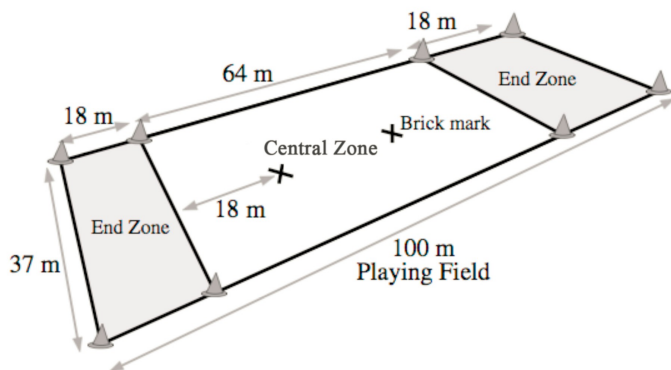


# ΚΑΝΟΝΕΣ ΤΟΥ ULTIMATE: (ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ)

## Ο σκοπός του παιχνιδιού



Το Ultimate είναι ένα μη-επαφής, αυτο-κριτές (δεν απαιτείται διαιτητής) ομαδικό άθλημα που παίζεται με ένα ιπτάμενο δίσκο (ή φρίσμπι).

Δύο ομάδες των επτά παικτών ανταγωνίζονται επί ίσους περίπου στο το ίδιο μήκος με ένα γήπεδο ποδοσφαίρου, αλλά στενότερο χώρο. Σε κάθε άκρο του αγωνιστικού χώρου υπάρχει μια ζώνη τέλους πλάτους περίπου 18μ (περιοχή).

Κάθε ομάδα υπερασπίζεται μία περιοχή (endzone). Ένα γκολ επιτυγχάνεται, αν ένας από τους παίκτες της ομάδας πιάνει το δίσκο στην περιοχή της άλλης ομάδας.

Ο παίκτης με το δίσκο ονομάζεται ο ρίπτης (thrower). Ο ρίπτης δεν μπορεί να τρέχει με το δίσκο αλλά μόλις τον πιάσει κατα το δυνατόν σταματάει και πιβοτάρει μόνο με το ένα πόδι. Μπορεί να μετακινήσει το δίσκο με το ρίξιμο σε συμπαίκτη του σε οποιαδήποτε κατεύθυνση.

Η αμυντική ομάδα παίρνει κατοχή του δίσκου εάν μία ρίψη της επιθετικής ομάδας δεν πιαστεί από έναν παίκτη της ίδιας ομάδας. Στη συνέχεια, η αμυντική ομάδα γίνεται η επιθετική ομάδα και μπορεί να προσπαθήσει να σκοράρει στην αντίθετη περιοχή (ζώνη τέλους-endzone).

## Βασικοί κανόνες

### The Pull (αρχικές ρίψεις – στην έναρξη ή μετά κάθε γκόλ)

Κάθε πόντος ξεκινά με μια ρίψη από την γραμμή του τέρματος («pull»). Όλοι οι παίκτες πρέπει να βρίσκονται στην περιοχή τους μέχρι να ρίχεται η έναρξη (ρίψη του frisbee).

Κατά την έναρξη του παιχνιδιού, με κλήρωση θα αποφασιστεί ποια ομάδα ρίχνει το πρώτο τράβηγμα. (Pull). Μετά από ένα γκολ, το παιχνίδι σταματά. Η ομάδα που σκόραρε διαμένει σε αυτή την ζώνη τέλος και ρίχνει (Pull) και γίνεται η αμυντική ομάδα. Έτσι, οι ομάδες αλλάζουν περιοχή μετά από κάθε πόντο.

Αν το Pull (τράβηγμα) προσγειωθεί έξω από τον αγωνιστικό χώρο ο αντίπαλος ρίπτης μπορεί είτε να αρχίσει το παιχνίδι από την πλευρά της γραμμής, όπου ο δίσκος έφυγε εκτός γηπέδου, ή από το σημείο "brick mark" πιο κοντά στο τέλος της ζώνης τους. Ο ρίπτης δηλώνει την επιλογή του σηκώνοντας το χέρι τους και καλώντας «brick».

