

Dlaczego ultimate to wyjątkowy sport

Ultimate to sport drużynowy dla kobiet i mężczyzn, w którym gra się dyskiem zamiast piłką.

Celem gry jest złapanie dysku w należącej do przeciwnika strefie (zonie) końcowej boiska podobnie jak w footballu Amerykańskim.

Pomimo że gra wymaga dużo biegania, kontakt fizyczny jest niedozwolony i skutkuje faulem.

Kiedy zawodnik zostanie sfaulowany, następuje zatrzymanie gry. Jeśli zawodnik zgodzi się co do przewinienia, faulowany dostaje dysk i gra toczy się dalej. Jeśli faulujący nie zgodzi się, dysk wraca do osoby, która wcześniej go wyrzuciła

Fair Play działa!

Nawet na mistrzostwach świata, gdzie grają drużyny z ponad 30 krajów nie ma sędziów na boiskach. W Ultimate chodzi o grę fair play, osobistą odpowiedzialność a przede wszystkim dobrą zabawę.

Więcej info:

frisbee.pl

ninehills.wordpress.com

facebook.com/pages/Nine-Hills-Chelmino



POLSKO-AMERYKAŃSKA
FUNDACJA WOLNOŚCI



POLISH-AMERICAN
FREEDOM FOUNDATION



WARSZAWSKI
KURATORIUM OŚWIECENIA



AKADEMIA ROZWOJU
FILANTROPII W POLSCE



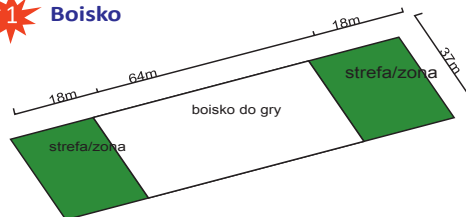
INKUBATOR
Przedsiębiorców

Dofinansowano ze środków Programu „Działaj Lokalnie VIII”
Polsko Amerykańskiej Fundacji Wolności realizowanego przez
Akademię Rozwoju Filantropii w Polsce oraz Ośrodek Działaj

Lokalnie w Świeciu

10 prostych zasad Ultimate

1 Boisko



2 Rozpoczęcie gry

Zwycięzca rzutu monetą (lub frisbee) decyduje czy chce zacząć mecz w ataku czy wybrać zonę, którą będzie bronił jako pierwszą. Następnie obie drużyny (siedmioosobowe, w tym dwie lub trzy dziewczyny) stają naprzeciw siebie naprzeciw siebie na liniach przeciwnych stref końcowych boiska. Broniąca drużyna wyrzuca dysk w kierunku przeciwników (pull) i mecz się rozpoczyna.

3 Poruszanie się po boisku i ruch dysku

Dysk może być podany pomiędzy graczami w dowolnym kierunku. Kiedy zawodnik ma dysk w ręce, nie może biegać i ma 10 sekund na podanie do osoby z drużyny. Obronca kryjący zawodnika z dyskiem liczy głośno do 10 ("liczę! Jeden, dwa, trzy...")

4 Strata dysku

Strata następuje gdy:
- dysk dotknie ziemi (również gdy wcześniej był dotknięty przez obrońcę),
- dysk zostanie złapany poza boiskiem (na aucie)
- dysk zostanie przechwycony przez obrońcę.
Po stracie drużyna broniąca automatycznie staje się drużyną atakującą.



5 Zdobycie punktu

Następuje gdy podanie zostanie złapane w zonie końcowej przeciwnika. Gra jest wznawiana po każdym punkcie. Mecz trwa dopóki któraś z drużyn zdobędzie ustaloną liczbę punktów (do półfinałów 15 punktów, finał 17 punktów) lub do końca czasu (do półfinałów 60 minut, finał 100 minut).

6 Wznowienie gry

Każdy punkt rozpoczyna się jak mecz: drużyny stoją na liniach przeciwnych stref końcowych, a zespół, który zdobył punkt, wyrzuca dysk w kierunku przeciwników.

7 Zmiany

Zawodnicy mogą się zmienić tylko po zdobyciu punktu, przed ustawieniem się na lini zony. Dopuszcza się zmianę w trakcie gry jeśli zawodnik doznał kontuzji.

8 Sport bezkontaktowy

Ultimate jest sportem bezkontaktowym. Każdy umyślny kontakt fizyczny jest faulem.

9 Brak sędziów

Faul jest zgłaszany przez zawodnika uczestniczącego w spornej sytuacji. Jeśli w wyniku faulu zawodnik stracił dysk, następuje zatrzymanie gry i dysk wraca do osoby faulowanej. Jeśli faulujący nie zgadza się z faulowanym, dysk wraca do zawodnika, który go wyrzucił przed faulem.

10 Spirit of the game

W ultimate najważniejsze są zdrowie współzawodnictwo i fair play. Konkurencja jest pożądana, ale nigdy kosztem szacunku pomiędzy graczami. Najważniejsze to mieć przyjemność z gry.