



FRISBEE: LÉTAT JE TAK SNADNÉ

Pravidla a metodika sportů s létajícím diskem

Tato publikace byla realizována s podporou
Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy České republiky.

FRISBEE® je registrovaná ochranná známka společnosti Wham-O, Inc., USA.

© Česká asociace létajícího disku, 2007

www.cald.cz

OBSAH

7 Poděkování

9 Úvod

11 Historie

17 Ultimate

61 Discgolf

67 Freestyle

75 Guts

83 Discathlon

91 DDC – Double Disc Court

103 Individuální disciplíny

113 WFDF Pravidla Ultimate 2007

PODĚKOVÁNÍ

Jménem celé asociace bych chtěla na následujících řádcích poděkovat všem, kteří se podíleli na vzniku této publikace. Všem, kteří tak činili více méně dobrovolně či s minimální odměnou.

Tato publikace je součástí realizovaného ročního projektu v roce 2007. Na tento projekt naše asociace získala podporu v podobě grantové dotace z Národního programu rozvoje sportu pro všechny vyhlášeného Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy České republiky (dále jen MŠMT).

Bez této podpory bychom v asociaci ještě dlouho jen těžko hledali na podobný projekt lidské i finanční zdroje.

Další poděkování pak patří Papámu – Janu Filandrovi, který je autorem předchozích skript. Ta byla vytvořena v rámci jeho dlouholeté pedagogické činnosti na FEL ČVUT. Právě jeho skripta, která nám jako autor poskytl, sloužila autorům jako výchozí materiál.

A konečně poděkování patří celému redakčnímu týmu a výkonné radě ČALD. Tomáši Veselému, který přepracoval kapitoly o ultimate, Kateřině Linhartové za korektury a překlady, Evě Kostnerové za překlady, Ondřeji Bouškovi za grafické práce a Janě Vejmelkové, která editorské práce koordinovala.

Za veškerou pomoc a cenné připomínky děkujeme členům současné výkonné rady, jakož i dalším dobrovolníkům z řad naší asociace.

Lucie Frišová

Realizátor projektu

Již v padesátých letech minulého století se začala vyrábět nová hračka „létací talířek“. Z prostého házení a chytání umělohmotné hračky, které se začalo říkat „Frisbee“, se postupně v průběhu dalších let vyvíjí nové sporty a soutěže. Tyto soutěže od svého vzniku sdružuje a rozvíjí světová asociace létajícího disku (WFDF). V současné době tak pod jednotným názvem „Frisbee“ pečuje o šest sportů – DDC, Disc Golf, Freestyle, Guts, Field Events a Ultimate. V těchto sportech pravidelně pořádá světové, evropské a národní mistrovské soutěže a rozšiřuje svou působnost po celém světě. V současné době sdružuje 43 národních asociací ze všech kontinentů a usiluje o zařazení Ultimate na olympijské hry.

Sportovní odvětví, které využívá pro své soutěže létající talíř, se v naší zemi dostává do povědomí veřejnosti od roku 1980. Je to odvětví, ve kterém nejsou rozhodčí a většinu soutěží rozhodují sami hráči. V klidných a nenáročných, ale i dynamických a fyzicky náročných sportech, je tak kladen velký důraz na sportovcovy morální vlastnosti, čestnost i úctu k soupeři. Soutěživost a touha po vítězství jsou vítány, ne však za cenu faulu, lži nebo ztráty vzájemného respektu a samotné radosti ze hry. Sport a jeho pravidla jsou v tomto případě silným výchovným činitelem pro všechny soutěžící a především pro sportující mládež.

Pro další zvýšení popularity a rozšíření sportovních i rekreačních aktivit s umělohmotným diskem se Česká asociace létajícího disku (ČALD) rozhodla předložit široké veřejnosti i odborným zájemcům publikaci, která by měla napovědět, jakým způsobem disky využít. Kromě obecných návodů jak diskem házet, se čtenáři dozvědí, k jakým hrám a v jakých soutěžích lze disk použít. Hlavní část je zaměřena na kolektivní hru Ultimate.

Jan Filandr

Koncem čtyřicátých let dvacátého století dostal pan Walter Frederick Morrison nápad podnikatelsky využít vhodného tvaru a letových možností talíře jako sportovního náčiní. Úspěch u veřejnosti získal tím, že k jeho výrobě použil umělou hmotu. Mnoho let se tvar a velikost disku vylepšoval a upravoval. Teprve v roce 1959 byl název FRISBEE® patentován a firma WHAM-O začala od tohoto okamžiku pod tímto názvem vyrábět umělohmotné disky.

Stejný název se začal užívat i pro sportovní odvětví, které sdružuje sportovní hry a soutěže s tímto náčiním. Z prostého házení a chytání umělohmotného disku se postupně v průběhu dalších let začaly vyvíjet nové sporty a disciplíny (guts, freestyle, ultimate, discathlon, DDC). Kromě zcela nových sportovních disciplín a soutěží se začal disk užívat i v některých sportech místo tradičního náčiní (golf, házená, softball). Rozšiřování nového sportovního odvětví a potřeby mezinárodní spolupráce vyústily roku 1967 v založení IFA (Mezinárodní asociace frisbee). Tato organizace pracovala na rozvoji frisbee a kromě veřejných ukázek sportů a disciplín vydala první pravidla.

V sedmdesátých letech se frisbee dostalo do Evropy. V roce 1974 se uskutečnilo první MS v Pasadeně (USA) v disciplínách: hod do dálky, hod na cíl, hod do dálky s chycením disku /TRC/, hod na maximální čas letu /MTA/, volné přihrávání dvojic a žonglování. Vznikly asociace hráčů gutsu a ultimate. Od roku 1975 registrovala IFA vznik národních federací létajícího disku a frisbee se stalo známým sportovním odvětvím, které se rozšířilo především na univerzitách.

Osmdesátá léta byla obdobím vzniku evropské (EFDF) i světové (WFDF) asociace létajícího disku. Obě organizace se podílely a doposud podílejí na organizování pravidelných evropských a světových šampionátů ve všech soutěžích. V současnosti sdružuje WFDF již více než 40 národních asociací z pěti světadílů.

Vytrvalé úsilí o plnohodnotné uznání diskových sportů bylo završeno zařazením frisbee jako ukázkového sportu na Světových hrách v Karlsruhe a následným přijetím WFDF do GAISF (Pléna mezinárodní sportovní federace) a IWGA (Mezinárodní asociace sportovních her). Vrcholem uznání hodnot tohoto sportovního odvětví bylo roku 2001 zařazení frisbee v soutěžích šestých Světových her v japonské Akitě.

1871 – William Russel zakládá pekařskou firmu „Frisbie Pie Company“.

1940 – studenti z Yale si od této firmy kupují koláče na plechovém tácku, při hodu tímto táckem upozorňují chytače zvoláním „Frisbie“

1947 – Walter Frederick Morrison vyrábí první formu na plastický disk

- 1948 – Walter Frederick Morrison vyrábí první disk z plastické hmoty; je založena společnost WHAM-O
- 1954 – první utkání v Gutsu – Dartmouth University
- 1955 – zakladatelé firmy WHAM-O poprvé vidí Morrisonův disk
- 1957 – WHAM-O kupuje práva od Morrisona
- 1958 – pan Morrison si dává PATENTOVAT létací disk /tácek/ #183626 (30/9)
začíná se vyrábět hračka – „létací talířek“
- 1959 – WHAM-O registruje název „FRISBEE®“
- 1967 – je založena Mezinárodní asociace frisbee – IFA
– je vymyšlena hra ultimate
- 1968 – studenti Columbia High School hrají poprvé „ultimate“
- 1968 – IFA organizuje ukázkou discgolfu, v hodech na dálku a hodech na přesnost
– uspořádán první discgolfový turnaj v Pasadeně, CA
– vydána první edice pravidel GOLFU, hodů na přesnost a dálku
- 1970 – vydána první a druhá edice pravidel ultimate
- 1973 – první zmínka o FREESTYLU
- 1974 – v Evropě se začíná objevovat frisbee /Německo, Švédsko – discgolf/
– první MS /mistrovství světa/ ve frisbee – celkoví vítězové byli Victor Malafronte a Jo Cahow
- 1975 – od tohoto roku se ve světě začínají utvářet národní federace létajícího disku
- 1978 – založena Asociace hráčů GUTSU /GPA/
– ultimate se začíná hrát i v hale /Švédsko/
– DDC poprvé na MS
- 1979 – založena Asociace hráčů ultimate /UPA/
- 1980 – první ME /mistrovství Evropy/ v ultimate a individuálních disciplínách
– s umělohmotnými disky cvičí žáci ve spartakiádní skladbě P. Belšana
- 1981 – založena Evropská asociace létajícího disku /EFDF/
– první discgolfové ME
- 1983 – první MS v ultimate – Gothenburg, Švédsko
– IFA a WFC se spojují a vzniká IFA /Mezinárodní asociace frisbee/, která má více než 100 000 členů ze 30 zemí
- 1984 – založena světová asociace létajícího disku WFDF
- 1985 – první MS v discgolfu
- 1987 – první MS v individuálních disciplínách
- 1989 – první MS klubů v ultimate
– létající disk je předveden při světových sportovních hrách v Karlsruhe
- 1995 – WFDF přijata za plnohodnotného člena GAISF (General Assembly of International Sports Federations) a IWGA (International World Games Association).
- 2000 – desáté MS v ultimate – Heilbronn SRN

2001 – frisbee – discgolf a ultimate – kategorie coed jsou poprvé součástí světových her (Japonsko, Akita)

Vítězové MS v ultimate – kategorie open

Rok	Město/stát	Vítěz
1983	Gothenburg/Švédsko	USA (Rude Boys)
1984	Luzern/Švýcarsko	USA (Windy City)
1986	Colchester/Anglie	USA (Flying Circus)
1988	Leuven/Belgie	USA (New York)
1990	Oslo/Norsko	USA (New York)
1992	Utsunimiya/Japonsko	Švédsko
1994	Colchester/Anglie	USA
1996	Jönköping/Švédsko	USA
1998	Minneapolis/USA	Kanada
2000	Heilbronn/Německo	USA
2004	Turku/Finsko	Kanada
2008	Vancouver/Kanada	?

Česká historie

První veřejnou prezentací létajících disků na území naší republiky byla spartakiádní skladba starších žáků na Československé spartakiádě v roce 1980. Bohužel, výroba i používání disků se na deset let z naší společnosti vytratily. Otevření hranic v devadesátých letech přineslo v tomto směru oživení. Kromě zahraničních studentů a pracovníků přijíždějících s diskem do naší republiky se s létajícím talířem seznámili v roce 1991 i plavci z vysokoškolského klubu ČVUT – FEL. Jejich kolegové z Itálie přivezli do Prahy několik disků a metodické materiály. Na Strahově předvedli plavcům a několika dalším zájemcům hru Ultimate. Ve stejném roce zařadila katedra tělesné výchovy elektrotechnické fakulty ČVUT frisbee do nabídky vyučovaných sportů. Při Vysokoškolském sportovním klubu vznikl první frisbee oddíl. V lednu 1992 se tento oddíl zúčastnil prvního turnaje v zahraničí. V Praze se uskutečnil mezinárodní turnaj v ultimate za účasti dvanácti družstev. V roce 1993 se podařilo založit ČAF (Českou asociaci frisbee). Asociace podporovala pouze ultimate. Vznikly další ultimate oddíly a pravidelná národní soutěž. Nejlepších patnáct hráčů odjelo sbírat zkušenosti na ME v ultimate do Holandska. V roce 1994 se zúčastnil reprezentační tým MS v Colchestrtru. Na tomto MS zasedala mezinárodní federace létajícího disku a přijala Českou

asociaci frisbee za svého člena. Za účasti pěti družstev se uskutečnila národní soutěž, která určila prvního mistra české republiky v ultimate.

V roce 1996 přidělilo ministerstvo školství ČAF grant na rozvoj frisbee. Za získané prostředky se podařilo nakoupit kvalitní disky, které byly předány společně s metodickými materiály do několika desítek škol všech stupňů.

V roce 1999 se uskutečnil i první ligový ročník v Discgolfu a ČAF rozšířila svojí působnost na všechny sporty a disciplíny s létajícím diskem. V roce 1999 se následníkem ČAF stala Česká asociace létajícího disku (ČALD).

Česká reprezentace se v následujících letech soustředila na kategorii MIXED, kde společně v jednom týmu hrají ženy i muži. Roku 2000 se zúčastnila mistrovství světa v ultimate v německém Heilbronn. Ze čtrnácti zúčastněných zemí obsadila Česká republika v mixové kategorii 11. místo. Na svůj první mezinárodní úspěch jsme si museli ještě tři sezóny počkat.

Rok 2001 byl ve znamení ME klubů v Ultimate, které se konalo v první polovině července v Praze. Turnaje se zúčastnilo přes 50 družstev v divizi Open, Women, Mixed a Juniors. Česká republika se touto akcí velmi kladně prezentovala v zemích západní i východní Evropy, o mistrovství referovalo několik významných médií.

Velkého úspěchu se česká reprezentace dočkala roku 2003, kdy na mistrovství Evropy ve francouzském Fontenay-le-Comte získala v kategorii MIXED bronzovou medaili a Spirit of the game (cena fairplay).

Úspěch z Francie jela mixová reprezentace České republiky potvrdit o rok později na mistrovství světa do finského Turku (<http://www.wugc2004.org>). 6. místo na světě a druhé nejlepší umístění z evropských zemí tento cíl více než splnilo.

V roce 2005 se ultimate z České republiky prezentovalo na klubovém mistrovství Evropy v Rostocku, kterého se zúčastnily tři české týmy. V kategorii Open (muži) to byly týmy Four Fingers (9. místo) a Terrible Monkeys (25. místo), v kategorii Women (ženy) tým Hot Beaches (15. místo).

O stálém zlepšování herní úrovně u nás svědčí zatím nejpočetnější reprezentační účast na ME 2007 v anglickém Southamptonu. Na toto mistrovství byla vyslána zatím nejpočetnější výprava. ME se zúčastnily výběry v kategoriích Juniors (8. místo), Mixed (2. místo a cena Spirit of the Game), Open (16. místo).

- 1991 – plavci FEL ČVUT pod vedením V. Vytisky se setkávají s ultimate; jejich kolegové z Itálie hrají ultimate jako doplňkový sport
 - 1. a 2. červen – koná se turnaj v Miláně, účastní se i 5 Čechů
 - založen první český tým: Prague Devils
 - Prague Devils organizují první mezinárodní turnaj v Ultimate – Praha
- 1993 – založení České asociace frisbee (ČAF)
 - založení Terrible Monkeys a dalších klubů

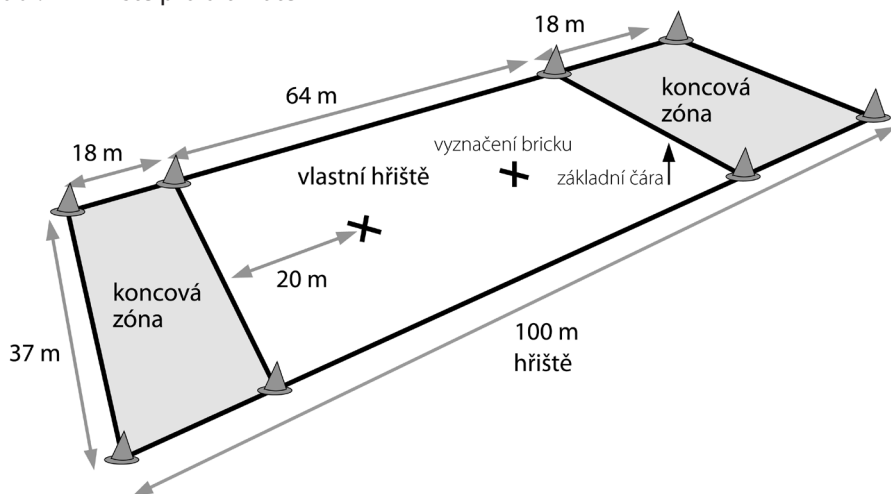
- reprezentace České republiky složená z hráčů Prague Devils a Terrible Monkeys se účastní ME v Ultimate&Guts v holandském Arnhemu
- uskutečnil se první halový ultimate turnaj – Sokol Vinohrady
- 1994 – reprezentace České republiky se účastní MS v Ultimate&Guts – Colchester
- Česká asociace frisbee se stává členem WFDF
- 1995 – Reprezentace České republiky vyhrává první utkání na ME v Ultimate&Guts ve francouzském Fontenay-le-Comte. Porážíme Španělsko.
- 1996 – Reprezenační družstvo mužů v ultimate vyhrává na MS ve Švédsku nad Francií a Itálií
- MS se zúčastnila ženská reprezentace
- ČAF získala grant MŠMT na rozvoj frisbee
- 1999 – uskutečnilo se první mistrovství republiky v discgolfu
- 2000 – reprezentace odjíždí na MS do SRN – Heilbronn
- 2001 – v Praze se koná Mistrovství Evropy týmů
- 2003 – reprezentace získala na mistrovství Evropy ve Francii v kategorii MIXED bronzovou medaili a Spirit of the Game
- 2004 – reprezentace obsadila 6. místo v kategorii MIXED na mistrovství světa ve Finsku
- 2007 – reprezentace získává 2. místo v kategorii MIXED na mistrovství Evropy v Anglii

ULTIMATE

Ultimate je sportovní hra, kterou hrají 2 týmy o 7 hráčích. Hraje se na obdélníkovém hřišti o rozměrech 100 x 37 m s létajícím diskem o váze 175 g a průměru 27 cm. Cílem hry je chytit disk v koncové zóně (18 x 37 m) soupeře; za to získává družstvo jeden bod. Tým s vyšším počtem bodů na konci hry vítězí. Ultimate je bezkontaktní kolektivní sport hraný bez rozhodčích, rozhodují samotní hráči. Spoléhá se na **Spirit of the game** – fair play a sportovní chování.

Ultimate se hraje ve třech kategoriích – **Otevřená / Open**, kde mohou hrát muži i ženy bez omezení; **Ženy**; **Mix**, kde hrají muži a ženy dohromady v poměru 4:3 nebo 3:4.

obr. 1 Hřiště pro ultimate



Ultimate bývá přirovnáván ke sportu, který kombinuje prvky fotbalu, amerického fotbalu a basketbalu do jedinečné hry využívající jako sportovní náčiní létající disk.

Spirit of the game (Duch hry)

Spirit of the Game je základním a zároveň nejdůležitějším pravidlem hry *ultimate*. Za čestné sportovní jednání v duchu fair-play je zodpovědný každý hráč na hřišti i mimo něj. Soutěživost ve hře je vítána, nikdy však za cenu ztráty vzájemného respektu mezi hráči.

Odpovědnost za dodržování pravidel závisí na každém hráči. Každý hráč se tak vlastně stává rozhodčím ve hře.

V zájmu hry a správného rozhodování by hráči měli:

- znát pravidla
- být čestní ve všech situacích
- své názory vyjadřovat jasně a stručně
- respektovat soupeře a být k nim zdvořilí

Přátelské jednání vůči soupeřům vždy přispěje k dobré atmosféře a větší radosti ze hry na obou stranách.

1 Jak se hraje ultimate aneb krátká exkurze do principů hry a základů pravidel

Ultimate hrají dva týmy minimálně o 7 hráčích (v hale o 5). Maximální počet hráčů v týmu není pravidly omezen.

Před začátkem hry kapitáni týmů losují o výběr jedné ze tří možností: výběr jedné ze stran; výhoz (obrana); nebo příjem výhozu (útok). Hráči obou družstev se rozestaví na svou *základní čáru* (čára oddělující *vlastní hřiště* a *koncovou zónu*). *Toto rozestavení týmy zaujímají před začátkem každého bodu.*

Hráč s diskem a jeden z hráčů družstva přijímajícího výhoz zvednou ruku na znamení připravenosti ke hře.

Vyhazující hráč hodí disk co nejbližší *koncové zóny* soupeře, nejlépe přímo do ní. Jakmile disk opustí ruku vyhazujícího, mohou se všichni jeho spoluhráči pohybovat kterýmkoliv směrem, nejčastěji k útočníkovi, kterého brání.

Také všichni hráči útočného týmu se mohou po výhozu pohybovat kterýmkoliv směrem. Jeden z nich přijímá výhoz. Letící disk může chytit nebo nechat spadnout na zem. Po chycení disku ze vzduchu hráč rozehrává z místa chycení disku. Nechá-li disk dopadnout na zem, rozehrává z místa *hřiště*, kde se disk zastavil.

Dopadne-li disk mimo hřiště, musí jej hráč donést zpátky do *vlastního hřiště*:

- a) nejbližší místu, kde disk přeletěl obvodovou čáru (vyhazuje z obvodové čáry)
- b) do poloviny šířky hřiště nejbližší místu, kde disk přeletěl obvodovou čáru (vybere-li si tuto možnost, zvedá ruku a hlasitě oznámí svůj záměr)

Dotkne-li se hráč útočícího týmu disku a ten není poté chycen, družstvo disk ztrácí a přechází do obrany.

Cílem útočníků je dopravit disk do *koncové zóny* soupeře. Disk se smí pohybovat libovolným směrem. Nedotkne-li se objektu v autu, může i vyletět mimo hřiště, vrátit se zpět a stále být ve hře. Útočníci se mohou pohybovat po celé hrací ploše, nesmí se ovšem pohybovat s diskem v ruce. Po chycení přihrávky se hráč musí co nejdříve zastavit. Dopraví-li útočníci disk pomocí přihrávek do *koncové zóny* soupeře a tam jej chytí, družstvo získává 1 bod.

Bránící tým se snaží přerušit přihrávky útočníků. Pokud obránci získají disk, stávají se útočníky. Bránící tým získává disk, kdykoliv je přihrávka nedokončena, zachycena nebo sražena obráncem, chycena v autu nebo je hráči s diskem napočítáno (*zdržování* 10 vteřin). Zachytí-li obránce přihrávku v *koncové zóně* soupeře, jeho družstvo získává 1 bod (pozn. změna pravidel z roku 2007).

Po dosažení bodu mohou obě družstva vystřídat libovolný počet hráčů. V průběhu hry není střídání povoleno (mimo střídání při zranění).

Po každém získání bodu dochází k výměně stran. Družstvo, které bodovalo, zůstává v dobyté zóně; druhé družstvo přejde na opačnou stranu. Družstvo, které získalo bod, zahájí hru výhozem.

Hráč s diskem může přihrát disk kterýmkoliv směrem. Jeho obránce (*marker*) stojí před ním a hlasitě počítá *zdržování* v sekundových intervalech od 0 do 10. Házející nesmí s diskem chodit či běhat, smí se uvolňovat pivotováním kolem jedné nohy (jako v basketbalu).

Marker se postaví před *házeče* (nejblíže na šířku disku) a snaží se mu tížít přihrávku cloněním. Nesmí ovšem bránit *házeči* v pivotování do stran, ani se dotknout jeho ruky nebo disku ještě před odhozením. *Házeč* nesmí pivotovat do *markera*.

Obvodové čáry nejsou součástí *hrací plochy*. Aby útočník chytající disk nebyl v autu, musí jeho první kontakt po chycení disku být zcela uvnitř hřiště. Po chycení uvnitř může hráč setrvačností vyběhnout mimo *hrací plochu*, aniž by ztratil držení disku.

Dojde-li k faulu (nebo jinému přestupku), faulovaný hráč nahlas zvolá „FAUL!“ (případně název jiného přestupku). Všichni hráči se okamžitě zastaví a hra je přerušena. Záměrem je pokračovat ve hře tak, jako kdyby k faulu (přestupku) nedošlo.

Zahlásí-li útočník foul a disk spadne na zem, mohou nastat tři situace:

- a) obránce uzná, že fauloval => disk získává útočník a hraje dál
- b) útočník uzná, že o foul nešlo => disk získává obránce, útočící družstvo se stává obranným a naopak
- c) hráči se nedohodnou (tzv. kontest) => disk se vrací o přihrávku zpět

Řešení herních situací jsou podrobně vysvětlena v pravidlech, která jsou přílohou této brožury. Ultimate je bezkontaktní sport, proto by měl být fyzický kontakt omezen

na minimum. Někdy však dojde k nechtěnému kontaktu, který ale neovlivní výsledek hry ani bezpečnost hráčů, proto zpravidla nebývá považován za foul.

Ultimate se hraje bez rozhodčích. Každý hráč má práva a povinnosti rozhodčího, viz. **Spirit of the Game**.

Hráči na hřiště přicházejí jako přátelé, a jako přátelé z něj i odcházejí. Je dobrým zvykem, že se po skončení hry postaví do kolečka střídavě hráči obou týmů a zhodnotí průběh hry. Na závěr si podají ruce.

2 Činnosti jednotlivce

2.1 Házení

2.1.1 Forhend

Může se zdát, že naučit se tento hod je obtížné. Pro většinu nových hráčů je forhend hodem, kterému se snaží ve hře a v tréninku vyhnout. Dá se hrát ultimate aniž by člověk forhend ovládal? Ano, ale pouze do určité úrovně. Je to obdobné, jako by volejbalista uměl odbíjet vrchem, ale ne spodem...

Forhend vyžaduje minimální náprah, proto je jeho odhod velmi rychlý a je tedy těžké jej ubránit. Daleko více využívá jemné práce zápěstí a prstů – proto může být přesnější na střední vzdálenosti.

obr. 2–4 Forehandové držení disku



Základní forhendové držení disku je zobrazeno výše. Palec ruky je na horní ploše disku a pevně jej tiskne proti prstům na spodní ploše. Ukazovák a prostředník jsou natažené a podpírají disk zespodu. Mohou být u sebe nebo roztažené, ale prostředník je v každém případě opřen o vnitřní okraj disku a předává mu tím poslední impuls k rotaci a letu vpřed. Zbylé dva prsty jsou skrčeny v dlani. Házející stojí čelem k cíli v širším stoji rozkročném, nohy jsou mírně pokrčeny – „střehový postoj“. Právci: uchopte disk do pravé ruky, upažte a mírně pokrčte loket ve výšce pasu. Váhu posuňte mírně nad pravou nohu. Pro získání stabilnějšího postoje můžete mírně ukročit vpravo. Disk držte vodorovně nebo lehce odkloněn. Nejdříve si vyzkoušejte izolovaný

pohyb zápěstí – jako švihnutí bičem. Disk je stále vodorovně, hýbejte zápěstím vzad (nápřah) a vpřed (odhod). Snažte se o co nejrychlejší přechod z nápřahového postavení do odhodového, vypusťte disk. V tuto chvíli ještě nepoletí daleko. Dále se soustředte na rotaci, zajišťuje klidný let bez „klepání“ disku.

obr. 5 Pozice při odhodu forehandu



Když zvládnete pohyb zápěstí, přidejte i pohyb v lokti. Pohyb paže probíhá jen po krátké dráze. Důležitější je koordinace pohybu předloktí a ruky. Nápřah začíná pohybem paže vzad, následuje předloktí a ruka. Nápřah je vystřídán odhodovou fází – loket se dostává vpřed, následuje pohyb předloktí do natažení lokte a nakonec švih v zápěstí. Poslední impuls předávají disku prsty, resp. prst, jenž je opřen o jeho vnitřní okraj.

2.1.2 Bekhend

Bekhend je nejnámějším hodem. I tento hod má však své uzlové body, které je dobré dodržovat.

obr. 6–8 Bekhendové držení disku



Bekhendové držení viz obr. 6–9.

- palec přidržuje disk shora, ostatní prsty drží disk zespodu za vnitřní okraj;
- palec přidržuje disk shora, ukazovák kopíruje vnější okraj disku, ostatní prsty svírají vnitřní okraj.

Disk je nutné držet pevně v ruce, avšak s uvolněným zápěstím.

Házející stojí v širším stoji rozkročném bokem k cíli (praváci pravým), kolena jsou mírně pokrčena – „střehový postoj“. Nejdříve vyzkoušejte pohyb v zápěstí z náprahové fáze do odhodové. Uchopte disk zcela vodorovně, ohněte zápěstí směrem ke spodní straně předloktí (náprah) a následně jej co nejrychleji ohněte na druhou (hřbetní) stranu předloktí (odhod). Vypusťte disk s co možná největší rotací. Opět, jako u forhendu, disk nepoletí daleko. Soustředte se na rotaci. Poté k náprahu i odhodu přidejte pohyb v lokti. Následně připojte i pohyb paže a přenos váhy.

Odhod: Disk držte vodorovně u levého boku (praváci). Pohyb začíná přenosem váhy z levé nohy na pravou, opět můžete udělat úkrok pro lepší stabilitu. Rychlým švihem odviňte paži do natažení. V závěru pohybu silně švihněte zápěstím a rozevřete prsty. Vypuštění disku nastává cca 30° před čelní rovinou házejícího. Tímto koordinovaným pohybem paže, včetně závěrečného švihů v zápěstí, udělíme disku potřebnou rychlost, směr a rotaci.

obr. 9 Pozice při odhodu bekhendu

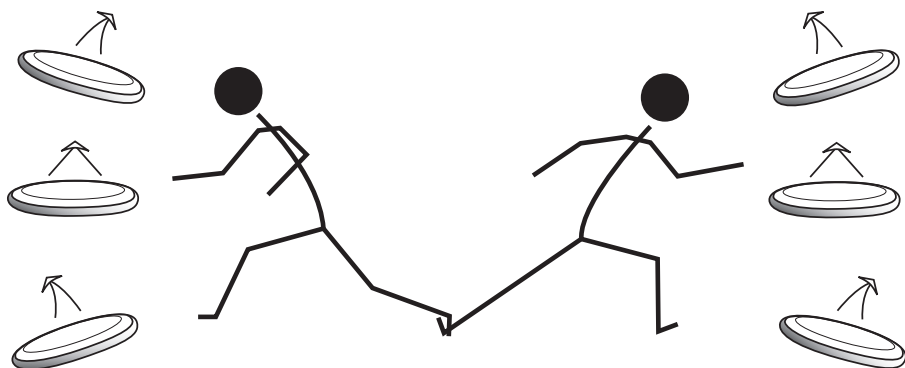


2.1.3 Let disku

Rovný let je zajištěn vodorovným vypuštěním disku v momentu odhodu. Náklonem disku se mění dráha letu.

- a) disk, který je vodorovně se zemí, poletí rovně ve směru odhodu
- b) disk, jehož vzdálenější hrana je výš než bližší, bude zatáčet vnějším obloukem – tzv. „zatočený“
- c) disk, jehož bližší hrana je výš než vzdálenější, bude zatáčet vnitřním obloukem – tzv. „podtočený“
- d) disk, jehož přední hrana je výš než zadní, poletí vzhůru
- e) disk, jehož přední hrana je níže než zadní, poletí do země

obr. 10 Schema odhodu jednotlivých hodů



Podle náklonu a dráhy letu tedy dělíme hody na:

- a) přímý forhend/bekhend
- b) zatočený forhend/bekhend
- c) podtočený forhend/bekhend

Zatočený i podtočený hod vypouštíme tak, aby směřoval mírně vzhůru. V druhé fázi oblouku disk klesá k zemi se vzrůstající rychlostí.

obr. 11–16 Pozice při odhodu

Bekhend / forhend



přímý

zatočný

podtočený

2.1.4 Kladivo / over-head

Je hod, který je podobný házení např. kriketovým míčkem. Disk se vypouští mírně vpředu nad hlavou téměř kolmo se zemí. V průběhu letu se přetáčí a dopadá dnem vzhůru. Disk u praváků opisuje levo-pravý oblouk (vzestupná fáze letu – doleva, sestupná fáze – doprava). Protože je disk přetočen spodní stranou vzhůru, nepůsobí na disk tak velká vztlaková síla jako při forhendu nebo bekhendu, a disk padá rychleji k zemi.

Držení je shodné s forhendovým – palec je na horní ploše disku, ukazovák a prostředník podpírají disk zespodu. Oba prsty mohou být vedle sebe nebo mírně roztaženy, prostředník opřen o vnitřní okraj disku. Házející stojí čelem k cíli ve „střehovém“ postoji.

obr. 17, 18 Pozice při odhodu kladiva / over-headu

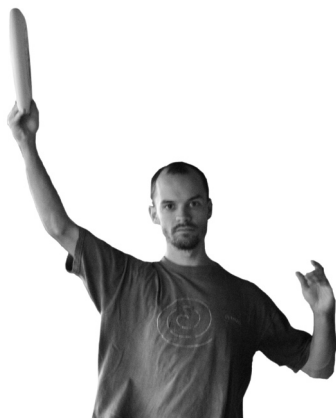


Paži skrčte v upažení povýš, disk nad hlavou nakloňte svrchní plochou k tváři. Zápěstí ohněte k hřbetu ruky (náprah). Odhod: švih předloktím do natažení lokte, na který navazuje švih v zápěstí (stejně jako u forhendu). Disk odhazujeme vzhůru v úhlu cca. 45° mírně před čelní rovinou hlavy. Pro delší vzdálenosti využíváme síly celého těla. Ze „střehového“ postoje proveďte krátký krok vzad pravou (levá je u praváků stejná) a mírně vytočte boky a ramena vpravo. V tomto případě využíváme, shodně jako při hodu kriketovým míčkem, pohybu celého těla – odrazu z pravé nohy, vtočení boků a ramen zpět, na něj plynule navazuje odhodová fáze disku popsaná výše.

