

2. Mecz Ultimate w pigułce

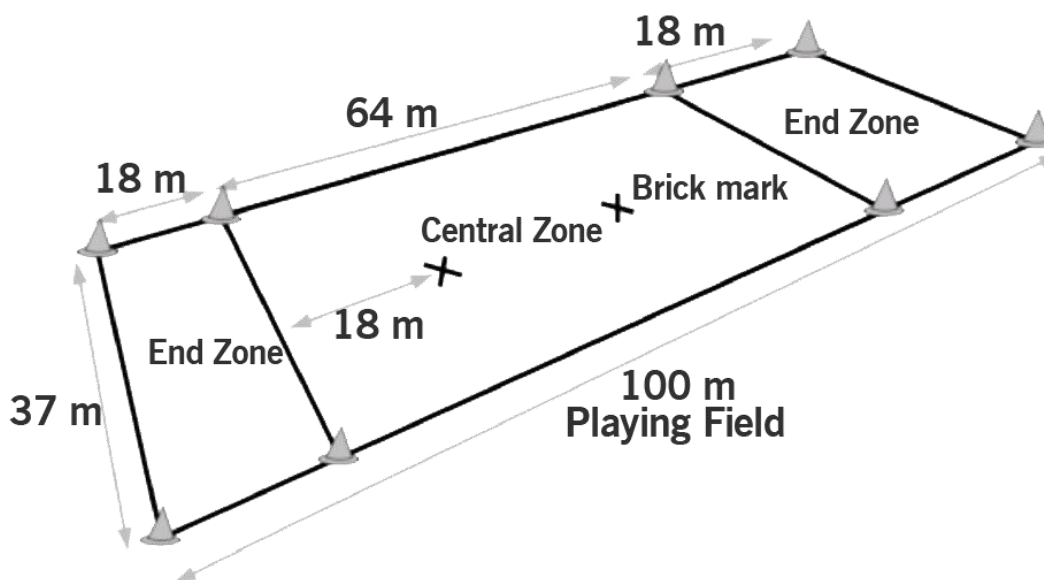
Co trzeba wiedzieć, żeby móc poprowadzić mecz Ultimate przestrzegając podstawowych reguł?

BOISKO

Na trawie gramy 7 na 7, na boisku 100m x 37m, obydwie strefy punktowe mają po 18m głębokości.

Na hali gramy 5 na 5, na boisku 40m x 20m, obydwie strefy punktowe mają po 6m głębokości.

Na plaży gramy 5 na 5, na boisku 75m x 25m, obydwie strefy punktowe mają po 15m głębokości



Dodatkowo boisko ma zaznaczone tzw. "Brick pointy" - miejsca, z którego atak może zacząć punkt, jeśli początkowy rzut ("pull") wylądnie poza boiskiem.

PRZED MECZEM

Przed rozpoczęciem meczu kapitanowie obydwu drużyn spotykają się, żeby drogą losowania wybrać stronę boiska (w której strefie zaczynają) oraz pozycję (atak lub obrona) w pierwszym punkcie. Dowolna metoda losowania jest możliwa, choć specyfika sportu oznacza najczęściej tak zwany flip (kapitanowie dwóch drużyn trzymają po jednym dysku każdy i jednocześnie podrzucają je w powietrze tak, aby obracały się jak największą ilość razy. Zanim dyski spadną na ziemię jedna z osób próbuje zgadnąć czy dyski spadną "tak samo", czy "różnie". "Tak samo" oznacza obydwa dyski częścią wypukłą do góry lub do dołu. Jeśli osoba zgadła poprawnie może wybrać pozycję w pierwszym punkcie - czyli **atak** lub **obronę** albo stronę boiska - co może dawać przewagę w przypadku mocnego słońca lub silnego wiatru. Jeśli jeden z kapitanów wybrał pozycję (atak lub obronę), drugi wybiera stronę. Jeśli wybrał stronę - drugi



trener@akademiafrisbee.pl



www.akademiafrisbee.pl



fb.me/maufpl



798 390 489

wybiera atak lub obronę. Jeśli osobie nie udało się zgadnąć w jakiej pozycji spadną dyski - to przeciwny kapitan otrzymuje pierwszeństwo wyboru). Drużyna broniąca będzie pierwsza rzucać dyskiem.

