

# ULTIMATE FRISBEE

## 1-¿CÓMO SURGEN LOS JUEGOS CON DISCO VOLADOR?

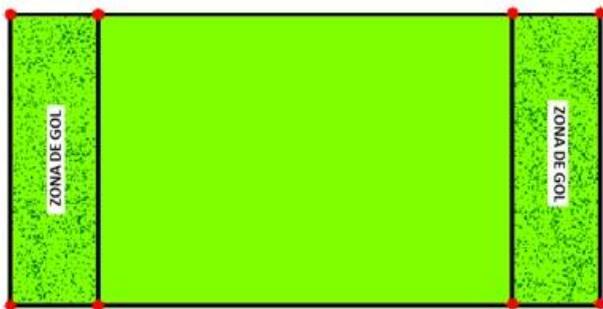
En 1903 varios jóvenes empezaron a lanzarse unos a otros los moldes de latas de las tartas fabricadas por la empresa Frisbie Pie Company.

En 1948 F. Morrison, un lanzador entusiasta, mejora el diseño para que sea más aerodinámico y lo patenta con el nombre de "Pluto Platter".

En 1967 se fundó la Asociación Internacional de Frisbee. Ese año tiene su origen el Ultimate, creado por Joel Silver y Buzzy Hellring y cuyo primer campeonato tuvo lugar en 1975 en la Universidad de Yale (EEUU).

**2-DEFINICIÓN:** Es un deporte colectivo donde se enfrentan dos equipos (5 – 7 jugadores) en un campo rectangular y donde se pretende, sólo mediante pases, recibir el disco en la zona de gol del equipo contrario.

## 3- CAMPO DE JUEGO:



- Hierba (7x7): 100m x 37m con 18m de zona de gol.

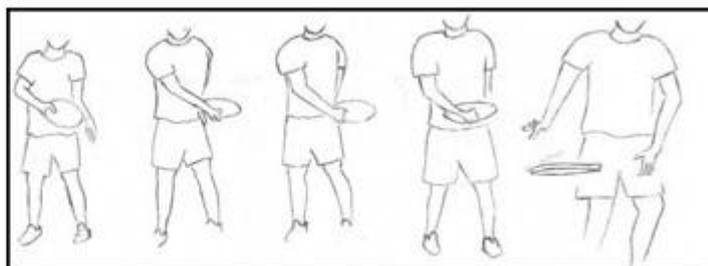
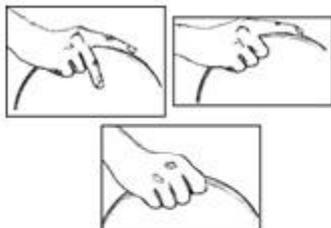
- Playa (5x5): 75m x 25m con 15m de zona de gol.

## 4- LANZAMIENTOS Y RECEPCIONES:

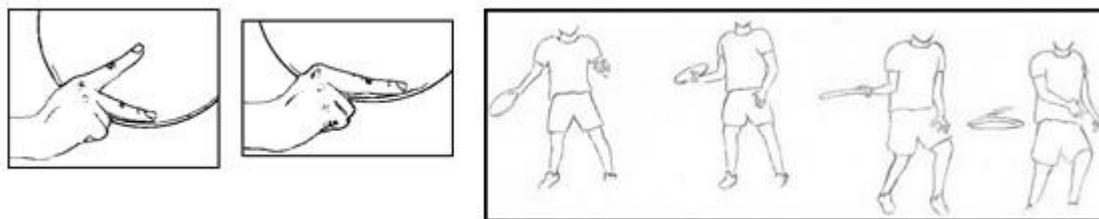
LANZAMIENTOS: De Revés (Backhand). De Derecha (Forehand)

RECEPCIONES: A dos manos (Sándwich). Con dos manos por delante. A una mano

REVÉS:



DERECHA:



RECEPCIONES:



**5-SPIRIT OF THE GAME:** cada jugador es responsable de cumplir el reglamento y de jugar limpio para no intentar aprovecharse de la ausencia de árbitros.

El concepto del espíritu de juego pretende ayudar y guiar a los jugadores a arbitrar ellos mismos el partido, actuando de manera imparcial, tranquila y con respeto cuando una falta sea pitada. También a seguir una especie de protocolo de actuación en casos de desacuerdo entre las partes involucradas en una jugada determinada.

Es uno de los aspectos más importantes del Ultimate, y uno de los pilares de esta modalidad deportiva. Tanto es así, que en el reglamento oficial [el primer capítulo está dedicado al mismo Espíritu de juego.](#)

**EQUIPOS MIXTOS:** una de las divisiones que existen en el ultimate es la división COED o mixta. Esto quiere decir que en el mismo equipo juegan chicos y chicas (4-3 en césped, 3-2 en playa).

**6-ULTIMATE EN LA ACTUALIDAD:** Hoy en día el Ultimate Frisbee es un deporte reconocido, practicado y en expansión. Realza valores como la nobleza, el juego limpio y la igualdad entre todos. Está considerado el deporte del siglo XXI ya que se trata de un deporte autorregulado por los propios jugadores, que lo practican sin la necesidad de árbitros. Actualmente el Comité Olímpico Internacional (COI) ha aprobado el reconocimiento provisional de la federación (World Flying Disc Federation), tras cumplir todos los requisitos exigidos.

Otro hito importante en la historia de este deporte es la reciente creación (2012) de la primera liga profesional en USA, contando con la participación de numerosos equipos del país, así como cobertura de prensa y televisión.