Náklonem disku od kolmice ovlivňujeme míru levo-pravého vychýlení oblouku.

Při hře se někdy využívá hod s opačnou dráhou letu (pravo-levým obloukem) – tento hod se nazývá „*sekera*“. Liší se od *kladiva* odklonem od kolmice na druhou stranu při nápřahu i odhodu. Disk se za letu nepřetáčí, ale dopadá hranou k zemi. *Sekera* je těžká na chytání, protože disk není bržděn svou plochou, čímž v sestupné fázi oblouku výrazně urychluje svůj pád.

obr. 19 Pozice při odhodu sekery



Kladivo i sekera se využívá v situacích, kdy hráči potřebují přihrát vrchem přes obránce. Oba hody vyžadují vysokou přesnost, protože rychle padají k zemi. Významným faktorem ovlivňujícím tyto hody je vítr, protože disk je mu během nich vystaven velkou plochou.

2.1.5 Jiné hody

V této sekci jsou uvedeny další hody, které se při hře používají jen zřídka. Využívají se při jiných hrách s diskem nebo při rozhazování hráčů. Slouží k lepšímu poznání letových vlastností disku v různých fázích letu, k tréninku zručnosti házeče a rozšíření jeho zásobníku hodů. Těchto zkušeností mohou pak hráči využít i ve hře.

Vysvětlen bude pouze způsob držení a hodu.

2.1.5.1 Z bekhendového držení

- Push-pass – „Trčený hod“ – disk držte na forhendové straně těla a trčte jej od pasu směrem vpřed. Disk roztočte prsty ruky za jeho vnější okraj. Disk získá malou rotaci a dopřednou rychlost – přihrávka max. do 10 m.
- Bekhendový over-head – opět se hází z forhendové strany z upažení povýš. Disk je na rozdíl od klasického kladiva otočen spodní plochou k tváři.

2.1.5.2 Z forhendového držení

- a) Scoober – mix kladiva a bekhendu. Forhendové držení, bekhendový postoj. K vypuštění disku dochází nad úrovní ramen.

obr. 20 Pozice při odhodu scooberu



2.1.5.3 Palcové držení

Tzv. *palcové hody* se od ostatních liší úchopem disku – palec přidržuje disk za vnitřní okraj na spodní straně disku. Stává se tak hlavním činitelem rotace, obdobně jako prostředník při forhendu.

- a) Palcový hod – k odhodu dochází na forhendové straně, palec je ve vnitřním okraji, ostatní prsty jsou na vrchní straně disku zpředu a směřují k tělu. Disk je položen na předloktí. Práce ruky a předloktí během náprahu a odhodu je tak velmi podobná jako u forhendu.

obr. 21 Pozice při odhodu palcového hodu



- b) Overhend – hod přes ruku – má shodné držení jako palcový hod, předloktí však není pod diskem. Docílíme jej přetočením ruky dovnitř téměř o 360°. Disk zůstává svou horní plochou vzhůru; loket míří vzhůru. K odhodu dochází při pohybu celé paže vpřed a švihem v zápěstí k hřbetní straně předloktí.

obr. 22 Pozice při odhodu overhendu – hodu přes ruku



- c) Palcové kladivo – disk je „zavěšen“ za palec směrem za záda. Hrana disku je tedy sevřena pouze mezi palcem a ukazovákem, zbylé prsty jsou volně v dlani. K odhodu dochází natažením pokrčené paže na forhendové straně. Disk opisuje zrcadlově obrácenou dráhu letu kladiva (praváci: vzestupná fáze – doprava, sestupná doleva).

obr. 23 Pozice při odhodu palcového kladiva



2.2 Pivot

Jelikož se hráč nesmí s diskem pohybovat, využívá k uvolnění tzv. *pivotování* (podobně jako v basketbalu).

Před hodem zaujměte tzv. „střehový postoj“ – širší stoj rozkročný, nohy ve všech kloubech mírně pokrčeny, disk držte jednou rukou a druhou jej zlehka přidržujte před tělem. Z tohoto stabilního postoje získáte výhodnou výchozí pozici pro výpad – „pivot“ – do více směrů, a tím pádem lépe překonáte obránce vybraným hodem. Pro odhod forhendu se hráč (pravák) uvolňuje úkrokem pravou doprava; pro odhod bekhendy překročením levé nohy diagonálně vlevo.



Pivotování je pohyb hráče s diskem kolem stojné nohy – praváci ustanovují levou nohu jako stojnou, leváci pravou. Druhou nohou se házející hráč smí pohybovat na jakékoli místo, není-li toto místo již obsazeno jiným hráčem, obráncem.

Cílem pivotování je dostat obránce házejícího hráče z pozice, kde může bránit odhodu, a získat tak výhodné postavení pro úspěšné provedení přihrávky. Hráč s diskem musí neustále sledovat pohyb spoluhráčů a načasovat pivot tak, aby měl volný prostor k odhodu na správné straně v pravý okamžik. Nejde o cyklické, pravidelné změny pozice, nýbrž o záměrné náhlé změny s klamavými pohyby trupu, ramen i hlavy. Při pivotu nesmí hráč ztratit rovnováhu.

Při pivotování je dobré si uvědomit několik zásad:

- nejrychlejší pivot vychází ze „střehového postoje“ – hráč má možnost pivotovat na forhendovou i bekhendovou stranu
- při pivotování se neotáčejte zády ke směru zamýšleného hodu – ztratíte tak přehled o dění na hřišti
- klamavé pivotování spojujte s přesvědčivými náznaky hodu
- je rychlejší pivotovat z forhendové strany na bekhendovou než naopak
- při pivotování zůstávejte ve snížené pozici – přílišné zvedání těžiště nahoru a dolů vyžaduje více energie a snižuje tak rychlost přechodu z jedné strany na druhou

Opomenutí pivotování nebo přesvědčivého klamání je častou příčinou zablokované přihrávky. Správně načasovaný klamavý pohyb v neposlední řadě zároveň pomůže nabíhajícímu hráči se uvolnit.

2.3 Chytání

Chytání disku je neodmyslitelnou součástí hry – chycením disku v zóně získává družstvo bod.

Hráč chytající disk většinou běží, sprintuje, či skáče. Je proto nutné, naučit se chytat disk nejen v klidu, ale i v pohybu. Navíc je vždy v blízkosti obránce, jenž se snaží být u disku dřív než útočník a znesnadnit či znemožnit tak dokončení přihrávky.

Hráči smí disk chytat jednou i oběma rukama. Po chycení jednou rukou si hráč disk může předat z jedné ruky do druhé bez omezení.

- *Na čápa* – nejbezpečnější způsob, kdy disk chytáme mezi dlaně v horizontální pozici. Paže jsou buď natažené, nebo pokrčené před tělem. Při chytání se snažíme dostat do takové pozice, aby tělo, v případě že disk proletí skrz, sloužilo jako zarážka. (obr. 25)

Letí-li disk nízko, snažte se snížit tak, abyste disk chytali mezi rameny a pasem. V případě, že disk letí nad rameny, je lepší povyskočit.

- *Za okraj obouruč* – pod úrovní hrudníku chytáme disk oběma rukama palci na horní ploše a ostatními prsty zespodu. Nad úrovní břicha chytáme disk oběma rukama palci zespodu a ostatními prsty shora. (obr. 26, 27)
- *Za okraj jednoruč* – v případě, že na disk nedosáhneme oběma rukama, musíme jej chytat jednou rukou. Nejčastěji tato situace nastává, chytáme-li disk vysoko, v souboji s obráncem, nízko u kotníků nebo stranou od těla, kam nenatáhneme obě ruce. Opět platí, že nad úrovní břicha chytáme disk palcem na spodní straně a ostatními prsty na straně vrchní; pod úrovní hrudníku s palcem na horní ploše disku a ostatními prsty zespodu. (obr. 28, 29)

U chytání jednou rukou je důležité sledovat směr rotace disku. Pokud hráč není správně připraven k zastavení této rotace, může se stát, že se disk vytočí z dlaně ven.

Jednoduché pravidlo rotace – disk, který nepřeletí pomyslnou spojnicí středů těl házejícího a chytajícího, se točí směrem pryč od chytajícího, a naopak – disk, který přeletí pomyslnou spojnicí házejícího a chytajícího, se točí směrem k chytajícímu (viz obr. 28). K čemu je toto pravidlo dobré? Pomáhá chytajícímu předvídat chování disku po jeho kontaktu s rukou. Pokud se točí směrem k tělu (viz výše popsané pravidlo), je snazší jej v ruce udržet. Točí-li se od těla, musí být chytající připraven, že disk bude mít tendenci vytočit se z ruky ven.

Nejčastěji se snažte chytat disk oběma rukama, a to i v případě, že se kvůli tomu budete muset natáhnout, vyskočit, skrčit nebo i sklouznout. Jednou rukou chytejte pouze v případě, že to vyžaduje situace nebo je to bezpečnější apod.

obr. 25 Chytání disku na čápa



obr. 26, 27 Chytání disku za kraj obouruč



obr. 28, 29 Chytání disku za kraj jednoruč



Rychlost letícího disku tlumte při chytání pohybem rukou směrem k tělu. Mějte uvolněná zápěstí tak, abyste byli schopni zastavit také rotaci letícího disku.

Běh neustále mění výšku těžiště nahoru a dolů, což někdy způsobuje obtíže při odhadu správné pozice rukou pro chytání. Výskok či poskok zmírní výchylky těžiště (v nejvyšším bodě výskoku se pohyb těžiště na okamžik zastaví). Při chytání disku ve výskoku je důležitý přesný odhad a včasný odraz.

2.4 Nabíhání

Cílem náběhu útočníka je připravit herní situaci tak, 1) aby mu házeč mohl bezpečně přihrát a získat tak postup vpřed, 2) aby získal výhodnější pozici pro návaznou přihrávku, 3) aby družstvo neztratilo držení disku, anebo 4) aby pomohl jinému spoluhráči dostat přihrávku.

Pro úspěšné provedení náběhu je třeba správně odhadnout: kam naběhnout, kdy tam naběhnout a jak naběhnout. Z hlediska týmové strategie je také důležité vědět, kdo má naběhnout (hráčská funkce).

Časování náběhu je velice důležité. Na každý chycený disk (pokud není chycen v zóně soupeře) musí navazovat přihrávka dalšímu spoluhráči. Je-li házející bráněn, musí odhodit do 10 vteřin od ustanovení pivotové nohy. Během těchto 10 vteřin proběhne x náběhů, ze kterých si házející vybere jeden.

V ideálním případě by měl být návazný náběh proveden tak, aby nabíhající hráč byl v optimálním místě pro chycení disku uvolněn (zbaven obránce) ve chvíli, kdy předchozí nabíhající již chytil disk, zastavil se, ustanovil pivotovou nohu a je připraven přihrát. Navazují-li náběhy plynule za sebou při jedné straně hřiště, říkáme tomuto postupu „žebřík“. Plynulý útok, kdy jedna přihrávka následuje druhou bez zbytečného časového zdržení, je těžké zastavit, neboť se obrana nestihá přizpůsobovat rychle se měnící pozici hráčů a disku.

Nabíhající útočník se snaží najít vhodný volný prostor pro příjem přihrávky a dostat se k disku dříve než jeho obránce. Při chytání disku nebrzdí, naopak se snaží zrychlit. Brzdí, až když má disk pevně v ruce. Zpomalení nebo zastavení se před letícím diskem často končí sražením, či chycením disku obráncem. K uvolnění se od obránce používají nabíhající útočníci ostré změny směru pohybu, změny tempa, klamání tělem apod.

Nabíhající může obránce „prostě“ předběhnout, to však pouze tehdy, je-li obránce pomalejší, nebo jsou-li pomalejší jeho reakční schopnosti.

Pokud jsou oba hráči stejně rychlí, musí využít i jiných „zbraní“ k uvolnění.

Nabíhající musí:

- znát schopnosti házejícího hráče – vědět, zda v dané situaci dokáže přihrát
- vědět, kam naběhnout – vybrat volný prostor, do kterého je házející schopen přihrát
- před začátkem náběhu sledovat pohyb disku v poli a průběh předchozích náběhů; předvídat uvolňující se prostor, sledovat pohyb obránců
- vědět, kdy naběhnout – kdy začít náběh tak, aby byl uvolněn ve správný čas, aby nepřekazil náběh někomu jinému apod.
- sledovat házejícího – kontaktovat jej očima; dát mu najevo, že je připraven chytat přihrávku

- sledovat disk, dokud jej nemá pevně v rukou
- po neúspěšném náběhu rychle vyklidit prostor pro dalšího nabíhajícího a nezůstávat na místě,
- být neustále ve střehu, musí se snažit obránce překvapit a nenechat jej v klidu
- správně číst dráhu letu disku a předpokládat místo dopadu; správně předvídat působení povětrnostních podmínek

2.5 Markrování – bránění hráče s diskem

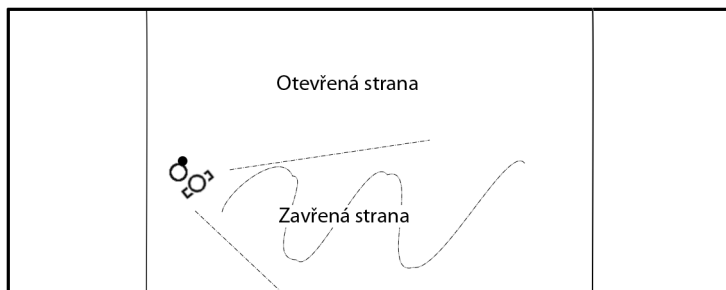
Hráč se s diskem nesmí pohybovat jinak než pomocí pivotování. Své limity má však i obrana. Hráče s diskem smí bránit pouze jeden obránce – *marker*, další obránci nesmí být blíže než 3 m od pivotové nohy házejícího, pokud ovšem nebrání jiného útočníka, jenž je od kteréhokoliv z nich vzdálen méně než 3 m.

Marker počítá nahlas v sekundových intervalech házejícímu hráči *zdržování* (držení disku) 10 s a snaží se ztížit mu přihrávku, srazit disk na zem, případně jej chytit.

Nesmí být při tom u házejícího hráče blíže než na šířku disku, nesmí se házeče ani drženého disku dotýkat; nesmí hráči úmyslně bránit ve výhledu, či mu obstoupit pivotovou nohu.

Marker nemá lehkou pozici, může pouze reagovat na pohyb házejícího, smí srazit až vypuštěný disk. Je ale velice důležitou součástí týmu, neboť jeho důležitým úkolem je zabránit přihrávce předem určeným směrem (tj. clonit předem určenou část hřiště). Této části hřiště říkáme „*zavřená strana*“. Je to ta část, která je přímo za zády markera. Snahou markera je zabránit přihrávce do zavřené strany. Jeho spoluhráči se pak mohou více soustředit na tu část hřiště, kam marker nechává, nebo spíše tlačí, házejícího přihrát. Této části hřiště říkáme „*otevřená strana*“.

obr. 30 Otevřená a zavřená strana



Marker se snaží zabránit všem hodům za svá záda. Tomuto prostoru říkáme *zavřená strana*. Nutí házejícího přihrávat do *otevřené strany*, kterou naopak více hlídají jeho spoluhráči v poli a drží si náskok před útočníky – blíže viz 2.6 Bránění.

Markrování je aktivní činnost; marker musí být neustále ve střehu, předvídá pohyb i záměr házeče. Stojí v širším stoji rozkročném, kolena mírně pokrčena, váha na přední části chodidel, paže v upažení poníž. K přesunu používá práce nohou – úkroků, poskoků stranou, přičemž se snaží nohy nekřížit, aby neztratil rovnováhu. Častou chybou markera je pouhé uklánění se do stran.

obr. 31, 32 Pozice při markerování



2.9 Bránění

Úkolem obránce je zabránit přihrávce útočníkovi; a to buď sražením, či chycením disku dřív, než jej chytí útočník, anebo pokrytím útočníka takovým způsobem, že se neuvolní a přihrávka na něj nemůže být směřována.

Nejčastějším druhem bránění je osobní obrana. Obránci si před začátkem bodu (před výhozem) určí, koho budou bránit – nejčastěji hráče podobných kvalit, jehož potom brání po celou dobu tohoto bodu. Existují i obrany zónové a polozónové, ale tyto jsou využívány až pokročilejšími hráči a týmy – zmíníme se o nich později.

Aby mohl obránce přerušit přihrávku, musí být u disku dřív než útočník. Obránci se snaží zaujmout co nejvýhodnější postavení pro účinnou obranu. Jejich postavení závisí na postavení markera (obránce házejícího útočníka), bráněného útočníka v poli a jeho kvalitách (zda je lepším/horším hráčem, než obránce sám), anebo se odvíjí od hráčské funkce bráněného útočníka (rozehrávač, střed, dlouhý), od týmové obranné taktiky apod. Obránce se musí snažit sledovat útočníka i pohyb disku, což není v některých situacích jednoduché.

Základním pravidlem obránce v poli je postavit se, vzhledem k útočníkovi, do otevřené strany – to je ta strana, kam se *marker* snaží házejícího útočníka donutit přihrát. Obránce se v otevřené straně může postavit před hráče, na jeho úroveň nebo za něj.

- a) Obránce stojící v otevřené straně před útočníkem má výhodu několika kroků do otevřené strany. Pokrývá tedy dobře náběhy směřující do otevřené strany směrem k disku. Měl by mít v zorném poli jak útočníka, tak i disk, nebo se čas od času rychle ohlédnout, aby zkontroloval pozici či pohyb disku, a podle toho

přizpůsobil své postavení vůči útočníkovi. Je vhodné pro bránění *rozehrávačů* nebo ve větší vzdálenosti od bráněné zóny.

- b) Obránce stojící vedle útočníka má lepší přehled o pozici disku, a přitom má pod kontrolou také nabíhajícího útočníka. Nevýhodou je, že rychlý start útočníka (popř. klamavý pohyb) mu může stačit k snadnému uvolnění do otevřené strany. Obránce se proto musí postavit do takové vzdálenosti, aby mohl reagovat na pohyb nabíhajícího, a nejlépe tak, aby stál v cestě nejnebezpečnějšího náběhu a útočník byl tímto nucen obránce oběhnout.
- c) Obránce stojící za útočníkem – takto stojí ve většině případů obránce posledního útočníka, tedy stojícího nejbližší k bráněné zóně. Má nejlepší přehled o pohybu hráčů a disku na hřišti, při dlouhé přihrávce do zóny je v lepším postavení než útočník. Jím bráněný útočník má sice relativně volnou cestu pro náběh dopředu, ale také nejdelší vzdálenost k disku, na které ho může jeho obránce buď doběhnout, nebo požádat obránce–spoluhráče z předních pozic o pomoc. Stejně tak může sám pomoci jinému obránci, kterému útočník utekl a nabíhá pro disk do zóny.

Obránce neustále reaguje na pohyb útočníka, disku i ostatních hráčů na hřišti, nepřetržitě své postavení upravuje. Letí-li přihrávka na útočníka, musí se snažit být u disku dříve než útočník, a přihrávku přerušit. Nepodaří-li se mu to, a jím bráněný útočník získá disk, je nutné co nejdříve zaujmout obranné postavení *markera*, viz výše. Důležité je nepřeběhnout za chytajícího hráče a následně se vracet. Tím ztrácí cenné vteřiny a nechává útočníkovi, nyní házejícímu, volný prostor do všech stran.

3 Základní činnosti týmu

Týmové činnosti můžeme rozdělit na útočné a obranné. Tyto činnosti jsou relativně jasně ohraničeny – má-li družstvo disk v držení, pak celé družstvo útočí; nemá-li disk v držení, pak celé družstvo brání. Z tohoto důvodu se hráči na hřišti nerozdělují na útočníky a obránce – musí stejně tak bránit, jako útočit. V rámci útoku se hráči rozdělují podle hráčských funkcí na – *rozehrávače, středy a dlouhé*, viz. níže. V případě osobní obrany se hráči nerozdělují specificky jako v útoku, ale spíše si naleznou hráče podobných kvalit, anebo hráče, kteří hrají na obdobné pozici v útoku jako oni sami. Podle hráčských funkcí se obránci rozdělí v případech, že brání zónově nebo polo-zónově.

3.1 Útočné činnosti

Cílem útoku je přihrát disk svému spoluhráči do koncové zóny soupeře a získat tak bod. Prostředkem k získání bodu jsou přihrávky (1–n) mezi spoluhráči, hráč s dis-

kem nesmí běhat. Hráči bez disku se snaží pomocí náběhů uvolnit do volného prostoru a vytvořit tak podmínky pro úspěšnou přihrávku.

Útok v ultimate začíná příjmem výhodu na počátku hry nebo po každém obdržení bodu, při hře potom po úspěšné obraně soupeře. Jakmile obranné družstvo získá držení disku, celé družstvo přechází do útoku a naopak, ztratí-li útočné družstvo disk, celé družstvo přechází do obrany.

Základní hráčské funkce v útoku

- **Rozehrávač / Handler** – musí být v první řadě velmi dobrým házečem. Rozehrávači se dokáží uvolnit na malém prostoru i v časové tísně; jejich rozhodování je rychlé, ale klidné, dokáží rychle rozehrát i zklidnit hru, je-li to zapotřebí. Efektivně distribuují přihrávky *středům* i *dlouhým*. Rozehrávají disk na počátku útoku, zajišťují využití celé šířky hřiště, snaží se disk posunout dál na *středy* nebo *dlouhé*.

Pokud se disk zastaví, házející se dostává do časové tísně, a není možnost pokračovat jednoduchou návaznou přihrávkou dál k soupeřově zóně, je úkolem *rozehrávačů* získat disk a posunout jej dál. Družstvo má 3–4 *handlers* na hřišti v každém bodě.

- **Střed / Middle** – jsou hráči, kteří získávají přihrávky od *rozehrávačů*, navazují na sebe dalšími náběhy a přihrávkami, postupně tak posouvají disk směrem vpřed k zóně soupeře. Jejich náběhy jsou delší, aby získali co nejvíce území. Velmi dobře čtou hru hráčů před sebou a časují své náběhy. Chycený disk přihrávají dál *dlouhému* nebo druhému *středu*. V případě, že ani jednomu z nich nelze bezpečně přihrát, vracejí disk zpět jednomu z *rozehrávačů*. Družstvo hraje většinou se 2 *středy*.
- **Dlouhý / Long** – úkolem *dlouhých* je chytat disky v zóně, získávat body. Jejich silnou stránkou je „čtení“ a chytání disku a to i v těžkých situacích jako jsou vzdušné souboje, „rybičky“ apod. Navazují náběhy na *středy* i *rozehrávače*. Vytvářejí prostor pro přihrávku do zóny. Nemusí být excelentní házeč, stačí když umí bezpečně přihrát zpět *rozehrávači* na 10–20 m. Družstvo má 1–2 *dlouhé*.

Rozdělení hráčských funkcí je zejména u nových týmů spíše orientační. Pokud nemají pevně danou strategii útoku a rozdělení pořadí náběhů, střídají se téměř všichni hráči na všech postech. U pokročilých týmů se hráči rozdělují závazněji, vytvářejí dvojice, trojice, které na sebe v určitých situacích navazují.

3.1.2 Základní útočné taktiky

Jak již bylo řečeno výše, cílem útoku je získat bod, a to chycením přihrávky v koncové zóně soupeře. Hráč s diskem se nesmí pohybovat (kromě pivotování), o to více se

musí hýbat jeho spoluhráči. Ti se musí uvolnit do prostoru, ve kterém budou schopni chytit přihrávku. Útočníci se proto snaží na hřišti vytvářet *volný prostor* pro náběhy, a to pomocí rozličných útočných formací.

Tou základní formací je tzv. útočná linie (stručně nazývaná – „lajna“).

„Lajna“

Na obrázcích je vidět rozestavení útočníků. Jsou postaveni v jedné linii. Po obou stranách této linie je prostor pro náběhy útočníků. Posune-li se „lajna“ dále od házejícího, vzniká další prostor pro náběhy před „lajnou“; posune-li se blíž k házejícímu, vzniká více prostoru pro náběhy za „lajnou“ blíže *koncové zóny* soupeře. Převážná většina náběhů v tomto druhu útoku směřuje k disku, tj. směrem od *koncové zóny* sou-

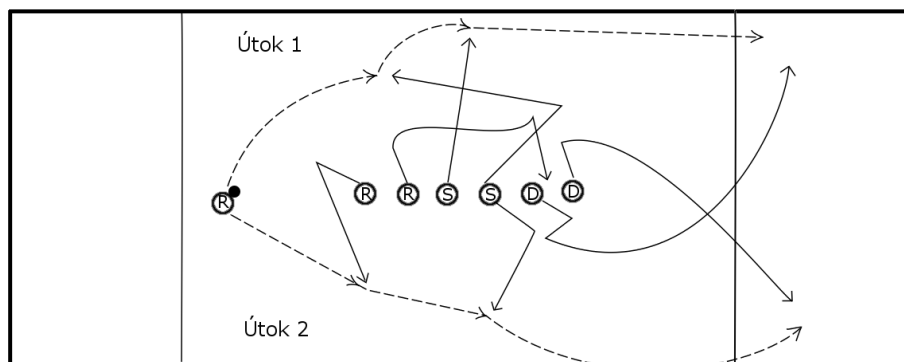
obr. 33, 34 Lajna – postavení útočníků



Disk uprostřed hřiště – útočníci jsou paralelně s podélnými obvodovými čarami.

Disk u postranní čáry – útočníci se postaví diagonálně.

obr. 35 Schéma možných náběhů – útok je veden po pravé / levé straně hřiště



Útok 1 – začíná náběhem *středa*, na něj navazuje druhý *střed*, který posílá přihrávku *dlouhému* do *koncové zóny* soupeře. Všimněte si náběhu 3. *rozehrávače* – jakmile zjistí, že na první nahrávku již navazuje *střed*, pokračuje dál směrem k *zóně*. Když zjistí, že i tam už někdo nabíhá, vrací se do *lajny*, aby se nepletl.

Útok 2 – začíná od *rozehrávače*, přes *středa* na *dlouhého*.

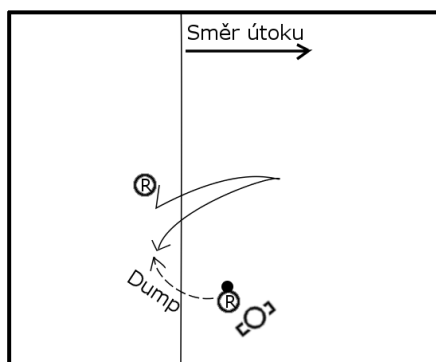
peře k disku. Je ale důležité naučit hráče nabíhat také od disku a do stran, aby se využila celá plocha hřiště. Nabíhají-li útočníci pouze směrem k házejícímu, přizpůsobí se tomu i obrana, soustředí se na tento typ náběhu a pokusí se jej co nejvíce ztížit. Po neúspěšném náběhu je důležité, aby dotyčný útočník rychle uvolnil *prostor* pro dalšího nabíhajícího. Nejlépe tím, že se vrátí zpět do „*lajny*“, anebo pokračováním svého náběhu na zcela opačnou stranu. Dodržováním pravidla pouze jednoho nabíhajícího se předejde přeplnění prostoru kolem házeče. Na schématu výše lze vidět několik druhů náběhů a přihrávek od 1. *rozehrávače* až po dosažení bodu. Náběhy samozřejmě mohou mít různou dráhu, stejně tak i postup útoku, který není vždy tak přímočarý jak je ukázáno na schématu. Sérii přihrávek po jedné straně hřiště nazýváme „žebřík“ – zmíníme se o něm ještě v průpravných cvičeních a nácviku časování náběhů. Je nutné, aby se společně s pohybem disku vpřed k soupeřově zóně také pohybovali lidé v „*lajně*“ a nezůstávali v přílišné blízkosti házejícího. Tím zaplní prostor kolem něj, a házející pak nemá dostatek prostoru pro klidnou přihrávku.

Dump

je zpětná přihrávka směrem k vlastní, bráněné, zóně. Využívá se v případě, že házející nemá návazný náběh vpřed k zóně soupeře a již nemá čas čekat na další náběh. Je také využíván méně jistými házeči, *marker* se většinou soustředí na přihrávky dopředu, zpětnou přihrávku brání méně.

V některých případech týmy nechávají jednoho z *rozehrávačů* na/za úrovni disku. Jeho hlavním úkolem je v případě potřeby získat disk buď krátkou *dumpovou* přihrávkou, nebo krátkou přihrávkou vpřed, získat tak dalších 10 s a rychle rozehrát dalšímu nabíhajícímu útočníkovi.

obr. 36 Dump

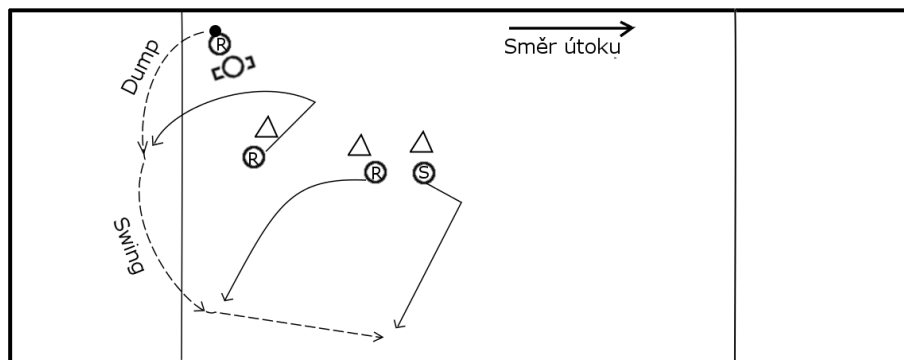


Dump – krátká přihrávka směrem k vlastní zóně. Používá se ve chvíli, kdy házející již nemá dostatek času pro nový náběh. Hráč, jenž přijímá dump se snaží disk co nejrychleji posunout dalšímu nabíhajícímu útočníkovi.

Dump-a-swing

Swing je přihrávka do šířky hřiště, někdy téměř přes celou šířku. Kombinace *dump-a-swing* se využívá k rychlému přenesení hry z jedné strany na druhou, pokud je směřována do *zavřené strany*, obrana se dostává do nevýhodného postavení. Další přihrávka směřuje k zóně soupeře. *Dump-a-swing* přihrávky jsou doménou zejména rozehrávačů.

obr. 37 Dump-a-swing



Dump-a-swing – používá se k rychlému přenesení hry z jedné strany hřiště na druhou. Obrana je připravena v otevřené straně, pokud je dump-a-swing proveden rychle, nestíhá se adaptovat na pohyb disku do zavřené strany.

Časování dalších náběhů

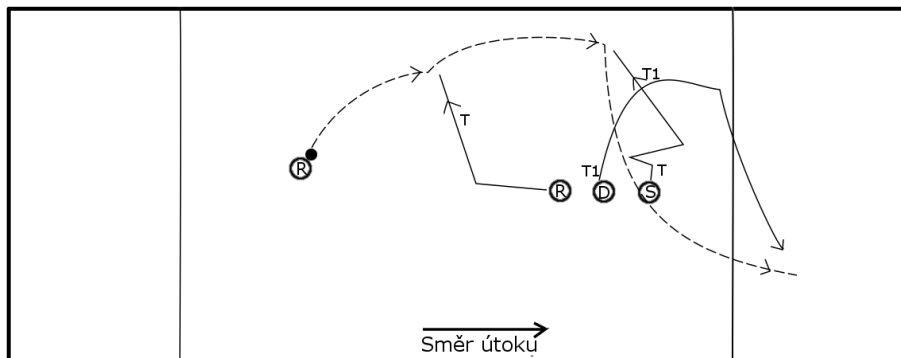
Dobrý útok se vyznačuje plynulostí pohybu disku od jednoho útočníka k druhému, od druhého k třetímu atd. bez časové prodlevy. Útočník musí letící disk chytit, neboť jakmile disk spadne na zem, dotkne se prostoru v autu, získává jej obránce. Tomu na druhou stranu často stačí jen mírně změnit dráhu letu lehkým dotykem, na což již útočník nestačí zareagovat. Správné časování (náběhů i hodů) je proto klíčem k úspěchu. Nabíhající využívá k uvolnění ostré změny směru, viz schémata. Náznakem náběhu do jednoho směru si uvolňuje prostor, do kterého chce naběhnout. Svým pohybem se snaží přesvědčit obránce, že se chystá chytit přihrávku v jiném místě, než má doopravdy v úmyslu. Aby byl náznak úspěšný, musí být proveden přesvědčivě, jako by šlo o opravdový náběh; musí být tedy veden do prostoru, kam je možné přihrát, a ve většině případů by měl být proveden v plné rychlosti.

Hráč sleduje pohyb disku a hráčů, kteří nabíhají před ním. Před vlastním náběhem by měl

- rozpoznat volné místo pro přihrávku
- analyzovat postavení a ne/připravenost obránce

- určit způsob, jak se na místo dostat, včetně oklamání obránce
- vyrazit co nejrychleji
- přizpůsobit náběh v jeho průběhu vzniklé situaci, je-li to nutné

obr. 38 Časování náběhů



Na obrázku první vybíhá rozehrávač. Ještě před chycením disku v čase T (cca 4–5 kroků před chycením) vybíhá střed. A opět, ještě než chytí přihrávku v čase T1, vybíhá dlouhý. Při náběhu je nutné počítat s tím, že je nutné se uvolnit nějakým náznakem, proto je dobré vybíhat s dostatečným předstihem.