### Εντός / Εκτός γηπέδου

Ένας δίσκος βρίσκεται μέσα στα όρια, όταν ο παίκτης που πιάσει τον δίσκο είναι μέσα στον αγωνιστικό χώρο. Αν πιάσει το δίσκο μετά από άλμα στον αέρα, το πρώτο σημείο επαφής όταν προσγειωθεί προσμετράται αν είναι εντός ή εκτός.

Οι πλευρικές γραμμές δεν αποτελούν μέρος του αγωνιστικού χώρου. Αν πιάσει το δίσκο στα όρια, και η ορμή τον μεταφέρει εκτός ορίων, θα πρέπει να επιστρέψει εκεί όπου βγήκε εκτός (πλάγια γραμμή) για να μπορέσει να ρίξει το δίσκο.

Επιτρέπεται να ρίξει το δίσκο ώστε να πετάξει εκτός του αγωνιστικού χώρου και στη συνέχεια της πτήσης να έρθει πίσω στον αγωνιστικό χώρο (φάλτσο), εφ' όσον δεν αγγίζει τίποτα εκτός ορίων και πιάνεται στο εσωτερικό του γηπέδου ή κάποιας περιοχής.

Αν ο δίσκος πέσει εκτός ορίων, το παιχνίδι συνεχίζεται από τα πλάγια κοντά στο σημείο όπου ο δίσκος άφησε το γήπεδο με την αντίπαλη ομάδα – αλλαγή κατοχής, (turnover) – ασχέτως ποιας ομάδας ήταν ο παίκτης που ακούμπησε τελευταίος το δίσκο.

### Όχι τρέξιμο με το δίσκο

Δεν επιτρέπεται να τρέχει ο ρίπτης. Μόλις πιάσει τον δίσκο κάποιος παίκτης άτοματα γίνεται ρίπτης, ενώ πρέπει να σταματήσει το τρέξιμο το συντομότερο δυνατόν. Μόλις σταματήσει, θα πρέπει να κρατήσει το ένα πόδι σταθερό, αλλά επιτρέπεται να μετακινήσει το άλλο πόδι: αυτό ονομάζεται περιστροφή – πίβοτ.

## Ο κανόνας των 10 δευτερολέπτων

Ο ρίπτης έχει 10 δευτερόλεπτα για να ρίξει το δίσκο. Ένας αμυντικός μπορεί να σταθεί μπροστά του “μαρκάρισμα” (θυμηθείτε: δεν υπάρχει όμως επαφή!) και να μετρήσει φωναχτά στα δέκα σε διαστήματα του ενός δευτερολέπτου. Εάν ο δίσκος είναι ακόμα στο χέρι του ρίπτη στο “Δέκα”, η αντίπαλη ομάδα παίρνει την κατοχή του δίσκου.

## Αλλαγή κατοχής (turnover)



Η αμυντική ομάδα παίρνει στην κατοχή του δίσκου, εφόσον η επιτιθέμενη ομάδα αποτυγχάνει να πιάσει μια πάσα, αν το πιάσει εκτός ορίων, ή αν πιαστεί ή χτυπηθεί ο δίσκος και πέσει κάτω από έναν αμυντικό παίκτη.

### Αλλαγή κατοχής συμβαίνει επίσης όταν:

- μετρήσουμε στο “δέκα” πριν ριχτεί ο δίσκος.
- ο δίσκος έχει παραδοθεί από έναν παίκτη σε άλλον χωρίς ρίψη του δίσκου.
- ο ρίπτης πιάνει τη δική του βολή και όχι κάποιος συμπαίκτης του.
- η επιθετική ομάδα δεν καταφέρνει να πιάσει το δίσκο και αυτός πέφτει κάτω.

