

REGLAS DEL ULTIMATE FRISBEE (Resumen)

Objetivo:

Se juega entre dos equipos de 7 jugadores. El equipo en posesión del disco es el atacante y tiene como objetivo avanzar, mediante sucesivos pases del disco entre sus jugadores, hasta anotar un tanto al equipo contrario.

Se marca un tanto cuando un jugador del equipo atacante recibe, dentro de la zona de gol del otro equipo, un pase de un compañero.

El objetivo del equipo defensor es interceptar un pase del otro equipo y convertirse en equipo atacante.

Terreno de juego:

Un rectángulo de 110 m. de largo por 37 m. de ancho, dividido en tres zonas bien diferenciadas: una zona central de 64 m. de largo, y dos zonas de gol en los extremos de 23 m. de largo.

El disco:

Se puede utilizar cualquier disco siempre que los capitanes de los equipos lleguen a un acuerdo. Si no hay acuerdo se utilizará un disco de 165 gr.

Saque de puesta en juego:

Se realiza al principio de cada período y después de cada gol. El saque se realiza lanzando el disco hacia delante y sólo lo puede recibir el equipo contrario al que hace el saque. Hasta que se realice el saque, todos los jugadores deben estar en sus respectivas zonas de gol.

Reglas de juego:

- ✓ El disco debe ser desplazado únicamente mediante pases. Está prohibido hacerse un autopase.
- ✓ No se puede correr con el disco en la mano. En caso de recibir un pase en carrera, se permite hacer un pase inmediato, o dar los mínimos pasos necesarios hasta parar.
- ✓ El disco se puede tener en la mano hasta 10 segundos. En ese tiempo se puede pivotar sobre un pie; no se puede arrebatar el disco a un jugador.
- ✓ Cuando un disco cae al suelo o sale fuera de banda, es falta del último jugador que lo tocó; saca el equipo contrario desde el punto donde quedó el disco o salió fuera.
- ✓ Si un equipo que defiende intercepta un pase del equipo contrario, sigue el juego, pasando a ser automáticamente equipo atacante, en tanto que el otro equipo se convierte en defensor.
- ✓ Es falta defender dos jugadores a la vez sobre un atacante.

- ✓ Ante un disco en el aire que coge simultáneamente un atacante y un defensor, tiene preferencia el primero.
- ✓ Esta prohibido el contacto entre jugadores; un defensor no puede defender a menos de un paso de distancia del atacante, ni golpearle la mano en el lanzamiento.
- ✓ Los jugadores pueden desplazarse libremente por toda la superficie del terreno de juego, incluidas las zonas de gol. No existe el fuera de juego.
- ✓ Si un jugador defensor comete falta dentro de su zona de gol, saca el equipo contrario desde fuera de dicha zona, pero en el punto más cercano al lugar de la falta.
- ✓ Cuando un equipo consigue gol, cambia de campo automáticamente y hace el saque de puesta en juego.

Duración:

Un juego dura hasta que uno de los equipos consigue 21 tantos, con una diferencia de al menos dos tantos.

El intermedio se da cuando uno de los dos equipos alcanza los 11 tantos. Si el juego estuviera empatado a 20 tantos continuaría por encima de los 21 hasta que uno de los equipos se distancie dos tantos o bien hasta que se consigan 25. El descanso intermedio es de 10 minutos.

Se permite a cada equipo tres tiempos muertos en cada período del partido y uno en la prórroga, de una duración de dos minutos cada uno, y debiendo estar en posesión del disco el equipo que pide tiempo muerto.