Útok proti zónové obraně

Nasazení zónové obrany vyžaduje změnu herního stylu celého útoku. Tlak je zaměřen zejména na *rozehrávače*, kteří jsou bráněni 3 někdy i 4 hráči. *Markerem*, který je přímo u *házeče*, a ostatními 2–3 obránci rozestavenými nejblíže 3 m od stojné nohy *házeče*. Společně brání zejména přihrávkám vpřed směrem ke *koncové zóně* obránců. Prvotním úkolem útočníků je rozpoznat zónovou obranu a ihned upravit útočné rozestavení. Hra proti zónové obraně je o poznání statictější než proti obraně osobní. Zónový útok se vyznačuje trpělivostí, kratšími přihrávkami a čekáním na chybu obránců v poli. Překonáním „obránného valu“ tzv. *zámku* a využitím brejkové situace, dosáhnou útočníci přečíslení, a tedy možnosti rychlého postupu k zóně soupeře sledem kratších rychlých přihrávek.

Útočníci se většinou rozestaví do specifického útočného postavení s *rozehrávači* do trojúhelníku v úrovni disku, *středů* operujícími uprostřed hřiště v blízkosti *rozehrávačů* a *dlouhými* po krajích hřiště.

Přihrávka přímo vpřed do *otevřené strany* je většinou ze statického postavení téměř nemožná. Útočník s diskem se musí snažit rozhybat *zámek* (obránci v blízkosti *házeče*, viz dále) tak, aby bylo možné přihrát vpřed. Toho docílí sérií přihrávek *dump-a-swing*, *náznačky přihrávek skrz zámek* i na *dump*, obránci se snaží nepustit disk

vpřed, a proto musí i náznaky kopírovat. Vzniklé mezery při pohybu zámku z místa na místo využije *házeč* k prolomení obrany směrem vpřed na *středy*.

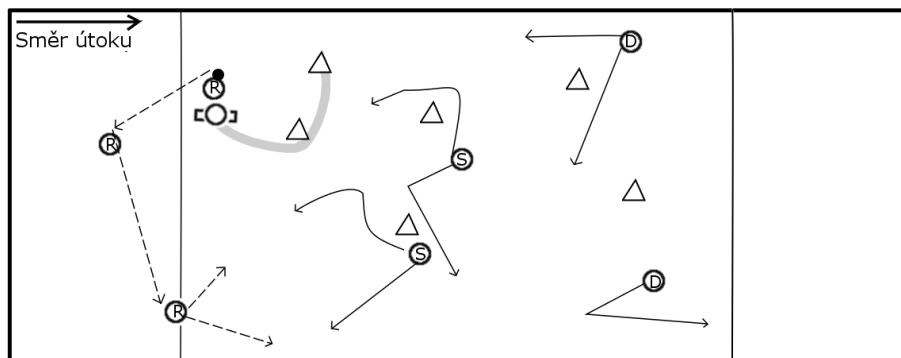
Útočník musí rozpoznat, kdy je *chytač* skutečně volný a kdy jen zdánlivě. Obránci nebrání konkrétního člověka, ale toho, kdo se objeví v jejich prostoru. Útočník může být volný jen na zlomek vteřiny, promarní-li házeč tento okamžik, pak se musí vrátit k bezpečnějšímu hodu na *dump* nebo na dalšího *rozehrávače*.

Přihrávkami *dump-a-swing* nesmí ovšem rozehrávači ztrácet metry vpřed, *swingová* přihrávka by měla nahradit, nebo ještě lépe získat, metry ztracené *dumpem*.

Na průlomovou přihrávku za *zámek* musí ihned navazovat náběhy na kratší vzdálenosti do středu či krajů hřiště, nebo i do *koncové zóny* soupeře.

Překonat *zónovou obranu* někdy vyžaduje i 50 přihrávek bez výraznějšího postupu vpřed. Někdy zase stačí jeden riskantnější hod, kterým se obrana sesype. Vše záleží na citu pro hru, správném zhodnocení situace, vlastních možnostech a rychlém provedení.

obr. 39 Útok proti zónové obraně



Na obrázku je zobrazeno rozestavení zóny – zámek tvoří hráči propojeni šedou čarou. Útočníci hrají se 3 *rozehrávači*, 2 *středy* a 2 *dlouhými*. *Rozehrávači* posouvají disk od jednoho k druhému do té doby než objeví mezeru v *zámku*, kterou jej lze prolomit (možné přihrávky šedou přerušovanou čarou)

Středi mohou nabíhat i do zámku a snaží se najít mezeru v něm, případně najít místo pro návazný náběh po lajně či do prostřed. *Dlouzí* se pohybují hlavně podél postranních čar, a drží obránce roztažené přes celou šířku. Dostane-li se disk do středu hřiště může jeden z nich navázat náběh také doprostřed hřiště.

3.2 Obranné činnosti

Obranné činnosti jednotlivce jsme zmínili v předchozích kapitolách – *bránění, markování*. Z hlediska týmu je cílem obrany ukončení útoku druhého družstva, získání disku a skórování. Úspěšná obrana není pouze získání disku na svou stranu, útok je neoddělitelnou součástí úspěšné obrany. V ultimate týmy využívají osobní, zónovou nebo polozónovou obranu.

3.2.1 Osobní obrana

Osobní obrana je nejpoužívanější obranou vůbec. Na počátku bodu, před výhodem, si každý hráč vybere jednoho útočníka, kterého bude po celou dobu bránit. Po výhodu se snaží dostat se k němu co nejdříve a bránit ho tak, aby mu znemožnil chycení přihrávky. Obránce ale nemůže disk získat jinak než v letu. Jakmile již útočník disk chytí, nemůže mu jej sebrat, může se maximálně snažit ztížit další přihrávku.

Na úrovni týmu je nutné koordinovat činnosti jednotlivých hráčů do společného týmového výkonu. Koordinace činnosti *markera* a ostatních obránců v poli je v tomto směru základním předpokladem. Marker určuje část hřiště, do které bude nutit házejícího útočníka přihrát disk (*otevřená strana*) a část hřiště, kterou se snaží za každou cenu od této přihrávky uchránit (*zavřená strana*). Ostatní hráči se proto soustředí na otevřenou stranu, do které je jednodušší přihrát a přímo vybízí k náběhu útočníka – vytvoří si do *otevřené strany* před útočníkem malý náskok.

Na počátku bodu si obránci určí druh osobní obrany.

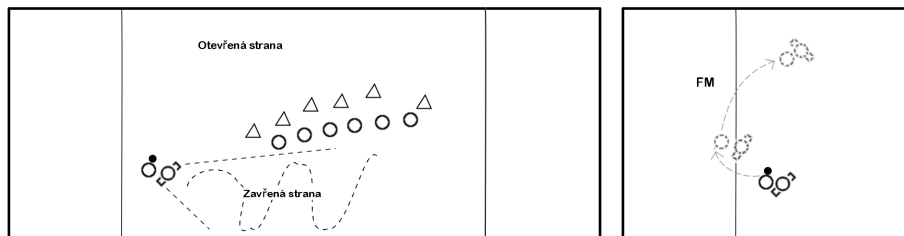
Základní typy osobní obrany:

FM (force middle) = Do středu

Marker se při obraně *FM* snaží eliminovat přihrávky po okrajích hřiště. Snaží se *házeče* nutit k přihrávce do středu hřiště. Družstva se takto snaží ztížit rychlý postup vpřed podél postranní čáry. Nutí tak útočníky přihrávat přes šířku hřiště. Případná dlouhá přihrávka musí často přeletět přes hlavy obránců, je tedy šance, že některý z nich bude mít možnost ji srazit. Aby byla tato obrana úspěšná, musí nový *marker* okamžitě zastavit možnou návaznou přihrávku dál podél postranní čáry, tzn. dostat se co nejrychleji na místo a zastavit postup vpřed. Obránci v poli musí neustále upravovat svou pozici vůči útočníkovi. *Otevřená* a *zavřená strana* se mění v závislosti na pohybu disku. Jestliže disk přeletí přes šířku hřiště, *marker* brání (tlačí) zpět do středu; nedostanou-li se útočníci přihrávkou za pomyslnou polovinu šířky hřiště, *marker* brání stále stejným směrem. Stejně tak se musí přizpůsobovat i obránci v poli, aby měli vždy výhodnější pozici vůči útočníkovi pro obranu otevřené strany.

Obrana si při *FM* musí dát pozor hlavně na své postavení v závislosti na pohybu disku; nový *marker* musí okamžitě znemožnit návaznou přihrávku podél postranní čáry; nebezpečným prostorem je také část *zavřené strany* mezi *házečem* a prvním útočníkem, kde je dostatek prostoru pro *podtočený hod*.

obr. 40, 41 Osobní obrana – FM

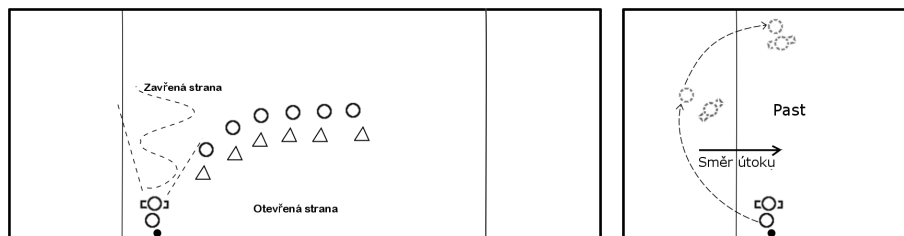


Past = K postranní čáře

Tentokrát se marker snaží zamezit hodům do středu, nutí házeče přihrát vpřed podél postranní čáry. Při obraně Past obránci využívají toho, že útočníci mají menší prostor, do kterého mohou naběhnout, neboť jsou v blízkosti postranní čáry. Velkému počtu týmů dělá tato obrana problémy, zejména pokud obránci v poli dobře pokrývají náběhy útočníků do otevřené strany. Na druhou stranu, pokud se útočníkům daří získávat přihrávky podél postranní čáry, byť i krátké, získávají přímý postup k dobývané zóně. Pokud se disk dostane více do středu, marker se snaží tlačit přihrávky zpět k postranní čáře. Dostane-li se až na druhou stranu hřiště, začne marker tlačit k opačné postranní čáře. Obránci v poli musí co nejrychleji reagovat na změnu obrany, jinak získají útočníci obrovský volný prostor na druhé straně. Marker se proto snaží za každou cenu zabránit přihrávce za svá záda.

*Past je agresivní obrana, která zvyšuje tlak jak na házejícího, tak i na nabíhající. Pokud je ale prolomena do *zavřené strany*, je těžké rychlý postup útočníků zastavit.*

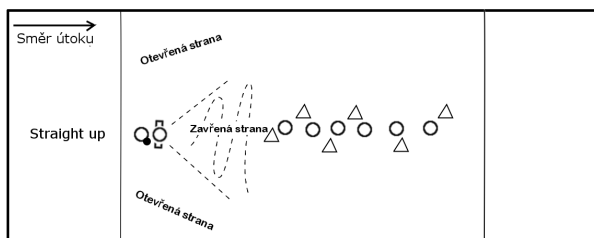
obr. 42, 43 Osobní obrana – Past



Straight up = Jen do stran

Marker brání všem přihrávkám vpřed (za svá záda), nechává *házeče přihrávat do obou stran*. Tato obrana se používá proti týmům, jejichž *házeči* často hází dlouhé přihrávky (v tomto případě se může také použít na konkrétního *házeče*); nebo se používá jen na pár vteřin, aby se zastavil rychlý postup útočníků, po 2-3 vteřinách *marker* opět brání původně dohodnutým stylem; také se používá v silném větru. Tato obrana ovšem klade větší nároky na prostorovou orientaci obránců. Ti se často rozestaví po obou stranách *lajny* útočníků a přebírají si toho útočníka, který běží jejich směrem.

obr. 44 Osobní obrana – Straight up

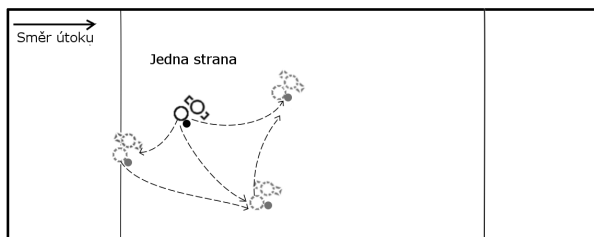


Jedna strana

Z názvu vyplývá, že obrana tlačí *házeče* házet pouze jedním směrem, aniž by záleželo na tom, kde v poli se disk právě nachází. Je tedy jednodušší na rozestavení obránců, kteří nemusí neustále měnit svá postavení, jen hlídají útočníka a anticipují jeho další možný pohyb. Na každé straně hřiště je dobré najít nějaký objekt, který tuto stranu odlišuje od opačné. Označení levá/pravá může činit některým hráčům problémy, protože se směr útoku po každém bodu mění.

Ačkoliv se při bránění *jedné strany* zbaví hráči problému se změnami rozestavení při pohybu disku, nezbaví se obou slabin obrany *FM* a *past* – tedy prolomení do *zavřené strany*.

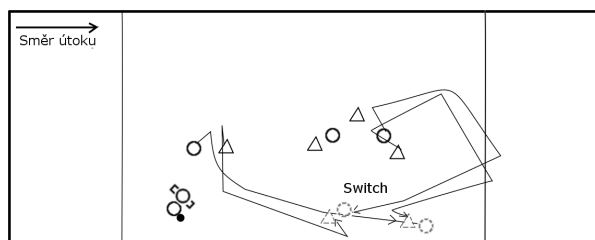
obr. 45 Osobní obrana – Jedna strana



Výše zmíněné obranné systémy jsou pouze základem pro dobrou týmovou obranu. Ta je závislá na obranných schopnostech každého jednotlivce, a proto je důležité, aby všichni hráči tyto systémy znali a uměli je použít v rámci vlastního družstva.

Při osobní obraně hráči primárně hlídají předem určeného útočníka. Měli by ale mezi sebou neustále komunikovat, popřípadě si v nebezpečné situaci vypomoci. Obránci si mohou útočníky „vyměnit“, je-li to pro ně výhodné. Tato situace nastává, když se míjejí dva útočníci běžící opačným směrem. V tuto chvíli je pro obránce výhodnější si útočníky „předat“ a bránit toho útočníka, který běží směrem k němu. Těto výměně říkáme „Switch“.

obr. 46 Switch



3.2.2 Zónová obrana

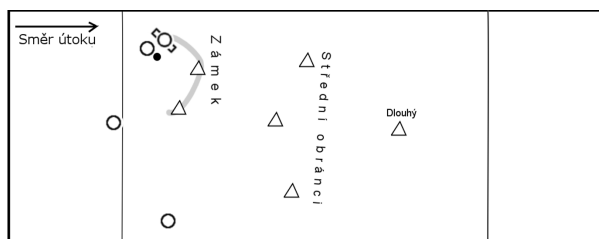
Používá se velmi často při špatných povětrnostních podmínkách nebo proti méně zkušeným týmům s ne zcela jistými *házeči*. Při zónové obraně se útočníci nemohou spolehnout pouze na své rychlé hráče, protože obránci jsou rozestaveni tak, aby pokryli co největší část hřiště před diskem, kam je snadné přihrát. Možné přihrávky diagonálně napříč hřištěm nechávají obránci relativně volné – musely by letět nad hráči a vzdálenost je taková, že by tam obránci stačili doběhnout. Postup útočníků je oproti osobní obraně pomalejší, vyžaduje daleko více přihrávek. Obrana spoléhá na to, že v onom množství přihrávek útočníci udělají zbrklé nebo jinak nesprávné rozhodnutí, které povede ke ztrátě disku.

Při úspěšné obraně obránci často přecházejí do rychlého protiútoku, dokud druhý tým nestíhá přejít do obrany. Hráči se při zónové obraně rozdělí do různých pozic. První skupinu – *zámek* – tvoří *marker* a další dva, někdy tři hráči (nejblíže 3 m od pivotové nohy *házeče*). Mají na starosti prostor kolem *házeče*, brání všem přihrávkám směřujícím přímo vpřed a většinu přihrávek šikmo vpřed. Přihrávky vzad většinou nechávají volné. Druhou skupinou jsou *sřední* obránci, ti brání prostor za *zámkem*. Každý z nich má na starosti určité území, ve kterém zodpovídá za znemožnění přihrávky vběhnuvšímu útočníkovi. Snaží se pokrýt všechny mezery v *zámku* nebo místa možných návazných přihrávek při posunu disku z jedné

strany hřiště na druhou. Poslední je *dlouhý* – má na starosti všechny dlouhé přihrávky směrem k bráně zóny a řízení pohybu *středních* obránců v závislosti na pohybu útočníků v jejich prostoru. Komunikace mezi obránci je klíčem ke zvládnutí zónové obrany. *Dlouhý* upravuje pohyb *středních*, ti mezi sebou přebírají probíhající útočníky, a navíc se snaží upozorňovat hráče v *zámku* na vzniklé mezery nebo vbíhající útočníky.

Zónových obran je nesčetně druhů, ale zóna 3-3-1 je pravděpodobně tou nejzákladnější, již se v určité fázi učí všichni hráči – můžeme ji proto brát jako „základní či standardní“.

obr. 47 Zónová obrana – 3-3-1

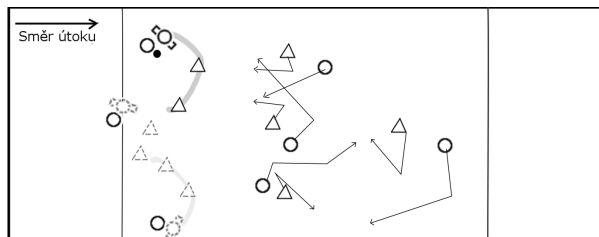


3-3-1

Na této základní zónové obraně si vysvětlíme principy zónové obrany jako takové. Na schématu níže brání obránci celou dobu *FM*. Hráči v *zámku* jsou rozestoupeni cca. na 1 m upažených paží od sebe. Nesmí mezi sebou nechat proletět žádný disk vpřed. Přihrávku na *dump* nechávají relativně volnou. Ihned po odhození disku se společně přesunou před dalšího *házeče*. Cílem přesunu není jen dostat se na místo co nejrychleji, ale hlavně udržet rozestupy, aby nevznikla mezera mezi jednotlivými hráči pro přihrávku dopředu. Vběhne-li nějaký útočník dovnitř *zámku*, může se obránce držet stále před ním a takto se dostat až do bezprostřední blízkosti *házeče*. Jakmile se útočník opět vzdálí, musí se vzdálit i obránce na vzdálenost min. 3 m od *házeče*. *Střední* obránci se snaží bránit útočníky, kteří se vyskytují v jejich prostoru osobně. Snaží se zabránit jim v uvolnění se do míst, kde by mohli chytit přihrávku. Drží se mezi útočníkem a diskem. *Střední obránci* by měli mít velmi dobrou prostorovou orientaci. Neustále se musí ohlížet, z které strany a který útočník hrozí; nesledují jen jednoho, ale i ostatní útočníky. Musí rychle a přesně reagovat na pokyny spoluhráčů, pohyb disku a protihráčů. Musí správně anticipovat nebezpečná místa pro přihrávku a zabránit útočníkovi, aby v nich chytil přihrávku. Musí navíc komunikovat s ostatními *středními* – reagovat na *switche* (výměny bráněných hráčů), korigovat postavení hráčů v *zámku* apod. *Dlouhý* má na starosti pokrytí velkého prostoru – téměř celé šířky

hřiště. Koriguje pohyb a pozice *středních* obránců. Radí jim, z jaké strany k nim běží útočník, kam se mají posunout apod. Letí-li dlouhá přihrávka, musí se rychle rozhodnout, má-li šanci ji srazit nebo ne. Pokud ano, musí se snažit ji srazit za každou cenu. Jestliže se mu to nepodaří, většinou už není nikdo, kdo by ubránil volného hráče nabíhajícího do zóny.

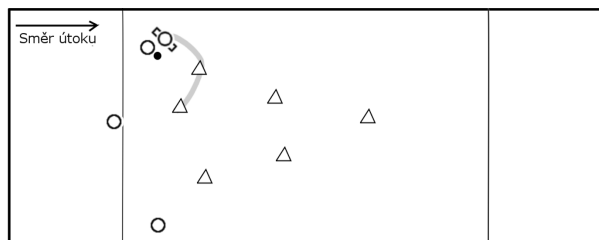
obr. 48 Zónová obrana – přemísťování obrany 3-3-1



4-2-1

Zónová obrana v 4-2-1 vyvíjí větší tlak na handlersy. V zámku jsou čtyři obránci, z toho dva krajní fungují jako *markeři* na protějších stranách. Je-li disk na vzdálenější straně od nich, pak vypomáhají středním obráncům. Posune-li se disk zpět k jejich straně, zauímají opět pozici *markera*. Při posunu disku k prostřednímu *rozehrávači* markuje ten, který bránil házeče naposledy. Druhý z nich se posune blíž ke krajnímu rozehrávači. *Zámek* tak neztrácí kontakt s diskem během svého posunu z jedné strany na druhou. Jakmile rozehrávač dostane přihrávku, *marker* k němu okamžitě přistupuje. V první chvíli musí zabránit všem přihrávkám, které by mohly směřovat vpřed. Potom (když se k němu přidají i zbylí dva hráči *zámku*) pomalu své postavení mění a začíná „tlačit do středu“ (tj. *markovat FM*). *Střední* obránci mají na starost větší prostor. Musí zabránit přihrávkám do středu hřiště – nejnebezpečnější doba je těsně po přihrávce mezi házeči. Musí předvídat možnosti přihrávek, neustále komunikovat se svými spoluhráči a přebírat si jednotlivé

obr. 49 Zónová obrana – 4-2-1

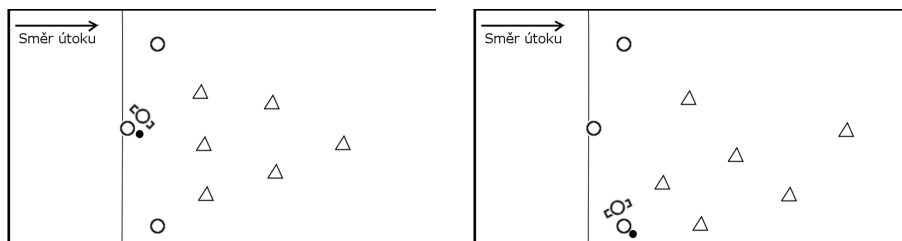


útočníky nacházející se v jeho bráněném území. *Dlouhý* má často na starosti i dva hráče. Musí se rozhodnout pro toho, který je v lepším (pro obranu nebezpečnějším) postavení.

Zóna s jedním markerem

Markuje jen jeden hráč, ať je disk na kterékoliv straně. Snaží se donutit *rozehrávače* k přihrávce k postranní čáře. *Zámek* je postaven o něco dál od *házeče* a nepouští přihrávky vpřed. Pokusí-li se někdo z útočníků vběhnout mezi ně, pokryjí ho osobně – snaží se být mezi útočníkem a diskem. Když se disk dostane k postranní čáře, *marker* nepouští žádnou přihrávku dozadu na *dump*. První dva hráči v *zámku* brání přihrávce vpřed podél čáry a do středu hřiště. Třetí hráč *zámku* stojí kousek dál v *zavřené straně* a má za úkol překazit všechny průlomové přihrávky do *zavřené strany* včetně těch, které by mohly letět vrchem – *kladivo* či *sekera*. *Střední* pokrývají přihrávky skrz *zámek* do středu hřiště nebo okolo podél postranní čáry. *Dlouhý* má na starosti překazit dlouhé přihrávky podél čáry a dlouhé přihrávky vrchem diagonálně napříč celým hřištěm.

obr. 50, 51 Zónová obrana s jedním markerem



Osobní a zónová obrana patří mezi základní systémy týmové obrany. Samozřejmě záleží na sehranosti celého týmu; na tom, jak se dokáží hráči na jednotlivých pozicích orientovat, případně se vzájemně zastupovat, jak spolu umějí komunikovat. Útočníci často odhalí slabinu v obraně a využijí ji ve svůj prospěch.

Týmy také často přecházejí ze zónové obrany do osobní a naopak. Výhodou takové strategie je, že útočníci si v žádnou chvíli nemohou být jisti tím, co obrana provede. Hráč, jež je volný v jedné situaci, nemusí být volný při jejím opakování o 2–3 přihrávky později.

Týmová obrana se netýká pouze hráčů na hřišti. Střídající hráči mohou svým spoluhráčům pomáhat tím, že je upozorňují na pohyb útočníků, na okolo letící disk, který nevidí apod. Mohou se, na rozdíl od ostatních sportovních her, pohybovat kolem celého hřiště téměř bez omezení. Neměli by ovšem překážet hře, tzn. je-li *házeč* u postranní čáry, musí mu uvolnit dostatečný prostor i mimo hřiště.

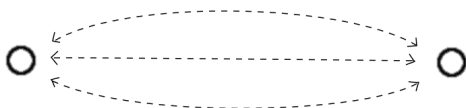
4 Průpravná cvičení a průpravné hry

4.1 Průpravná cvičení

Házení dvojic

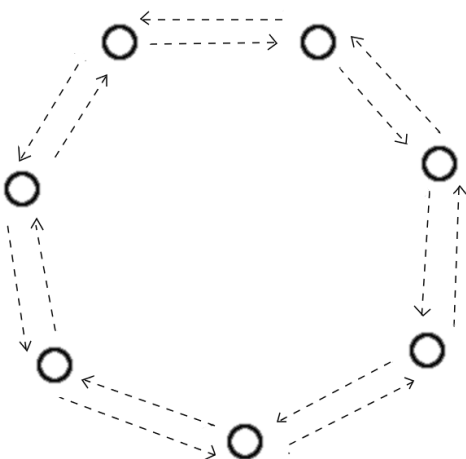
Házející se rozestoupí na vzdálenost cca 10–15 m. Hází všechny hody – forhend, bekhend, kladivo, včetně variant jednotlivých hodů, tj. přímé hody, zatočené, podtočené, kladivo i sekeru. Postoj při házení – bekhend – bokem k partnerovi, forhend a kladivo – čelem k partnerovi.

Při zvládnutí základních hodů hází dvojice s pivotováním před každým hodem; postupně prodlužujeme vzdálenost přihrávek; házíme na rychlost; počet chyb apod.



Házení do kruhu

V případě menšího počtu disků (tj. méně než 1 na dvojici) můžeme přistoupit k házení do kruhu. Počet osob je 3+. Hází se jedním směrem. Hráč, který chytí disk, se otočí na *pivotové noze* (praváci levá noha) a přihraje sousednímu hráči. Přihrávky jsou vedeny buď vně, nebo uvnitř kruhu. Cvičením si osvojujeme správné používání pivotové nohy. Můžeme přistoupit i k soutěžní formě nebo použití více disků – např. soutěže dvou skupin proti sobě; „stíhačka“ – dohánění jednoho disku druhým; první házející po odhození oběhne kruh kolem dokola proti směru přihrávaného disku, až se vrátí na své místo, poté obíhá další házející.

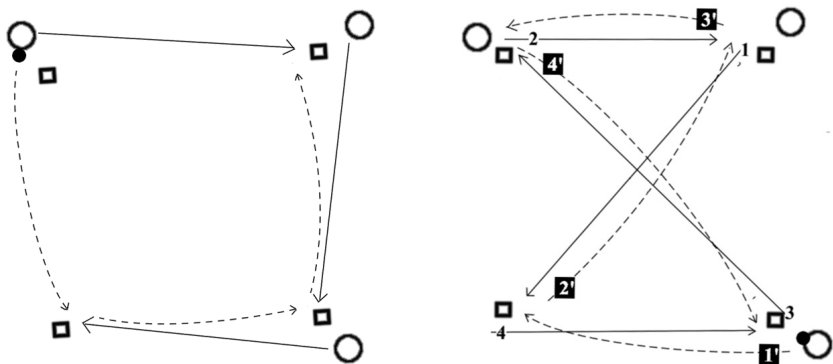


Házení do čtverce (3)

je dobrou průpravou k přihrávání do pohybu. Existuje množství variant, jak toto cvičení obměnit. Minimální počet jsou tři osoby. Dráha letu disku a dráha nabíhající je protisměrná. Nabíhající běží k volnému kuželu, kam mu házející přihraje z opačné strany – viz obrázek. Po určeném počtu kol změním směr náběhů a druh hodů. Opět zkusíme přímé hody, ale i zatočené a podtočené.

Obměna: Po zvládnutí základního cvičení přistoupíme k dalšímu, při kterém musí účastníci věnovat větší pozornost tomu, co předcházelo jejich náběhu, i tomu, co má následovat. Střídáme delší diagonální náběh s krátkým po obvodu a krátkou přihrávkou po obvodu s dlouhou diagonální.

Pomůcka k orientaci v cvičení – vybíhá ten, který při předchozí přihrávce neběžel ani neházel. Běží k volnému kuželu, po chycení disku házeč přihrává ke kuželu, od kterého vybíhal. Po diagonálním náběhu přihrává zpátky opět diagonálně. Střídáme druhy hodů – přihrávky 1' a 4' házíme zatočeným nebo přímým bekhendem, přihrávky 2' a 3' házíme zatočeným nebo rovným forhendem. Je to tak proto, aby se disk při letu stácel při směrem k nabíhajícímu a ne naopak. Můžeme zaměnit forhend za bekhend, v tomto případě je ale nutné, aby disk letěl po shodné dráze. Měníme zatočený forhend za podtočený bekhend nebo zatočený bekhend za podtočený forhend.



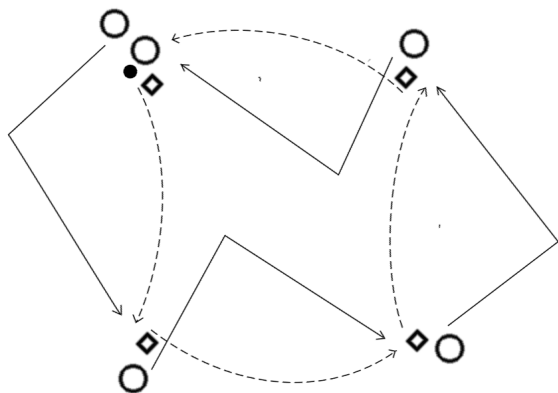
Házení do čtverce (5+)

Další varianta čtverce – hráči běhají po obvodu, s náznakem do strany (do středu nebo ven) a pak proti kuželu. Chytají přihrávku od spoluhráče stojícího za nimi.

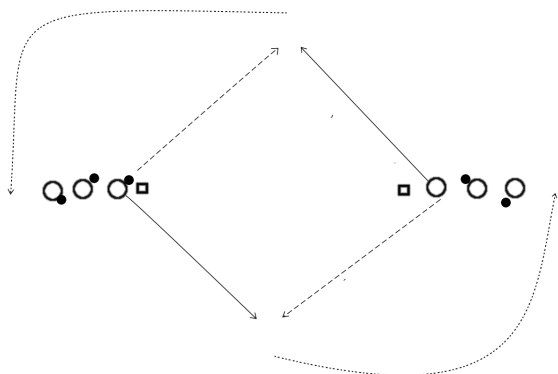
Přihrávky ze 2 zástupů

Dva zástupy stojící proti sobě. V každém zástupu je několik disků. Nabíhající běží šikmo proti druhému zástupu, asi v polovině vzdálenosti chytá přihrávku a zařadí se

Házení do čtverce (5+)



Přihrávky ze dvou zástupů

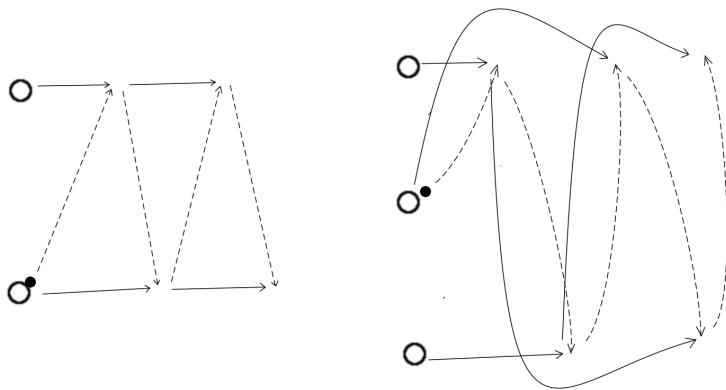


do druhého zástupu. Házeč ihned po odhození vybíhá pro přihrávku. Opět lze použít mnoho variant tohoto cvičení: např. náběhy vést přímo proti házejícímu. Přidáním *markera* zvýšíme tlak na házeče a přinutíme nabíhajícího brát v potaz otevřenou a zavřenou stranu. Můžeme přidat obránce i k nabíhajícímu, tím ztížíme jak situaci nabíhajícího, tak i házeče, navíc nutíme ke spolupráci i obránce.

