飞盘精神的遵守的建设性的反馈。

1.8. 如果一位新手场上选手由于不知晓规则而出现了规则的违反，那么有经验的场上选手有义务去解释这次违规。

1.9. 一位有经验的场上选手，如果可以在规则上提供建议并且可以指导场地上的仲裁，

那么他或她就可以监督涉及到新人或是更年轻的场上选手的比赛。

1. 10. 规则应该由那么直接参与到比赛中的场上选手来释义，或者是由那些对比赛有着最佳视角的场上选手来释义。不包括队长在内的非场上选手应该避免参与。然而场上选手可以寻求非场上选手的视角来阐释规则，并且让他们去协助场上选手去做出适当的示意。

1. 11. 场上选手和队长对做出所有示意全权负责。

1. 12. 如果在讨论后场上选手无法达成一致意见，或者是不清楚：

1. 12. 1. 比赛中发生了什么，或者

1. 12. 2. 比赛中最有可能发生了什么，那么飞盘必须返回到最后一个没有争议的持盘手手中。

2. 比赛场地

2. 1. 比赛场地是一块长方形区域，尺寸和区域如图 1 所示，并且应该是基本平坦的、没有障碍物并且能合理保证场上选手安全。

2. 2. 边界线包围比赛场地，并且由 2 条沿着长边的边线和 2 条沿着短边的底线组成。

2. 3. 边界线不是比赛场地的一部分。

2. 4. 得分线是将中央区域和得分区分隔开的线，并且得分线是中央区域的一部分。

2. 5. 砖标志是 2 个长 1 米的线十字交叉的交叉点，位于中央区域，距离每一条得分线均为 18 米，并且处于 2 条边线的中间。

2. 6. 8 个颜色鲜艳、柔软的物体（比如塑料锥桶）标志了中心区域和得分区的角点。

2. 7. 紧靠着比赛场地的环境应该把所有可移动的物体清空。如果比赛被非场上选手或者是距离边界线 3 米以内的物体妨碍到，任何被妨碍的场上选手或有持盘权的持盘手可以示意“违例”。

图 1

3. 装备

3. 1. 所有被双方队长接受的飞盘都可以使用。

3. 2. 世界飞盘联盟会保持一份推荐使用的飞盘的清单列表。

3. 3. 每一位场上选手必须穿着一件队服以方便别人识别出他们的队伍。

3. 4. 场地选手均不可穿着可能会伤害到他们自己或其他场上选手的，或者是可能阻碍对手比赛的衣物或装备。

4. 回合，得分和比赛

4. 1. 一场比赛由若干回合组成。每一回合随着获得一分而结束。

4. 2. 第一个获得 15 分的队伍赢得一场比赛，并且比赛结束。

4. 3. 一场比赛由 2 段时间段构成，称为（2 个）半场。当一支队伍首先获得 8 分时，比赛进入半场时间。

4. 4. 当每个半场开始时，其半场的第一回合也随即开始。

4. 5. 在得到一分后，并且比赛没有队伍获胜又或是半场时间还没有到达时：

4. 5. 1. 下一回合立即开始；

4. 5. 2. 双方队伍交换他们目前正在防守的得分区；并且

4. 5. 3. 刚刚得分了的队伍变成防守方，并且要接着发盘。

4.6. 比赛的基本结构可以根据具体的比赛、场上选手的数量、场上选手的年龄或能够使用的空间而有所变化。

5. 队伍

- 5.1. 每支队伍在每个回合中，在场地上最多让 7 位场上选手，最少让 5 位场上选手参赛。
- 5.2. 一支队伍可以在一分被获得后，该队伍发出已经准备好发盘的信号前，进行（无限的）换人。
- 5.3. 每支队伍将提名一位作为队长来代表整支队伍。

6. 开始一场比赛

- 6.1. 两支队伍的队长公平地确定哪支队伍先在下列选项中选择其一：
 - 6.1.1. 在最开始的发盘上是作为接盘那一方还是掷盘那一方；或者
 - 6.1.2. 他们首先要防守的得分区是哪一个。
- 6.2. 另外一支队伍则拥有剩下那个选项。
- 6.3. 在第二个半场开始的时候，双方最初的选择互换。

7. 发盘

- 7.1. 在比赛开始的时候，在半场时间之后或者是在一分被获得之后，比赛以一次开盘开始，这次开盘叫发盘。
 - 7.1.1. 队伍必须准备好发盘，不能有不合理的拖延。
- 7.2. 只有当双方队伍都已经发出准备好了的信号以后，发盘才能进行。队伍通常以发盘选手和一位进攻方场上选手将一只手举过他们的脑袋来发出准备好的信号。
- 7.3. 在发出准备好的信号之后，所有进攻方场上选手必须将一只脚放在他们所防守的得分线上来站立，并且不能改变他们之间彼此的相对位置，直到飞盘被发出来。
- 7.4. 在发出准备好的信号之后，所有防守方场上选手必须将他们的双脚完全置于得分线所在的竖直的平面后，直到飞盘被发出来。
- 7.5. 如果有一支队伍违背了规则 7.3 或者规则 7.4，那么相对的一方可以示意一次违例（“越位”）。这次示意必须要在接盘队伍碰到飞盘前做出，并且发盘必须尽可能快地重新进行。
- 7.6. 一旦飞盘被释放出来，所有的场上选手都可以向着任何方向移动。
- 7.7. 在一次发盘之后，进攻方队伍中的一员碰到飞盘或者飞盘接触到了地面之前，防守方队伍的所有场上选手均不能触碰飞盘。
- 7.8. 如果一位进攻方场上选手，不论是在界内还是在界外，在飞盘落地前碰到了飞盘，并且进攻方队伍没有能接住飞盘，那么这就发生了一次攻防转换（一次“发盘掉盘”）。
- 7.9. 如果一位进攻方场上选手接住了飞盘，他们必须在比赛场地上找到一个最接近飞盘被接住的地方的点来建立一个旋转中心，即使这个点位于他们所防守的得分区内。
- 7.10. 如果飞盘最初触碰到了场地，并且没有出界，那么持盘手必须在飞盘停止下来的地方建立旋转中心，即使这个点位于他们所防守的得分区内。
- 7.11. 如果飞盘最初触碰到了场地，随后在没有被进攻方场上选手碰到的情况下出界了，那么持盘手必须在飞盘第一次穿越边界线的那个地方建立旋转中心，或者如果那个点是在所防守的得分区内，那么就在中央区域中找到最接近的点来建立旋转中心。
 - 7.11.1. 如果飞盘在出界前被一位进攻方场上选手所触碰到了，那么持盘手必须在飞盘第一次穿越边界线的那个地方建立旋转中心，即使那个点是在所防守的得分区内。
- 7.12. 如果飞盘在碰到比赛场地或一位进攻方场上选手前接触到了界外区域，那么持盘