PRZED PUNKTEM

Przed pierwszym (i każdym) punktem drużyny ustawiają się na przedniej linii swojej strefy punktowej. Zawodnicy drużyny atakującej powinni mieć jedną stopę dokładnie na linii. Drużyna broniąca jest w posiadaniu dysku i powinna znajdować się wewnątrz swojej strefy - żaden z zawodników (łącznie z rzucającym pulla) nie może przekroczyć linii strefy dopóki dysk nie zostanie wypuszczony z ręki rzucającego. Drużyna atakująca może również zacząć się ruszać dopiero kiedy dysk znajdzie się w powietrzu.

Zanim dojdzie do rozpoczęcia punktu drużyna atakująca sygnalizuje gotowość poprzez podniesienie ręki nad głowę. Następnie drużyna broniąca sygnalizuje gotowość w taki sam sposób i następuje pull.

ROZPOCZĘCIE PUNKTU - PULL

Pull polega na wyrzuceniu dysku przez drużynę broniącą jak najdalej w stronę drużyny atakującej, zachowując w miarę możliwości celność (starając się rzucić tak, żeby dysk wylądował w polu). Im dalej drużyna defensywna jest w stanie rzucić dyskiem - tym większą długość boiska drużyna atakująca musi przejść zanim będzie w zasięgu podania na punkt. Jeśli pull nie wylądowuje w boisku drużyna atakująca może zacząć grę albo z tego miejsca linii out, w którym dysk opuścił boisko, albo z miejsca "brick" - decyzję należy podjąć i zasignalizować (podniesienie ręki nad głowę i komenda "brick") przed podniesieniem dysku.

Jeśli dysk wylądowuje w boisku, ale wytoczy się poza boisko, atak zaczyna grę w miejscu, gdzie dysk przeciął linię outu (w przypadku gdy wytoczy się w polu właściwym) lub z przedniej linii zony (jeśli wytoczy się poza strefę punktową)

Charakterystyką Ultimate halowego jest to, że łatwo przerzucić całą długość boiska, dlatego brick jest umiejscowiony na środku przedniej linii strefy, jednak w tej odmianie w Polsce gramy systemem continuous - czyli po zdobyciu punktu odkładamy dysk na ziemię i od razu przechodzimy do obrony. Oprócz pierwszego punktu meczu (i czasem 2giej połowy) pulla nie powtarzamy w meczu.

PRZEBIEG MECZU

Po rozpoczęciu gry obowiązują proste zasady:

1. Dysk można podawać w każdym kierunku. Z dyskiem nie można biegać - po złapaniu należy się zatrzymać i można piwotować na jednej stopie (jak w koszykówce). Bez dysku można poruszać się w każdym kierunku.
2. Po złapaniu dysku masz 10 sekund, żeby wykonać następne podanie. Twój obrońca będzie odliczał czas na głos. Musi być nie dalej niż 3m od Ciebie.



3. Ultimate jest sportem bezkontaktowym. Powinieneś utrudniać rzut lub złapanie dysku przeciwnej drużynie, ale nie możesz faulować, blokować lub wyrwać dysku.
4. Jeśli zawodnikom drużyny atakującej nie uda się zakończyć podania (dysk upadnie na ziemię, zostanie złapany na outcie, przeciwnik przejmie podanie lub rzucający nie poda w ciągu 10s) oznacza to stratę.
5. Nie ma znaczenia kto ostatni dotknie dysku zanim upadnie on na ziemię (lub wyleci na out); atak nie zakończył podania, więc dowolny zawodnik w obronie może podnieść dysk i zacząć rozpocząć atak na swoją strefę.
6. Wszystkie linie należą do outu. Jeśli dysk jest złapany na linii bocznej, następuje strata. Jeśli dysk jest złapany na przedniej linii strefy - to jeszcze nie jest punkt.
7. Aby zdobyć punkt należy złapać dysk w strefie punktowej. Jeśli dysk jest złapany w powietrzu, to pierwszy kontakt z podłożem decyduje, czy był to punkt.

SYTUACJE SPORNE

Mecze Ultimate odbywają się bez udziału sędziów - w przypadku sytuacji spornej osoba biorąca udział w danej akcji może zgłosić przewinienie, jeśli uważa, że doszło do złamania którejś z zasad. Zawodnik wobec którego zgłoszono przewinienie ma możliwość przedstawienia swojego punktu widzenia, jeśli się z nim nie zgadza. Jeśli w ciągu 30s osobom nie uda się dojść do porozumienia - przewinienie uznaje się za zakwestionowane i dysk cofa się o jedno podanie.