Hod'a běž

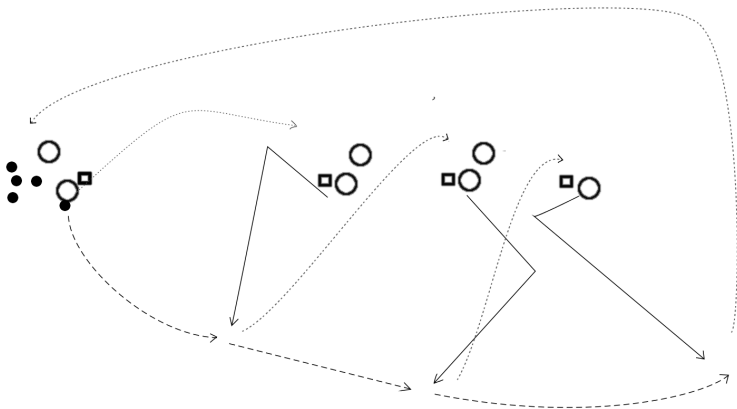
Známé cvičení i z jiných sportovních her. Provádíme jej buď ve dvojicích, nebo ve trojicích. Po chycení disku je nutné se zastavit, teprve poté házet. Házíme přímé rovné přihrávky nebo *podtočené/zatočené*. *Disky se však musí vždy stáčet k chytajícímu hráči* – z pravé strany házíme zatočený forhend/podtočený bekhend; z levé strany za-

točený bekhend/podtočený forhend (pro leváky obráceně). U varianty se třemi hráči zabíhá hráč po odhozu za hráče, kterému přihrál, a na této straně poté chytá další přihrávku – pravidlo – „běžím tam, kam házím“. Obíhá hráče zadem, aby nekřížil probíhající přihrávku. Těmito cvičeními se připravujeme na přihrávání do pohybu a možný postup *rozehrávačů*.



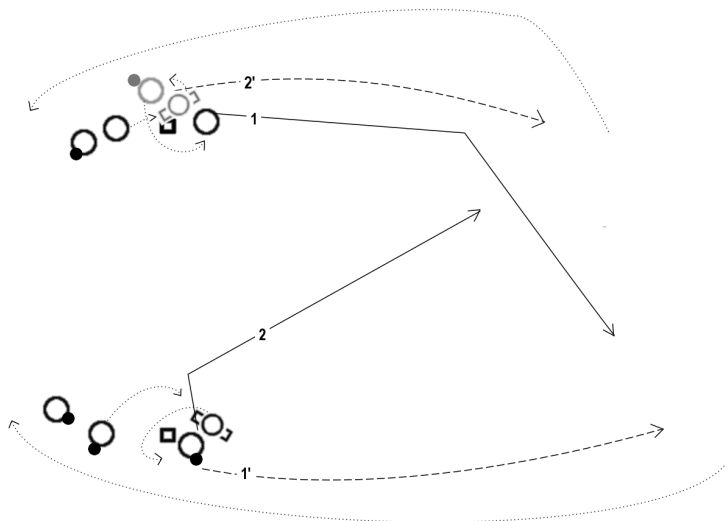
Žebřík

Cvičení je zaměřeno na časování jednotlivých náběhů. Hráči musí poznat, jak rychle dovedou zpracovat disk a za jak dlouho jsou schopni přihrát (a to nejen u sebe samých, ale hlavně u spoluhráčů). S těmito poznatky se potom připraví na vlastní náběh tak, aby byli ve volném prostoru ani příliš brzy, ani pozdě, a to včetně provedení úvodního náznaku k oklamání obránce. Ideálně by měly náběhy navazovat tak, aby se disk zastavil jen na minimální dobu nutnou k jeho zpracování. Po každém průběhu cvičení hráči mění své posty.



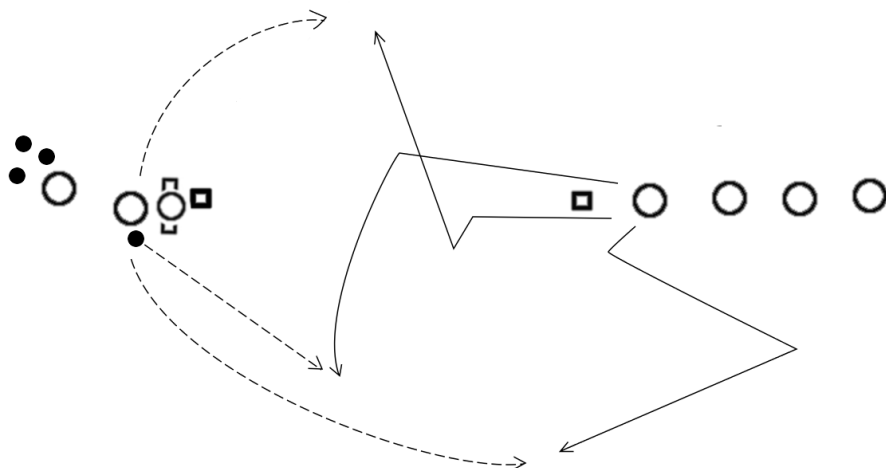
Dlouhá přihrávka

Ze dvou zástupů, první hráč bez disku vybíhá pro přihrávku cca. 15–30 m (podle výspělosti házejících). Během náběhu by měl alespoň jednou změnit směr. Cvičení můžeme zaměřit na přihrávky podél postranní čáry nebo příčně přes hřiště. U začátečníků začínáme házet bez *markera*, později brání *marker* pouze pasivně, a pokud to hráči zvládnou, tak následně i aktivně. Přihrávka by měla letět dostatečně před nabíhajícího hráče tak, aby na ni nemusel čekat. Měl by ji dobíhat téměř v maximálním tempu. Po náběhu se nabíhající vrací do druhého zástupu, házející nabíhá, *marker* hází a další hráč ze zástupu jde *markovat*. Náběhy a přihrávky se střídavě provádějí z obou zástupů.



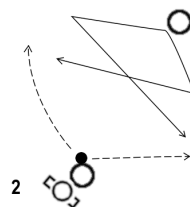
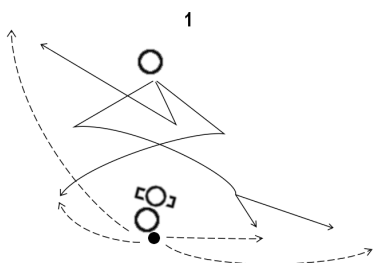
Náběh z lajny

Přípravné cvičení na konkrétní herní situaci. Po několika prvních nábězích přiřadíme ke každému náběhu jednoho obránce a k házejícímu *markera*. Nabíhající se snaží uvolnit se do otevřené strany. Činnost *markera* můžeme omezit na pasivní obranu (např. zákazem použití rukou, ovlivněním jeho nejbližší možné vzdálenosti od házeče na 0,5 až 1 m apod.), nebo ji naopak nechat co nejaktivnější až po maximální snahu ubránit přihrávku (u pokročilých hráčů). V další fázi přidáme jeden nebo více návazných náběhů, obdobně jako v předchozím cvičení. Nejprve jsou tyto náběhy bez obránce, poté i s ním. (obr. na následující stránce)



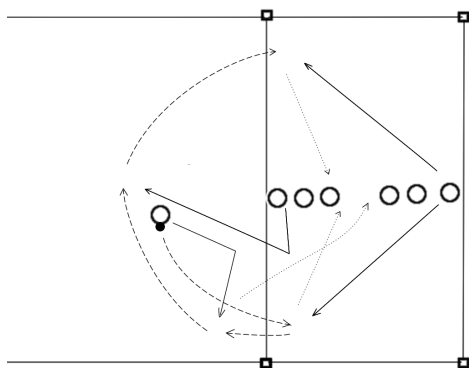
Dump

je přihrávka, kterou často využívají hráči v časové tísní, kdy již *házeč* nemůže čekat na další náběh. Protože se nabíhající hráč pro *dump* (bývá nazýván *dumper*) musí uvolnit během 2-3 vteřin, je dobré znát několik pravidel. 1) rozhodne-li se házející přihrát na *dump*, sleduje již pouze nabíhajícího *dumpera* a přihrává disk před něj pokud možno tak, aby si jej *dumper* mohl chránit tělem před obráncem. 2) *dumper* nemá čas na mnoho náznaků, do náběhu musí dát vše. Jakmile zjistí, že obránci „zaspal“, pokračuje ve zvoleném směru. Jinak po 2-3 krocích prudce mění směr. *Dumper* by se měl postavit tak, aby měl vždy k volbě minimálně 2 směry náběhů. To je důležité, zejména když je *házeč* u postranní čáry. Obvyklé postavení *dumpera* viz obrázek. Zkoušíme opět nejprve bez obránce u *dumpera*, později s obráncem.



Dobývání zóny

Tato situace nastává v momentě, kdy se útočné družstvo dostane ke *koncové zóně* soupeře a snaží se získat bod. Dá se také využít k nácviku přenesení disku z jedné strany na druhou, tzv. „dump a swing“ přihrávek. Hráči se v zóně rozdělí na dva za sebou stojící zástupy. Házeč stojí uprostřed hřiště před prvním zástupem. Začíná poslední hráč náběhem pro přihrávku k jednomu z předních kuželů. Po chycení přihrávky vrací disk zpět házeči, který mu mezitím přiběhl pro *dumpovou* přihrávku. Na *dump* navazuje přihrávka doprostřed hřiště prvním hráči z předního zástupu, ten posílá disk dalšímu nabíhajícímu ze zadního zástupu atd. Hráči by se při tomto cvičení měli soustředit na plynulost pohybu disku od jednoho hráče k druhému a maximální rychlost náběhů, zejména těch ke kuželům.



4.2 Průpravné hry

Molekuly

5–15 hráčů, velikost hřiště podle počtu hráčů, 1-3 disky; hráči se pohybují v poklusu po hřišti jakýmkoliv směrem a přihrávají si disk mezi sebou. Po chycení disku je nutné se zastavit, rozhlédnout se, vybrat volného hráče, který přihrávku očekává („kontakt očima“) a přihrát. Nesmí se přihrávat zpět hráči, od kterého přišla přihrávka. Hráči bez disku by měli aktivně vyhledávat oční kontakt s házeči. V průběhu můžeme měnit velikost hřiště, rychlost pohybu, počet disků apod.

Přihrávaná

2 družstva, 3–7 hráčů; cílem hry je za určitý čas získat více přihrávek než soupeři; nebo dosáhnout předem stanoveného počtu přihrávek dříve než soupeři. Po pádu disku můžeme vynulovat již získaný počet přihrávek nebo dále pokračovat v přičítání nových.

Mini-ultimate

3–4 hráči, 2 družstva; hraje se podle upravených pravidel ultimate. Výhaz je pouze v úvodu hry; poté už tým, který získá bod, ihned ze soupeřovy zóny útočí na opačnou zónu. Každý skórovaný bod znamená +1 bod, každá ztráta disku –1 bod. Hraje se do +3 nebo –3 bodů. Hřiště je uzpůsobeno počtu hráčů. Pravidla lze adaptovat podle technické vyspělosti hráčů.

4.3 Využití jiných her a disciplín

Jako průpravu můžeme využít i disciplín, o kterých bude pojednáno dále v textu. Jsou to: hod na dálku, hod na přesnost, hodit a chytit ... nebo jiných her s diskem jako jsou: discgolf, discatlon, double-disk-court a podobně.

5 Ultimate ve školních podmínkách

Bude se lišit od verze, již provozují hráči v soutěžních formách hry. Liší se materiální podmínky jednotlivých škol, výkonnost žáků apod.

Ve školních podmínkách můžeme pravidla hry přizpůsobit možnostem školy, žáků, časovým dispozicím apod. Není nutné žáky dopodrobna seznamovat se všemi pravidly. Stačí jim osvětlit ta nejdůležitější, nutná ke hře. Ostatní můžeme představit v průběhu dalších hodin, když nastane herní situace, kterou tato pravidla řeší.

Cílem všech cvičení je zlepšení hráčských schopností – zlepšení techniky hodů a herního projevu. Žákům nejprve představíme hru jako celek – hřiště, základní pravidla, Spirit of the Game, způsob házení a chytání, poté můžeme přejít k samotné hře, další průpravná cvičení nebo průpravné hry můžeme zařadit v dalších hodinách. Některá pravidla můžeme přizpůsobit dovednostem žáků.

Australská asociace létajícího disku prezentovala některé body, které zjednodušují zavedení ultimate do školních podmínek.

Základní pravidla nutná ke hře

- s diskem v ruce se nesmí běhat
- přihrávat se smí od všech stran
- bod se získává za chycení disku v soupeřově zóně
- družstvo disk ztrácí, kdykoliv je přihrávka nedokončena, disk spadne na zem, do autu nebo je chycen/sražen obráncem
- po ztrátě disku mohou hráči druhého týmu disk ihned sebrat a snažit se získat bod
- *marker* stojí nejbližší 30 cm od *házeče*
- ultimate je bezkontaktní sport

Pivotování, pravidlo o krocích a počítání můžeme žákům vyložit až v dalších hodinách.

Možné modifikace pravidel

- hráči mohou střídát kdykoliv během hry / na povel učitele (při zastavení hry)
- počet hráčů přizpůsobíme počtu žáků a materiálně technickým podmínkám (4 x 4; 5 x 5)
- hráči družstva přijímajícího výhoz mohou disk srazit na zem a poté rozehrát
- *marker* může být nejbližší 0,5–2 m od *házeče* v závislosti na dovednostech žáků
- soutěže jsou limitovány časem a bodovým limitem, hra nemůže skončit před dosažením bodu. Ve školních podmínkách lze toto pravidlo opustit, aby měl učitel čas na závěrečné zhodnocení průběhu vyučovací hodiny

Spirit of the Game

Centrální myšlenka objevující se ve všech hrách s létajícím diskem. Zkráceně řečeno toto pravidlo říká: „**Hraj naplno a hraj fér!**“ Pravidla kladou na hráče zodpovědnost za dodržování pravidel a vývoj hry. Zodpovědnost za to, že se dovedou na řešení herních situací v rámci přijatých pravidel dohodnout a vyřešit je. Každý hráč má práva a povinnosti rozhodčího, viz úvodní kapitola.

Jak tento princip „samorozhodování“ aplikovat na ultimate ve školních podmínkách? Hra bez rozhodčích není výhradní záležitostí pouze ultimate, ten ji jen zahrnul i do své soutěžní formy. Ve sportu je plno situací, kdy hráči nepotřebují rozhodčích – např. když si jdou kamarádi zahrát fotbal, basketbal apod., také se většinou dokáží řídit platnými pravidly. Respektování všech hráčů na hřišti je důležitým předpokladem k úspěšné aplikaci principu rozhodování samotnými hráči.

Je důležité vysvětlit princip *Spirit of the Game* před začátkem hry a v jejím průběhu podporovat jeho principy a férové chování.

Role učitele je nezastupitelná. Učitel přestává být rozhodčím řídícím průběh hry, ale spíše se snaží poskytnout žákům vodítko, jak v rámci pravidel řešit vzniklé situace. Zejména v počátcích aktivně vstupuje do hry a na různých herních situacích ukazuje jejich řešení. Komunikace s žáky je v tomto procesu velice důležitá, nicméně by měla hlavně podporovat komunikaci mezi žáky navzájem a nechat rozhodnutí za vývoj hry na nich samých, na základě informací, které jim poskytne.

Zpětná vazba je velice cennou součástí. Při každém zastavení hry, po každém bodu nebo po skončení hry může učitel poradit útočníkům i obráncům, vysvětlit nějaké dosud neaplikované pravidlo, podpořit a pochválit fair-play.

Obdobně jako v soutěžích, je dobré zavést hodnocení druhého týmu, udělení bodů za Spirit of the Game 1–10. Hráči každého týmu se dohodnou, jakým počtem bodů ohodnotí druhý tým. Hodnotí se přístup druhého týmu, přátelskost, absence/přítomnost nějakých sporných momentů; zda byly/nebyly sporné situace řešeny v klidu, rychle a bez zbytečných emočních výlevů. Záporné body jsou za úmyslné faulování, afektované řešení situací, neuznání názoru oponenta apod.

Rady pro zlepšení herního projevu

- začátečníkům se stává, že jsou nahuštěni kolem házeče, dlouhou přihrávkou k soupeřově zóně se může tento prostor uvolnit
- naučte se využívat celou šířku hřiště; nelze-li přihrát vpřed, přeneste disk do strany, případně dozadu na *dump*
- po odhození disku nebo neúspěšném náběhu nezůstávejte v prostoru před házečem; rychle opusťte prostor buď *zavřenou stranou*, nebo náběhem opačným směrem

- osobní obrana je pro nácvik hráčských schopností vhodná – je jednoduchá, účinná a dává jak prostor útočníkům přihrávat a nabíhat, tak zároveň nutí obránce sledovat zvoleného hráče i disk
- před počátkem bodu určete, kterým směrem bude tým bránit, kam bude *marker* nutit házeče přihrát; ostatní obránci se potom postaví více do této strany, protože sem budou nabíhající chtít naběhnout pro přihrávku
- časem můžete útočníkům určit pořadí náběhů, určit, kteří hráči navazují na sebe, a podpořit tak schopnost časování jednotlivých náběhů a sledování hry svých spoluhráčů

6 Malý slovníček pojmů

Handler	rozehrávač – hráčská funkce
Dump	zpětná přihrávka
FM (Force middle)	týmová obrana směrem ke středu hřiště
FRISBEE®	registrovaná ochranná známka společnosti Wham-O, Inc., USA; nepřesně sportovní odvětví využívající létající disk jako sportovní náčiní
Kontest	nesouhlas hráčů s vyřčeným porušením pravidel
Koncová zóna	prostor 18x37 m na obou koncích hřiště, kde družstva získávají body
Long	dlouhý – hráčská funkce
Marker	obránce házejícího útočníka
Middle	střed – hráčská funkce
Náběh	uvolnění se hráče pro přihrávku.
Otevřená strana	část hřiště, kam marker nutí házejícího přihrát
Past	týmová obrana směrem k postranním čarám hřiště
Počítání zdržování	činnost markera, kdy útočníkovi s diskem počítá čas držení disku (10s)
Spirit of the Game	Duch hry – pravidlo vysvětlující zásady chování při hře
Straight up	týmová obrana, při níž se marker snaží znemožnit přihrávku přímo vpřed k vlastní koncové zóně
Swing	přihrávka napříč hřištěm
Switch	situace, kdy si 2 obránci vymění bráněné protihráče
Turnover	ztráta disku, disk získávají obránci a stávají se útočníky
Vlastní hřiště	hrací plocha bez koncových zón
Výhoz	započetí na počátku hry, po bodu nebo poločase, kdy hráč družstva vyhazujícího disk jej hodí co nejdále od vlastní koncové zóny, nejlépe do koncové zóny soupeře
Základní čára	čára oddělující vlastní hřiště od koncové zóny
Zavřená strana	část hřiště, kterou se marker snaží ubránit před přihrávkou útočníkovi
Žebřík	série návazných přihrávek po jedné straně hřiště, rychle za sebou

Tato soutěž se velice podobá všem známému golfu. Ve sportovní podobě se hraje na podobných hřištích. Hráči místo míčku a golfových holí používají různé druhy plastových disků s různými letovými vlastnostmi: disky na dlouhé přímé hody, disky na zatočené hody a tzv. „dohazovací“ disky, které se používají na závěrečné pokusy směřující do speciálního koše. Ten je upevněn v místě jamky.

V běžných podmínkách, kdy není k dispozici golfové hřiště ani disk-golfový koš, je možné hrát v parku nebo na hřišti. Určí se dostatečně vzdálená cílová meta a způsob, jakým je třeba ji dosáhnout, např.: strom – disk se dotkne stromu; lavička – zásah do opěrky lavičky. Jednotliví hráči se pak střídají v určování cílů a každý počítá své hody potřebné k zasažení cíle. Vítězí hráč s nejmenším počtem hodů.

Pravidla

1.1 Chování hráčů:

Hráči se chovají tak, aby nerušili soupeře ani jejich hody.

1.2 Pořadí:

- A. Pořadí při prvním výhozu je určeno pořadím, v jakém se hráči zaregistrovali nebo byli vyspáni podle žebříčkového postavení.
- B. Na následujících výhozech je pořadí určeno výsledkem po předchozí „jamce“.
Hráč s nejnižším skóre hází první.
- C. Po výhozu hraje jako první hráč, který je nejdále od koše.
Během turnaje nesmí nikdo z jedné skupiny hráčů předbíhat hráče z předchozí skupiny, ledaže by předchozí skupina musela z nějakého důvodu pozastavit hru.

1.3 Překročení času:

Každý hráč musí hodit do 30 s od:

- ukončení hodu předešlého hráče
- dosažení disku a označení jeho místa přistání
- doby, kdy je hrací plocha volná.

1.4 Hra podle určeného pořádku:

- A. Povinností hráče je postupovat podle správného pořádku. Před zahájením by se měl hráč informovat o všech výjimkách a zvlátnostech „kurzu“.

B. Konkrétní typy hraní podle chybného pořádku a tresty za něj:

1. Chybné místo výhozu: Přejde-li se na tuto chybu po výhozu, ale ještě před dalším hodem, hráč znovu vyhazuje ze správného místa. Chybný výhoz je považován za cvičný a ke skóre se přičítá jeden hod. Přejde-li se na to až po dalším hodu, hráč pokračuje ve hře a dostává dva trestné hody.
 2. Chybně zahraná povinnost: Pokud se hráč nepokusí o hraní podle určené dráhy a přijde-li se na to poté, co hráč hrál z chybné strany, ale před následným hodem, pokračuje se jako v 1.4 C a D bez trestných bodů, přičemž se počítají všechny hody. Přejde-li se na to poté, co hráč hrál z chybné strany, ale po dalším hodu, hráč pokračuje ve hře a dostává dva trestné hody.
 3. Nesprávný koš: Hraje-li hráč na nesprávný koš a přijde se na to před tím, než dá koš, pokračuje ve hře na správný koš a počítají se všechny hody. Pokud už dal koš, označí místo do 1m od nesprávného koše a pokračuje ve hře na správný koš. Počítají se všechny hody.
 4. Aut – Out of bounds (O. B.): Přejde-li se na tuto chybu po výhozu, ale ještě před dalším hodem, hráč znovu vyhazuje ze správného místa. Chybný výhoz je považován za cvičný a ke skóre se přičítá jeden hod. Přejde-li se na to až po dalším hodu, hráč pokračuje ve hře a dostává dva trestné hody.
 5. Špatné pořadí (přeskočení pořadí „jamek“ nebo hra v nesprávném pořadí): Přejde-li se na tuto chybu po výhozu, ale ještě před dalším hodem, hráč znovu vyhazuje ze správného místa. Chybný výhoz je považován za cvičný a ke skóre se přičítá jeden hod. Přejde-li se na to až po dalším hodu, hráč pokračuje ve hře a dokončí daný koš. Ihned poté pokračuje ve hře podle správného pořadí a dostává dva trestné hody. Skóre z koše hraného v nesprávném pořadí se počítá. Ukončené koše se nehrají znovu.
- C. Provede-li takovou chybu jen několik hráčů ve skupině, skupina zůstává pohromadě, dokud se „jamka“ nedohraje.
- D. Přejde-li se na chybu až po dokončení daného koše, hra se neopakuje a hráč dostává dva trestné hody.
- E. Přejde-li se na chybu až po dokončení celé hry, hra se neopakuje a hráč dostává dva trestné hody.
- F. Úmyslné hraní v chybném pořadí se trestá podle 4.5 A3.

2 Vybavení

2.1 Disk:

- A. Disk musí splňovat předpisy WFDF a předpisy pro discgolf.
- B. Prasklým diskem není povoleno hrát.
- C. Nejsou povoleny takové úpravy disku, které mění jeho letové vlastnosti. Toto neza-
hrnuje běžné opotřebování disku nebo jemné zabroušení poškozeného disku.

- D. Každý disk, který některý z hráčů zpochybní, musí být schválen ředitelem turnaje. Každý disk však musí splňovat výše uvedené požadavky. Trest za používání neschváleného disku je podle 2.1E.
- E. Hráč, který si během hry nese neschválený disk a byl viděn dvěma a více hráči nebo činovníkem soutěže, bude potrestán dvěma trestnými hody. Za opakované používání neschváleného disku hrozí vyloučení.
- F. Všechny používané disky musí být viditelně označeny.

2.2 Malé značkovací disky:

Používají se k označení místa, kde hozený disk zůstal ležet. Jejich průměr by měl být mezi 7–15 cm a výška do 2,6 cm.

2.3 Koše:

Mohou být používány koše různé výroby. Dosažení cíle „jamky“ je specifikováno v 3.12

2.4 Umělé pomůcky:

Je zakázáno používat jakékoli pomůcky kromě ochranných pomůcek na ruce nebo bot na zamezení uklouznutí nohou.



3 Pravidla hry:

- A. Hra sestává z házení disku k cíli, hráč se snaží absolvovat určenou trať s co nejmenším počtem hodů.
- B. Každý cvičný nebo jiný hod (kromě opakovaných hodů podle pravidel) během hry je potrestán 1 trestným hodem.
- C. Dohadovací řízení: Pokud se skupina nemůže dohodnout, rozhoduje se ve prospěch házejícího. Hlas rozhodčího má však větší váhu.

3.1 Výhoz:

Každá hra na nový koš začíná výhozem. Při vypuštění disku se hráč musí dotýkat oblasti, odkud se vyhazuje. Pokud se při vypuštění disku hráč dotýká země mimo vyhazovací oblast, jedná se o přešlap.

3.2 Označení místa, kde disk zůstal ležet

Po výhozu musí disk zůstat na místě, dokud není nahrazen značkovacím diskem. Značkovací disk se pokládá mezi ležící disk a koš tak, aby se oba disky dotýkaly. Značkovací disk zde musí zůstat až do vypuštění dalšího hodu. Pokud disk zůstane ležet ve

hřišti, ale do jednoho metru od čáry autu, značkovací disk se položí jeden metr od čáry. Pokud se disk v letu rozlomí, platí jeho největší úlomek.

3.3 Postavení

- A. Při vypuštění disku se musí hráč: Dotýkat země alespoň jedním bodem do 30 cm od značkového disku přímo za ním. Nesmí se značkovacího disku dotýkat a musí stát plně ve hřišti.
- B. Po vypuštění disku se smí udělat krok před disk kromě situací, kdy se dohazuje ve vzdálenosti do 10 m od koše.
- C. Jakýkoli hod do 10 m je považován za dohazovací. Pohyb hráče před značkovací disk po hodu není povolen. Před dalším pohybem musí dát hráč najevo, že pevně stojí.
- D. Hráč se musí postavit tak, aby způsobil co nejmenší pohyb předmětů a překážek na hřišti.
- E. Pokud hráči brání nějaký velký předmět postavit se do 30 cm za disk, musí se postavit ihned za tento předmět.
- F. Porušení pravidel o postavení musí být zahlášeno do 3 sekund od hodu.
- G. Hod s porušením pravidel o postavení se nepočítá a musí se zopakovat.

3.4 Překážky

- A. Trvalé překážky bránící postavení nebo hodu: Hráč se musí postavit tak, aby způsobil co nejmenší pohyb předmětů a překážek na hřišti. Jakmile jednou zaujme platné postavení, nesmí překážkou hýbat ani ji ohýbat, aby mohl házet. Při hodu hráč může nechtěně pohnout překážkou.
- B. Překážky mezi místem, kde disk zůstal ležet a cílem: Hráč je nesmí jakkoli upravovat, s jednou výjimkou, a to když se tato překážka vyskytla až v průběhu hry (divák, otevřená vrata, větve, které spadly během hry).
- C. Náhodné překážky: Hráč smí odstranit překážku, pokud se jedná o jednu z následujících náhodných překážek: přechodně se vyskytující voda, volné smetí nebo listí, motorové vozidlo atd., následujícím způsobem:
 - 1. Překážky mezi místem, kde disk zůstal ležet, a cílem: v tomto případě nelze překážku odstranit.
 - 2. Překážka bránící v postavení nebo pohybu při hodu: Nejprve se hráč pokusí odstranit překážku. Není-li to možné, smí hráč posunout místo, kde disk zůstal ležet, na nejbližší možné místo, ne však blíže ke koši, nejdále do 5 m od původního místa, a za předpokladu, že to ostatní schválí.
- D. Za nedovolené upravování překážek se uděluje jeden trestný hod, případně je hráč diskvalifikován.

3.5 Nebezpečné místo, kde disk zůstal ležet

Hráč smí prohlásit místo, kde disk zůstal ležet, za nebezpečné, a přemístit disk na nové místo, ne však blíže ke koši a nejdále do 5 m od původního místa, přičítá si jeden trestný hod. Případně může zvolit jakékoli jiné místo na volném prostoru, ne blíže ke koši, a přičíst si dva trestné hody.

3.6 Interference

- A. Letící disk, který zasáhne jiného hráče, diváka nebo zvíře, se hraje z místa, kde zůstal ležet. Pokud jde o úmyslnou interferenci, hraje se z místa, kde k ní došlo. Hráči se nesmí postavit nebo nechat své věci tak, aby snadno docházelo k interferenci. Házející hráč smí před hodem požádat ostatní, aby se přesunuli nebo přesunuli své věci, pokud se domnívá, že by mohlo dojít k interferenci.
- B. Pohne-li někdo ležícím diskem, disk se vrátí zpět.
- C. Hráč, který úmyslně změní dráhu letu disku, pohne diskem jiného hráče nebo se postaví tak, že brání v nalezení disku, dostává dva trestné hody.

3.7 Disk nad povrchem

- A. Zastaví-li se disk nad povrchem (strom), označí se místo přímo pod ním. Je-li toto místo v autu, disk je aut a postupuje se podle 3.8. Je-li místo přímo pod diskem uvnitř stromu nebo jiné překážky, označuje se místo ihned za překážkou.
- B. Zastaví-li se disk ve výšce vyšší než 2 metry, hráč dostává jeden trestný hod, pokud disk není aut. Dále pokračuje podle 3.7A.
- C. Pokud disk sám spadne na místo ve výšce do 2 m ještě před tím, než k němu hráč dorazí, neudělují se trestné hody. Hráč nesmí zdržovat svůj příchod k disku.
- D. Je-li výška disku nejistá, rozhodne se podle většiny ve skupině nebo činovníka soutěže. Pokud hráč, který disk hodil, diskem pohne před rozhodnutím, je výška disku považována za vyšší než 2 m. Pohne-li diskem jiný hráč, je výška disku považována za nižší než 2 m.

3.8 Aut:

- A. Disk je aut, pokud se zastaví plně a jednoznačně v autu. Samotná autová čára je ještě ve hřišti.
- B. Za disk v autu dostává hráč jeden trestný hod. Hráč označí místo ve hřišti 1 m od čáry kolmo na místo, kde disk přelétl čáru. Je-li disk navíc ve výšce nad 2 m nad zemí, trestné hody za výšku se nepřičítají.

3.9 Hod z místa, kde zůstal ležet disk jiného hráče

- A. Hráč, který hodil z místa, kde zůstal ležet disk jiného hráče, dostává dva trestné hody. Hráč dokončí koš bez opakovaných hodů.
- B. Hráč, z jehož místa omylem hrál jiný hráč, hraje ze stejného místa.

3.10 Ztracené disky

- A. Disk je ztracený, nemůže-li jej hráč nalézt do 3 minut od příchodu na místo. Na požádání se musí hledání disku zúčastnit všichni hráči ve skupině po celou dobu 3 minut.
- B. Za ztracený disk dostává hráč jeden trestný hod. Hráč pokračuje z místa co nejblíže místu, kde byl disk naposledy spatřen, a uvnitř hřiště.
- C. Je-li před dokončením turnaje zjištěno, že ztracený disk byl někým odnesen, trestný hod se odečítá.
- D. Ztracený značkovací disk je nahrazen jiným diskem bez trestného hodu.

3.11 Povinnosti

- A. Povinnost vymezuje, jakou drahou musí disk letět ke koši. Před tím, než hráč dokončí koš, musí disk letět po požadované straně povinnosti. Všechny hody musí být provedeny po požadované straně povinnosti.
- B. Pokud disk mine povinnost po nesprávné straně, musí hráč hodit disk zpět po nesprávné straně a pokračovat po správné straně.
- C. Při označování místa, kde disk zůstal ležet na nesprávné straně, se pro určení postavení používá místo koše povinnost.

3.12 Dokončení koše:

- A. Hráč, který nedokončí některý koš, bude diskvalifikován, kromě následujících výjimek:
 - 1. Koš vynechán kvůli pozdnímu příchodu. Viz . 4.2 A a B.
 - 2. Nechtěné vynechání koše: k hodům a trestným hodům u daného koše se přičítají dva trestné hody.
- B. Koš: Aby hráč dal koš, musí hodit disk a ten se musí zastavit v koši, ne na koši nebo zaseknutý do strany koše zvenku. Disk také musí zůstat uvnitř koše až do chvíle, kdy jej hráč vyjme.
- C. Jiné cíle než koše: Hráč musí disk hodit a zasáhnout označený cíl.