Μόλις γίνει αλλαγή κατοχής, η αμυνόμενοι γίνονται επιτιθέμενοι, απο το σημείο που ο δίσκος πιάστηκε ή έπεσε, (ή κοντύτερα στο σημείο εκτός ορίων όπως αναφέρθηκε παραπάνω).

## Φάουλ, και Παραβάσεις

- το Ultimate είναι ένα άθλημα χωρίς επαφή. Θα πρέπει να αποφεύγεται η φυσική επαφή.
- επαφή που είναι επικίνδυνη ή επηρεάζει το αποτέλεσμα του παιχνιδιού είναι φάουλ.
- ο ρίπτης δεν μπορεί να μαρκάρεται από περισσότερους από έναν παίκτη ταυτόχρονα (“double play”)
- ο αντίπαλος (marker) που κλείνει τον ρίπτη δεν μπορεί να έρθει πιο κοντά από ότι μια διάμετρος του δίσκου με το ρίπτη.
- Ο αντίπαλος (marker) δεν μπορεί να χτυπήσει ή να αρπάξει το δίσκο από το χέρι του ρίπτη χωρίς να έχει γίνει ρίψη. Μπορεί, ωστόσο, να προσπαθήσει να μπλοκάρει το δίσκο με τα χέρια ή τα πόδια του αφού ρίχεται.
- Αν 2 ή περισσότεροι παίκτες (αντίπαλων ομάδων) πιάσουν το δίσκο ταυτόχρονα, ο επιθετικός παίκτης συνεχίζει να έχει την κατοχή του δίσκου.
- Οι παίκτες δεν επιτρέπεται να δημιουργήσουν φράγμα ή screen για να εμποδίσουν τη διαδρομή των αντιπάλων παικτών (“Pick”).

## Σκόρ – Γκόλ

Σκοράρουμε ένα γκολ, αν ένας παίκτης πιάσει το δίσκο στην περιοχή της αντίπαλης ομάδας.

Εάν είστε στον αέρα, το πρώτο σας σημείο επαφής πρέπει να είναι στην περιοχή (endzone) της αντίπαλης.

Αν τα πόδια σας αγγίζουν την γραμμή του τέρματος, δεν είναι γκόλ.

Μετά από ένα γκολ, το παιχνίδι αλλάζει περιοχές και οι ομάδες ανταλλάζουν τη ζώνη (περιοχή) που υπερασπίζονται. Η πρώτη ομάδα με 15 γκολ κερδίζει, με μέγιστο χρόνο τα 90 λεπτά, αλλά αυτό μπορεί να αλλάξει ανάλογα με το επίπεδο του παιχνιδιού.

## Αλλαγή παικτών

Μετά από κάθε γκόλ μια ομάδα μπορεί να υποκαταστήσει όσους παίκτες θέλει. Κατά τη διάρκεια ενός πόντου, μόνο σε περίπτωση τραυματισμού.

## Το πνεύμα του παιχνιδιού (spirit of the game – SOTG)

το Ultimate βασίζεται στο “πνεύμα του παιχνιδιού” που τοποθετεί την ευθύνη για το ευ αγωνίζεσθαι σε κάθε παίκτη. - Δεν απαιτούνται διαιτητές και ακόμη και σε παιχνίδια του παγκοσμίου πρωταθλήματος, οι παίκτες είναι υπεύθυνοι για την τήρηση των απλών κανόνων.

*Το παιχνίδι μπορεί να παιχθεί και 5X5 όπως παίζεται στην beach-ultimate έκδοσή του. Οι παραπάνω είναι οι βασικοί κανόνες και αν θέλετε να συμμετάσχετε σε κάποιο παγκόσμιο κύπελλο ή επίσημη διοργάνωση, μπορείτε να συμβουλευθείτε τους κανόνες ((wfd.org) εκτός των βασικών που παρουσιάσθηκαν εδώ).*