手可以在最靠近他们所防守的得分区的砖点上建立旋转中心，或者是在中央区域内找到一点建立旋转中心，该点最接近飞盘出界地点（参看章节 11.7）。如果想要选择不可变更的砖点选项，那么就必须在飞盘被捡起前，任意进攻方场上选手通过将他们的一只手臂在头顶完全伸展开并且示意“砖”来发出选择的信号。

8. 飞盘的状态

- 8.1. 下列情况是飞盘处于死盘状态，并且攻防转换不可能发生：
 - 8.1.1. 在一回合开始后，飞盘被发盘发出来之前；
 - 8.1.2. 在发盘后，或者在一次攻防转换发生后飞盘必须被带到正确的旋转中心点上时，在旋转中心被建立好前。或者
 - 8.1.3. 在一次会停止比赛的示意后，或任何其他比赛中断后，在飞盘被验盘前。
- 8.2. 一个飞盘如果不是出于死盘状态就是出于活盘状态。
- 8.3. 持盘手不能将一个处于死盘状态的飞盘的持盘权转移给另一个场上选手。
- 8.4. 任何场上选手都可以在飞盘已经击中地面后去尝试停止飞盘滚动或滑动。
 - 8.4.1. 如果在尝试去停止一个飞盘的时候，一位场上选手明显地改变了飞盘的位置，那么相对的一方就可以要求在飞盘被触碰到的地方建立旋转中心。
- 8.5. 在一次攻防转换后，并且在发盘后，已经获得持盘权的队伍必须没有拖延地继续比赛。
 - 8.5.1. 一位进攻方场上选手必须以走路的速度或者更快的速度直接去找回飞盘，并且建立一个旋转中心。
 - 8.5.2. 在规则 8.5.1 的基础上，在一次攻防转换后，进攻方必须在下列时间限制内将飞盘投入到比赛中，如果飞盘没有出界，并且飞盘的位置位于：
 - 8.5.2.1. 中央区域内 - 要在飞盘停止后 10 秒内。
 - 8.5.2.2. 一个得分区内 - 要在飞盘停止后 20 秒内。
 - 8.5.3. 如果进攻方违反了规则 8.5，那么防守方可以给予一个口头警告（“拖延比赛”）或者示意一次“违例”。
 - 8.5.4. 如果一位进攻方场上选手位于旋转中心点 3 米以内，并且在口头警告后，进攻方仍然在违反规则 8.5，那防盘手可以开始进行延迟计数。

9. 延迟计数

- 9.1. 防盘手通过告知持盘手“计数”来负责开始一次对持盘手的延迟计数并且随即从 1 到 10 进行计数。在延迟计数中，开始发出每一个数字的时间间隔至少要有 1 秒长。
- 9.2. 延迟计数必须足够清晰可以让持盘手听见。
- 9.3. 防盘手只有在下列情况下开始并且继续一次延迟技术：
 - 9.3.1. 飞盘处于活盘状态（除非其他特殊情况）；
 - 9.3.2. 防盘手距离持盘手 3 米以内，或者如果持盘手已经向着正确的旋转中心点移动时，他们距离那个点 3 米以内；并且
 - 9.3.3. 所有的防守者站位合规（参看章节 18.1）。
- 9.4. 如果防盘手移动到持盘手 3 米以外，或者一位不同的场上选手变成了防盘手，那么延迟计数必须从“计数 1”重新开始。
- 9.5. 在比赛停止后，延迟计数参考以下规则恢复进行：
 - 9.5.1. 在一次由防守方造成的无争议的对规则的违反后，延迟计数从“计数 1”重新开始。
 - 9.5.2. 在一次由进攻方造成的无争议的对规则的违反后，延迟计数最多从 9 重新开始。

- 9.5.3. 在一次有争议的超时后，延迟计数从“计数 8”重新开始。
- 9.5.4. 在其他示意后，包括“阻挡”示意后，延迟计数最多从 6 重新开始。
- 9.6. 如果“最多从 n”重新开始一次延迟计数的话，其中“n”是由规则 9.5.2 或 9.5.4 确定的，那么：
- 9.6.1. 如果“x”是做出示意前最后一个完全说出的数字，那么延迟计数从下面两个数字中选择较小的一个来恢复：“计数（x 加 1）”和“计数 n”。

10. 验盘

- 10.1. 不论何时，比赛在一回合中由于一次队伍暂停、犯规、违例、有争议的攻防转换、特定的攻防转换、有争议的得分、计数暂停、受伤暂停或者讨论而停止，比赛必须以一次验盘尽快重新开始。验盘只能由于对一次示意的讨论而被延后。
- 10.2. 场上选手在一次示意后的站位如下（除了在一次队伍暂停的情况下，以及除非另有说明）：
- 10.2.1. 如果在一次传盘被投掷出来前比赛停止了，那么所有的场上选手必须回到示意被做出的时候他们所在的位置。
- 10.2.2. 如果在一次传盘被投掷出来后比赛停止了，那么：
- 10.2.2.1. 如果飞盘返回到持盘手手中，那么所有的场上选手必须回到持盘手释放飞盘或者是示意被做出的时候他们所在的位置，上述两个时间点选择较早的一个。
- 10.2.2.2. 如果示意的结果让比赛不发生变化，那么所有的场上选手必须回到传盘被接住或者是飞盘击中地面时候他们所在的位置。
- 10.2.2.3. 如果一位不是持盘手的场上选手由于一次无争议的对规则的违反而获得了持盘权，所有的场上选手必须回到对规则的违反发生的时候他们所在的位置。
- 10.2.3. 在飞盘被验盘前，所有的场上选手必须在自己的位置上保持静止不动。
- 10.3. 任何场上选手都可以简短地延长一次比赛中断，以校正装备问题（“装备”），但是正在进行的比赛不能以这个理由停止。
- 10.4. 去进行验盘的人必须首先要向最近的对方场上选手确认他们的队伍已经准备好了。
- 10.4.1. 如果在验盘上有不必要的拖延，那么相对的一方可以给予一个口头警告（“拖延比赛”），并且如果这种拖延还在继续进行，那么他们可以通过示意“飞盘入场”来验盘，而不用与对方确认他们是否已经准备完毕。
- 10.5. 要重新开始比赛：
- 10.5.1. 当持盘手拥有飞盘时：
- 10.5.1.1. 如果存在一位防守者位于可以触碰到持盘手的范围内时，该防守者必须触碰飞盘。
- 10.5.1.2. 如果不存在一位防守者位于可以触碰到持盘手的范围内时，该持盘手必须使飞盘触碰到地面，并且应该示意“飞盘入场”。
- 10.5.2. 当飞盘在地面上时，最靠近飞盘的防守者必须示意“飞盘入场”。
- 10.6. 如果持盘手在验盘前试图去发起一次传盘，或者一次基于规则 10.2 的违例被示意出来了，那么这次传盘不算数，不论这次传盘有没有完成，并且持盘权返回到持盘手手中。