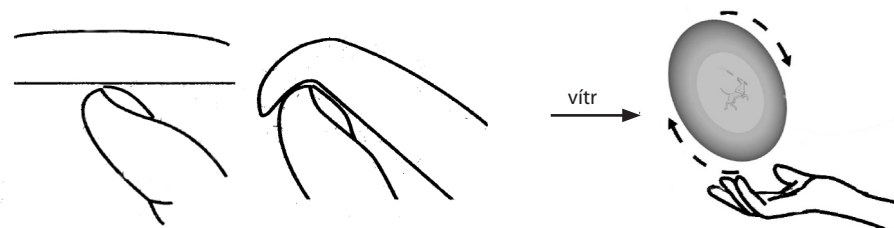
FREESTYLE

Jsou soutěže jednotlivců, dvojic a trojic v žonglování s diskem. V soutěži se hodnotí množství, kvalita provedení i obtížnost prováděných triků a spolupráce družstva. Mezi triky jsou zařazeny různé způsoby roztáčení a držení točícího se disku, rozdílné druhy přihrávek a chytání disku v neobvyklých pozicích nebo po akrobatickém cviku.

Disk můžeme roztočit po nebo proti směru pohybu hodinových ručiček. Pokud je disk hozen s velkou rotací kolem vlastní osy, pak je jeho let stabilnější. Velká rotační setrvačnost nám umožní jeho delší držení na nehtu a větší možnost manipulace při provádění triků.

Na nehtu můžeme rotující disk držet v jeho středu nebo na vnitřní hraně. Oba tyto způsoby nám umožňují vytvořit velké množství triků. Točí-li se disk svým středem na nehtu, udržujeme prst v jeho středu malými krouživými pohyby ve směru rotace disku. S diskem na prstu pak můžeme pohybovat kolem hlavy, těla a pod nohama nebo jej připravit pro chycení. Podobně jako předchozí držení umožňuje i držení za vnitřní okraj mnoho variant pohybů a dalších přihrávek. Prst jednoduše zahákneme za vnitřní hranu tak, aby v kontaktu s diskem byl pouze nehet. Tímto způsobem pak řídíme točící se disk a pohybujeme s ním do žádaných směrů.

Držení točícího se disku na středu disku a na hraně; pinkání disku

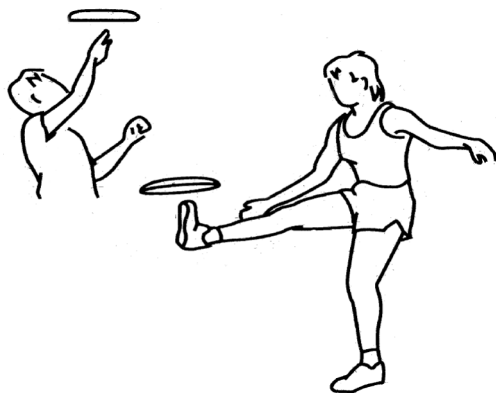


„Pinkání“ disku. Tento trik je nejsnazší v mírném větru. Disk nakloníme vnitřní plochou proti větru (od sebe) a krátkými údery na vnější hranu ho roztáčíme. Pravidelnými údery ruky nebo nohy udržujeme rotaci disku a tím i možnost s ním dále hrát. V bezvětrí lze tohoto postrčení disku využít jako přihrávky spoluhráči.

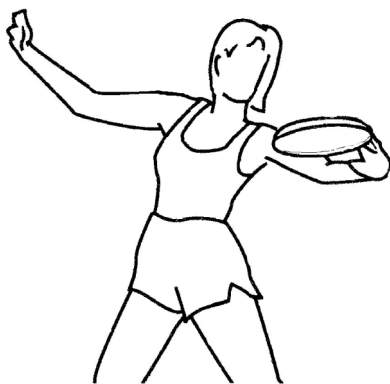
Nadhození – fuknutí nebo kopnutí do středu disku nabízí mnoho možností pro začínající i pokročilé. Důležité je, zasáhnout letící disk co nejbliže jeho středu. Dotek musí být rychlý a přesný. K udeření lze použít prstů, loktů, hlavy, kolen, špiček nebo pat nohou. Disk tímto úderem vymrštíme do vzduchu a připravíme ho tak na další trik nebo chycení.

Kutálení – kutálení disku po těle je zábavné a snadné. Nejčastější je kutálení po hrudníku. Nejdříve ze všeho se při provádění tohoto triku postavíme obličejem proti větru. Uchopíme disk za vnější hranu, mírně se zakloníme a z upažené ruky začneme od konečků prstů koulet disk k trupu. Očima kontrolujeme postup disku od jedné ruky k druhé. Po celou dobu musí být disk v kontaktu s tělem.

Nadhození disku



Kutálení disku



Rozličné způsoby chycení disku nám ukazují následující obrázky. Každý soutěžící však může vytvořit nespočet různých způsobů chycení disku. Vše závisí na jeho obratnosti a fantazii při jejich realizaci.

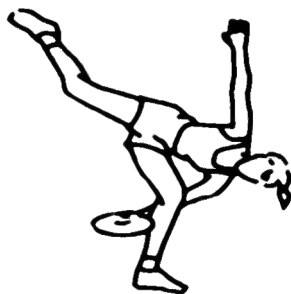
Chycení disku



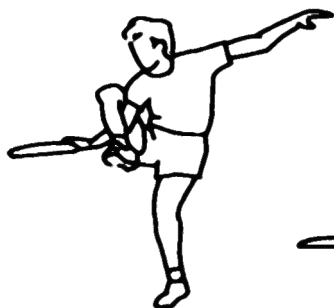
za zády



u kotníku v pokrčení
zánožmo



u nohy ve váze
předklonmo



pod nohou zkrčenou
podnožmo



za nohou



kolem nohou



za hlavou



kolem těla



pod nohou

Pravidla

1 Hřiště

1.1 Povrch

Jakýkoli, nejlépe však upravený trávník. Povrch by měl být rovný, bez překážek či děr, a poskytovat hráčům přiměřenou bezpečnost. Velikost zhruba 35 x 35m pro každou skupinu. Je možné hrát i v hale, pokud je výška stropu alespoň 6 m.

1.2 Diváci

Celé hřiště by mělo být odděleno od diváků čarami nebo provazy, aby byla zajištěna bezpečnost diváků a soutěžících.

2 Vybavení

2.1 Disk:

Jakýkoli disk schválený WFDF podle čl. 1 těchto pravidel. Používá-li se více než jednoho disku, nemusí být stejné ani podobné.

A. Výměna disku: stavbu disku nesmí hráč sám změnit jinak, než je uvedeno v následující výjimce:

1. Aplikace lubrikantu: Hráč smí na disk použít silikon nebo jiný lubrikant, aby se zmenšilo tření a zlepšil kontinuální setrvačný pohyb disku.

2.2 Dresy:

Nejsou povinné, ale doporučené.

2.3 Zvukové zařízení:

Organizátor musí připravit zvukové zařízení schopné přehrávat kazety s dostatečnou hlasitostí, aby hráči, rozhodčí i diváci dobře slyšeli doprovodnou hudbu.

2.4 Pomůcky:

Hráči mohou při vystoupení používat různé pomůcky, pokud nejsou nebezpečné hráčům, rozhodčím ani divákům. Pokud nejsou více než nevýznamnými součástmi vystoupení a pokud je schválí ředitel turnaje.

A. Umělé nehty/ztvrzovače nehtů: Hráči smí používat na nehtech rukou i nohou umělé nehty/ztvrzovače nehtů, aby se snížilo tření a zlepšil kontinuální setrvačný pohyb disku. Umělé nehty nesmí být delší než délka normálních nehtů. Jsou zakázány ostatní pomůcky, které snižují tření, jako kytarová trsátka a pod.

3 Soutěž

3.1 Soutěž:

Soutěž se skládá z činnosti skupiny hráčů, kteří společně předvádí sestavu, která je hodnocena na základě presentace, obtížnosti a provedení. Sestava je doprovázena hudbou a je složena ze série kombinací mezi jednotlivými hráči.

- A: Délka: 3 minuty v základních kolech a 4 minuty v semifinále a finále. Výjimkou jsou skupiny 3 hráčů, kdy sestava trvá v základních kolech a 4 minuty v semifinále a finále 5 minut.
- B. Hudba: V základních kolech vybírá hudbu ředitel turnaje a používá se jí v obou skupinách současně, zatímco v ve finále samotní soutěžící.
- C. Rozhodování: Jsou schváleny dva systémy hodnocení. Bodovací systém, který dává konkrétnější číselné hodnoty pro každou ze tří složek hodnocení. Tento systém vyžaduje zkušené a dobře vyškolené rozhodčí. V systému pořadnickovém se užívá stejných tří složek hodnocení, ale rozhodčí mají za úkol seřadit jednotlivé sestavy až poté, co je všechny shlédli. Oba systémy umožňují přijatelné hodnocení. Druhý systém může využívat hráčů s jakkoli malými zkušenostmi a bez zvláštní přípravy.

3.2 Bodovací systém hodnocení:

V tomto systému rozhodčí přidělují každému ze tří hodnocených faktorů body. Každá sestava je hodnocena na základě presentace, obtížnosti a provedení. Komise rozhodčích se skládá z 9 rozhodčích, kteří jsou rozděleni do skupin po třech. Každé skupině rozhodčích bude přidělen jeden faktor pro hodnocení a rozhodčí nezávisle hodnotí sestavu z hlediska tohoto faktoru. Rozhodčí jsou vybíráni z nesoutěžících závodníků. Skupina, která právě nesoutěží, může být požádána, aby hodnotila soutěžící skupinu. Každé skupině je přidělen hlavní rozhodčí, který po každé sestavě hodnocení shrne. Rozhodčí ze skupiny udělí body soutěžícímu pouze v přiděleném faktoru. Jednotlivá hodnocení ve skupině rozhodčích se sčítají a vzniká skóre faktoru. Poté se sečtou skóre všech tří faktorů. Součet je konečný výsledek.

A. *Způsob hodnocení:* Hodnotí se na desetinu bodu.

B. *Presentace:* Tento faktor dále dělíme na *umělecký dojem* a *pestrost*.

1. *Umělecký dojem:* Hodnotí se v rozmezí 0,0–10,0 bodu v každé ze 6 podkategorií.

Vypočtený průměr je skórem první ze složek presentace.

a) *Spolupráce:* Hodnotí délku času vystoupení a spolupráci v týmu. Hodnotí se kvalita i četnost spolupráce.

b) *Hudba:* Hodnotí se vztah sestavy ke stylu a obsahu hudby. Rozhodčí nesmí udělit skóre podle toho, jestli se jim hudba líbí nebo ne. Sestavy, které jsou sladěny s důležitými pauzami v hudbě, svědčí o dobrém sladění se stylem a obsahem hudby a jsou hodnoceny lépe než sestavy bez takového sladění.

- c) Spád: Hodnotí se spád sestavy, ve které by neměly být žádné nebo jen krátké pauzy. Mělo by být zřetelné, že hráči stále vědí, co se právě děje a kde by měli být. Chaos nebo zapomnětlivost je hodnocena negativně. Také je třeba hodnotit spád jednotlivých hráčů.
 - d) Originalita: Vyšší hodnocení je za předvedení nových hodů, chycení, kombinací, choreografií nebo obecnou kreativitu.
 - e) Forma: Hodnotí, do jaké míry je do sestavy zařazena pěkná nebo úmyslná forma.
 - f) Celkový dojem: Hodnocení celé sestavy a úspěšnost uměleckého dojmu nebo vytvoření emocionálního dojmu, o který sestava usilovala. Je třeba pamatovat, že není třeba předvést optimistickou nebo veselou sestavu k tomu, aby byla umělecky úspěšná.
2. *Pestrost*: Hodnotí se v rozmezí 0,0–5,0 bodu. Hodnocení odráží to, jak dobře tým kombinuje různé druhy freestylu. Hlavním cílem je, aby se výkon neopakoval. Sestava by měla obsahovat různorodé prvky, rozhodně však nezáleží na jejich vyváženosti. Hodnocené prvky jsou:
- a) Házení: Různé hody, různé typy uchopení nebo střídání rukou.
 - b) Chytání: Různé druhy a provedení chytů (ve stoji / ve výskoku, pravá ruka / noha, levá ruka / noha...)
 - c) Práce s diskem: Rozličnost technik nebo způsobů ovládání disku (ovládací pohyby, složité pohyby tělem, pinkání, nadhození, úpravy úhlu, obraty, pohyb po nebo proti směru hodinových ručiček, levá / pravá ruka, rychlé nebo pomalé provedení, použití nohou, loktů atd.).
 - d) Spolupráce: Podobně jako výše plus další prvky jako vzdálenost mezi hráči.
3. *Hodnocení*: umělecký dojem 0,0-10,0 bodu v desetinách bodu, různorodost 0–5b. Celkové hodnocení za jednoho rozhodčího je součtem bodů obou složek presentace (0,0-15,0bodů).
- C. *Obtížnost*: Sestava se hodnotí z hlediska obtížnosti. Hodnocení obtížnosti by mělo brát v úvahu především riziko předváděného prvku.
1. Faktory, určující riziko, jsou:
- a) Posloupnost: ohodnocení za obtížnost kombinace pohybů a zejména za plynulost kombinování jednotlivých složek za sebou. Přerušení pohybu nebo zaváhání se hodnotí méně než plynulé provedení.
 - b) Technická obtížnost: Hodnotí se, je-li k provedení zapotřebí velké zručnosti s diskem, velké přesnosti nebo citlivého provedení.
 - c) Fyzická náročnost: Hodnotí se, je-li zapotřebí význačné kontroly pohybů, ohebnosti nebo síly. Sem spadají i pohyby, kdy je hráč hlavou dolů, ohnutý nebo jinak omezený v pohybu.
 - d) Délka kritického okamžiku: Rozhodčí by měl posoudit, je-li náročnost zvýšena pomalým nebo zrychleným provedením. Příkladem je provedení prvku naslepo.

- e) Komplexnost a časování spolupráce: Pohyby prováděné více hráči než jedním jsou obtížnější, než pokud je provádí jedna osoba.
2. Hodnocení: Obtížnost se hodnotí v 15sekundových blocích. Rozhodčí hodnotí obtížnost každého 15 sekundového úseku zvlášť od 0,0–10,0 bodu. Rozhodčí hodnotí, o co se hráč pokusil, ne co úspěšně provedl. Pokud se hráč pokusí o rozumný prvek a upustí disk, hodnotí se to, jako by jej provedl. Pokud se však nepodaří více než málo z prvku, faktor obtížnosti se snižuje.
- Rozhodčí zapisují skóre jednotlivých 15sekundových úseků, které odměňuje např. magnetofon. Skóre by mělo odrážet obtížné pohyby v daném úseku i celkovou obtížnost, o kterou se hráč pokusil.
- D. *Provedení*: Sestava se hodnotí z hlediska bezchybnosti provedení. Rozhodčí zaznamenávají všechny chyby, kterých se hráči dopustí.
1. Kategorie chyb jsou:
- a) Malé chyby: Malé chyby, které poznamenávají průběh sestavy, jako např. nechtěný pohyb disku, špatné ovládání pohybů nebo přerušení sestavy. Za každou malou chybu se odečítá 0,1 bodu.
 - b) Střední chyby: Např. upuštění disku, který hráč zachytí, aniž by musel změnit nebo přerušit sestavu. Mohou tak být hodnocena i jiná zaváhání, jako např. špatné ovládání pohybů nebo přerušení sestavy. Za každou střední chybu se odečítá 0,2 bodu.
 - c) Velké chyby: Každé upuštění disku se hodnotí jako velká chyba. Je možné i to, že nedojde k upuštění disku, avšak chyba znamená takové ovlivnění sestavy, že je hodnocena jako velká. Upuštění, která jsou kompenzována v sestavě tak, že nedojde k jejímu přerušení, mohou být hodnocena jako střední nebo malé chyby. Za každou velkou chybu se odečítá 0,3 bodu.
 - d) Nejtěžší chyby: Chyby, které silně naruší sestavu. Za každou nejtěžší chybu se odečítá 0,5 bodu.
2. Zaznamenávání do tabulek: Každý rozhodčí sečte zaznamenané chyby a odečte jejich body od 10,0.

3.3 Systém pořadnickový:

Posuzují se stejné faktory jako v předchozím systému, ale rozhodčí vždy hodnotí jen tu složku, která jim byla určena. Jinak jsou pokyny pro rozhodčí shodná. Sestavu hodnotí tři komise rozhodčích, z nichž každá hodnotí jeden faktor. Komise musí být stejně velké a sestávat z nejméně 3 osob.

- A. Způsob bodování: Každý rozhodčí sestaví pořadí sestav podle jeho hodnocení kvality faktoru, který mu byl určen k hodnocení. Celkové skóre je určeno souhrnem jednotlivých hodnocení; za 1. místo se dává 1 bod, za 2. místo 2 body atd. Poté se body sečtou a vítězem je tým s nejnižším počtem bodů.

- B. Při nerozhodném výsledku: Mají-li dva týmy stejný počet bodů, je možné vítěze určit podle většího počtu prvních míst. Pokud ani to nerozhodne, pokračuje se počtem druhých míst atd. Je-li vše nerozhodné, rozhodne rozhoz.

4 Turnaj

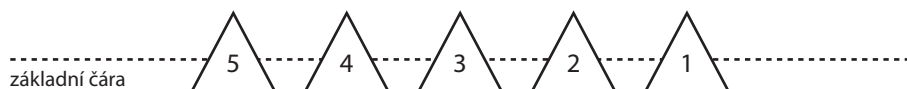
4.1 Návrh organizace soutěže:

- A. 25 a více týmů: Týmy se rozdělí na 2 různá hřiště, a tam pak do dalších 2 skupin.
- B. 24 a méně týmů: Soutěž probíhá na 1 místě v 1, 2 nebo 3 skupinách.
- C. Pořadí: Náhodně losem.
- D. Nasazování: Soutěžící jsou rozmístěni do skupin podle jejich odhadnutých schopností nebo žebříčku. Nejvýše nasazené týmy by měly být rozmístěny do různých skupin.
- E. Rozhodčí: V prvním kole dělají rozhodčí vybraní hráči ze skupin, které zrovna nesoutěží, případně kvalifikovaní rozhodčí určení ředitelem turnaje. Finále rozhodují hráči kteří nepostoupili, případně kvalifikovaní rozhodčí.
- F. Postup: Počet postupujících týmů je dán celkovým počtem týmů. Do finále obvykle postupuje 8 týmů. Pořadí sestav ve finále se určí losem.

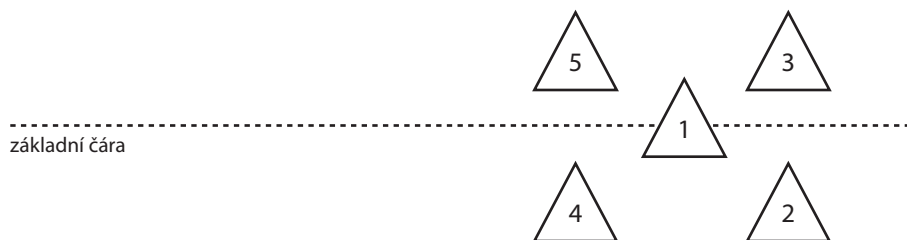
Guts je velice jednoduchá, poměrně statická bezkontaktní hra založená na házení a chytání disku. Ke hře nejsou kromě disku potřebné žádné další pomůcky. Hrát mohou týmy s jakýmkoli počtem hráčů, neboť velikost brankové zóny tvoří jejich postavení, běžně však soupeří týmy o pěti hráčích. O vítězství rozhoduje na straně útočího týmu především dovednost přesně a prudce hodit disk, na straně bránícího týmu dovednosti při zastavování a chytání disku. Obrannou a útočnou fázi střídají týmy pravidelně po každé výměně. Výměna je část hry, ve které se útočící tým snaží hodit disk do vymezeného prostoru – brankové zóny – tak, aby ho soupeř nedokázal chytit do jedné ruky. Výměna končí, pokud útočník hodil disk tak, že neprolétl brankovou zónou, prolétl brankovou zónou a nebyl chycen nebo byl hozený disk v rámci pravidel chycen některým z obránců. Utkání se hraje na jeden nebo více setů do 21 bodů. Útočící tým získává bod v případě, že obránci nechytí správně hozený disk. Obránci získávají bod, pokud útočník hodil disk tak, že neproletěl brankovou zónou.

Obranná činnost týmu spočívá v tom, že se hráči snaží letící disk chytit buď přímo ze vzduchu do jedné ruky, nebo disk alespoň zastavit a poté chytit, aniž by se dotkl země. Hráč, na kterého disk letí, může jakoukoli částí těla disk odrazit do vzduchu, a to i několikrát za sebou tak, aby on nebo někdo z jeho spoluhráčů mohl disk chytit. Není však dovoleno chytat disk do obou rukou, či přitisknout disk rukou k tělu nebo k tělu spoluhráče. Na zastavení a následném chycení disku se mohou v jedné výměně podílet všichni členové týmu. Důležitá je tedy rychlá změna postavení ze základní čáry kolem hráče, na kterého disk letí. Každý hráč musí být v takovém postavení, aby mohl disk zachytit či odrazit, a zároveň nesmí překážet v této činnosti ostatním spoluhráčům. Od tohoto záměru se odvíjejí možnosti rozestavení hráčů v okamžiku, kdy tým pozná, na kterého obránce disk letí. V zásadě tedy existují tři základní možnosti, jak obranu realizovat.

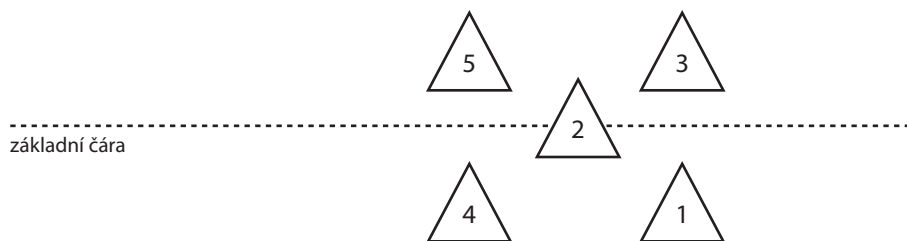
Základní postavení před zahájením výměny



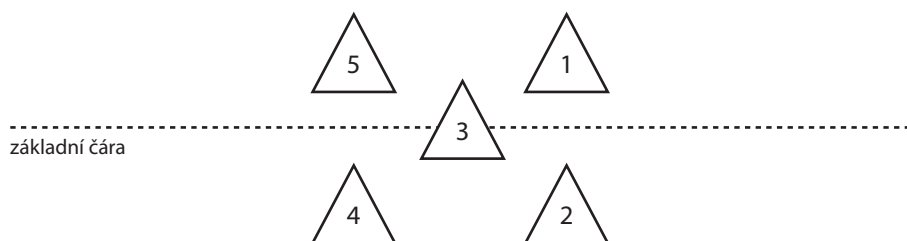
Disk zasáhl krajní obránce č. 1



Disk zasáhl druhý obránce č. 2



Disk zasáhl střední obránce č. 3



Pokud disk letí na opačnou stranu obrany (na č. 4 nebo 5), přesunují se obránci obdobně jako u č. 1 nebo 2, bližší za chytajícího a vzdálenější před něj. Tyto varianty obrany vycházejí z předpokladu, že se obraně podaří pouze zpomalit rychlost letu disku, a proto se dříve brání prostor za hráčem, který disk zasáhl jako první. Pokud se podaří obránci disk odrazit před sebe, je pravděpodobné, že ho může zasáhnout ještě jednou, a vzdálenější spoluhráči tak mají více času na změnu postavení.

Guts rozvíjí řadu vlastností, například rychlost reakce na prudce letící disk i na směr jeho odrazení, dále téměř akrobatickou obratnost při zaujímání správného postavení a chytání odraženého disku a v neposlední řadě vlastnosti morální, a to nejen při překonávání strachu z prudce letícího disku, ale především při čestném hodnocení herních situací a sporných okamžiků hry.

1 Pravidla

V gutsu soupeří dva týmy o pěti hráčích. Vítězí tým, který jako první získá 21 bodů. Každý bod začíná, když jsou přijímající hráči připraveni na své základní čáře a dají signál k hození disku. Bod je dokončen, když se hráč pokusí hodit disk směrem k soupeři nebo obránci nechytí správně disk, který na ně letěl. Získání bodu je tedy podmíněno úspěchem nebo neúspěchem bránícího týmu. Dobrý hod bez úspěšného chycení znamená bod pro útočící tým. Špatný hod je bodem pro tým přijímající.

2 Hřiště

2.1 Rozměry

Hřiště je tvořeno dvěma rovnoběžnými základními čarami vzdálenými od sebe 14 m. Šířka hřiště je daná součtem brankových zón hráčů v týmu nad danou čarou.



2.2 Povrch: Jakýkoli, nejlépe však upravený trávník. Povrch by měl být rovný, bez překážek či děr, a poskytovat hráčům přiměřenou bezpečnost.

2.3 Označení: Obě základní čáry by měly být vyznačeny neleptavým materiálem o šířce 5–10 cm. Délka čar je 15 m. Lze použít i lana přichyceného na koncích k zemi. Toto rozhodnutí náleží řediteli turnaje před zahájením hry.

2.4 Diváci: Celé hřiště by mělo být, v zájmu bezpečnosti diváků a zabránění zbytečnému zasahování do hry, ohraničeno čarami či provazem.

3 Vybavení

3.1 Disk: Pro Guts se používá model „Pro FRISBEE®“. V neoficiálních turnajích lze použít jakéhokoli disku, na kterém se oba týmy dohodnou.

3.2 Ochranný oděv: Hráči mohou mimo toho, co je uvedeno v bodu 3.3, používat jakéhokoli lehkého ochranného oblečení, pokud toto neohrožuje ostatní hráče.

3.3 Rukavice: Na rukou je povoleno nosit rukavice, avšak bez jakýchkoli vycpávek a nepřesahujících v oblasti dlaně tloušťku jedné vrstvy kůže. Hráči nesmí používat přilnavé ani lepkavé látky, které ulpívají na disku.

3.4 Dresy: Hráči nemusí používat dresy, které je odlišují od hráčů druhého týmu.

3.5 Kopačky: Kopačky jsou povoleny, hráči však nesmí užívat kopačky s kovovými prvky na povrchu.

4 Pravidla hry

4.1 Úpravy pravidel

Hra Guts se řídí pravidly WFDF, avšak lze ji hrát s jakkoli upravenými pravidly, dohodnou-li se na těchto úpravách oba týmy. Při turnaji podléhají tyto změny schválení ředitele turnaje.

- A. Losování: K určení rolí na počátku hry se užívá losu – „rozhozu“. Vítěz má na vybranou buď jako první házet, nebo si vybrat stranu, kterou bude bránit. Tomu, kdo rozhoz prohraje, zbývá druhá možnost. V turnaji tří družstev si vybírá v další hře první ten, kdo prohrál předchozí zápas.
- B. Zahájení hry: Před počátkem výměny vybere tým, který má házet, jednoho házejícího. Házející uvědomí soupeře o svém úmyslu házet zvednutím paže a počká na stejný signál z druhé strany. Poté zůstanou všichni hráči házejícího týmu, kromě samotného házejícího, na svých místech až do okamžiku zahájení výměny.
- C. Připravenost: Před zahájením výměny uvědomí hráči v týmu, který chytá, svou připravenost ke hře buď slovně, nebo pozvednutím paže. V té chvíli všichni hráči v týmu, který chytá, stojí špičkami na základní čáře a v takové vzdálenosti od sebe, aby se dva sousední hráči mohli v upažení vzájemně dotknout špičkami prstů. Všichni hráči musí zůstat v těchto pozicích až do vypuštění hodu.

- D. Výměna: Výměna spočívá z hodu a pokusu o chycení, končí chycením disku nebo přidělením bodu.
- E. Pohyb chytajícího týmu: Po vypuštění disku házejícím hráčem se hráči v chytajícím týmu smí pohybovat kterýmkoli směrem.
- F. Hra: Hra probíhá střídáním jedné výměny za druhou až do chvíle, kdy jeden tým dá tolik bodů, aby hru vyhrál. Po ukončení každé výměny se úlohy obou týmů střídají tak, že tým, který házel, bude chytat a naopak.

4.2 Házení:

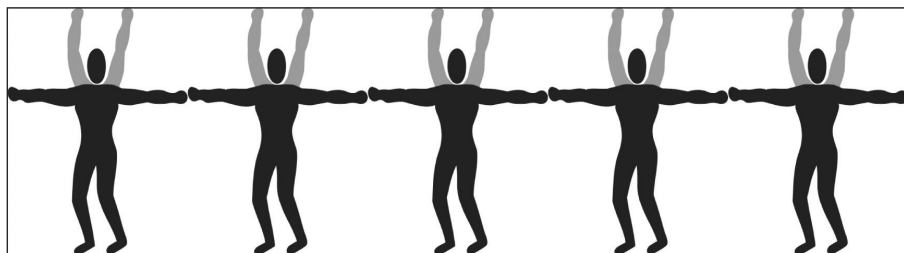
- A. Určení házejícího hráče: Určení házejícího hráče pro danou výměnu se provádí podle okolností jedním z následujících způsobů:
 - 1. Pro první hod hry si házejícího hráče vybere házející tým.
 - 2. Pokračování po předchozí výměně: Kdykoli hráč dobře chytí hozený disk v pozici chytajícího týmu, ten samý hráč hází v následující výměně. Jsou-li dva hráči stejně vzdáleni od disku a ani jeden z nich se jej nedotkne, vybírá si házejícího hráče házející tým. Když se hráčům v chytajícím týmu nepovede dobré chycení, avšak disku se v průběhu výměny dotknou, hází v nadcházející výměně ten hráč, který se dotkl disku jako první.
- B. Dobré hody: Dobrý hod splňuje všechny následující požadavky:
 - 1. Hod letí do brankové zóny chytajícího hráče nebo skrz ni a doletí až k základní čáře, aniž by se dotkl země.
 - 2. Hod proletí nebo se dotkne základní čáry vrchní stranou nahoru pod úhlem menším než 90 stupňů k zemi.
 - 3. Hod je vypuštěn v době, kdy se hráč dotýká země za svou základní čarou.
 - 4. Disk není úmyslně zdeformován tak, aby se změnila dráha jeho letu.
- C. Postavení ostatních hráčů v házejícím týmu: Ostatní hráči v házejícím týmu mohou během hodu stát kdekoli za základní čarou tak, aby jejich postavení nebránilo ve výhledu chytajícímu týmu či jej jinak omezovalo.
- D. Fauly: K faulu dochází, kdykoli házející hráč šlápne na základní čáru před vypuštěním disku. Fauly hlásí určený hráč házejícího týmu. Tento hráč stojí na konci své základní čáry, aby měl jasný výhled na postavení házejícího hráče.

4.3 Chytání

- A. Definice: Čisté chycení splňuje všechny následující požadavky:
 - 1. Disk je držen pouze v jedné ruce dostatečně dlouho, aby bylo jasné, že je plně pod kontrolou hráče.
 - 2. Disku se nedotknou žádné dvě části těla hráče současně.
 - 3. Disk se nedotkne země dříve, než jsou splněny oba předchozí předpoklady.

4.4 Branková zóna:

- A. Definice: Branková zóna je oblast, uvnitř které chytající hráč při nejlepší snaze může dosáhnout na letící disk bez pohybu nohou. Jde vlastně o dvojrozměrnou oblast určenou vertikální rovinou kolmou na hřiště, která prochází v místě základní čáry. Obvod brankové zóny je určen následovně:



1. Základnou zóny je základní čára.
 2. Vrchní hranicí zóny je rovnoběžná imaginární linie přímo nad základní čarou, která prochází horním bodem nejdelšího prstu delší paže chytajícího hráče při plném vzpažení.
 3. Postranní hranice roviny jsou imaginární linie na obou stranách krajních hráčů kolmé na základní čáru a horní hranici roviny. Tyto linie procházejí nejdelším nataženým prstem vnější upažené paže krajního hráče.
- B. Nejlepší snaha: Hráč nemusí ztratit kontakt se zemí, aby dosáhl na disk. Pokud se však takto pohne (např. skok), aby vertikálně zvětšil svůj dosah za hranici své nejlepší snahy, je hod na hranici nebo pod hranicí dosahu hráče považován za dobrý hod, i když mohl být, před tím než se pohnul, vně původní hráčovy brankové zóny. Vertikálním pohybem hráč zvětšuje výšku své brankové zóny.

4.5 Výsledek utkání:

- A. Utkání: Každý set se hraje do té doby, než jeden tým dá 21 bodů s náskokem alespoň 2 bodů. Utkání se hraje na jeden nebo více setů.
1. Set se skórem 20:20 se prodlužuje. Hraje se až do té doby, než jeden tým získá náskok 2 bodů.
 2. Týmy si při každém součtu bodů 11 vymění strany.
- B. Body:
1. Házející tým dá bod, kdykoli hodí dobrý hod do brankové zóny jednoho z hráčů chytajícího týmu a chytajícímu týmu se nepodaří dobré chycení, ovšem za předpokladu, že se házející tým nedopustí faulu. Při faulu nezískává bod žádný tým.

2. Chytající tým dá bod, kdykoli házející tým nehodí dobrý hod, ledaže by se toto stalo následkem faulu. V tomto případě nezískává bod žádný tým. Nehodí-li házející tým dobrý hod, chytající tým nemusí disk dobře chytit.
3. Dobrý hod následovaný dobrým chycením znamená, že bod nezískává nikdo.

