

## **¿COMO SE JUEGA A ULTIMATE?**

### **¿DÓNDE SE JUEGA?**

Dos equipos, siete contra siete (en cancha y playa, 5 contra 5), se enfrentan en un campo rectangular de 100m x 37m, con dos áreas de meta, de 18m. de profundidad, sin porterías algunas (proporcionalmente menor en cancha y playa).

Normalmente en 1 campo de fútbol caben 2 de Ultimate (un campo de Indoor Ultimate o de Beach Ultimate mas bien del tamaño del una cancha de baloncesto).

### **¿CÓMO SE JUEGA?**

Hay que avanzar pasándose el disco reglamentario (Discraft de 175 gramos), hasta conseguir pasar a un compañero en el área de meta, marcando así un punto.

No podemos desplazarnos o correr con el disco en la mano, ni puede haber contacto físico entre jugadores.

### **¿QUIÉN GANA?**

Ganará el partido el equipo que marque primero 19 puntos, siempre sacando una diferencia de dos, si no hay esta diferencia, el primero que llegue a 21 puntos. Cuando se totalizan 10 puntos hay un descanso de 10 minutos.

### **¿POR QUÉ NO HAY ÁRBITROS?**

La pregunta es al contrario: ¿por qué hay árbitro en los deportes?

Lo que más difícil resulta explicar a la gente que no conoce el Ultimate es cómo puede ser que en este deporte todos respeten las reglas sin peleas ni trampas, hasta sin tener árbitro.

Esta es la característica que hace del Ultimate un deporte tan especial y único.

No hay ningún árbitro, porque no hace falta, lo que si hace falta es el Espíritu Del Juego.

### **¿CÓMO EMPEZAR?**

Los dos equipo se disponen cada uno en su línea de meta. El disco está en posesión del equipo que defiende, que debe entregarlo al equipo atacante. El equipo que defiende levantará el disco para preguntar "¿listo?" y cuando el equipo en ataque responda "sí" levantando un brazo, la defensa lanzará el disco lo más lejos posible (dentro del campo). Entonces un jugador del equipo atacante recogerá el disco para empezar el juego.

### **¿CÓMO SE ATACA?**

No se puede correr con el disco en las manos, sólo se puede utilizar el pie de pivote (como en

el baloncesto). No pudiendo retener el disco más de 10 segundos, hay que avanzar con buenos pases, sin dejar caer el disco a tierra, para llegar al área que el otro equipo defiende.

### **¿CÓMO SE DEFIENDE?**

Se defiende hombre a hombre, o también en “zona”. Al jugador que posee el disco se le cuenta en voz alta hasta diez (en inglés), por parte de la defensa, intentando que el equipo atacante no llegue a marcar el punto en la área que se defiende, por ejemplo, interceptando o anticipándose al pase.

### **¿CUÁNDO SE PIERDE LA POSESION DEL DISCO?**

Cuando el equipo atacante deja caer el disco a tierra por un mal pase o una mala recepción; cuando no consiga pasar el disco antes de diez segundos; cuando la recepción sea fuera del campo de juego; cuando la defensa consiga interceptar o coger el disco, entonces habrá un cambio de posesión (turnover). Por tanto, y sin interrupciones, el equipo que atacaba tiene que defender su propia área y el que defendía tiene que atacar.

### **¿CUÁNDO SE CAMBIA DE CAMPO?**

Si el atacante consigue hacer un pase a un compañero en el área, marca un punto, y le tocará defender a su vez el área recién conquistada. Así que a cada punto habrá un cambio de campo y se empieza de nuevo (ver: ¿cómo empezar?). La idea es defender el área que cada vez se conquista.

### **¿CUÁNDO HAY UNA FALTA?**

Como no hay contacto físico entre jugadores, con o sin el disco, cada contacto puede constituir una falta, pero no existiendo árbitros, cada jugador tiene que ser responsables de su propia conducta. Es por esto que para jugar a Ultimate es imprescindible respetar las reglas y tener un alto nivel de honestidad deportiva. Por ejemplo, no se puede arrancar el disco de las manos del adversario, así como no se le puede obstaculizar al correr, al saltar o al tirar el disco y no se puede doblar el marcaje al jugador con el disco. (No puede haber dos jugadores marcando al que tiene el disco).

Pero si el contacto físico no afecta el éxito de la acción, entonces es desestimado. (Se aplica la ley de la ventaja: “Play on”).

### **¿QUÉ SE HACE DESPUÉS DE UNA “LLAMADA”?**

Si alguien “canta falta” o hace una llamada (por ejemplo una lesión,... o un perro en el campo), todos tienen que parar y quedarse quietos (“freeze”) en la misma posición hasta que se

solucione el problema, entonces el que tiene el disco puede empezar el juego otra vez.

### **¿CÓMO FUNCIONAN LAS SUSTITUCIONES?**

Se pueden efectuar todas las sustituciones que se desee, pero nunca durante el juego, hay que esperar al término del punto. Si alguien se hace daño durante el desarrollo de un punto y no puede seguir jugando sí se permite el cambio, pero el equipo contrario también puede aprovechar y cambiar a un jugador.

[Reglas World Flying Disc Federation](#)

[Apéndice para Ultimate playa](#) (en inglés)