

## Pravidla Ultimate Frisbee (pro začátečníky : )

Ultimate je poměrně dost složitá hra, proto jsem pro vás sepsal pravidla, se kterými si na turnaji vystačíme. Bylo by vhodné, aby alespoň jeden člověk z týmu tato pravidla uměl dobře, neboť se hraje BEZ ROZHODČÍHO a tudíž je znalost pravidel nutnost.

### Průběh hry

Tento sport se hraje na body. Průběh jednoho bodu vypadá asi takto: Dva týmy stojí nastoupené proti sobě na hranici své zony se hřištěm. Vždy jeden tým útočí a druhý brání (5 proti 5). Ten, který brání, drží disk. Hráči si vyberou, koho chtějí bránit a poté se disk vyhodí druhému týmu. Tento tým disk chytá a útočí. Jejich cílem je dostat disk do zony soupeře (chytit ho uvnitř). Disk se přenáší pouze nahrávkami, běhat s ním je zakázané. Druhý tým se jim v tom snaží zabránit. Zde je důležitý rozdíl mezi kelímky a ultimatem, a to, že když obránce srazí disk na zem, získává disk, přestože se dotkl jako poslední. Disk lze tedy získat tím, že ho chytíme nebo ho soupeři srazíme na zem. V tom případě se z obránců stávají útočníci a naopak a 'noví' útočníci se snaží dát bod. Ten tým, který dá bod, v dalším bodě začíná obranou. Střídat lze jen mezi jednotlivými body.

### Pravidla

S diskem se neběhá.

Obrana – Je to bezkontaktní sport, tudíž není povolené tahání za dres, strkání, podkopávání nohou atd.

Hráče, který zrovna drží disk, může bránit v blízkosti 3 metrů pouze jeden obránce. Ten se snaží zabránit útočnickovi v hodů a přitom počítá do 10ti vteřin. Pokud hráč do deseti vteřin neodhodí disk, tak ho jeho tým ztrácí (musí se počítat nahlas a zřetelně). Pokud by se obránce povedlo srazit disk hned při odhodu, je to normální obrana a jeho tým získává disk. Pokud by mu při odhodu strčil do ruky nebo mu tělem zabránil v hodů, jedná se o foul.

Jsou povolené jakékoliv hody, které vás napadnou.

Hráč, který disk odhodil, ho nemůže sám chytit (pokud by se ho mezitím dotkl někdo jiný, tak ano).

Lajna (hranice hřiště) je out. Pokud tedy hráč chytí disk a je jednou nohou na čáře, už je v outu a ztrácí disk.

Pokud chytí disk útočník i obránce najednou, přednost má útočník.

Hráč, který má disk, se může pohybovat tak, že má jednu nohu stále na zemi, druhou může takzvaně pivotovat.

### Hlášky

Jelikož ve hře není rozhodčí, dohadují se hráči sami, zda něco bylo nebo nebylo proti pravidlům. K tomu nám slouží hlášky.

1) Faul – hlásí se, když vám obránce zabránil v chycení disku nepovoleným způsobem a vy jste přesvědčení, že by jste ho chytili (plácnutí přes ruku při výskoku, držení za dres atd.). Také se hlásí, když vás obránce při odhodu strčí (viz výše). V tom případě má disk hráč, který faul hlásil. Obránce však má možnost nesouhlasit. V tom případě se disk vrací házeči a počítá se od nuly.

2) Rychlé počítání – hlásí se, pokud hráč bránící hráče s diskem počítá rychleji než jsou vteřiny. Obránce poté odčítá od již napočítaných 2 vteřiny a počítá pomaleji. Pokud by se rychlé počítání opakovalo, musí počítat od nuly.

Hlášek je více, ale my si vystačíme jen s těmito.

3) Kroky – hráč má při chycení disku nárok na doběhnutí nejvýše 4 kroků, během kterých nesmí změnit směr běhu. Pokud jich udělá víc nebo si obránce myslí, že jich udělal zbytečně mnoho, musí se chytač vrátit o pár kroků zpět.

### **Spirit of the game**

Toto je jakási náhrada za rozhodčího. Každý tým má možnost ohodnotit průběh zápasu. Ještě se rozhodnu, zda se budou vyplňovat předepsané tabulky nebo jen každý tým vybere jeden tým, se kterými se jim zápas líbil nejvíce. Hodnotí se vše možné – znalost pravidel, zbytečné hlášky, fauly, nasazení atd. Každý tým by se tedy měl snažit hrát tak, aby druhému týmu hru nezneprotivili nebo nekazili. Tato cena je rovna 1. místu v umístění.

Rovněž zahrnuje takzvané 'kolečko'. Znamená to, že se po zápase oba týmy chytí za ramena do kolečka a kapitán každého družstva zhodnotí hru, lze pochválit druhý tým nebo i něco vytknout.