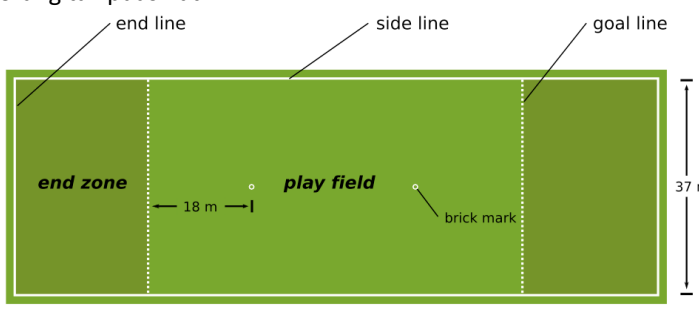


## 10 PERATURAN MUDAH UNTUK SUKAN 'ULTIMATE'

## 10 SIMPLE RULES OF THE SPORT OF 'ULTIMATE'

1	<p><b>Padang</b> – Semua padang berbentuk segi empat dimana terdapat kawasan jaringan gol di penghujung padang. Ukuran padang adalah 64 meter x 36 meter dengan kawasan jaringan tambahan terletak kedua-dua penghujung padang (sebagaimana permainan Rugby) seluas 18 meter. <i>(Ukuran padang adalah pebagai, bergantung kepada keadaan dan bilangan pemain.)</i></p>	<p><b>The Field</b> -- A rectangular shape with endzones at each end. A regulation field is approximately 64 meters by 37 meters, with two endzones an additional 18 meters deep. (The size of the field is flexible, depending on the circumstances and the number of players.)</p>
2	<p><b>Permulaan Permainan</b> – Setiap mata bermula dengan pemain-pemain dari kedua-dua pasukan beratur bertentangan di belakang garis hadapan kawasan jaringan. Satu pasukan akan membalik disc kepada pasukan lawan. Setiap pasukan mempunyai tujuh pemain.</p>	<p><b>Start of Play</b> -- Each point begins with both teams lining up on the front of their respective endzone line. The defense throws ("pulls") the disc to the offense. A regulation game has seven players per team.</p>
3	<p><b>Jaringan</b> – Setiap lontaran yang lengkap daripada satu pemain kepada rakan sepasukannya yang berada di dalam kawasan jaringan, pasukan tersebut akan memperolehi mata jaringan. Kedua pasukan itu tukar tempat dan permainan akan dimulakan semula selepas setiap mata jaringan oleh pasukan yang baru dapat mata.</p>	<p><b>Scoring</b> -- Each time the offense completes a pass to a <i>teammate</i> in the defense's endzone, the offense scores a point. <i>Teams switch places and play is initiated after each score by the team who just scored.</i></p>
4	<p><b>Pergerakan Disc</b> – Disc boleh dilontarkan ke mana-mana arah dengan satu lontaran yang lengkap kepada rakan sepasukan. Pemain tidak dibenarkan berlari semasa memegang disc. Pemain yang memegang disc (perlontar) mempunyai sepuluh saat untuk melontar disc <b>asal pihak lawannya mengira</b> sampai sepuluh kiraan. (Kiraan pertama, kiraan kedua, kiraan ketiga, dsb.)</p>	<p><b>Movement of Disc</b> -- The disc may be advanced in any direction by completing a pass to a teammate. Players may not run with the disc. The person with the disc ("thrower") has ten seconds to throw the disc from the point in time at which the defender guarding the thrower ("marker") begins to count out the stall count ("stall one..stall two, stall three," etc).</p>
5	<p><b>Pertukaran Pegangan</b> – Apabila lontaran yang tidak lengkap (contohnya disc terkeluar kawasan, disc jatuh, halangan atau "intercept") pasukan lawan dengan cepat boleh mengambil pegangan disc tersebut dan menjadi pihak lawan.</p>	<p><b>Change of Possession</b> -- When a pass is not completed (e.g. out of bounds, drop, block, interception), the defense immediately takes possession of the disc and becomes the offense.</p>
6	<p><b>Pertukaran Pemain</b> – Pemain boleh digantikan semasa permainan selepas jaringan dibuat dan semasa kecederaan.</p>	<p><b>Substitutions</b> -- Players not in the game may replace players in the game after a score and during an injury timeout.</p>
7	<p><b>Sentuhan</b> – Tiada sentuhan fizikal dibenarkan diantara pemain. "Pick" dan "screen" tidak diperbolehkan.</p>	<p><b>Non-contact</b> -- No physical contact is allowed between players. Picks and screens are also prohibited.</p>
8	<p><b>Kesalahan</b> – Apabila satu pemain menyentu pemain lawannya (sehingga menghalangnya) sesuatu kesalahan terjadi. Apabila kesalahan itu berlaku sehingga menghalang sambutan disc, pemain yang menerima kesalahan itu diwajibkan berkata "kesalahan/foul." Pemain yang sepatutnya menyambut disc tersebut akan diberikan disc dan permainan akan dilanjutkan. Kalau pemain yang dituduh membuat kesalahan itu tak setuju, disc akan dikembalikan kepada tempat dari mana disc itu baru dilontar. Yang diutamakan adalah "Semangat Permainan."</p>	<p><b>Fouls</b> -- When a player initiates contact on another player a foul occurs <b>and the person receiving the foul must say "foul."</b> When a foul disrupts possession, the play resumes as if the possession was retained. If the player committing the foul disagrees with the foul call, the play is redone. <i>What is prioritized is the Spirit of the Game.</i></p>
9	<p><b>Pengadilan</b> – Setiap pemain adalah bertanggung-jawab untuk menjaga peraturan permainan. Pemain juga adalah digalakkan menyelesaikan sebarang kesilapan semasa bermain sesama sendiri tanpa campur tangan orang luar.</p>	<p><b>Self-Refereeing</b> -- Players are responsible for their own foul and line calls. Players resolve their own disputes <i>without outside interference.</i></p>
10	<p><b>Semangat Permainan</b> – "Ultimate" menganjurkan permainan yang adil dengan semangat kesukanan. Permainan yang kompetitif adalah amat digalakkan tetapi tidak sehingga tak saling menghormati, tak ikut undang-undang atau membuat orang tak puas hati.</p> 	<p><b>Spirit of the Game</b> -- Ultimate stresses sportsmanship and fair play. Competitive play is encouraged, but never at the expense of respect between players, adherence to the rules, and the basic joy of play.</p> <p><b>NOTE: Size of the field can be modified.</b> For beginners, a football field can be divided into two fields playing width to width with 6-8 meter endzones. <b>Even smaller fields can be used with fewer players.</b></p> <p style="text-align: center;"> <b>Want to learn more?</b>  <a href="http://ultimatemalaysia.com">ultimatemalaysia.com</a>  <b>Don't forget to Google or YouTube</b>  <b>Ultimate Frisbee (+ Malaysia)!</b> </p>