11. 界外

- 11.1. 整个比赛场地是界内。边界线不是比赛场地的一部分，并且边界线是界外。所有非场上选手是界外区域的一部分。
- 11.2. 界外区域由不是界内区域和与不是界内区域所接触的所有物体组成；其中防守方

场上选手例外，为了对飞盘做出反应，他们始终被看做是“界内”。

11.3. 一位进攻方场上选手如果不是界外的就是界内的。

11.3.1. 一位在空中的场上选手会一直保持着他们界外/界内的状态，直到该场上选手接触到了比赛场地或者接触到了界外区域。

11.3.2. 一位拥有持盘权的持盘手如果首先与比赛场地有所接触，随后碰到了一块界外区域，那么他或她仍然被看做是在界内的。

11.3.2.1. 如果该持盘手离开了比赛场地，那么他们就必须要在比赛场地上找到他们穿过边界线的那个点来建立旋转中心（除非规则 14.2 生效）。

11.3.3. 场上选手之间的肢体接触不能把界外/界内的状态从一位选手传递给另外一位选手。

11.4. 一个飞盘如果处于活盘状态或者比赛开始或重新开始了，那么它就是界内的。

11.5. 当一个飞盘首先接触到的是界外区域或者是接触到一位界外进攻方场上选手时，该飞盘就变成了界外。飞盘的界外/界内的状态与拥有该飞盘持盘权的一位进攻方场上选手的状态相同。如果超过一位进攻方场上选手同时拥有飞盘的持盘权，其中他们有一个人是界外的，那么飞盘就是界外的。

11.6. 飞盘可以飞跃一条边界线，然后返回到比赛场地上来，并且场上选手可以跑出界去对飞盘做出反应。

11.7. 一个飞盘出界的地方就是接触到一块界外区域或一位界外场上选手的地方，而飞盘在出界前刚刚：

11.7.1. 部分或完全地在比赛场地上方；或者

11.7.2. 被一位界内场上选手所触碰。

11.8. 如果飞盘是界外的了，并且距离旋转中心点超过 3 米远，那么非场上选手可以去取回该飞盘。持盘手必须在最后 3 米将飞盘拿到比赛场地。

12. 接盘选手与站位

12.1. 一位场上选手通过表现出对一个不再旋转的飞盘持续的控制来“接住”飞盘。

12.2. 如果场上选手由于在随后的与地面的接触或是与一个队友的接触或是与一位站位合规的对方场上选手的接触而丢失了对飞盘的控制，那么就认为该飞盘没有被接住。

12.3. 下列情况是发生了出界攻防转换，并且飞盘是没有被接住的：

12.3.1. 当一位进攻方接盘选手接触到了飞盘的时候，他们是在界外的；或者

12.3.2. 在接住飞盘后，一位进攻方接盘选手在仍然拥有持盘权的时候，他或她的第一次接触是接触到了界外。

12.4. 在飞盘被接住后，接住飞盘的场上选手变为持盘手。

12.5. 如果进攻方和防守方的场上选手同时接住飞盘，那么进攻方保留持盘权。

12.6. 一位处在一个已经建立好的位置上的场上选手有权停留在该位置上，并且不应该被一位对方场上选手所触碰到。

12.7. 所有的场上选手都有权在场地上占据任何没有被对方场上选手占据的位置，只要他们不是为了占据该位置而发起肢体接触。

12.7.1. 但是当飞盘在空中时，一位场上选手不能在一定程度上独自移动以阻止一位对手以一条未被占据的通路向飞盘跑去。

12.8. 所有的场上选手必须尝试避免与其他场上选手的肢体接触，并且没有什么情况可以让一位场上选手为发起肢体接触而正名。“对飞盘做出反应”不是一个能够用来对其他场上选手发起肢体接触的有效的借口。

12.9. 当两个或更多的场上选手向同一个点同时移动时，在不影响比赛的结果或场上选手的安全的情况下，一些无意肢体接触是可以发生的。无意肢体接触应该尽可能减少发生，但是这样的接触并不被认为是一次犯规。