4.6 Střídání:

- A. Je povoleno: Střídání je možné, kdykoli jeden z týmů dosáhne ve hře 11 bodů. Nejsou žádná omezení návratu hráče do hry poté, co vystřídal.
- B. Zranění: Tým může kdykoli vystřídat zraněného hráče. Navíc může tým vystřídat za zraněného hráče jiného hráče, který není hráčem týmu. Tento hráč nesmí být zaregistrován jako hráč žádného jiného Guts týmu v probíhajícím turnaji. Zraněný hráč se nesmí vrátit zpět do daného zápasu.

4.7 Pozorovatelé:

- A. Ve hře hlásí převážně sami hráči. Obvykle hlásí házející hráč, co se týká hodů, a chytající hráč, co se týká chycení.
- B. Rozpory: V případě rozporu se sejdou kapitáni týmů, aby rozpor probrali a rozřešili. Není-li to možné, hod se opakuje.
- C. Pozorovatelé: Dle své volby mohou kapitáni nebo kapitáni a ředitel turnaje vybrat až 3 zkušené osoby, které se neúčastní hry, jako pozorovatele. Povinností pozorovatelů je pozorně sledovat hru, aby mohli učinit rozhodnutí pouze v případě rozporu, který nelze vyřešit. Jinak zůstávají pasivní a sami o sobě nehlásí.
 1. Dojde-li k rozporu, který nelze rozřešit zúčastněnými hráči či kapitány, mohou kapitáni povolát pozorovatele, aby rozhodli. Rozhodnutí náleží pozorovateli s nejlepším výhledem na hru. Dle svého přání mohou pozorovatelé prodiskutovat hru mezi sebou předtím, než vyřknou rozhodnutí.
 2. Povoláním pozorovatelů se týmy zavazují k tomu, že se budou řídit jejich rozhodnutím.

DISCATHLON

Discathlon je disciplína, která spojuje házení diskem a běhání v přírodě. Cílem soutěže je v co nejkratším čase proběhnout předepsanou trať. Soutěžící se pohybuje po trati tak, že hodí disk a z místa jeho dopadu hází správným směrem disk druhý. Postupuje se dvěma disky od jednoho místa k dalšímu a hází disky předepsanými povinnostmi (brankami) až do cílové mety. Kromě technických dovedností pro dlouhé a přesné hody potřebuje každý hráč také dobrou fyzickou kondici k rychlému běhu po trati. V oblasti taktického rozhodování není soutěž pro závodníky příliš náročná. Důležité je rozhodnutí, jak dlouhý hod zvolit, aby disk s jistotou proletěl povinností a dopadl do prostoru vhodného pro další hod. Dobrý házeč může volit delší hody, a tím méně časté zastávky, slabší házeč naopak kratší hody s jejich častějším opakováním. Oba způsoby mohou vést k dosažení dobrého umístění. Zkušenější hráči během závodu kombinují oba způsoby podle konkrétní situace a potřeby.

Trať lze připravit v parku, na louce, v lese, ale také na hřišti. Podle velikosti plochy, která je k dispozici, se volí i velikost a vzdálenost jednotlivých povinností (brank a překážek). Překážky mohou být přírodní nebo uměle vytvořené. Je možné využít fotbalovou branku, stojan na skok vysoký nebo konstrukci basketbalového koše. Před vlastní soutěží je vhodné trať se závodníky projít a jasně vymezit povinnosti, které musí během závodu splnit.

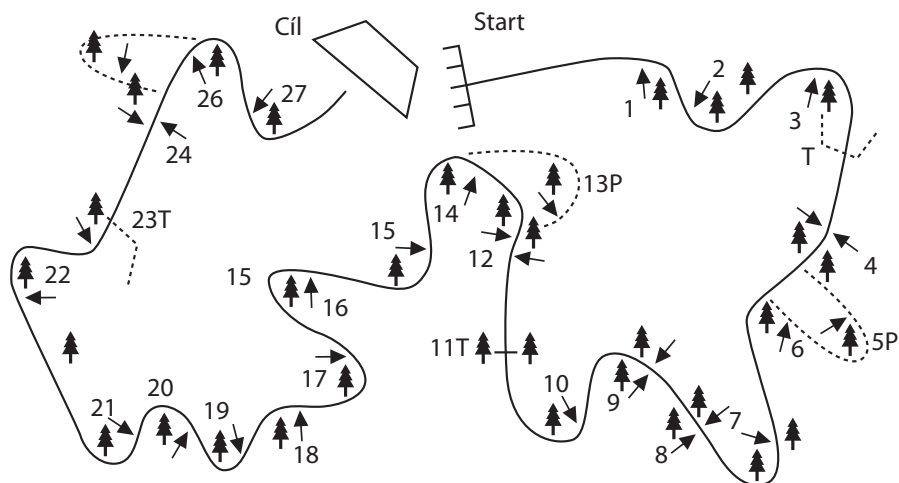
Tak jako ve většině „diskových“ sportů, i v této soutěži jsou kladeny vysoké nároky na morální vlastnosti a čestnost při dodržování určené trasy a pravidel závodu.

Pravidla discathlonu

1 Trať

1.1 Popis

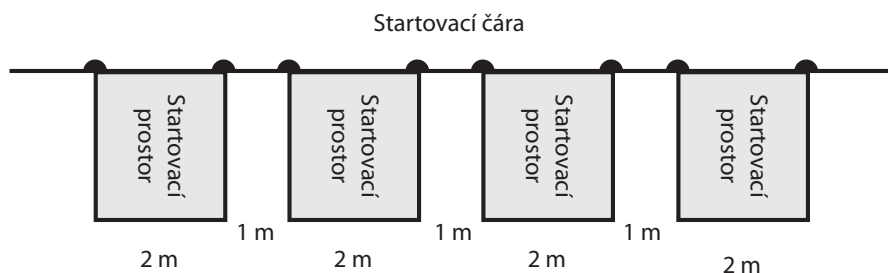
Trať měří zhruba 1 km, typicky je umístěna v zatravněné nebo zalesněné oblasti, kde jsou vyznačeny startovní a cílové čáry. Na trati je množství stacionárních objektů, jako vysoké stromy a sloupy, z nichž 20 až 30 je vyznačeno jako povinných nebo testovacích. Vhodná je vyvážená směsice letových drah a trajektorií, aniž by byla zvýhodněna levá nebo pravá zatáčka. Ideální trať nabízí několik testů (3–4), a mnoho příležitostí ušetřit čas, které v případě neúspěchu znamenají ztrátu času. Nejlepší je hladký povrch pro běh s topografickými prvky, které soutěži přidávají na zajímavosti a obtížnosti.



1.2 Čáry

Čáry vyznačují start, cíl, testy (T) a v případě potřeby rovinu dvojité povinnosti. Měly by být široké 5 – 10 cm a vyznačené nelepavým materiálem.

A. Startovní čára: Měly by být vyznačeny 4 startovní čáry, každá 2 m dlouhá, s roze-stupy alespoň 1 m.



B. Cílová čára: Cílová čára by měla být dvojitě povinná, 3 – 5 m dlouhá, s omezením výšky. Trať je ukončena, pokud celý disk proletí správným směrem v rovině nad touto čarou.

C. Testovací čára: Čára, za kterou musí hráč házet, aby splnil test. Není-li povinná sama o sobě, měla by být vyznačena kužely a být opatřena postranními čarami, které směřují dozadu od konců čáry pod úhlem 120°. Při testovacím hodu musí být postavení nohou i disk za touto čarou a uvnitř postranních čar.

2 Vybavení

2.1 Disky

A. Každý hráč by měl zahájit hru s 2 nebo 3 disky a v každém okamžiku používat disky dva. Lze použít jakéhokoli typu létajícího disku, který splňuje minimální požadavky článku 1 Pravidel WFDF a konkrétní požadavky pro Discathon (viz 2.1B). Disky nemusí být shodné. Pro přehled musí být všechny používané disky označeny na horní i dolní straně.

B. Zvláštní omezení: Z důvodů organizace hry a bezpečnosti musí disky používané ve hře splňovat obecné požadavky WFDF na disk a následující upřesnění:

- (1) Hrana: Musí být alespoň 75 nebo více (nesmí být ostrá – viz kapitola 108D).
- (2) Hmotnost: Nesmí přesahovat 6,7 g/cm vnějšího obvodu.
- (3) Tuhost: Musí být dostatečně ohebný, aby se ohnul až k bodu prohnutí pod váhou nejvýše 9,1 kg za standardních testovacích podmínek.

3 Hra

3.1 Úprava pravidel

A. Hra se řídí pravidly WFDF, kromě výjimek uvedených v odstavci 3.1B.

B. Variace: Discathon lze hrát podle okolností s mírně upravenými pravidly co se týká délky trasy, nehratelných míst, interference, trestů, soutěže a jejího řízení apod. Při turnaji jsou tyto změny podle čl. 1 pravidel WFDF v pravomoci ředitele turnaje. Před zahájením hry musí být všichni hráči informováni o změnách pravidel.

3.2 Zahájení hry

Hráčům je přiděleno startovní pořadí. Hráči startují ve 4minutových intervalech ve skupinách po 4 hráčích. Startér vyzve hráče, aby si vybrali startovní pozici v opačném pořadí, než v jakém jsou na startovní listině, a zahájí závod slovy „Připravit ... pozor ... hod.“ Kadence startovního povelu by měla být nepředvídatelná. Hráč, který vyhodí před zazněním slova „hod“, dostává 10 trestných sekund, nebo může být diskvalifikován v případě, že hodil o více než 3 sekundy dříve.

3.3 Hra

Každému hráči se měří čas správného překonání trati. Hráč začíná tím, že vyhodí disk zpoza startovní čáry, poté pokračuje po trati, přičemž vždy hází z místa, kde se disk po dopadu zastavil při posledním hodu, až do chvíle, kdy disk plně překročí cílovou čáru. Vítězem je hráč, který celou trať absolvuje v nejkratším čase, včetně úprav času a trestného času. Odpovědnost za správné absolvování trati, včetně znalosti vytyčené trati a způsobu hry, záleží plně na hráči. Hráč, který neabsolvuje celou trať, dostane

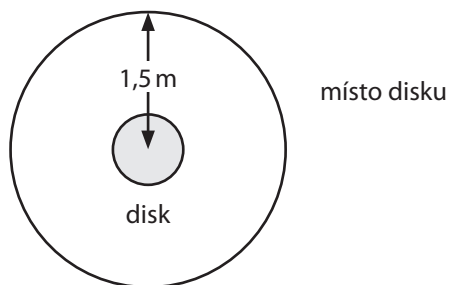
trestný čas za každý takový přestupek v délce dvojnásobku odhadnutého ušetřeného času nebo 10 sekund – v závislosti na tom, který z těchto časů je delší. Hráč může být diskvalifikován, rozhodne-li hlavní rozhodčí, že neabsolvování trati správným způsobem bylo úmyslné.

3.4 Hody

- A. Zahajovací hody: Zahajovací hody by měly být provedeny zpoza startovní čáry po zaznění signálu od startéra.
- B. Další hody: Všechny další hody by měly být provedeny z místa, kde se disk po dopadu zastavil, kromě případů ustanoveného nehratelného místa, které se řídí odstavcem 3.5D nebo hodu, který hráč sám chytil. Hod probíhá tak, že hráč má jeden opěrný bod alespoň částečně v oblasti disku (místo hodu). Disk, který značí místo, kde se disk po dopadu zastavil, zůstává na tomto místě a smí být sebrán až po provedení dalšího hodu.
- C. Technika: Hod smí letět jakýmkoli směrem a být hozen jakýmkoli způsobem, podle odst. 3.7 v případě povinností.

3.5 Místo disku

Místo disku tvoří disk, který je v klidu. Disk se smí zastavit sám nebo jej smí zastavit hráč po jeho dopadu na zem. Hráč se při dalším hodu musí dotýkat země v rozmezí 1,5 m od středu disku, jenž je v klidu. Hráč, který použil nesprávného umístění nebo špatného postupu při házení, dostává trestný čas v délce dvojnásobku odhadnutého ušetřeného času nebo 10 sekund – v závislosti na tom, který z těchto časů je delší. Trestný čas se přičítá za každý takový přestupek.



- A. Disk ve vzduchu: Hráč nesmí chytit svůj vlastní hod nebo se jinak pokusit dostat disk na zem během jeho letu, kromě případu, kdy se pokouší o chycení vlastního hodu v rámci povinností. Pokud hráč chytí disk, který řádně proletěl oběma rovinami jednoduché povinnosti nebo jednou rovinou dvojitě povinností, přičemž svým tělem nenaruší žádnou z rovin, nemusí nechat disk dopadnout. Než disk opět vyhodí, může ho nést maximálně tři kroky (kontakty se zemí).

- B. Aut: Zastaví-li se disk v autu, nelze jej vzít znovu do hry. Má-li hráč další dva disky, může položit disk na zem na místě, kde původní disk do autu vyletěl.
- C. Nehratelná místa: Pokud nelze házet z místa, kde se disk zastavil, jako např. ve vodě nebo v keři, může hráč disk buď vytáhnout, nebo použít svůj další disk, a ustanovit nové místo, kde se disk zastavil, následujícím způsobem:
1. Na úrovni země: Disk se položí na místo, kde vylétl do nehratelného místa.
 2. Nad úrovní země: Nové místo je co nejbližší místu, které je přímo pod diskem, který nelze hrát. Je-li z této oblasti taktéž nemožné hrát, nové místo bude určeno podle odst. 3.5D 1.
- D. Ztracené disky: Pokud hráč nemůže najít svůj disk, o kterém předpokládá, že je v oblasti, ze které lze hrát, může jej prohlásit za ztracený a ustanovit nové místo s jedním ze zbývajících dvou disků v místě, které je nejbližší místu, kde by se nacházel ztracený disk. Po ukončení závodu nahlásí hráč disk statistikovi závodu, který za něj započítá 10 trestných minut. Hráči může být udělen další trestný čas nebo může být diskvalifikován, rozhodne-li hlavní rozhodčí, že ztráta disku byla úmyslná nebo k ní došlo, aby hráč získal výhodu v soutěži.

3.6 Disk ve hře

- A. Hráč nese alespoň dva disky, které jsou aktivně ve hře během postupu hráče po trati. Jeden disk tvoří místo disku, zatímco druhým se hází. Disky se takto střídají.
- B. Třetí disk: Hráč může zahájit závod se třemi disky, aby zamezil diskvalifikaci v případě, že dojde ke ztrátě disku, autu nebo nehratelnému místu.
- C. Málo disků: Zbude-li hráči při závodě pouze jeden disk, hráč nepokračuje dál a je prohlášen za DNF (hráč, který nedokončil závod).

3.7 Povinnosti:

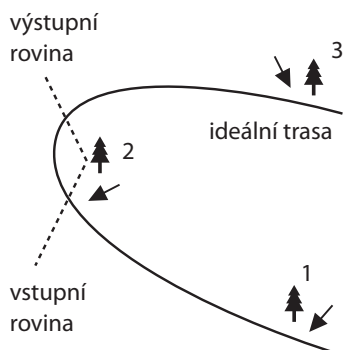
- A. Hráč sleduje vytyčenou trať letu disku a správně plní všechny povinnosti na trati tak, že hází diskem okolo nebo skrz vytyčenou oblast správným směrem dříve, než postoupí k cílové čáře. Správná trasa letu je vyznačena šipkou nebo jinak. Hod, který prolétává povinností nesprávně, se nepočítá. Hráč by měl učinit vše, co je určeno pravidly, aby správně splnil povinnosti před tím, než postoupí k cílové čáře. Je-li zapotřebí návratu disku k tomu, aby byla splněna povinnost, může disk bez potrestání proletět povinností i opačným směrem.
- B. Jednoduchá povinnost: Je-li k vytyčení povinnosti použit jen jeden předmět, měl by disk proletět dvěma vertikálními rovinami na vyznačené straně povinnosti ve správném pořadí a správným směrem, aby byla povinnost splněna. Jedna – vstupní rovina – je kolmá na linii mezi danou a předcházející povinností. Nepředchází-li žádná povinnost, mezi danou povinností a startovní čarou. Druhá – výstupní ro-

vina – je kolmá na linii mezi danou a následující povinností. Nenásleduje-li žádná povinnost, mezi danou povinností a cílovou čarou.

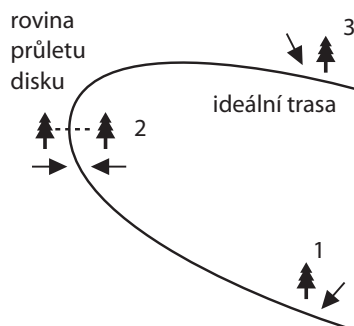
C. Dvojitá povinnost: Je-li povinnost vyznačena mezi dvěma předměty v těsné blízkosti, disk musí plně proletět vertikální rovinou mezi oběma předměty ve směru od předcházející k následující povinnosti (rovina průletu disku).

1. Výškově omezená dvojitá povinnost: Dvojitá povinnost může být také omezena výškově pomocí dobře viditelné pásky mezi oběma předměty, které povinnost definují.

Jednoduchá povinnost



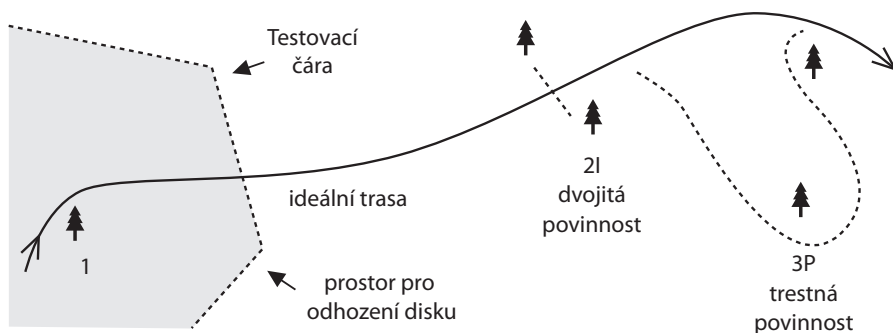
Dvojitá povinnost



3.8 Test:

Aby byl splněn test, hráč musí mít jak ležící disk, tak obě nohy, za testovací čarou, a dosáhnout příští „cílové“ dvojité povinnosti jedním hodem. Nepodaří-li se hráči splnit test, či se rozhodne jej vynechat, nemusí pokračovat za testovací čáru, není-li to povinné. Musí však splnit jak dvojitou povinnost, která slouží za test, tak trestnou povinnost těsně za tímto testem.

Test



3.9 Chování hráčů:

V jakékoli situaci, kdy by hráč mohl získat nespravedlivě výhodu nad jiným hráčem tím, že by neplnil úkoly, které má, může být hlavním rozhodčím potrestán nebo vyloučen. Je potrestán v délce čtyřnásobku odhadnutého ušetřeného času v případě, že je tímto chováním postižen jiný hráč. Nedošlo-li k žádné úspoře času, je délka trestu určena hlavním rozhodčím podle závažnosti přestupku.

- A. Chování: Hráči by se měli maximálně snažit soutěžit bez ovlivňování ostatních. Při házení se mají chovat opatrně, aby nezasáhli jiné hráče ani jejich disky v letu. Stejně tak by se měli maximálně snažit vyhnout se hodům jiných hráčů.
- B. Přednost: Disk hráče, který se dostal k místu disku nebo právě hází, má přednost před probíhajícím hráčem. Kdykoli se dva hráči blíží k místu, kde se jejich disky zastavily tak blízko od sebe, že se vzájemně ovlivňují, má přednost hráč, který do místa doběhl dříve.
- C. Hra diskem jiného hráče: Sebere či hodí-li hráč cizí disk, může být potrestán nebo diskvalifikován, ledaže by byl schopen napravit tuto chybu navrácením disku na jeho správné místo před tím, než tím ovlivní jiného hráče. Hlavní rozhodčí může upravit čas nebo opakovat běh poškozeného hráče.
- D. Neúmyslné ovlivnění: Vzhledem k otevřenosti trati a přítomnosti jiných hráčů, rozhodčích a diváků existuje velký prostor pro ovlivnění závodu. Mezi takové náhodné důvody patří zasažení zvířete, pozorovatele na trati či jiného hráče. Toto je součástí rizika závodu a čas se kvůli tomu neupravuje.
- E. Úmyslné ovlivnění: Mezi úmyslné ovlivnění patří cokoli provedené diváky či jinými běžci, co je zamýšleno jako ovlivnění disku v letu, pohybu při házení, běhu či postavení hráče v okamžiku hodu. V případě úmyslného ovlivnění se hlavní rozhodčí může rozhodnout pro úpravu času nebo opakování běhu tohoto hráče. Rozhodnutí opakovat běh je založeno na závažnosti ovlivnění a schopnosti rozhodčího přesně odhadnout časovou ztrátu.

3.10 Změna podmínek:

Došlo-li během jednoho kola závodu k jednoznačné změně povětrnostních podmínek, jako je začátek nebo konec deště, hlavní rozhodčí prostuduje časy, aby zjistil, vedla-li změna počasí k význačné změně časů. Pokud po vyřazení časů, které představují nejhorších 10 % časů v každé skupině, se průměrné časy mezi skupinami liší o více než 15 sekund, jsou výsledky přepracovány a z každé skupiny postupuje shodný počet hráčů.

4 Organizace soutěže

4.1 Činovníci:

- A. Pomocník startéra: Pomocník volá hráče do oblasti startu a tvoří startovní skupiny.
- B. Startér: Startér startuje hráče tak, že 1 minutu před startem vyzve hráče, aby se dostavili ke startu. Dále signalizuje 30 sekund před startem závodu a samotný start. Na počátku startér spustí dvoje stopky, které pak předá časoměřiči.
- C. Časoměřič: Časoměřič hlásí dosažený čas cílovým rozhodčím.
- D. Cíloví rozhodčí: Čtyři cíloví rozhodčí měří čas v okamžiku, když disk přeletí cílovou čáru. Čas zaznamenají na nálepku, kterou připevní na „patříčný disk“. Tento disk předají s nalepeným časem statistikovi.
- E. Statistik: Statistik zapisuje všechny časy včetně trestných sekund a celkových časů. Výsledný čas by měl být zapsán při předání disku hráči.
- F. Pozorovatelé na trati: Pozorovatelé na trati sledují dodržování pravidel, testovací čáry a kritické povinnosti. Zachytí-li přestupek, oznámí to hráči a není-li přestupek napraven, oznámí to po závodě hlavnímu rozhodčímu.
- G. Hlavní rozhodčí: Je rozhodčí, který koordinuje ostatní činovníky. Činí rozhodnutí ve smyslu úpravy časů, opakování běhu a diskvalifikace.

4.2 Postup:

Počet hráčů, kteří v každém kole postupují, se určí před začátkem závodu podle počtu přihlášených.

- A. První kolo: Nejvýše nasazení hráči jsou losováni v prvním kole do různých startovních skupin. Do druhého kola postupuje zhruba polovina startujících.
- B. Druhé kolo: Postupuje 16 nejlepších.
- C. Semifinále: Do finále postupují vítězové všech rozběhů po 4 hráčích a 1 hráč z druhého místa s nejlepším časem.
- D. Finále: Soutěží spolu 5 zbývajících hráčů.

4.3 Nerozhodné výsledky:

Při stejném čase je vítězem hráč s lepším časem v předchozím rozběhu.

4.4 Opožděný příchod:

Hráč musí být na místě připravený k běhu podle vyvěšeného startovního pořadí. Nezareaguje-li hráč na výzvu činovníka, postupuje se následovně: Nedostaví-li se hráč do své startovní skupiny na zavolání pomocníka startéra, dostává se na jeho místo následující hráč. Chybějící hráč je pak zařazen do následující skupiny. Pokud se do ní dostaví, může startovat, ale s trestem 15 sekund. Neozve-li se ani na druhé povolání, je vyřazen ze závodu.

DDC – DOUBLE DISC COURT

Double Disc Court je sportovní hra, ve které soupeří dva týmy. Tým může tvořit jednotlivec nebo dvojice hráčů. Každý tým má svůj disk a svou hrací plochu, kterou brání proti útoku soupeře. Hrací plochy jsou od sebe vzdálené sedmnáct metrů. Své území brání tým tím, že nenechá soupeřem dobře hozený disk dopadnout do tohoto území. Cílem útoku je hodit disk tak, aby dopadl a zůstal ležet v území soupeře, nebo aby oba disky byly v jednom okamžiku v držení protihráčů. Vítězí tým, který dříve dosáhne požadovaného počtu bodů. Jeden set se obvykle hraje do 21 bodů. Utkání se může hrát na jeden nebo více vítězných setů.

Utkání a každá výměna začíná zvoláním jednoho z hráčů. Zvolání – odpočítání je přípravou na současné vyhození disků od obou soupeřů. Hra pokračuje, dokud jeden ze soupeřů nezíská bod. S jedním diskem výměna nepokračuje. Tým získává bod když:

- jím hozený disk dopadne do pole soupeře a zůstane tam
- se soupeř dotkne disku a ten spadne na zem
- se soupeř dotkne vlastního hodu
- hráči soupeře si disk podají či přihrají
- soupeř hodí disk mimo hrací plochu
- dva body, pokud soupeř má v držení oba disky v jednom okamžiku.

Všechny hody musí být provedeny z hrací plochy, házející hráč musí mít v okamžiku hodu pivotovou nohu uvnitř svého území. Pro utkání jednotlivců i dvojic platí stejná pravidla. Na podání se hráči pravidelně střídají.

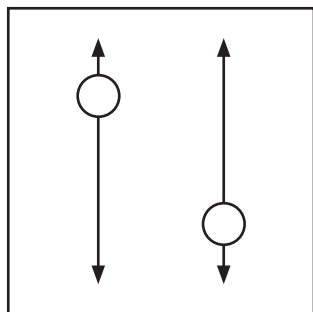
Taktika

Složitost DDC je podmíněna tím, že hráč musí neustále sledovat dva disky. Méně ten disk, který odletěl z jeho území k soupeři, a velmi pozorně disk, který do jeho území letí. Ve hře však nastávají okamžiky, kdy na jeden tým letí dva disky, a hráč musí rozhodnout, který chytí dříve a který později.

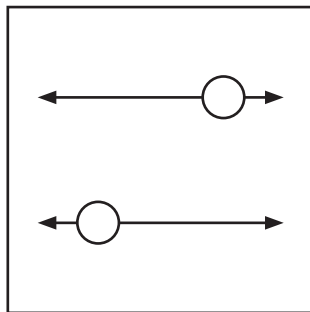
Útok – tým útočí jen tím, že se rozhoduje, kdy disk odhodí a jaký způsob hodu zvolí. Přímé a prudké hody umožňují dostat disk k soupeři co nejrychleji, zastavené hody a hody obloukem dobu letu disku k soupeři prodlužují.

V případě hry jednotlivců musí hráč obsáhnout celé hřiště sám. Nejvýhodnější postavení je pro něj ve středu čtverce tak, aby se byl schopen přesunout na kteroukoli stranu hřiště a včas chytit disk.

Dvojice volí své postavení podle toho, kterou část hřiště bude jeden z hráčů bránit. Jedna varianta (A) je, že jeden hráč chytá disky převážně v přední polovině hřiště a spoluhráč v zadní polovině. Druhou variantou (B) je, že jeden z hráčů brání pravou a druhý levou polovinu hřiště.

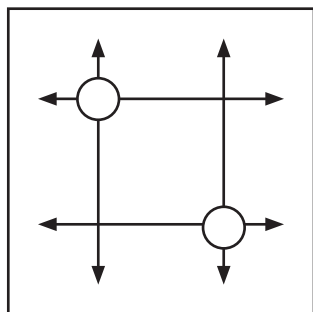


Varianta A

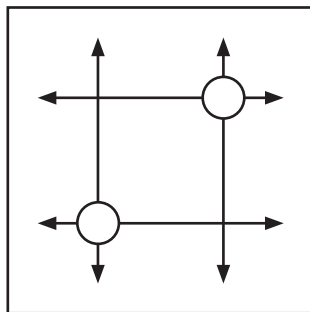


Varianta B

Tohoto základního rozestavení může soupeř snadno využít k tomu, aby hrál pouze na jednoho obránce. Proto se hráči připravují na zahájení hry na úhlopříčce hrací plochy, jeden v přední polovině a druhý v zadní polovině hřiště. Velice důležitou součástí tohoto způsobu obrany je vzájemná komunikace hráčů během výměny. Koordinaci chytání a odhazování disku řídí, vzhledem k lepší optické kontrole, hráč v zadní polovině hřiště.



Varianta A

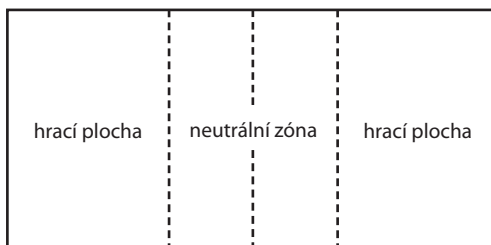


Varianta B

Výhody DDC

Jednoznačná bezkontaktnost hry a jednoduchost pravidel umožňuje soutěžit začátečníkům i koedukovaným týmům. Poměrně malá hrací plocha hřiště dovoluje částečně nahradit fyzické nedostatky /obratnost, rychlost/ technickou dovedností a herním myšlením jednotlivých hráčů.

Pro hru lze využít velikosti a čar volejbalového hřiště, kde obě trojková území tvoří neutrální zónu mezi hracími plochami (obr.). V případě, kdy je povrch hřiště hladký a disk po dopadu na ploše klouže, je vhodné zrušit pravidlo o zastavení disku uvnitř hrací plochy.



Pravidla DDC – Double Disc Court

1 Komentář

Účelem následujících pravidel je poskytnout instrukce k hraní této hry. Hry s létajícím diskem tradičně spoléhají na sportovního ducha, který vkládá zodpovědnost za dodržování pravidel hry na bedra samotných hráčů. Hra by se měla vyznačovat vysokým stupněm soutěživosti, ale nikdy ne na úkor vzájemného respektu mezi protihráči, pravidel, nebo prosté radosti ze hry. Ochrana tohoto základního prvku slouží k eliminaci nežádoucích úkazů ve hře. Takové chování jako zesměšňování soupeře, nebezpečná agresivita, vědomé porušování pravidel, snaha vyhrát za každou cenu apod. je prohřeškem proti sportovnímu duchu a všichni hráči se jej musí vyvarovat. Chování, které je v rozporu s tímto základním pravidlem, může mít za důsledek penalizaci nebo diskvalifikaci ředitelem turnaje.

DDC je hra, kterou hrají dva týmy. Každý tým má dva hráče a jeden disk. Úkolem týmu je bránit své území (hrací plochu) proti útočníkům.

Útočí se dvěma způsoby:

1. hozením jednoho ze dvou disků tak, aby se disk zcela zastavil v soupeřově území, aniž by se kdy dotkl prostoru mimo hranice tohoto území
2. hozením tak, aby se oba disky dotkly soupeře nebo soupeřů ve stejný okamžik.

Družstvo si připočte bod, kdykoliv provede úspěšný útok, nebo když protihráči hodí disk mimo hrací plochu. Vyhrává tým, který jako první docílí požadovaného počtu bodů, který je určen pravidly soutěže.

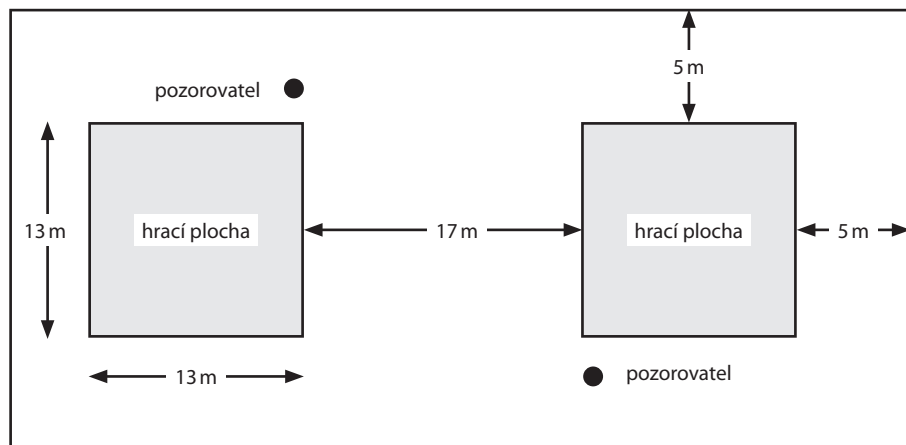
1.1 Interpretace

Konečná interpretace pravidel a ducha tohoto dokumentu je v rukou ředitele nebo hlavního rozhodčího turnaje.

2 Hřiště

2.1 Rozměry:

DDC se hraje ve dvou hracích plochách, které mají tvar čtverce o straně 13 m a jsou od sebe vzdáleny 17 m. Minimální vzdálenost sousedních hřišť je 5 m. Diváci by neměli stát blíže než 2 m k hřišti, nejlépe však 5 m, je-li to možné.



2.2 Povrch:

Hřiště na DDC může mít jakýkoli povrch (doporučuje se udržovaný trávník), pokud je rovný, bez překážek, děr a zaručuje bezpečnost při hře.