W zależności od rodzaju przewinienia jeśli jego zgłoszenie nie jest kwestionowane gra jest kontynuowana zgodnie z zasadami (jeśli np. zawodnik nie złapał dysku z powodu faulu w trakcie łapania, uznaje się, że bez faulu dysk byłby złapany)

ZATRZYMANIE GRY, WZNAWIANIE ORAZ TIME-OUTY

W momencie zgłoszenia przewinienia gra jest zatrzymana - zawodnicy powinni pozostać w miejscu aż do wyjaśnienia. Przed wznowieniem gry obrońca zawodnika z dyskiem powinien zweryfikować, czy wszyscy gracze są gotowi ("atak gotowy?" "Obrona gotowa") i dać wyraźny sygnał wznawiania gry - najczęściej odliczając głośno "3, 2, 1, disc in" oraz dotykając dysku w czasie wypowiedziania "disc in". Od tego momentu zawodnicy znowu mogą się poruszać po boisku.

Time-out może być zasygnalizowany przez zawodnika z dyskiem - sygnałem jest zrobienie litery T z dłoni oraz dysku. Od tego momentu zaczyna się timeout (zazwyczaj trwa od 45s do 120s, w zależności od formuły turnieju).

Po zakończeniu timeoutu proces wznowienia gry wygląda następująco: najpierw zawodnicy ataku ustawiają się w wybranej przez siebie formacji. Po zajęciu pozycji powinni oni pozostać



w tym samym miejscu i czekają na ustawienie zawodników obrony. Po ustawieniu się obrońców w wybrany przez siebie sposób żaden z zawodników nie rusza się do momentu sygnału wznowienia gry - jak wyżej - czyli obrońca zawodnika z dyskiem powinien zweryfikować, czy wszyscy gracze są gotowi ("atak gotowy?" "Obrona gotowa") i dać wyraźny sygnał wznowiania gry - najczęściej odliczając głośno "3, 2, 1, disc in" oraz dotykając dysku w czasie wypowiedzianego "disc in". Od tego momentu zawodnicy znowu mogą się poruszać po boisku.

ZDOBYCIE PUNKTU

Złapanie dysku w strefie punktowej oznacza zdobycie punktu. W tej sytuacji następuje zmiana połów - drużyna atakująca zachowuje dysk oraz zostaje w strefie, w której zdobyli punkt, a drużyna przeciwna przechodzi do drugiej strefy (tylko na trawie i plaży, na hali gry continuous). Drużyna, która zdobyła punkt zaczyna następny punkt w obronie - dlatego zachowuje dysk, żeby wyrzucić go w stronę drużyny atakującej - patrz **PRZED PUNKTEM** oraz **ROZPOCZĘCIE PUNKTU**. W ten sposób kontynuujemy mecz do końca.

KONIEC MECZU, CAP

Przepisy mistrzowskie stanowią, iż mecz gry do 15 punktów lub 100 minut. W Ultimate również istnieje pojęcie **capa** (np. "cap +1"), który precyzuje co się dzieje w przypadku, gdy minie regulaminowy czas gry i żadna z drużyn nie osiągnie 15 punktów; w takiej sytuacji dodajemy 1 do wyższego wyniku i w ten sposób ustalamy nowy wynik, do osiągnięcia którego toczy się mecz.

Załóżmy że wynik wynosi 9:3 i kończy się czas meczu. Dogrywamy punkt:

- a. Jeśli teraz wynik wynosi 10:3, to gramy, aż któraś drużyna osiągnie 11 pktów.
- b. Jeśli natomiast wynik to 9:4, to gramy, aż któraś drużyna osiągnie 10 pktów.

Oczywiście Ultimate Frisbee jest sportem, który można łatwo zaadaptować do istniejących warunków. Można grać na mniejszych boiskach, można grać bez capa, wszystko zależy od formuły turnieju - często czas meczu jest skracany do 75 lub nawet 60 minut, żeby pomieścić określoną ilość pojedynków w 1 / 2 dni meczowe.

Wskazówki

Zwłaszcza w pierwszych meczach nie musimy przestrzegać i egzekwować wszystkich zasad - płynność meczu jest ważniejsza. Z czasem zawodnicy nabierają doświadczenia jak postępować w sytuacjach spornych, jak wznowiać grę po zatrzymaniu, dzięki czemu okres przestojów skraca się i można dążyć do pełnego przestrzegania reguł.