12.10. 场上选手不能用他们的手臂或腿来阻挡对方场上选手的移动。

12.11. 场上选手不能用身体帮助另外一位场上选手移动，或者也不能使用一项装备中的物体来帮助接触到飞盘。

13. 攻防转换

13.1. 当下列情况发生时，一次攻防转换就会发生，并且攻防转换将持盘权从一支队伍转移给另外一支队伍：

13.1.1. 当没有一位进攻方场上选手拥有持盘权时，飞盘接触到了地面（一次“落地”）；

13.1.2. 由一位防守方场上选手接住了一次传盘（一次“截获”）；

13.1.3. 飞盘出界了（一次“出界”）；或者

13.1.4. 在发盘中，接盘队伍在飞盘碰到地面前碰到了飞盘，并且没有能接住飞盘（一次“发盘掉盘”）。

13.2. 当下列情况发生时，一次攻防转换就会发生，并且攻防转换会将持盘权从一支队伍转移给另外一支队伍，同时导致一次比赛中断：

13.2.1. 有一次无争议的进攻接盘犯规；

13.2.2. 持盘手在在防盘手延迟计数中开始说出“10”这个词之前还没有释放飞盘（一次“超时”）；

13.2.3. 飞盘被故意从一位进攻方场上选手手中传递给另外一位，并且飞盘没有经历过两个人都没有触碰过（一次“递盘”）；

13.2.4. 持盘手故意使飞盘碰到另外一位场上选手以偏转一次传盘，将飞盘传给自己（一次“偏转”）；

13.2.5. 在试图进行一次传盘中，持盘手在释放飞盘后，飞盘被另外一位场上选手碰到前，他或她接住了飞盘（一次“两次触盘”）；

13.2.6. 一位进攻方场上选手故意协助一位队友移动来接住一次传盘；或者

13.2.7. 一位进攻方场上选手使用装备中的一个物体来帮助接住一次传盘。

13.3. 如果一位场上选手确认了一次攻防转换已经发生，那么他们就必须立即做出恰当的示意。如果对方不同意，那么他们可以示意“有争议”。如果在讨论后，场上选手们不能达成一致或者比赛中发生的事情不够清晰，那么飞盘必须返回到最后一个没有争议的持盘手手中。

13.4. 如果在一定程度上发生了一次计数过快，并且进攻方没有合适的机会去示意计数过快就已经发生了一次超时，那么比赛就要被看做是发生了一次有争议的超时（规则9.5.3）。

13.4.1. 如果持盘手对一次超时有争议，但是仍然想要去进行一次传盘，并且传盘没有完成，那么就会发生攻防转换，并且比赛以一次验盘重新开始。

13.5. 任何进攻方场上选手都可以在一次攻防转换后取得持盘权，除了：

13.5.1. 一次“截获”攻防转换后，在这种情况下，做出截获的那位场上选手必须保留持盘权；并且

13.5.2. 在一次进攻接盘犯规后，在这种情况下，被犯规的场上选手必须取得持盘权。

13.6. 如果在一次攻防转换后有持盘权的场上选手故意扔下飞盘，或者将飞盘放在地面上，那么他们必须重新取得持盘权，并且以一次验盘重新开始比赛。

13.7. 在一次攻防转换后，攻防转换的地点在：

- 13.7.1. 飞盘停止的地方或者是飞盘被一位进攻方场上选手捡起来的地方；或者
- 13.7.2. 去截获飞盘的场上选手停止的地方；或者
- 13.7.3. 根据规则 13.2.2, 13.2.3, 13.2.4, 13.2.5, 持盘手所在的位置；或者
- 13.7.4. 根据规则 13.2.6 和 13.2.7, 进攻方场上选手所在的位置；或者
- 13.7.5. 无争议的进攻接盘犯规发生的地方。
- 13.8. 如果发生攻防转换的地点在界外，或者飞盘在攻防转换发生后触碰到了一块界外区域，那么持盘手必须在中央区域中找到一点建立一个旋转中心，该点处于是最靠近飞盘出界的地方（参看章节 11.7）。
- 13.8.1. 如果规则 13.8 不适用，那么旋转中心必须根据规则 13.9, 13.10 或 13.11 来建立。
- 13.9. 如果发生攻防转换的地点位于中央区域内，那么持盘手必须在该点上建立旋转中心。
- 13.10. 如果发生攻防转换的地点位于进攻方正在进攻的得分区内，那么持盘手必须在得分线上找到距离该点最近的点来建立旋转中心。
- 13.11. 如果发生攻防转换的地点位于进攻方正在防守的得分区内，那么持盘手可以在下列地点选择其一来建立旋转中心：
- 13.11.1. 发生攻防转换的地点，通过停留在该点或者作出一次传盘假动作来示意；或者
- 13.11.2. 得分线上距离发生攻防转换的地点最近的点，通过从发生攻防转换的地点离开来示意。
- 13.11.2.1. 即将成为持盘手的选手，在捡起飞盘之前，可以通过在头顶完全展开他或她的一条手臂来示意他或她选择了在得分线上的这个选项。
- 13.11.3. 立刻移动、没有移动或是示意得分线选项都会确定要在哪里建立旋转中心，并且这是不可撤销的。
- 13.12. 如果在一次攻防转换后，比赛已经在不知晓的情况下继续进行，那么比赛要暂停，并且飞盘返回到发生攻防转换的地方，场上选手要返回到发生攻防转换那个时候他们所在的位置上，并且比赛以一次验盘重新开始。

14. 得分

- 14.1. 如果一位在界内的场上选手接住了一次合规的传盘，并且在接触飞盘后他们首先所有的同时与地面接触的点均完全位于他们所进攻的得分区内（可参见规则 12.1, 12.2），那么一分就被获得。
- 14.1.1. 如果一位场上选手认为一分已经被获得，那么他们可以示意“得分”，并且比赛停止。在一次有争议的或是已经被撤回的得分示意后，比赛必须以一次验盘重启，并且当传盘被接住的时候，示意就视为已经被做出了。
- 14.2. 如果根据规则 14.1，一位拥有持盘权的场上选手最终所确定的旋转中心在所进攻的得分线后，但是没有获得一分，那么该场上选手要在得分线中最近接的地方找到一点来建立旋转中心。
- 14.3. 飞盘被接住并且拥有持盘权的场上选手与得分区接触的时候就是一分被获得的时候。

15. 示意犯规、违规和违例

- 15.1. 由两个或更多双方场上选手的非无意肢体接触而违背了规则，那么这种违背就是一次犯规。
- 15.2. 与一次防守持盘手或者走步有关的对规则的违反是一次违规。违规不会停止比赛。