2.3 Ohraničení:

Čáry, které vymezují hrací plochy, by měly ležet na povrchu a měly by tato území viditelně označovat. Čáry jsou označeny provazem o průměru 5–10 mm.

2.4 Označení rohů:

Rohy hracích území by měly být označeny kužely vyrobenými z ohebného materiálu

jasných barev. Jejich výška a šířka by neměla být větší než 13 cm a menší než 9 cm. Kužely by měly být umístěny v rozích hracích ploch, nejsou považovány za jejich součást.

3 Disky

- A. Použity mohou být jakékoli disky, které vyhovují požadavkům WFDF a jsou přijatelné pro oba týmy.
- B. Zvláštní omezení: Z důvodů zvláštností hry a bezpečnosti při hře musí disky vyhovovat jak všeobecným požadavkům WFDF, tak i následujícím specifikacím:
 - 1. Konfigurace okrajů: Musí dosáhnout konfigurace okraje s hodnotou 75 nebo větší (nesmí být skosen).
 - 2. Váha: Nesmí vážit více než 6,7 g/cm vnějšího průměru.
 - 3. Ohebnost: Nesmí přesáhnout tlak 9,1 kg (metoda testování ohebnosti).
- C. Pokud se týmy nemohou shodnout, oficiální disky pro hru budou oranžové disky 23A či 23B značky FRISBEE® o váze přibližně 110 g.
- D. Pokud se týmy nemohou shodnout na dvou oficiálně schválených discích, popsaných v sekci 3C, situace se dá vyřešit dvěma způsoby:
 - 1. každý z týmů dodá do hry jeden oficiálně schválený disk
 - 2. není-li toto řešení pro oba týmy akceptovatelné, rozhodne se losem. Vítězný tým pak dodá do zápasu oba oficiálně schválené disky.

4 Hra

4.1 Zahájení hry

- A. Předběžné kroky: Nejdřív by družstva měla vyřešit tzv. předběžné kroky pomocí losu /rozhozu/. Tým, který los /rozhoz/ vyhraje, má možnost výběru ze tří níže uvedených bodů pro první výměnu zápasu. Tým, který prohrál, má možnost si vybrat ze zbylých dvou bodů a poslední možnost výběru má opět tým, který rozhoz vyhrál:
 - 1. pole, které budou bránit
 - 2. jaký tým zahájí zápas (odpočítáním, zvoláním)
 - 3. jaký tým oznámí svého podávajícího hráče
- B. Přípravenost: Týmy se připraví na zahájení hry tak, že se postaví do hrací plochy, kterou budou bránit. Jeden hráč z každého týmu bude mít disk a připraví se k servisu. Servírující hráč zahajujícího týmu musí 3 sekundy před zahájením podání zaujmout a držet pozici ve svém území. Po odpočítání provede podání, a pak se on i všichni ostatní mohou po hřišti pohybovat, jak chtějí. Podání musí být provedeno z hrací plochy.

- C. Podání: Hra začíná současným vyhozením disků podávajícími hráči po odpočítání /zvolání/ nepodávajícího hráče zahajovacího týmu. Hráči týmu se musí na podání střídát. Odpočítávání /zvolání/ se provádí následujícím způsobem: „Připraveni, tři, dva, hod“. Mezi jednotlivými slovy musí být pravidelné intervaly. Celková doba odpočítávání nesmí být kratší než 2 sekundy a ne delší než 3,5 sekundy. Podávající hráči musí disky vyhodit zároveň se slovem „hod“. Těsně před odpočítáváním oznámí odpočítávající hráč skóre tak, že počet bodů zahajovacího týmu uvede jako první.
- D. Nesprávné podání: Pokud nedojde ke správnému odpočítávání, nezahajující tým může oznámit „chybné odpočítávání“. Hodí-li podávající hráč příliš brzo, protihráč může oznámit „brzo“. Hodí-li podávající hráč příliš pozdě, může protihráč oznámit „pozdě“. Aby byly tyto protesty platné, musí být učiněny okamžitě. Tým, který toto oznámení učiní, si nemůže připočítat body, které při podání získal. Může nechat podání zopakovat a nebo, jestliže byly oba disky při podání chyceny, může, poté co se hráči připraví, nechat pokračovat ve hře – „hraj dál“.
- E. Nesprávný podávající: Pokud si jakýkoli hráč uvědomí, že podání bylo provedeno nesprávnými hráči, musí okamžitě ohlásit „špatný podávající“. Pokud je oznámení učiněno předtím, než se disk dotkne země, nebo před první následující přihrávkou, musí být podání zopakováno bez ohledu na výsledek tohoto podání. Jinak hra pokračuje až do ukončení výměny a body jsou náležitě uděleny. V každém případě následující podání provedou hráči původně k tomu určení.
- F. Zahajování: Zahájení první výměny hry bude provedeno tak, jak je popsáno v sekci 4.1A. U následujících výměn a opakování ve hře bude zahajovacím týmem ten, který získal předešlý bod. V zápasech na více než jeden set bude zahajovacím týmem první výměny dalšího setu ten tým, který předešlý set vyhrál.
- G. Kombinace podání: Kombinace podání v prvním setu zápasu bude určena podle sekce 4.1A. V zápasech o více než jednom setu se budou kombinace podání v setech střídát. To znamená, že pokud v první hře podával současně hráč A z družstva AB a hráč C z družstva CD, ve druhé hře bude hráč A podávat s hráčem D a hráč B s hráčem C. V další výměně /třetím setu/, po této kombinaci podání, označí zahajující tým svého podávajícího hráče jako první.
- H. Výměna hracích území: Během hry si týmy vymění hrací plochy pokaždé, když se součet bodů obou týmů zvýší o pět.
- I. Oddechový čas (Time Out): Oddechový čas si může vyžádat jakýkoli z týmů mezi výměnami. Délka oddechového času je 1 minuta. Každý tým má právo na jeden oddechový čas v jednom setu.
- J. Plynulost hry: Po ukončení výměny a stanovení bodů se týmy bez prodlevy připraví k podání. Zahajující tým musí začít odpočítávat podání během 10 sekund po tom, co jsou všichni hráči připraveni. Přestávky mezi jednotlivými sety v zápase by ne-

měly být delší než 3 minuty. Přestávky mezi jednotlivými zápasy kola by neměly být delší než 5 minut. Toto časové ohraničení by mělo sloužit jako všeobecné doporučení k zachování normálního tempa hry. Zvláštní situace, jako např. povětrnostní podmínky, si zaslouží zvláštní posouzení.

4.2 Vlastní hra

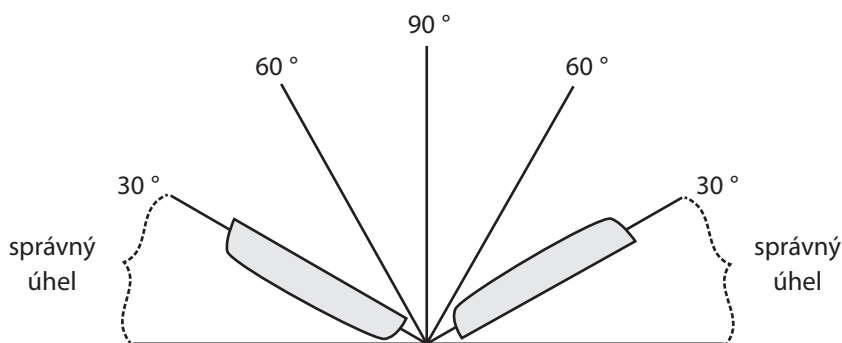
- A. Všeobecná ustanovení: Během výměny se používají oba disky. Hra probíhá když:
1. se hráči pokouší vhodit disk do území protihráčů tak, aby dopadl pod povoleným úhlem a zastavil se tam, aniž by se dotkl země mimo hrací plochu
 2. se hráči pokouší hodit tak, aby se oba disky dotkly jednoho či obou protihráčů současně.
- Hra pokračuje dokud se disk:
- nedotkne země mimo hrací plochu
 - zcela nezastaví v hrací ploše
 - nebo pokud se oba disky současně nedotknou hráče nebo hráčů jednoho družstva.
- Dotkne-li se disk země uvnitř hrací plochy, a poté se ho dotkne hráč ještě před tím, než byl přidělen bod, připíše se tento bod k dobru protihráčům.
- B. Bezvýchodná situace: Drží-li kdykoli během výměny hráč na každé straně disk současně, nastává tzv. „bezvýchodná situace“. Pak je na zahajujícím týmu, aby hodil do 4 sekund od okamžiku, kdy bezvýchodná situace nastala, pokud se tak nerozhodne učinit soupeřův tým. Jestliže zahajující tým nezahájí, protivníkům tým může zahlásit „zdržování“ – viz 4.7.
- C. Poškození: Pokud je během výměny poškozeno označení hřiště či disk, kterýkoli tým může ohlásit „hřiště“ či „disk“, čímž požádá, aby hranice hrací plochy byly opraveny, nebo aby byl disk vyměněn při nejbližší bezvýchodné situaci. Opětovné zahájení hry začíná z „bezvýchodné situace“.
- D. Vnější ovlivnění: Pokud dojde k interferenci mezi hráčem či diskem a vnějším činitelem (např. divák, zvíře) a hráči se shodnou, že tím došlo k ovlivnění hry, výměna bude opakována.
- E. Koučování: Koučování během výměny není povoleno. V jiných případech je povoleno za předpokladu, že tím nebude narušeno pravidlo o plynulosti hry.
- F. Zdvořilostní signály: Během hry nastávají okamžiky, jejichž signalizace ujasňuje situaci jak protivníkovi družstvu, tak i časoměřičům. Pokud se taková událost přihodí, je vhodné ji signalizovat následujícími nepovinnými signály:
1. Pokud výměna právě skončila a disk dopadl poblíž hranice hřiště v takových místech, kde si ani pozorovatel ani protihráči nemusí být jisti, zda-li byl či nebyl aut, měli by se používat následující signály. Byl-li disk v autu, hráč ukáže mimo

střed hřiště paží nataženou vzhůru pod úhlem 45 stupňů. Padl-li disk do hřiště, ukáže hráč do středu hřiště paží nataženou dolů pod úhlem 45 stupňů.

2. Jestliže jeden z týmů ohlásí dvojitý dotek a druhý tým s tím souhlasí, dá svůj souhlas najevo tím, že zvedne ruku s prsty nataženými ve tvaru V.

4.3 Házení

- A. Pozice v hřišti: Pozicí hráče v hřišti se rozumí kruh o průměru 1 m se středem pod jeho boky. Pozice v hřišti je zaujata v okamžiku chycení a kontaktu se zemí. Je-li disk chycen za hranicemi hrací plochy, středem pozice bude nejbližší možné místo v hrací ploše. Jestliže se hráč po chycení disku a kontaktu se zemí setrvačností přiblíží k hrací ploše soupeře, musí se o tento úsek vrátit, aby mohl správnou pozici zaujmout. Jestliže se hráč pohybuje ke stranám nebo dozadu, může házet bez toho, že by zaujal pozici v hřišti jen v tom případě, hodí-li dříve než dojde ke třem kontaktům se zemí. S výjimkou podání musí být každý hod proveden z pozice ve hřišti nebo ze vzduchu, pokud poslední kontakt hráče se zemí byl ve hřišti.
- B. Kroky: Hráč se dopouští kroků, jestliže ztratí kontakt se zemí a další kontakt nastane v jiném místě a stále drží disk. Pokud po tom, co se dopustil kroků, hráč hodí, protihráči mohou ohlásit „kroky“ – viz 4.7.
- C. Kontakt s čarou: Nachází-li se hráč ve správné pozici ve hřišti, ale během hodu se dostane do kontaktu s čarou, protihráči mohou ohlásit „čára“.
- D. Házení zpoza hranic hrací plochy: Hody učiněné v okamžiku kontaktu s místem, které leží zcela mimo hrací plochu, nebo ze vzduchu, kdy k poslednímu kontaktu se zemí došlo mimo hranice hrací plochy, se připočtou ke skóre soupeři. Hod učiněný po takovém hodu se hodnotí jako tzv. opožděný hod – viz 4.3G.
- E. Úhel přistání: Při všech hodech musí disk dopadnout na zem pod úhlem menším než 30° od horizontály kromě případu, kdy se hod odkutálí od házejícího hráče po úvodním kontaktu se zemí a je níže než 2,5 m ve chvíli, kdy prochází přední čarou soupeřovy hrací plochy.



Když se zdá, že disk dopadne pod nepovoleným úhlem, neházející tým může ohlásit „úhel“. Ohlášení musí být učiněno před tím, než se disk dotkne země – viz 4.7.

- F. Útočný foul: Je-li hráč zasažen rychle letícím diskem v úrovni nad kolena ve chvíli, když se připravuje hodit, bránící tým může ohlásit „útočný foul“. Poté je situace znovu rozehrána. Dospěje-li se k rozhodnutí, že bránící hráč do hodu úmyslně naběhl, situace se znovu nerozehrává a body se rozdělí podle běžných pravidel.
- G. Opožděný hod: Hod učiněný po dosažení bodu je opožděný a jeho výsledek se nepřipočítává k dobru házejícímu týmu. Pokud ovšem opožděný hod skončí v zázemí, připočítá se bod ve prospěch bránícího týmu.

4.4 Chytání

- A. Všeobecná ustanovení: K chycení disku může hráč použít jednu nebo obě ruce. Kromě standardních způsobů chytání je povoleno i chycení při současném doteku se zemí či hraničními čarami, současně chycení dvěma hráči a takové způsoby, jako je chycení disku bez použití rukou (např. tělem).

Hráč smí chytit i takový disk, který byl tečován jeho spoluhráčem. Disk chycený dvěma spoluhráči současně může být hozen kterýmkoli z těchto hráčů.

- B. Dvojitý dotyk: Dotkne-li se hráč nebo tým obou disků současně, nebo použije-li k takovému dotyku disk, který má právě v držení, došlo k tzv. dvojitému dotyku. Když útočící tým tento, dle jejich názoru, dvojitý dotyk zpozoruje, může oznámit „dvoják“, a to okamžitě potom, co k němu došlo. Pokud bránící tým souhlasí, výměna se ukončí a útočící tým si připíše dva body. Pokud bránící tým nesouhlasí, musí zvolat „ne“ okamžitě po oznámení „dvoják“ a hrát bez přerušení do nejbližší bezvýhodné situace nebo dosažení nesporného bodu. V té chvíli musí hráči zůstat na své pozici v hřišti a všechny sporné situace budou řešeny v tom pořadí, v jakém nastaly. Pokud je sporná situace vyřešena tak, že dojde k přidělení bodu či bodů, je výměna ukončena. Pokud se ovšem rozhodne, že ani jedna sporná situace nevedla k udělení bodu či bodů, pak jsou buď přiděleny všechny nediskutované body, nebo se ve hře pokračuje, jakmile jsou hráči připraveni – viz 4.7 – pokračování ve hře. Ve hrách, kde jsou přítomni pozorovatelé, má takový pozorovatel zvolat „dvoják“ nebo „čistě“ okamžitě po jakémkoli zpochybněném oznámení. Souhlasné oznámení „dvoják“ výměnu ukončuje, nesouhlasné oznámení „čistě“ naznačuje, že výměna nemá být chybným ohlášením dvojitého dotyku ovlivněna.

4.5 Nadhození

- A. Všeobecná ustanovení: Nadhození je standardní způsob, jak uniknout dvojitému kontaktu. Většinou se provede s prvním diskem, kterého se tým dotkne. S výjimkou únikových situací je týmu povoleno jen jedno nadhození. Úniková situace na-

stává, jestliže jsou na jedno hrací pole hozeny oba disky. Prohřešek proti tomuto se posuzuje jako kroky – viz 4.7.

Při všech kontaktech, které nevedou k chycení, musí být disk krátce udeřen. Nadhození a tečování je povoleno, pokud není disk delší dobu držen nebo během dotyku nadzvednut. Jakýkoli další kontakt s diskem, včetně zdržení či nesprávného nadhození, se posuzuje jako chycení.

- B. Nadhození oběma rukama: Obouručné nadhození nebo tečování musí být v souladu se sekci 4.5A a navíc s omezením, že nedojde k současnému dotyku na opačných stranách disku.

4.6 Počítání bodů

- A. Všeobecná ustanovení: Kdykoli se disk úplně zastaví v hrací ploše (za předpokladu, že dopadl pod povoleným úhlem), aniž by se kdykoli dotkl hřiště mimo toto území, připíše se bod útočícímu družstvu. Kdykoli se disk dotkne území mimo hrací plochu, připíše se bod tomu týmu, který se disku nedotkl jako poslední. Disk, který se zastaví uvnitř hrací plochy, a přitom zasahuje do vertikály okrajové čáry, aniž by se jí dotýkal, je v autu.

Soupeřův tým si připíše bod, kdykoli během hry:

1. se disk dostane do kontaktu s hráčem a je upuštěn
2. se hráč dotkne svého vlastního hodu, nebo hodu svého spoluhráče
3. hráč podá disk svému spoluhráči.

Kdykoli se během hry hráč nebo tým dotkne obou disků současně, soupeřův tým si připíše dva body.

- B. Zrušení: Zrušení nastává, dopadnou-li oba disky na zem a výsledkem by bylo připsání bodu oběma týmům. K připsání bodů nedojde a hra se zopakuje s tím, že se začíná z další kombinace podání.

- C. Kontakt ve vzduchu: Dojde-li ve vzduchu ke kontaktu disků, připíše se bod soupeři toho týmu, jemuž disk dopadl do hrací plochy a tam se zastavil. Jestliže se hráč nebo tým dotkne jednoho či obou disků po jejich kontaktu a nechytí je, jeho soupeři si připíší bod za každý disk, který nebyl chycen, ať už dopadl uvnitř či mimo hrací plochu.

Poté, co dojde ke kontaktu ve vzduchu, není dovolen žádný další hod a po zbytek výměny neplatí pravidlo o omezení úhlu dopadu a dvojitým kontaktem. K opakování výměny dojde, jestliže se skóre nemění nebo je-li výsledkem bod pro každé družstvo.

4.7 Porušení pravidel

- A. Všeobecná ustanovení: Aby bylo platné oznámení o porušení pravidel (kroky, kontakt s čarou, zdržování), musí být takové oznámení učiněno během nebo vzápětí

potom, co k porušení došlo. Porušení pravidla o úhlu dopadu musí být oznámeno ještě před tím, než disk dopadne na zem. Pokud tým, který je z porušení pravidel obviněn, s tímto obviněním souhlasí, hra se okamžitě přeruší a žádný z hodů, provedený po tomto oznámení, se již nezapočítává. Tým, který přestupek ohlásilo, může:

1. pominout porušení s tím, že jakékoli body, které byly při výměně dosaženy, jsou normálně připočítány ke skóre, nebo
2. požádat o zopakování výměny, nebo
3. přidělit body získané při výměně s výjimkou hodu, při kterém došlo k porušení pravidel.

Pokud se tým dopustí jakéhokoli porušení pravidel třikrát za sebou, soupeřův tým si připíše bod za předpokladu, že zvolil možnost opakování výměny.

- B. Zpochybněné oznámení: Pokud hráč s oznámením o porušení pravidel nesouhlasí, musí zvolat „ne“ hned po oznámení přestupku. Hra pokračuje bez přerušení do nejbližší bezvýhodné situace nebo dosažení nesporného bodu. V té chvíli musí hráči zůstat ve své pozici v hrací ploše a všechny sporné situace budou řešeny v tom pořadí, v jakém nastaly. Pokud pak hráči s oznámením souhlasí, tým, který oznámení učinil, si vybere z možností uvedených v bodě 4.7A. Pokud hráči souhlasí, že oznámení bylo neplatné, jsou buď přiděleny všechny nediskutované body, nebo se pokračuje ve hře, jakmile jsou hráči připraveni.
- C. Vyvážené porušení pravidel: Dojde-li během výměny k jednomu či více porušení pravidel ze strany obou družstev, tato porušení se navzájem vyváží. Sehrání výměny se opakuje, aniž by se porušení pravidel jakémukoli týmu přičetlo.

5 Pozorovatelé

Pozorovatelé by měli být přítomni u všech semifinálových a finálových zápasů. Pokud si to týmy vyžádají, mohou být přítomni i u jiných zápasů. Tito pozorovatelé by měli být umístěni na opačných stranách hřiště v úrovni přední hraniční čáry – 2–4 m od hrací plochy, kterou pozorují.

5.1 Pozorovatelé mají tyto úkoly:

- A. zaznamenávat skóre a oznámit je, kdykoli si hráči vymění strany nebo kdykoli jsou o to požádáni
- B. oznamovat, kdy si mají hráči vyměnit strany (hrací plochy)
- C. zaznamenávat všechna porušení pravidel
- D. oznamovat všechny kontakty s čárou
- E. okamžitě rozhodnout zpochybněné dvojité držení disku (viz 4.4B)

- F. kontrolovat délku přestávek mezi hrami a během oddechového času a oznámit, když čas vyhrazený pro tyto přestávky vypršel
- G. vyřešit jakákoli zpochybněná oznámení, pokud jsou o to hráči požádáni. Pokud hráči obou týmů s rozhodnutím pozorovatelů nesouhlasí, mohou při shodě všech hráčů pozorovatele přehlasovat. Dále se předpokládá, že hráči z vlastní iniciativy přehlasují oznámení, které by vedlo k jejich zvýhodnění, pokud si jsou jisti, že toto oznámení bylo chybné.

INDIVIDUÁLNÍ DISCIPLÍNY

Do individuálních disciplín se zahrnují soutěže v hodech na dálku, cíl a maximální dobu letu disku (MTA). Pro tyto soutěže je potřebná poměrně velká volná plocha, na které jsou vyznačena odhodová území. Odhodové území pro MTA by mělo být ve středu této plochy, aby soutěžící mohl zvolit vhodný směr hodu podle povětrnostních podmínek (větru).

V individuálních soutěžích je důležitá technika hodů. Při hodech na přesnost a TRC se využívají zatočené hody. V soutěži na přesnost se zatočenými hody ze stran překonává zúžený prostor terče. V soutěži TRC soutěžící úmyslně prodlužuje dráhu letu disku, aby se dokázal přesunout na místo, kde bude disk chytat. V disciplíně MTA se využívají především hody, při kterých disk díky velké rotaci kolem vlastní osy plachtí ve vzduchu. Využívají se k tomu i povětrnostní podmínky. Disk se hází směrem proti větru. Vítr správně hozený disk nadnáší a snáší zpět k házejícímu.

Pravidla

1 Hřiště

1.1 Povrch:

Jakýkoli, nejlépe však upravený trávník. Povrch by měl být rovný, bez překážek či děr, a měl by hráčům poskytovat přiměřenou bezpečnost.

1.2 Překážky:

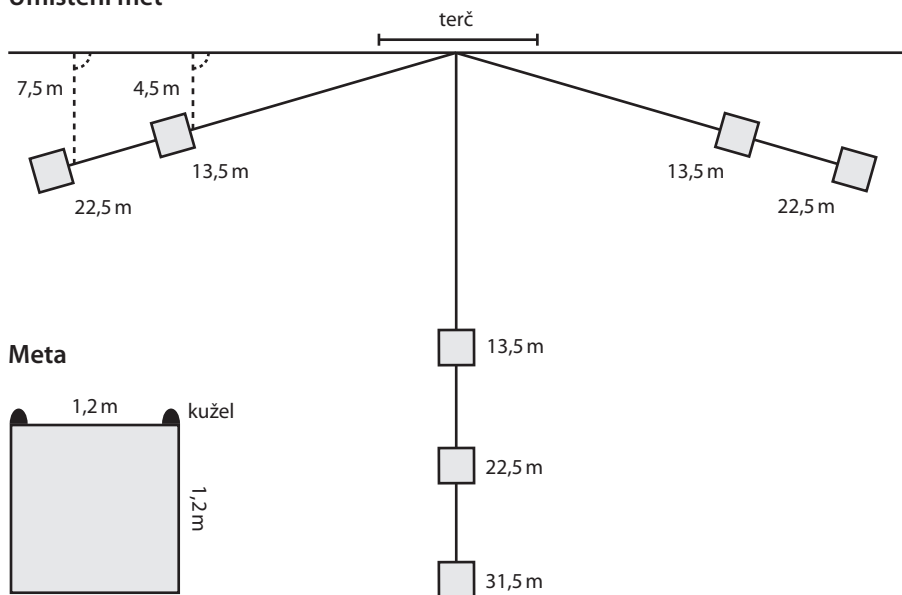
Vyskytují-li se trvalé a předvídatelné překážky, které mohou bránit v hodu, místa odkud se hází, by měla být umístěna tak, aby byly minimalizovány možné problémy. Registrované překážky však nedávají právo na opakování hodu, který se s nimi střetne. Vytyčené oblasti pro diváky jsou považovány za překážky.

1.3 Hod na přesnost:

Hřiště pro hod na přesnost se skládá z terče a 7 odhodových míst rozmístěných v různých vzdálenostech a úhlech od terče /dále jen mety/.

Mety musí být jasně označeny čarami ohraničenými na obou koncích kolmými postranními čarami, všechny tyto čáry jsou 120 cm dlouhé a 5 – 10 cm široké. Přední rohy by měly být označeny malými ohebnými kužely.

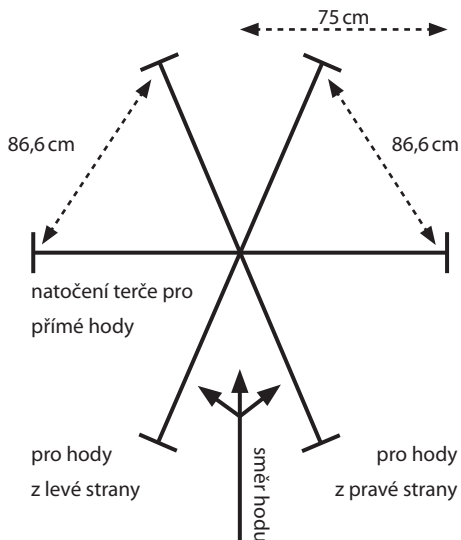
Umístění met



- A. Mety přímo před terčem: Ve vzdálenosti 13,5 m, 22,5 m a 31,5 m od terče jsou umístěny přímé mety.
- B. Mety nalevo od terče: Nalevo od terče jsou dvě mety. Jedna ve vzdálenosti 13,5 m od terče pod takovým úhlem k terči, že spojnice mezi prostředkem přední čáry této mety a čarou protínající rovinu terče je dlouhá 4,5 m a kolmá na čáru protínající rovinu terče. Druhá meta je ve vzdálenosti 22,5 m od terče pod stejným úhlem. Spojnice mezi prostředkem přední čáry této mety a čarou protínající rovinu terče je dlouhá 7,5 m (měřeno kolmo na čáru protínající rovinu terče).
- C. Meta napravo od terče: Napravo od terče jsou dvě mety. Jedna ve vzdálenosti 13,5 m od terče pod takovým úhlem k terči, že spojnice mezi prostředkem přední čáry této mety a čarou protínající rovinu terče je dlouhá 4,5 m a kolmá na čáru protínající rovinu terče. Druhá meta je ve vzdálenosti 22,5 m od terče pod stejným úhlem. Spojnice mezi prostředkem přední čáry této mety a čarou protínající rovinu terče je dlouhá 7,5 m (měřeno kolmo na čáru protínající rovinu terče).

Alternativní hřiště: K vytvoření hřiště lze použít také pohyblivého terče. Umístění terče by mělo být namalováno na zemi. Při použití pohyblivého terče jsou na hřišti pouze tři mety ve vzdálenosti 13,5 – 22,5 a 31,5 m od terče. Správný úhel pro hody ze stran se nastaví pootočením terče.

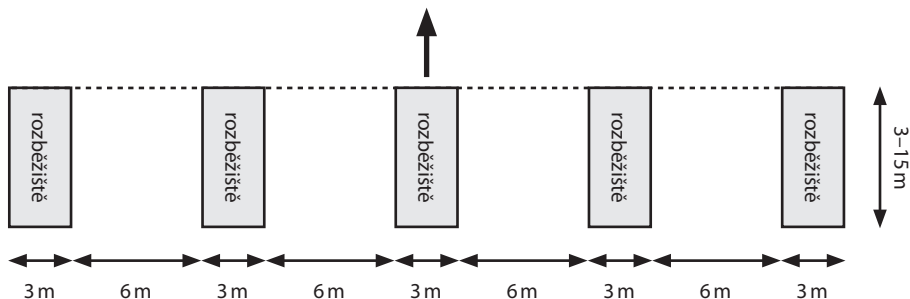
Terč pro alternativní hřiště (pohled shora)



1.4 Hod do dálky:

Hřiště při soutěži v hodu do dálky by mělo být dostatečně velké, aby stačilo na celý let disku. Musí být co nejrovnější a na místě, kde nebude let disku příliš ovlivněn větrem. Hřiště by mělo být situováno tak, aby se házelo po směru převládajícího větru. Čarami by mělo být vyznačeno pět míst k házení (rozběžišť). Šířka rozběžišť by měla být vymezena čarou dlouhou 3 m s kolmými postranními čarami v délce 3–15 cm. Čáry by měly být široké 5–10 cm. Přední rohy rozběžiště by měly být označeny malými ohebnými kužely. Mezi jednotlivými rozběžišti by měla být mezera alespoň 6 m.

Náčrt rozběžiště pro hody do dálky



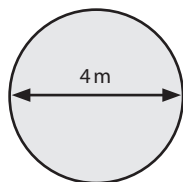
1.5 MTA – Maximální doba ve vzduchu:

Hřiště při soutěži MTA by mělo být dostatečně velké, aby stačilo na celý let disku a co nejrovnější, aby umožnilo pohyb hráčů.

1.6 TRC – Hod do dálky s chycením:

(Hod, běh a chyt): Hřiště při soutěži TRC by mělo být dostatečně velké, aby stačilo na celý let disku, a co nejrovnější, aby umožnilo pohyb hráčů. V závislosti na velikosti hřiště a směru větru by měl být vyznačen jeden nebo více odhodových kruhů o vnitřním průměru 4 m. Čáry vymezující kruhy by měly být široké 5–10 cm.

Odhazovací kruh pro TRC



2 Vybavení:

2.1 Disky:

Hráč smí používat jeden nebo více disků jakéhokoli typu splňující minimální požadavky popsané v čl.1 pravidel WFDF a specifické požadavky pro hod na přesnost v odstavci 2.1(A). Disky nemusí být identické.

A. Zvláštní omezení: S ohledem na organizaci a bezpečnost hry musí disky používané při hodech na přesnost splňovat jak požadavky na disk WFDF, tak následující podmínky:

1. Hrana musí být alespoň 75 nebo více (nesmí být ostrá – viz kapitola 108D).
2. Poloměr vodící hrany disku musí být větší než 1,6 mm.
3. Hmotnost nesmí přesahovat 6,7 g/cm vnějšího obvodu.
4. Tuhost: Disk musí být dostatečně ohebný. Musí se ohnout až k bodu prohnutí pod váhou nejvýše 9,1 kg za standardních testovacích podmínek.

2.2 Měření vzdálenosti:

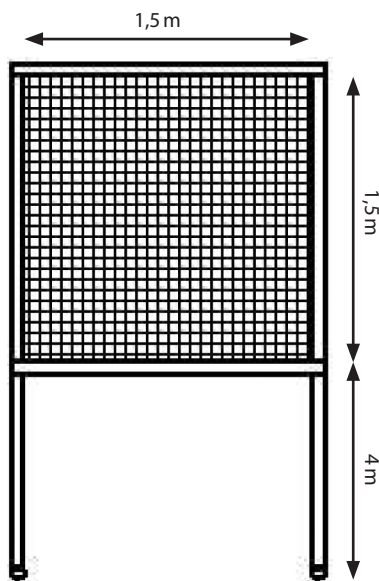
Pro hod do dálky a TRC se používá pásma nebo elektronická měřidla s přesností na 1 cm a dosahem do 200 m.

2.3 Stopky:

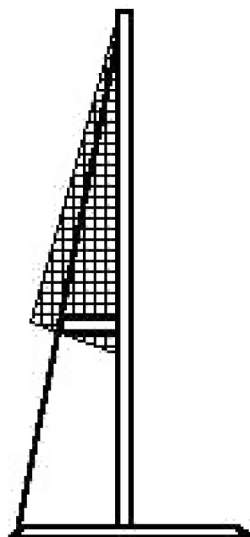
Pro MTA se používají čtyři stopky s přesností na setinu sekundy.

2.4 Terč:

Pro hod na přesnost se postaví dvojrozměrný terč z neohebného materiálu tvaru čtverce o hraně 1,5 m. Dolní hrana terče musí být ve výši 1 m nad zemí. Terč by měl stát sám o sobě a být vybaven lehkou sítí.



čelný pohled



boční pohled

3 Pravidla

3.1 Hod na přesnost

- A. Hra: Hráč hází z každé mety 4x, celkem 28 hodů. Cílem je hodit co nejvíce disků do oblasti terče. Před postupem k další metě musí hráč dokončit všechny 4 hody. Pořadí met si může určit sám. Nikdo nesmí stát u terče a chytat disky, ale smí je po dopadu podávat zpět hráči.
- B. Disky: Hráč si přinese alespoň 4 vlastní disky podle odst. 2.1. Doporučuje se mít alespoň jeden disk navíc, pro případ poškození atp.
- C. Čas: Na všech 28 hodů má hráč celkem 7 minut. Jednu minutu před vypršením času zazní časové znamení. Jakýkoli hod vyhozený po vypršení 7 minut je považován za neúspěšný.
- D. Přestupky: Hráč nesmí během hodu vykročit z mety. Následným pohybem po vypuštění disku se smí dotknout prostoru za čarou, která metu vymezuje. Hod s přestupkem se počítá jako neúspěšný.