ULTIMATE EN ESPAÑA: En los últimos quince años, el Ultimate Frisbee ha crecido en España de forma notable, contando con más de veinte equipos nacionales y formando parte del currículo educativo, tanto en colegios, institutos como en Universidades, que ven reflejados en el Ultimate Frisbee un claro ejemplo de educar y enseñar a través de un deporte en el que se favorece el desarrollo motor del alumnado y se mejora el ámbito actitudinal y conceptual del mismo.

([https://www.ehu.eus/documents/1736531/1803449/proyecto\\_actividad\\_curso\\_ultimate.pdf](https://www.ehu.eus/documents/1736531/1803449/proyecto_actividad_curso_ultimate.pdf))

## **7- REGLAS BÁSICAS DEL ULTIMATE FRISBEE**

### **EL PULL**

Cada punto empieza con un lanzamiento desde la línea de gol (pull). Todos los jugadores deben permanecer en su zona hasta que el pull sea realizado. Al principio del partido se sortea qué equipo lanzará el primer pull.

Después de marcar un punto se para el juego. El equipo que ha marcado se queda en esa zona y lanza el pull convirtiéndose así en el equipo que defiende. De esta manera, los equipos cambian la dirección de ataque en cada punto. Si el pull cae fuera del campo, el lanzador puede empezar desde la línea por donde salió el pull.

### **DENTRO Y FUERA DEL CAMPO**

Un disco está dentro del campo cuando el receptor se encuentra dentro del campo cuando coge el disco. Si coges el disco saltando en el aire, tu primer punto de contacto debe ser dentro del campo. Las líneas laterales no forman parte del campo. Si coges el disco dentro del campo pero la inercia te hace salir, debes volver al punto por el que saliste después de coger el disco.

Está permitido lanzar el disco de manera que vuele por fuera del campo y luego vuelva siempre y cuando no toque nada fuera del campo y sea cogido dentro del mismo.

Si el disco sale fuera, es un cambio de posesión o turnover. No importa qué equipo fue el último en tocar el disco. La jugada continúa desde el lugar por donde abandonó el terreno de juego.

### **NO CORRER CON EL DISCO**

No está permitido correr con el disco (travel). Después de coger el disco en carrera, debes pararte lo antes posible. Una vez parado, debes mantener un pie fijo, pero puedes mover el otro: esto se conoce como pivotar.

## **REGLA DE LOS 10 SEGUNDOS**

El lanzador tiene 10 segundos para lanzar el disco. El defensor puede colocarse enfrente de ti (recuerda: sin contacto) y contar en alto hasta diez en intervalos de un segundo. Si el disco todavía se encuentra en tu mano en la de 'diez', el otro equipo gana la posesión del disco.

## **CAMBIOS DE POSESIÓN (TURNOVERS)**

El equipo defensivo gana la posesión del disco (turnover) si el ataque falla al coger un pase, si lo cogen fuera del campo, o si el disco es interceptado o tirado por un jugador defensivo.

Los cambios de posesión también suceden cuando:

La marca llega a 'diez' antes de que el disco sea lanzado.

El disco es dado de un jugador a otro sin ser lanzado.

El lanzador coge un pase propio sin que hubiera tocado antes a otro jugador.

El equipo en ataque intenta coger un pull pero se le cae el disco.

Tras un cambio de posesión sucedido dentro del terreno de juego, el otro equipo debe inmediatamente reanudar el juego en el punto donde el disco paró o fue cogido.

## **FALTAS, VIOLACIONES E INFRACCIONES**

Ultimate es un deporte de no-contacto. El contacto físico debe ser siempre evitado.

El contacto peligroso o que afecte el desarrollo de una jugada es una falta.

El lanzador no puede ser defendido por más de un jugador a la vez (Double team).

La marca no puede estar más cerca del lanzador del diámetro de un disco (Disc space).

La marca no puede golpear ni quitar el disco de la mano del lanzador. Sin embargo puede intentar bloquearlo con sus manos o pies un disco haya sido lanzado.

Si jugadores opuestos cogen el disco a la vez, el ataque gana la posesión del disco.

Los jugadores no pueden provocar encontronazos, interferencias o bloqueos para obstaculizar el camino de los jugadores defensivos (pick).

## **PITAR FALTAS, VIOLACIONES O INFRACCIONES.**

Si consideras que un oponente te ha hecho una falta puedes pitar 'falta'. Si el disco está en el aire, la jugada continúa hasta que la posesión sea establecida (un disco cogido o un cambio de posesión). Si tu equipo consigue la posesión, la jugada continúa (ley de la ventaja), de lo contrario se para inmediatamente.

Después de parar una jugada, se explica qué falta se cometió y se discute con el otro jugador envuelto en la misma. Si el oponente no está de acuerdo dirá 'contesto' (contest) y el disco volverá al lanzador previo. Si está de acuerdo en que hubo falta, dirá 'no contesto' (uncontested) y

normalmente ganarás la posesión del disco. La jugada se reanuda con un chequeo, la marca toca el disco de la mano del lanzador y dice 'disco en juego'.

## **PUNTUACIÓN**

Marcas un gol si coges el disco en la endzone que estás atacando. Si estás en el aire, tu primer punto de contacto debe ser la zona. Si tu pie toca la línea de gol, no es un gol. Después de un gol, la jugada para y los equipos intercambian las zonas que están defendiendo. El primer equipo en anotar 15 goles en un tiempo límite de 90 minutos gana, pero esto puede cambiar en función del nivel de la competición.

## **SUSTITUCIÓN DE JUGADORES**

Después de cada punto puedes cambiar tantos jugadores como quieras. Durante el punto un jugador solo puede ser sustituido debido a una lesión. Después de una lesión la jugada se para y el otro equipo tiene derecho, si lo desea, a cambiar también a un jugador.