- 15.3. 其他的每种对规则的违背则是一次违例。
- 15.4. 只有被犯规的场上选手才可以通过示意“犯规”来宣称一次犯规。
- 15.5. 只有持盘手才可以通过示意出违规的具体名称来宣称一次防守持盘手违规。
- 任何对方场上选手都可以宣称一次走步违规。
- 15.6. 任何对方场上选手都可以通过示意出违例的具体名称或者说出“违例”来宣称一次违例，除非另有其他特定规则规定。
- 15.7. 当一次违规或违例被示意出来并且暂停了比赛时，场上选手必须停止比赛，并且在视觉上或听觉上尽快相互沟通比赛已经停止，同时所有的场上选手应该在场地上不断重复这次示意。如果在没有任何示意被做出的情况下比赛由于一次讨论而已经暂停了，那么当讨论开始的时候就认为一次示意被做出了。
- 15.8. 在一次对规则的违反被注意到之后，示意必须立即做出。
- 15.9. 在一位场上选手不正确地发起了一次比赛中断之后，包括听错了一次示意、不知晓规则或是没有立即做出示意，那么：
- 15.9.1. 如果对方获得或者保留了持盘权，那么随后的比赛结果是成立的。
- 15.9.2. 如果对方没有获得或者没有保留持盘权，那么飞盘必须返回到最后一个没有争议的持盘手手中。
- 15.10. 如果被示意犯规、违规或违例的那位场上选手不同意这次示意，那么他们可以示意“有争议”。
- 15.11. 如果一位场上选手做出“犯规”、“违例”或“有争议”的示意，并随后确认他们的示意并不是正确的，那么他们可以通过示意“收回”来收回这次示意。比赛以一次验盘重新开始。

16. 在一次犯规或违例示意后比赛的继续进行

- 16.1. 不论何时一次犯规或违例被示意出来，比赛要立即暂停，并且不可能发生攻防转换（除非是在规则 15.9、16.2 和 16.3 中的特殊情况）。
- 16.2. 如果犯规或违例：
- 16.2.1. 是对持盘手来示意的，并且持盘手随后尝试去进行一次传盘，或者
- 16.2.2. 当被示意出来时，持盘手正在处于投掷行为中，或者
- 16.2.3. 当被示意出来或者发生时，飞盘正处在空中，那么随后比赛继续，直到持盘权已经被确定下来。
- 16.2.4. 一旦持盘权已经被确定下来：
- 16.2.4.1. 如果示意犯规或违例的队伍作为一次传盘的结果来说，获得或保留了持盘权，那么比赛继续进行而不会有一次比赛中断发生。意识到这点的场上选手可以示意“比赛继续”来指出这条规则已经被调用出来。
- 16.2.4.2. 如果示意犯规或违例的队伍作为一次传盘的结果来说，没有获得或保留持盘权，那么比赛必须要暂停。
- 16.2.4.2.1. 如果示意犯规或违例的队伍认为持盘权受到这次犯规或违例的影响了，那么飞盘要返回到持盘手手中，并进行一次验盘（除非特定的规则有另外的说明）。
- 16.3. 不管什么时候犯规或违例的示意被做出，如果比赛还没有完全停止下来，并且双方队伍中涉及进来的场上选手都同意这次犯规、违例或示意没有影响比赛的结果，那么比赛继续。这条规则不会被任何其他规则所取代。
- 16.3.1. 如果比赛的结果是一次得分，那么得分成立。
- 16.3.2. 如果比赛的结果并不是一次得分，那么受到影响的场上选手可以获得一定弥补，以补充由于犯规、违例或示意带来的位置上的劣势，并且比赛以一次验盘重新开始。

17. 犯规

17.1. 危险动作：

17.1.1. 不计后果地无视同伴场上选手的安全是会被视为危险动作，并且将被看做是一次犯规，不论是否或者何时发生了肢体接触。这条规则不会被任何其他规则所取代。如果没有争议，那么这条必须被视为 17 章中最恶劣的犯规。

17.2. 防守接盘犯规（防守者犯规）：

17.2.1. 一个防守接盘犯规发生在当一位接盘选手在对飞盘做出反应之前、之中或之后片刻，一位防守者对其发起肢体接触时。

17.2.2. 在一次无争议的防守接盘犯规后，接盘选手在该犯规点处获得持盘权。如果规则 14.2 适用，那么飞盘就变为死盘状态直到在得分线上找到最靠近该点的点来建立一个旋转中心为止。如果犯规有争议，那么飞盘返回到持盘手手中。

17.3. 受迫性出界犯规：

17.3.1. 一次受迫性出界犯规发生在当一位在空中的接盘选手接住了飞盘，并且被一位防守方场上选手在落地前犯规，并且这种肢体接触导致接盘选手：

17.3.1.1. 落地落在了界外而不是界内；或者

17.3.1.2. 落地落在了中央区域内而不是他们正在进攻的得分区内。

17.3.2. 如果接盘选手本来要落到他们正在进攻的得分区内的话，那么这就是一次得分；

17.3.3. 如果受迫性出界犯规有争议，那么如果接盘选手落在界外，飞盘要返回到持盘手手中，否则飞盘要停留在接盘选手手中。

17.4. 防守扔盘犯规（防守持盘手犯规）：

17.4.1. 一个防守扔盘犯规发生在：

17.4.1.1. 一位防守方场上选手站位不合规（参看章节 18.1），并且与持盘手有肢体接触；或者

17.4.1.2. 一位防守方场上选手对持盘手发起肢体接触，或者在飞盘被释放前，持盘手和防守者一同为同一个未被占据的位置而竞争导致了肢体接触。

17.4.1.3. 如果一次防守扔盘犯规早于持盘手释放飞盘发生，并且犯规不是在投掷动作过程中发生的，那么持盘手可以选择通过示意“肢体接触”来示意一次肢体接触违规。在一次无争议的肢体接触违规后，比赛不会暂停，并且防守手必须从 1 恢复延迟计数。

17.5. 剥夺犯规：

17.5.1. 一次剥夺犯规发生在当一次防守方犯规导致接盘选手或持盘手在拥有持盘权后又掉了飞盘的时候。

17.5.2. 如果接盘方本可以获得一分，并且犯规没有争议，那么这一次得分成立。

17.6. 进攻接盘犯规：

17.6.1. 一次进攻接盘犯规发生在当一位防守方场上选手在对飞盘做出反应之前、之中或之后片刻，一位接盘选手对其发起肢体接触时。

17.6.2. 如果犯规无争议，那么这次犯规的结果是发生一次攻防转换，并且该防守方场上选手在犯规发生的地方获得持盘权。

17.6.3. 如果传盘完成了并且犯规有争议，那么飞盘返回到持盘手手中。

17.7. 进攻扔盘犯规（持盘手犯规）：

17.7.1. 一次进攻扔盘犯规发生在当持盘手对一位站位合规的防守方场上选手发起肢体接触时。

17.7.2. 在持盘手扔盘动作过程中发生的无意肢体接触虽然不会被算作一次犯规，但是仍然应该被避免。

17.8. 阻挡犯规:

