

# EL ULTIMATE.

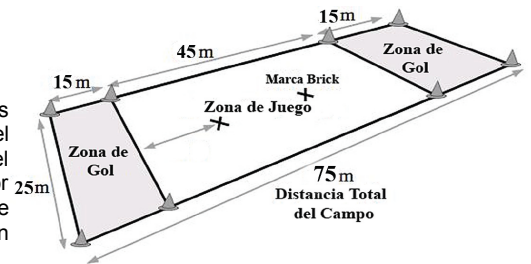
## Guía Rápida

### ¿QUE ES EL ULTIMATE?

El Ultimate es un deporte de equipo que recoge elementos del fútbol, del baloncesto y del rugby, sustituyendo el balón por un disco volador y el árbitro por el espíritu deportivo de cada jugador. Es el deporte más popular de todos aquellos que se juegan con un disco volador. Sus orígenes se remontan al ámbito universitario estadounidense de los años 60 y se introdujo en Europa a principios de los años 80. En España se empezó a jugar a mediados de los años 90 y actualmente hay más de 17 equipos y 400 jugadores repartidos por todo el país.

### EL JUEGO.

Se juega con un disco en un campo de césped o en la playa. En los dos extremos del campo se encuentran las zonas de gol y el objetivo es llevar el disco a esas zonas mediante pases (ya que no está permitido correr con el disco en la mano) sin que caiga al suelo, evitando la intercepción del pase por el equipo contrario. Como se puede ver en los dibujos, el tamaño del campo de playa es menor que el de césped, ya que en la playa se juega 5 contra 5 y en césped 7 contra 7. (la distancia en hierba es de 100m.)



### DOS DE SUS PECULIARIDADES MÁS IMPORTANTES.

- 1. Espíritu de juego:** Es el aspecto más particular del Ultimate, aún a nivel de Competencia Internacional, nunca existe árbitro o linieres. Cada jugador es responsable de cumplir el reglamento, de jugar limpio y de no aprovecharse de la ausencia de árbitros. Esta práctica es lo que en otros deportes se conoce como "Fair Play".
  - Los jugadores deben de cantar sus propias faltas e infracciones, y respetar las llamadas realizadas por el resto de jugadores. El premio al espíritu de juego es el reconocimiento más importante que cualquier equipo de Ultimate pueda recibir.
  - El Ultimate es un juego pacífico, de cero contacto, jugado con intensidad pero siempre reflejando el espíritu del deporte como tal, sin violencia ni premeditación.
- 2. 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).

### EL ULTIMATE EN 10 SENCILLAS REGLAS.

- 1. El terreno de juego:** Es de forma rectangular (64 metros de largo), con una zona de marca en cada lado (18 metros cada una). Es decir, 100 metros en total. (Campo de hierba).
- 2. Inicio del juego:** Los equipos constan de 5 jugadores de campo más reservas. Cada punto empieza con los equipos situados en la línea frontal de su zona de marca. El equipo defensor lanza el disco al equipo atacante.
- 3. Puntuación:** Se consigue un punto cada vez que el equipo de ataque completa un pase dentro de la zona de marca del equipo defensor. A continuación se inicia un nuevo punto.
- 4. Movimiento del disco:** El disco puede desplazarse en cualquier dirección completando así un pase a un jugador del mismo equipo. No se puede correr con el disco en las manos. La persona que tiene el disco (lanzador) tiene 10 segundos para pasarlo. El jugador que hace la defensa sobre el lanzador (marcador) cuenta en voz alta los segundos que van pasando.
- 5. Cambio de posesión:** Cuando un pase no se completa (por ejemplo: el disco sale fuera del campo, se le cae a un jugador, hay un bloqueo o una intercepción), el equipo defensor pasa inmediatamente a tener la posesión del disco e inicia el ataque.
- 6. Sustituciones:** Solo se pueden hacer cambios cuando se acaba el punto o si ha habido una lesión.
- 7. Contacto:** No está permitido el contacto físico entre jugadores. Si lo hubiera, se incurriría en una falta. Tampoco están permitidos los bloqueos y otros tipos de obstrucciones.
- 8. Faltas:** Cuando hay contacto entre jugadores se produce una falta. Si la falta provoca la pérdida de posesión del disco, el juego se reinicia manteniendo dicha posesión. Si no hay acuerdo entre los jugadores que cometen/reciben la falta, la jugada vuelve a su inicio.
- 9. Arbitraje:** Cada jugador es responsable de marcar las faltas que crea necesarias y de resolver las disputas que puedan surgir. No existe la figura del árbitro.
- 10. Espíritu del juego:** El Ultimate pone énfasis en la deportividad y el juego limpio. Se alienta a jugar de forma competitiva, pero nunca a expensas del respeto entre jugadores, el cumplimiento de las reglas y el disfrute propio de la práctica de este deporte.