17.8.1. 一次阻挡犯规发生在当一位场上选手取得了一个正在移动的对方选手无法避免的位置上的时候, 并且肢体接触根据哪种适用, 要么被看做是一次接盘犯规要么被看做是一次间接犯规。

17.9. 间接犯规:

17.9.1. 一次间接犯规发生在当一位接盘选手与一位防守方场上选手发生肢体接触, 并且不直接影响到尝试对飞盘做出反应的时候。

17.9.2. 如果无争议, 那么被犯规的场上选手可以获得由于这次犯规导致的任何位置上的劣势。

17.10. 抵消犯规:

17.10.1. 如果在同一个情况下进攻方和防守方场上选手同时示意犯规, 那么飞盘返回到持盘手手中。

17.10.2. 发生在两个或更多相对的场上选手向同一个点同时移动的情况下的非无意肢体接触应该被视为抵消犯规。

18. 违规和违例

18.1. 防守持盘手违规:

18.1.1. 防守持盘手违规包含下列情况:

18.1.1.1. “计数过快” – 防盘手:

18.1.1.1.1. 在飞盘变为活盘状态前就开始延迟计数,

18.1.1.1.2. 没有以“计数”这个词作为开始或重新开始延迟计数的开端,

18.1.1.1.3. 计数间隔小于 1 秒,

18.1.1.1.4. 当有需要的时候, 没有按照正确的方式来减少或重置延迟计数, 或者

18.1.1.1.5. 没有从正确的数字开始延迟计数。

18.1.1.2. “跨越” – 在一位防守方场上选手的两脚间的连线包含了持盘手的旋转中心点。

18.1.1.3. “飞盘空间” – 一位防守方场上选手的任何一部分与持盘手的躯干距离小于一个飞盘直径的大小。不过, 如果这个情况仅仅是由于持盘手的移动而导致的, 那么这就不算是一次违规。

18.1.1.4. “包裹” – 一位防守方场上选手的双手或双臂的连线与持盘手的躯干相交, 或者该防守方场上选手的任何一部分处于持盘手旋转中心点的上方。不过, 如果这个情况仅仅是由于持盘手的移动而导致的, 那么这就不算是一次违规。

18.1.1.5. “双重防守” – 除了防盘手以外的一位防守方场上选手距离持盘手旋转中心点 3 米以内, 并且该选手没有在防守另外一个进攻方场上选手。不过, 仅仅是跑动穿过这块区域不算是一次双重防守。

18.1.1.6. “视野受阻” – 一位防守方场上选手使用他们身体的一部分去故意阻挡持盘手的视野。

18.1.2. 一次防守持盘手违规可以被防守方提出有争议, 在这种情况下比赛暂停。

18.1.3. 在规则 18.1.1 中所列举的所有防守持盘手违规无争议后, 防盘手必须从他或她示意之前完全发出的数字上减 1 恢复延迟计数。

18.1.4. 防盘手在所有不合规站位被纠正前不能恢复计数。否则就是一次紧随其后的防守持盘手违规。

18.1.5. 如果下列情况发生, 那么持盘手可以示意一次防守持盘手违例并暂停比赛来代替示意一次防守持盘手违规:

- 18.1.5.1. 延迟计数不正确,
- 18.1.5.2. 没有延迟计数,
- 18.1.5.3. 发生了一次恶劣的防守持盘手违规, 或者
- 18.1.5.4. 反复发生同一防守持盘手违规。
- 18.1.6. 如果持盘手示意了一次防守持盘手违规或一次防守持盘手违例, 并且在这次示意之前、之中或之后试图去进行一次传盘, 这次示意没有影响并且如果传盘没有完成, 那么攻防转换成立。但是如果飞盘由于另外一个不同的对规则的违反而回到了持盘手手中, 那么延迟计数也必须要随之调整。
- 18.2. “走步” 违规:
 - 18.2.1. 持盘手只要他们完全在界内或他们已经建立好了一个在界内的旋转中心, 那么他们就随时都可以尝试去完成一次传盘。
 - 18.2.1.1. 不过一位界内场上选手在空中接住一次传盘也可以在接触地面前去尝试进行一次传盘。
 - 18.2.2. 在接住飞盘并且落地落在界内后, 持盘手必须不改变方向地尽可能快地降低速度, 知道他们已经确定好一个旋转中心点。
 - 18.2.2.1. 持盘手可以在减速过程中释放飞盘, 只要他们在投掷过程中保持自己与比赛场地的持续接触。
 - 18.2.3. 持盘手只有当他们确定了一个“旋转中心点”后才能改变方向(做轴心旋转), 这种情况下要将他们身体的一部分与比赛场地上一个确定的点保持连续不间断的接触, 而这个点叫“旋转中心点”。
 - 18.2.4. 一位持盘手如果是躺着的或者是跪着的, 那么他或她不则不需要建立一个旋转中心。
 - 18.2.4.1. 如果他们站起来了, 并且在同一地点上建立了其旋转中心, 那么这就不算是一次走步。
 - 18.2.5. 一次走步违规发生在如下的情况下:
 - 18.2.5.1. 持盘手在比赛场地上一个错误的点上建立了旋转中心;
 - 18.2.5.2. 持盘手在建立好一个旋转中心或释放飞盘前改变了方向;
 - 18.2.5.3. 在接住一次飞盘后, 持盘手没有尽可能快地降低他们的速度;
 - 18.2.5.4. 持盘手在释放飞盘前没能保持其已经建立好的旋转中心不变;
 - 18.2.5.5. 持盘手在投掷过程中没能与比赛场地保持持续的接触; 或者
 - 18.2.5.6. 一位场上选手为了向任意方向移动而故意失误、漏接或延缓接飞盘给他们自己。
 - 18.2.6. 在一次无争议的走步违规被示意出来了以后(“走步”), 比赛不暂停。
 - 18.2.6.1. 在作出走步示意的场上选手的指出下, 持盘手要在正确的点建立一个旋转中心。双方涉及到的场上选手均不能拖延此过程。
 - 18.2.6.2. 在旋转中心在正确的点上建立起来前, 所有的延迟计数都要暂停, 并且持盘手不能投掷飞盘。
 - 18.2.6.3. 防盘手在重新开始延迟计数前必须说出“计数”。
 - 18.2.7. 如果在发生一次走步违规后, 纠正旋转中心前, 持盘手扔出了一次完整的传盘, 那么防守方队伍可以示意一次走步违例。比赛要暂停, 并且飞盘要返回到持盘手手中。持盘手必须回到发生违规时候他们所占据的位置上。比赛必须以一次验盘重新开始。
 - 18.2.8. 如果在一次走步违规后, 持盘手扔出了一次不完整的传盘, 那么比赛继续。
 - 18.2.9. 在一次有争议的走步违规并且持盘手还没有释放飞盘后, 比赛暂停。
- 18.3. “阻挡” 违例:

18.3.1. 如果一位防守方场上选手正在防守一位进攻方场上选手，并且防守方场上选手被另外一位场上选手阻挡以至于不能向着/随着进攻方场上选手移动，那么该防守方场上选手可以示意“阻挡”。但是如果正在被防守的场上选手与做出阻挡的场上选手都在对飞盘做出反应，那么这就不是一次阻挡。

18.3.1.1. 在做出“阻挡”的示意前，防守者可以延缓这次示意最多 2 秒以确定是否这次阻碍会影响比赛。

18.3.2. 如果比赛已经暂停，那么被阻碍的场上选手可以向着他们一致同意的位置移动，该位置是如果阻碍没有发生的话，他们本来可以占据的位置，除非另有规定说明。

18.3.3. 所有的场上选手应该努力避免阻挡的发生。

18.3.3.1. 在任何的比赛中断期间，对方场上选手可以统一去轻微调整他们的位置以避免有可能发生的阻挡。

19. 比赛中断

19.1. 受伤比赛中断

19.1.1. 一次受伤比赛中断，即“受伤”，可以被一位受伤了的场上选手所示意出来，或者也可以被受伤了的场上选手所在的那支队伍中的任意场上选手所示意出来。

19.1.2. 如果任何场上选手有一个开放的或正在流血的伤口，那么一次受伤比赛中断就必须要被示意出来，并且该场上选手必须要立刻进行一次受伤替换，并且严禁在伤口被治疗以及密封前重新加入比赛。

19.1.3. 如果受伤不是一位对手造成的，那么该场上选手可以选择要么被替换下场，要么为他们自己的队伍增加一次队伍暂停。

19.1.4. 如果受伤是一位对手造成的，那么场上选手可以选择留在场上或者是被替换下场。

19.1.5. 如果受伤了的场上选手已经接住飞盘，并且该场上选手由于受伤掉落了飞盘，那么该场上选手仍然保留持盘权。

19.1.6. 受伤比赛中断被认为是在受伤发生的时候就已经被示意出来了，除非受伤了的场上选手在比赛中断被示意出来以前选择继续比赛。

19.1.7. 如果在受伤比赛中断被示意出来的时候飞盘正在空中，那么比赛继续，直到要么飞盘被接住，要么飞盘击中了地面。如果不是一次犯规导致了受伤，那么任何情况的完整完成或攻防转换都是成立的，并且比赛在中断后重新开始。

19.2. 技术暂停

19.2.1. 任何意识到了发生了一种会危及场上选手的情况的场上选手均可以示意“技术”来暂停比赛。比赛必须立即暂停。

19.2.2. 持盘手可以在比赛过程中示意一次技术暂停以更换一个严重受损的飞盘。

19.2.3. 在一次技术暂停示意后：

19.2.3.1. 如果这次示意或者这次发生的事件没有影响比赛，那么任何情况的完整完成或攻防转换都是成立的，并且比赛从此处重新开始；

19.2.3.2. 如果这次示意或者这次发生的事件影响了比赛，那么飞盘返回到持盘手手中。

19.3. 如果一位场上选手在一次受伤后或由于不合规的装备而带来的技术暂停被替换下场，那么对方队伍也可以选择替换一位场上选手。

19.3.1. 被替换上场的场上选手拥有他们替换的那个场上选手的全部状态（位置、持盘权、延迟计数等等）。

20. 队伍暂停

20. 1. 示意一次队伍暂停的场上选手必须用他们的双手或一只手和盘行成一个“T”型，并且应该向对方场上选手说出“队伍暂停”。
20. 2. 每支队伍可以在每个半场拥有 2 次队伍暂停。
20. 3. 在一个回合开始后，双方队伍都已经做出准备好了的信号前，双方队伍中的任意一位场上选手都可以示意一次队伍暂停。队伍暂停将回合开始到紧随其后的发盘之间的时间延伸增加了 75 秒。
20. 4. 在发盘后只有一位有持盘权的并且没有因为和地面的接触而掉盘的持盘手可以示意一次队伍暂停。当“T”型被摆好时，队伍暂停就开始了，并且暂停持续 75 秒。
- 在一次队伍暂停后：
20. 4. 1. 不允许替换场上选手，除非受伤。
20. 4. 2. 比赛在旋转中心点重新开始。
20. 4. 3. 持盘手保持不变。
20. 4. 4. 所有其他的进攻方场上选手可以随后在比赛场地上任何地点进行准备。
20. 4. 5. 一旦进攻方场上选手已经选择好了位置，防守方场上选手就可以在比赛场地上任何地点进行准备。
20. 4. 6. 延迟计数保持不变，除非更换了防盘手。
20. 5. 如果持盘手在他们的队伍已经没有剩余的队伍暂停的时候尝试去示意一次队伍暂停，那么比赛暂停。防盘手必须在他们本来会重新开始的比赛中的延迟计数中再加 2 秒，然后以一次验盘重新开始比赛。如果这次延迟计数的结果到 10 或更高，那么就发生了一次“超时”攻防转换。

飞盘术语

投掷行为	参见“投掷动作”。
影响比赛	如果在合理假定的情况下，一次对规则的违反发生与否对这个具体比赛场景的结果有很大的不同，那么就说这次对规则的违反影响了比赛。
正在进攻的得分区	正在被讨论的那支队伍目前正在试图在里面得分的那个得分区。
最佳视角	有可能被一位场上选手拥有的最完整的视角，这其中包含涉及在比赛中的飞盘、地面、场上选手与边线标识物的相对位置。
砖	所有的没有被接盘队伍碰到，而且最初落地出界了的发盘。
示意	一个对一次已经发生了的犯规、违规、违例或受伤的清晰可以听到的陈述。下列术语可能会被用到：犯规、走步、具体的防守持盘手违规名称、违例(或具体的违例名称)、超时、技术暂停、受伤。
中央区域	包含得分线，不包含得分区和边界线的比赛场地的区域。
验盘	一位防守方场上选手触碰飞盘来重启比赛的动作。
正在防守的得分区	正在被讨论的那支队伍目前正在试图阻止对手在里面得分的那个得分区。
防守方场上选手	不拥有持盘权的队伍中的所有选手。
得分区	在比赛场地尽头的两块区域中的一块。双方队伍可以通过在这块区域中接住飞盘获得一分。
建立一个旋转中心	在一次攻防转换后，旋转中心点就会被确定，并且持盘手通过把他们身体的一部分（通常是一只脚）放在那里来建立一个旋转中心。在接到一次传盘后，一位持盘手如果在他们已经停下来了以后想要去移动，他们

	必须要建立一个旋转中心。他们通过将他们身体的一部分持续与比赛场地上一个具体的点接触来建立旋转中心。
得分线	将中央区域与各个得分区分隔开的线。
地面	地面包含了所有固体物质，这其中包括草、标志物锥桶、装备、水、树、栅栏、墙和非场上选手，但是不包括所有的场上选手以及他们所穿着的衣物、空气中传播的粒子和降水。
与地面接触	指的是所有场上选手在相对于一次具体的事件或策略与地面的直接接触。这种事件或策略包含落地或失去平衡后的恢复（比如跳起、飞跃、倾斜或跌落）。
防守	当一位防守者距离一位进攻方场上选手 3 米之内并且对这位进攻方选手做出反应，就说该防守者正在防守该进攻方场上选手。
无意肢体接触	所有在本质上不危险并且不会影响比赛的肢体接触。
发起肢体接触	所有向着一位站位合规的对手的运动（这种站位不管是他们的静止的站位还是根据他们已有的速度和方向他们将会出现的位置）。这种运动会导致不可避免的非无意肢体接触。
截获	当一位在防守方队伍中的场上选手接住了一位在进攻方队伍中的场上选手的一次扔盘时，就发生了一次截获。
合规的站位	由一位场上选手的身体建立的静止的站位，不包含延伸出去的手臂和腿。这种站位当把时间和距离都计算在内的时候可以被所有对方场上选手避开。
线	一个定义比赛区域的边界。在一块未被画线的场地，边界由一条假象的线来定义，这条线在两个场地标志物之间，线宽与标志物相同。线段不延伸超过用来标志的标志物。
对飞盘做出反应	当飞盘处于空中，并且一位场上选手正在试图与飞盘接触，比方说要去接住飞盘或者阻挡飞盘。这包括了他们向着想要与飞盘接触的地方跑动的过程。
防盘手	可以对持盘手进行延迟计数的防守方场上选手。
非场上选手	所有目前不是场上选手的人，包括队伍中的成员。
进攻方场上选手	拥有持盘权的队伍中的一位选手。

15

界外	所有不属于比赛场地的东西，包括边界线。
边界线	将中央区域或得分区与界外区域分隔开的线。边界线不是比赛场地的一部分。
旋转中心	为了向任意方向移动而将他们身体的一部分与比赛场地上一个单独的点始终保持接触，这个点叫旋转中心点。
旋转中心点	一个在比赛场地上点，在一次攻防转换后、发盘后、一次队伍暂停后、离开中央区域后，或者是一个旋转中心已经被建立了后，持盘手需要在该点上建立一个旋转中心。一位持盘手如果没有停下来并且没有做轴心旋转，那么就不认为他或她已经确定了一个旋转中心点。
比赛	从比赛开始后到获得一分前的时间。比赛可能会由于一次示意而停止，在这种情况下，比赛以一次验盘来重启。
场上选手	正参与到目前比赛回合中至多 14 个人中的一员。

持盘权	对一个不再旋转的飞盘的持续的接触和控制。 去接住一次传盘等同于建立对这次传盘的持盘权。 相对于接到一次传盘，由于与地面的接触使持盘权的丧失将会让场上选手失去在这点上的持盘权。 在拥有持盘权的场上选手手中的飞盘被认为是该选手的一部分。 队伍中的场上选手有持盘权或者队伍中的选手可能会捡起飞盘，那么就认为这支队伍拥有持盘权。
比赛场地	包括中央区域和两块得分区在内的区域，但是不包含边界线。
发盘	从一支队伍扔给另外一支队伍的掷盘，这次掷盘将会在一个半场的开始或者在获得一分后以开始比赛。发盘不被认为是一次合规的传盘。
接盘选手	所有不是持盘手的进攻方场上选手。
比赛中断	所有由于一次犯规、违例、讨论、受伤或是队伍暂停而导致的比赛的中断，这种中断需要用一次验盘来重启比赛。
投掷	紧接在任意投掷动作后使一个飞盘飞行在空中，这种情况包括在一次假动作和一次故意的掉盘后，持盘手失去与飞盘的接触。 一次传盘等同于一次投掷。
持盘手	有持盘权的进攻方选手，或者是刚刚投掷出飞盘并且这次投掷的结果还没有确定的选手。
投掷动作	投掷动作是将动量从持盘手转移到飞盘中的动作，这种动作会沿着飞行的方向，并且会导致一次投掷。做轴心旋转和摆臂不是投掷行为的一部分。
攻防转换	所有会导致队伍的持盘权发生一次变换的事件。一次攻防转换不被认为是一次违例。
飞盘停止的地方	指的是一个飞盘被接住、或是自然地停止下来、又或是从滚动或滑动中停止下来所在的位置。

结束

法律许可

这项文档（“世界飞盘联盟 2017 极限飞盘官方规则”）是基于知识共享署名许可 2.5 许可证的。这项文档的许可方和原作者是世界飞盘联盟，是一个注册在美国科罗拉多州的非盈利组织。这是一份人类可读的法律代码摘要（完整的许可文件可以在附录 C 中找到）

您可以自由地：

- 复制，分发，展示和执行这份文档
- 制作衍生文档
- 将这份文档用于商业用途

在如下的条件下：

- 您必须以作者或许可方指定的方式对工作进行改编。
- 任何重复使用或分发，您必须向其他人明确这项工作的许可条款。
- 如果您得到来自世界飞盘联盟的许可，上述条件均可被废除。

您的合理使用和其他权利，不会受到上述条件影响。