- E. Dobrý hod: Dobrý hod je takový, kdy disk úplně proletí terčem odpředu dozadu a hráč se při tom nedopustí žádného přestupku.
- F. Počítání výsledků: Dobrý hod se počítá za jeden bod. Za neúspěšný hod se nepočítá žádný bod.

3.2 Hod do dálky

- A. Hra: V každém kole má hráč 5 pokusů, aby hodil disk co nejdále.
- B. Disky: Hráč si přinese alespoň 5 vlastních disků podle odst. 2.1. Doporučuje se mít alespoň jeden disk navíc pro případ opakování hodu.
- C. Čas: Na všech 5 hodů má hráč celkem 2,5 minuty. 30 sekund před vypršením času zazní časové znamení. V semifinále či finále se může tento časový limit změnit. Podle tohoto pravidla mají hráči 4 minuty na všech 5 hodů od okamžiku, kdy čárový rozhodčí dá signál k zahájení soutěže. Všichni hráči hází ve stejnou dobu. V semifinále je možné zařadit dvě kola. Znamení o čase zazní dvě minuty a také 30 sekund před koncem časového limitu. Při použití jakéhokoli časového limitu se žádný hod po vypršení času nepočítá.
- D. Přestupky: Hráč nesmí v průběhu hodu překročit odhodovou čáru, za kterou stojí. Následným pohybem po vypuštění disku se smí dotknout prostoru za čarou. Hod s přestupkem se počítá jako neúspěšný.
- E. Měření: Platné hody se měří ze středu odhodové čáry do středu disku v místě, kde dopadl. Naměřená vzdálenost se zaokrouhluje na cm.
- F. Výsledek: Počítá se nejdelší hod.
- G. Překážka ve hře: Dotkne-li se disku za hodu člověk nebo zvíře, může si hráč zvolit:
 - 1. hod se bude měřit od místa dotyku
 - 2. opakování hodu. Pro každý opakovaný hod je povoleno dalších 30 sekund.

3.3 MTA

- A. Hra: Hráč se snaží hodit disk tak, aby předtím než jej sám chytí, zůstal co nejdéle ve vzduchu. V každém kole má hráč 5 pokusů.
- B. Disky: Hráč si přinese alespoň 1 vlastní disk podle odst. 2.1. Doporučuje se, aby hráč měl alespoň jeden disk navíc pro případ, že se disk ztratí nebo se nedá dále použít.
- C. Měření délky letu hodu: Čas se měří od okamžiku vypuštění disku do okamžiku, kdy se jej hráč poprvé dotkne při pokusu o chycení. Naměřený čas se zaokrouhluje na setiny sekund. Výsledný čas je průměrem tří naměřených časů. Pokud jsou zaznamenány pouze dva časy, použije se čas naměřený záložním měřičem. Není-li záložní čas k dispozici, je výsledkem průměr z daných dvou časů. Je-li k dispozici pouze jeden čas, musí se hod opakovat. U neúspěšných hodů se nezaznamenává žádný čas.

- D. Čas hry: Hráč musí disk vyhodit do 15 sekund od zaznění signálu k hodů. Hody vypuštěné po uplynutí 15 sekund se počítají jako 0.
- E. Chycení: Pokud je disk chycen před tím, než se dotkne země, a udržen v jedné ruce, aniž by se současně dotýkal jiné části těla, je chycení platné. Hráč, než disk chytí, se jej smí dotknout kolikrát chce. Smí se však dotýkat disku v jednom okamžiku pouze jednou částí těla. Pokud se disk dotkne země v okamžiku chycení, je chycení platné. Hráč musí mít disk plně pod kontrolou, než jej upustí, přehodí do druhé ruky nebo se jej dotkne jinou částí těla. Platnost sporných chytů hlásí sám hráč. Rozhodčí mohou toto hlášení změnit.
- F. Výsledek: Výsledkem je nejlepší čas.
- G. Skupiny: Aby soutěž proběhla co nejrychleji, jsou hráči rozděleni do skupin po pěti. Hráči se střídají v házení. Každý hráč hodí jednou a pořadí se opakuje až do okamžiku, kdy v daném kole házel každý pětkrát.
- H. Startovní pořadí: V prvním kole se pořadí určí některým z náhodných způsobů. V dalších kolech si mohou hráči sami vybrat, v sestupném pořadí podle výkonů v posledním kole, místo a pořadí svého hodu. Pokud měli v předchozím kole dva hráči stejný výsledek, rozhodne se losem (rozhozem).
- I. Překážka ve hře: Kdykoli se chytitelného disku dotkne za letu osoba nebo zvíře, nebo něco zabrání hráči v chycení chytitelného disku, pokus se nepočítá a hráč má náhradní pokus. Trvalé nebo předvídatelné překážky neopravňují hráče k novému pokusu.

3.4 TRC

- A. Hra: Hráč se snaží hodit disk z vyznačené kruhové oblasti tak, aby jej chytil co nej-dále od místa vyhození. Každý hráč má v každém kole 5 pokusů.
- B. Disky: Hráč si přinese alespoň 1 vlastní disk podle odst. 2.1. Doporučuje se mít alespoň jeden disk navíc pro případ, že se disk ztratí nebo nedá dále použít.
- C. Přestupky: Hráč nesmí během hodu překročit čáru označující odhodový kruh, ve kterém stojí. Následným pohybem po vypuštění disku se smí dotknout prostoru mimo tento kruh. Hod s přestupkem se počítá jako 0.
- D. Měření: Délka hodu se měří z místa přímo pod diskem, kde se jej hráč poprvé dotkl při pokusu o chycení, k nejbližšímu místu odhodového kruhu. Délka hodu se zaokrouhluje na cm. Pokud je toto místo uvnitř odhodového kruhu, zaznamenává se 0.
- E. Chycení: Pravidla pro chytání jsou stejná jako v ods. 3.3E pro MTA.
- F. Doba hry: Pravidla pro dobu hry jsou stejná jako v ods. 3.3D pro MTA.
- G. Počítání: Počítá se nejdelší hod zakončený platným chycením.
- H. Skupiny: Pravidla pro tvoření skupin jsou stejná jako v ods. 3.3G pro MTA.
- I. Startovní pořadí: Pravidla jsou stejná jako v ods. 3.3H pro MTA.
- J. Interference: Pravidla jsou stejná jako v ods. 3.3I pro MTA.

3.5 SCF:

- A. Hra: SCF je kombinací MTA a TRC, kdy se provádí součet bodů za stejný hod podle MTA a TRC. Pravidla jsou stejná.
- B. Počítání: Skóre pro SCF se v každém kole počítá vynásobením času MTA číslem 5,5 (zaokrouhleno na setiny). Toto číslo se přičte k výsledku z TRC. Např. MTA dlouhý 10,05 s má hodnotu 55,28 bodu ($5,5 \times 10,05 = 55,275$). TRC v délce 57,41 m má hodnotu 57,41 bodů. Součet těchto dvou hodnot, 112,69 bodů, je výsledek v kombinované soutěži SFC ($55,28 + 57,41 = 112,69$ bodů).

4 Organizace

4.1 Rozhodčí:

- A. Hod na přesnost: Hlavní rozhodčí určí hráčům jejich místa a koordinuje ostatní rozhodčí. Rozhodčí měří čas hráčů, hlásí chyby a zaznamenává dobré hody. Úspěšné a neúspěšné zasažení terče může hlásit další pomocník.
- B. Hod do dálky: Hlavní rozhodčí určí hráčům jejich místa a koordinuje ostatní rozhodčí. Rozhodčí u odhodiště měří čas a hlásí chyby hráče. V dopadišti jsou pro každého soutěžícího dva měřiči, kteří spolupracují při zachycení místa dopadu a měření nejdelšího hodu.
- C. MTA: Hlavní rozhodčí určí hráčům jejich místa a koordinuje ostatní rozhodčí. Jeden rozhodčí vyvolává hráče, měří jejich čas k házení, určuje a zaznamenává oficiální časy úspěšných hodů. Tři časoměřiči (a jeden záložní) měří dobu hodu stopkami.
- D. TRC: Hlavní rozhodčí určí hráčům jejich místa a koordinuje ostatní rozhodčí. Rozhodčí vyvolává hráče, měří jejich čas k házení a určuje a zaznamenává oficiální délky úspěšných hodů. Pět měřičů zaznamenává každý úspěšný hod a měří délku nejdelších hodů.

4.2 Postup:

Počet hráčů, kteří z každého kola postupují, je určován před zahájením soutěže podle počtu přihlášených. Nejvýše nasazení hráči jsou rovnoměrně rozmístěni ve skupinách prvního kola. Startovní pořadí v následujících kolech je určeno výkony hráčů. Viz 3.3H.

A. Systém postupu v soutěži hod do dálky, SCF, MTA, TRC :

1. 30 a méně startujících: z 1. kola – postupuje 15 + nerozhodné výsledky, ze semifinále – 5 do finále.
2. 31 až 80 startujících: z 1. kola – postupuje 25 + nerozhodné výsledky, ze semifinále – 5 do finále.
3. Více než 80 startujících: z 1. kola – postupuje 50 + nerozhodné výsledky, z 2. kola – postupuje 10 + nerozhodné výsledky, ze semifinále – 5 do finále.

B. Hod na přesnost:

1. 30 a méně startujících: z 1. kola – postupuje 12 + nerozhodné výsledky, ze semifinále – 2 do finále.
2. 31 až 80 startujících: z 1. kola – postupuje 20 + nerozhodné výsledky, ze semifinále – 2 do finále.
3. Více než 80 startujících: z 1. kola – postupuje 40 + nerozhodné výsledky, z 2. kola – postupuje 8 + nerozhodné výsledky, ze semifinále – 2 do finále.

4.3 Nerozhodné výsledky:

- A. Hod na přesnost: Je-li nutno rozhodnout nerozhodný výsledek, hrají hráči proti sobě s tím, že vítězí hráč, který první vyhraje jednu čtyřhodovou metu.
- B. Hod do dálky: Je-li nutno rozhodnout nerozhodný výsledek, házejí hráči současně proti sobě s tím, že vítězí hráč, který první vyhraje tři z těchto jednohodových zápasů.
- C. SCF: Je-li nutno rozhodnout nerozhodný výsledek, hrají hráči proti sobě. Vzájemný zápas se skládá z jednoho MTA a TRC hodu pro každého hráče. Výsledky se kombinují běžným způsobem za vzniku SCF skóre s tím, že vítězí hráč, který získá vyšší skóre.

4.4 Pozdní příchod:

Hráči musí být na místě připraveni na výzvu ke startu. Startovní pořadí musí být vyvěšeno. Nezareaguje-li hráč na výzvu, postupuje se následovně:

- A. Hod na přesnost: Nezareaguje-li hráč na výzvu, startuje následující hráč. Chybějící hráč bude znovu vyzván po tomto hráči. Pokud se dostaví, může házet. Od jeho výkonu jsou odečteny dva body. Nezareaguje-li hráč ani na druhou výzvu, je vyřazen.
- B. Hod do dálky a SCF: Nezareaguje-li hráč na výzvu, startuje následující hráč. Chybějící hráč bude znovu vyzván po tomto hráči. Pokud se dostaví, může házet, ale má pouze tři hody. Nezareaguje-li hráč ani na druhou výzvu, je vyřazen.

Světové rekordy

Hod do dálky

Muži: 250,00 m Christian Sandstrom (SWE), 26. dubna 2002, El Mirage, CA

Ženy: 139,00 m Jennifer Griffin (USA), 28. června 2005, San Diego, CA

MTA – maximální doba letu disku s chycením

Muži: 16,72 s Don Cain (USA), 26. května 198, Philadelphia, PA

Ženy: 11,81 s Amy Bekken (USA), 1. srpna 1991, Santa Cruz, CA

TRC – hod, běh a chyt

Muži: 94,00 m Christian Sandstrom (SWE), 9. července 2003 Santa Cruz, CA

Ženy: 60,02 m Judy Horowitz (USA), 29. června 1985 La Mirada, CA

SCF – kombinovaná soutěž MTA + TRC

Muži: 166,19 (14.63 s/ 85.72 m) Niclas Bergehamn (SWE), 16. července 1996,
Uppsala, SWE

Ženy: 110,35 (10.49 s/ 52.65 m) Anni Kreml (USA), 20. srpna 1994,
Ft. Collins, CO

Hody na přesnost

Muži: 25/28 Mike Cloyes (USA), 14. prosince 1991, Las Vegas, NV

Ženy: 19/28 Yukari Komatsu (JPN), 12 července 2003 Santa Cruz, CA

Zdroj: wfdf.org z 1. 11. 2007

WFDF PRAVIDLA ULTIMATE 2007

Oficiální verze platná od 1.4.2007

Vytvořeno WFDF výborem pro pravidla Ultimate

Obsah:

Úvod

1. Spirit of the Game (duch hry)
2. Obměny – úpravy pravidel
3. Hřiště
4. Vybavení
5. Trvání hry
6. Týmy (družstva)
7. Začátek hry
8. Výhoz
9. Vložení disku do hry
10. Počítání zdržování
11. Check
12. Auty
13. Chytání a postavení
14. Turnover – změny držení disku
15. Skórování – získání bodu
16. Faulty
17. Přestupky
18. Pokračování ve hře
19. Oddechové časy
20. Přerušování hry

Toto dílo („WFDF pravidla Ultimate 2007“) je licencováno podle licence Creative Commons Attribution 2.5. Původní autor díla je Světová federace létajícího disku, nezisková organizace registrována ve státě Colorado, USA. Následuje srozumitelné shrnutí právních náležitostí (úplné licenční ujednání je v příloze C originálního dokumentu):

Toto dílo můžete kopírovat, distribuovat, vystavovat a uvádět, vytvářet odvozeniny, a používat jej ke komerčním účelům za splnění následujících podmínek: musíte uznat

původního autora díla, pro účely distribuce musíte jasně uvést licenční podmínky tohoto díla. Tyto podmínky mohou být změněny se souhlasem WFDF.

Vaše práva pro čestné užití nebo citaci díla tímto nejsou dotčena.

Úvod

Ultimate je kolektivní sport se sedmi hráči na každé straně, který se hraje s létajícím diskem. Hraje se na obdélníkovém hřišti s přibližně poloviční šíří fotbalového hřiště. Na obou stranách hřiště je koncová zóna. Cílem týmu je skórovat a to tak, že hráč chytí přihrávku v koncové zóně soupeře. Házeč nesmí s diskem běžet, může však přihrávat kterýmkoli směrem. Po nevydařeném přihrávce dochází k turnover a soupeřící tým, útočící na protilehlou koncovou zónu, získává disk a může skórovat. Hra se běžně hraje na 17 bodů a trvá přibližně 100 minut. Ultimate se hraje bez rozhodčího a je bezkontaktní. *Spirit of the Game* (duch hry) určuje, jak mají hráči rozhodovat hru a jak se na hřišti chovat.

1 Spirit of the Game (duch hry)

- 1.1 Ultimate je bezkontaktní sport bez rozhodčího. Každý hráč se podílí na rozhodování a je odpovědný za dodržování pravidel. Ultimate spoléhá na *Spirit of the Game* (duch hry), čili odpovědnost za fair play leží na každém hráči.
- 1.2 Spoléhá se na to, že žádný hráč úmyslně neporuší pravidla, tím pádem nejsou pro přestupky vůči pravidlům tvrdé tresty – je snaha pokračovat ve hře tak, jak by nejspíše pokračovala, kdyby k přestupku nedošlo.
- 1.3 Hráči by měli dbát na to, že jsou současně rozhodčími zprostředkujícími dohodu mezi týmy. Musí:
 - 1.3.1 znát pravidla
 - 1.3.2 rozhodovat spravedlivě a objektivně
 - 1.3.3 mluvit pravdu
 - 1.3.4 užívat zdvořilého jazyka
- 1.4 Vysoce soutěživá hra je vítána, ne však na úkor vzájemného respektu mezi hráči, dodržování dohodnutých pravidel, nebo prosté radosti ze hry.
- 1.5 Následující chování je považováno za dobrého spirita:
 - 1.5.1 okamžitě upozornit spoluhráče při špatné nebo nepotřebné hlášce nebo při faulu nebo přestupku vůči pravidlům
 - 1.5.2 ocenění, gratulace nebo poděkování soupeři za dobrou hru
 - 1.5.3 představení se soupeři
 - 1.5.4 klidná reakce při nedorozumění nebo zdánlivé provokaci
- 1.6 Následující chování je zřejmým porušením spirita a musí se ho vyvarovat všichni zúčastnění:
 - 1.6.1 nebezpečná hra a agresivní chování

- 1.6.2 úmyslné faulování a jiné úmyslné porušení pravidel
- 1.6.3 zesměšňování nebo zastrašování soupeře
- 1.6.4 hlášení se o nahrávku od soupeře
- 1.7 Týmy jsou ochránci spirita a musí:
 - 1.7.1 nést odpovědnost za obeznámení svých hráčů s pravidly a spiritem
 - 1.7.2 se postarat o nápravu chování u hráče vykazujícího slabý smysl pro Spirit of the game
 - 1.7.3 poskytnout soupeřícím týmům pozitivní zpětnou vazbu jak zlepšit dodržování spirita
- 1.8 Když se začátečník proviní vůči pravidlům vzhledem k jejich neznalosti, zkušení hráči mají za povinnost vysvětlit mu přestupek.
- 1.9 Zkušený hráč může dohlížet na hry začátečníků nebo mladých hráčů, pomáhat jim s pravidly a s rozhodováním na hřišti.
- 1.10 Pravidla by měla být interpretována hráči přímo zúčastněnými dané situace, nebo hráči, kteří mají nejlepší výhled. Ostatní hráči, kterých se situace přímo netýkala, kromě kapitána, by se do jejího řešení neměli zapojovat. Když nelze dosáhnout dohody jak se situace odehrála, disk se vrací poslednímu nezpochybněnému házeči.

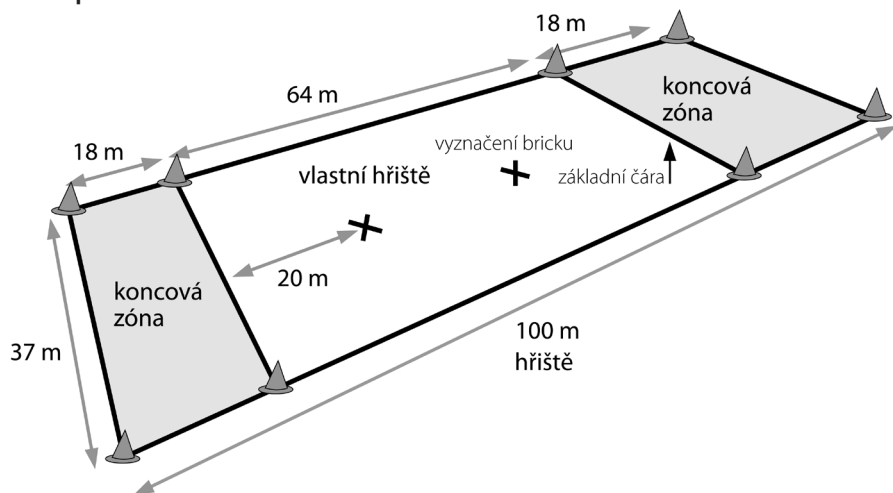
2 Obměny – Úpravy pravidel

- 2.1 Úpravy běžné podoby hry je možné vytvořit pro zvláštní soutěže, počet hráčů, věk hráčů, a dostupné místo k hraní.
- 2.2 Pro účely tréninku nebo neformálních her Ultimate není nutné vytyčení hřiště.

3 Hřiště

- 3.1 Hřiště je obdélník 100 metrů dlouhý a 37 metrů široký.
- 3.2 Obvod hřiště tvoří obvodová čára, která se skládá z postranních a zadních čar (ze dvou bočních stran po délce a dvou koncových stran po šířce).
 - 3.2.1 Čáry jsou silné 75–120 mm, a jsou vyznačeny nežiravým materiálem.
- 3.3 Hřiště je rozděleno na Vlastní hřiště velikosti 64x37 metrů a dvě koncové zóny o velikosti 18x37 m, po jedné na každé straně vlastního hřiště.
- 3.4 Základní čáry jsou čáry oddělující Vlastní hřiště od koncových zón a jsou součástí vlastního hřiště.
- 3.5 Brick marks jsou značky tvořené průsečíkem dvou, jeden metr dlouhých, čar ve vlastním hřišti, umístěné 20 metrů od základních čar, ve středu mezi dvěma postranními čarami hřiště.
- 3.6 Rohy Vlastního hřiště a koncových zón označuje osm pružných předmětů (třeba plastových kuželů).

Hřiště pro ultimate



4 Vybavení

- 4.1 Může být použit jakýkoliv létající disk schválený WFDF.
- 4.2 Každý hráč musí mít dres, který odlišuje jeho tým od soupeře.
- 4.3 Hráč nesmí nosit oblečení nebo jiné předměty, které by mohly poškodit jeho nebo jiné hráče (například náramkové hodinky, spony nebo přezky, ostré špičky nebo cvoky na obuvi, vystupující šperky).

5 Délka hry

- 5.1 Hra končí vítězstvím týmu, který jako první získá 17 bodů.
- 5.2 Hra je rozdělena na dvě části (poločasy). První poločas končí, když jeden tým dosáhne 9 bodů.
- 5.3 Poločas se skládá z jednotlivých bodů.
- 5.4 První bod každého poločasu začíná započítím poločasu.
- 5.5 Každý bod končí dosažením bodu.
- 5.6 Po dosažení bodu a pokud ještě nebylo dosaženo konce zápasu nebo poločasu:
 - 5.6.1 Další bod začíná okamžitě
 - 5.6.2 Týmy si vymění koncovou zónu, kterou brání
 - 5.6.3 Tým, který skóroval, vyhazuje

6 Týmy (družstva)

- 6.1 Každý tým má při každém bodu na ploše hřiště nejvíce sedm a nejméně pět hráčů.

6.2 Tým může uskutečnit (neomezené) střídání (libovolného počtu hráčů) jenom po každém bodu a před výhozem; výjimkou je střídání pro zranění (viz sekce 20).

7 Začátek hry

7.1 Kapitáni se navzájem dohodnou:

7.1.1 který tým jako první vyhazuje, resp. přijímá výhoz

7.1.2 kterou koncovou zónu bude jejich tým bránit

7.2 Druhý tým si vybírá ze zbývajících možností.

7.3 Na začátku druhého poločasu se původní volby týmů vymění.

8 Výhoz

8.1 Na začátku hry, po poločasu, nebo po bodu, začíná hra výhozem disku.

8.2 Výhoz je odhození disku obráncem za účelem zahájení hry.

8.3 Obránci se musí při výhozu zcela nacházet ve své koncové zóně.

8.4 Útočníci musí jednou nohou stát na své základní čáře, přičemž nesmí měnit svoji pozici vůči ostatním spoluhráčům.

8.5 Útočící tým signalizuje připravenost hrát tím, že alespoň jeden z hráčů zdvihne ruku nad hlavu.

8.6 Ihned po výhozu se všichni hráči mohou libovolně pohybovat.

8.7 Hráči bránícího týmu se nesmí dotknout disku, dokud se ho nedotkne útočník, nebo se disk nedotkne země.

8.8 Když se útočník dotkne disku (ve hřišti nebo v autu) před dopadem disku na zem a útočící tým disk nezachytí, dochází k turnoveru.

8.9 Když se disk dotkne hřiště a nepřejde do autu, nebo je v hřišti zachycen, pokračuje se ve hře z místa, kde se disk zastavil.

8.10 Když se disk dotkne hřiště a pak se bez dotyku útočníka dostane do autu, útočník vkládá disk do hry z místa ve Vlastním hřišti nejbližší místu, kde disk hřiště opustil.

8.11 Když se disk dostane do autu po kontaktu útočníka, nebo útočník chytí výhoz v autu, disk se vkládá do hry na místě nejbližší místu, kde disk hřiště opustil.

8.12 Když se disk dostane do autu, aniž by se nejdříve dotkl hřiště nebo útočníka, útočící tým si před zvednutím disku může zvolit, odkud bude rozehrávat:

8.12.1 Jestliže hráč signalizuje „Middle“, disk se vkládá do hry na obranné brick mark nebo v polovině vzdálenosti mezi postranními čarami vlastního hřiště nejbližší k místu, kde disk opustil hřiště, podle toho, co je blíže útočné koncové zóně. Tato volba je signalizována rozehrávajícím hráčem zdvihnutím ruky a zvoláním „Middle“ nebo „Brick“ ještě předtím, než se dotkne disku.

8.12.2 Jestliže není signalizován „Middle“, házeč vkládá disk do hry z bodu na Vlastním hřišti nejbližším místu, kde disk zkrížil obvodovou čáru.

9 Vložení disku do hry

- 9.1 Vložení disku do hry znamená, že útočník s diskem stanoví (určí) pivotovací bod (obvykle chodidlem) v místě na hřišti, které je pro danou situaci stanoveno pravidly.
- 9.2 Jestliže není nutný check, disk je možné vložit do hry okamžitě.
- 9.3 Po výhodu nebo po turnoveru disk vkládá do hry hráč, který ho chytil, nebo jako první získal držení disku.
- 9.4 Kterýkoliv hráč se může pokusit zastavit kutálející nebo klouzající se disk.
- 9.5 Pokud hráč podstatně posune disk při pokusu o jeho zastavení, soupeřící tým může disk vrátit na místo, kde se tento hráč poprvé disku dotknul. Jestliže házeč zdvihl disk předtím, než mohl být vrácen na místo prvního dotyku, hra pokračuje po checku.
- 9.6 Po turnoveru musí tým, který disk získal, rozehrát bez zdržování. Útočník, který bude rozhrávat, se dostaví pro disk a následně na místo rozehrávky chůzí, nebo rychleji.

10 Počítání zdržování

- 10.1 Marker může počítat házeči zdržování zvoláním „stalling“ (počítání, stání, zdržování) a pak počítáním od jedné do deseti. Interval mezi jednotlivými slovy počítání musí být nejméně jedna sekunda.
- 10.2 Počítání musí být házeči jasně slyšitelné.
- 10.3 Počítání nesmí začít, pokud marker není alespoň tři metry od házeče.
- 10.4 Počítání může pokračovat, jenom když je marker v okruhu tří metrů od házeče a všichni obránci jsou postaveni v souladu s pravidly.
- 10.5 Jestliže se marker, který počítá zdržování, posune dále než tři metry od házeče, nebo jiný obránce převezme počítání, začíná se počítat opět od jedné.
- 10.6 Opětovné počítání od „maximálního n“, kde n je číslo od 1 do 9, značí oznámení zdržování následované počítáním od čísla následujícího po posledním vyřčeném číslu před pozastavením hry, nebo od „n“, je-li takové číslo vyšší než „n“.

11 Check

- 11.1 Když je hra pozastavena kvůli oddechovému času, faulu, sporu o disk, porušení pravidel, bezpečnosti, nebo zranění, rozhrává se po checku.
- 11.2 Všichni hráči by se měli vrátit na místo, kde byli v momentě přerušení hry, a zůstat na něm, dokud se hra nerozehraje. Výjimku z tohoto pravidla tvoří přerušení hry kvůli oddechovému času.
- 11.3 Pokud byl disk ve vzduchu v době, kdy došlo k události, která způsobila přerušení hry, disk se vrací poslednímu házejícímu a hráči by se měli vrátit na místo, na kterém se nacházeli v momentě, kdy házeč disk odhodil.

- 11.4 Kterýkoliv hráč smí nakrátko prodloužit přerušení hry z důvodu úpravy výstroje (např. zavázání tkaniček), hra samotná ale nesmí být pro tyto účely přerušena.
- 11.5 Když to okolnosti dovolují, obránce stojící nejbližší k rozehrávajícímu spouští hru dotykem disku a zvoláním „disk in“.
- 11.6 Když se nejbližší bránící hráč nenachází v dosahu házeče, házeč smí se souhlasem nejbližšího bránícího hráče rozehrát dotykem disku o zem a voláním „disk in“.
- 11.7 Když u disku není žádný útočník, nejbližší postavený obránce u disku smí se souhlasem nejbližšího útočníka rozehrát zvoláním „disk in“.
- 11.8 Když se házeč pokusí nahrát před checkem, nebo nastane porušení pravidla 11.2, nahrávka je neplatná (nezávisle na úspěšnosti) a disk se vrací házeči.

12 Auty

- 12.1 Celé hřiště je součástí hrací plochy. Obvodové čáry nejsou součástí hřiště. Nehrající nejsou součástí hřiště.
- 12.2 Do autu se počítá vše, co není na území hřiště, nebo se autu dotýká, kromě obránců, kteří jsou pro účely hry vždy považováni za součást hřiště.
- 12.3 Útočící hráč, který se nenachází v autu, je ve hřišti. Hráč ve výskoku zůstává ve hřišti (resp. v autu, když se odrazil mimo hřiště) dokud se nedotkne hřiště nebo autu. Platí následující výjimky:
 - 12.3.1 Když setrvačná síla způsobí, že hráč se dostane do autu po chycení disku v hřišti, je považován za hráče v hřišti. Hráč vrací disk do hry na obvodu hřiště nejbližší bodu, kde jej opustil.
 - 12.3.2 Házející hráč se může dotýkat autu, pokud je určen pivotovací bod v hřišti.
 - 12.3.3 Kontakt mezi hráči nemá vliv na to, zda se nacházejí v hřišti, nebo mimo něj.
- 12.4 Disk je ve hřišti od okamžiku, kdy je uveden do hry nebo kdy začíná hra.
- 12.5 Disk je v autu, jestliže se dotkne autu nebo útočícího hráče, který je v autu. Disk držený útočníkem má ten samý status jako útočník sám (ve hřišti nebo v autu). Když disk drží současně dva útočící hráči a jeden z nich se nachází v autu, disk je v autu.
- 12.6 Disk může zaletět za obvod hřiště a vrátit se na jeho plochu a hráči mohou při hře zajít do autu.
- 12.7 Když se disk dostane do autu, hráč týmu, který nabývá jeho držení, musí disk přinést k hřišti a uvést jej do hry z místa nejbližšího místu, kde nastala jedna z následujících možností:
 - 12.7.1 disk úplně překročil obvodovou čáru hřiště
 - 12.7.2 disk se dotknul hráče v hřišti
 - 12.7.3 disk se dostal do autu z důvodu dotyku s čímkoli v autu, nebo hráčem v autu, i když byl disk v hřišti

13 Chytání a postavení

- 13.1 Hráč „chytí“ disk prokázáním trvalé kontroly nad netočícím se diskem.
- 13.2 Když hráč ztratí kontrolu nad diskem důsledkem následného kontaktu se zemí, spoluhráčem, nebo protihráčem postaveným v souladu s pravidly, chycení disku se považuje za neplatné.
- 13.3 Za následujících okolností dochází k turnover:
 - 13.3.1 útočící chytač je v době dotyku s diskem v autu
 - 13.3.2 první útočníkův kontakt se zemí po chycení disku je v autu, zatímco stále ještě drží disk
- 13.4 Po chycení disku se hráč stává házečem.
- 13.5 Pokud útočník a obránce chytí disk současně, držení je ponecháno útočící straně.
- 13.6 Hráč v legitimním (podle těchto pravidel) postavení, které nabyl bez úmyslu blokovat soupeře bez hry na disk, je oprávněn zůstat v tomto postavení a útočník by se měl vyhnout kontaktu s tímto hráčem.
- 13.7 Každý hráč má právo postavit se na kterémkoliv místě na hřišti, které není obsazeno soupeřícím hráčem. Při zaujímání takového místa se hráč nesmí dostat do kontaktu se soupeřem.
- 13.8 Když je disk ve vzduchu, všichni hráči se musí vyvarovat vzájemného kontaktu, žádná situace není omluvou pro iniciování kontaktu. „Hraní na disk“ není oprávněnou záminkou dotyku s jiným hráčem.
- 13.9 Náhodný dotek, který nemá vliv na hru nebo bezpečnost hráčů může nastat, když se dva nebo více hráčů přesouvá ke stejnému bodu ve stejnou dobu. Náhodný kontakt by měl být minimalizován, není ale považován za foul.
- 13.10 Princip vertikality:
 - 13.10.1 Všichni hráči mají nárok na prostor přímo nad sebou. Soupeř nesmí bránit hráči v obsazení tohoto prostoru.
 - 13.10.2 Hráč ve výskoku má nárok na doskok bez bránění soupeřem, za předpokladu, že soupeřící hráč nebyl v okamžiku odrazu v prostoru mezi bodem výskoku a případného doskoku.
- 13.11 Žádný hráč nesmí tělesně napomáhat v pohybu jinému hráči

14 Turnovery – změny držení disku

- 14.1 Turnover je přesun držení disku z jednoho týmu na druhý a při hře k němu dochází když:
 - 14.1.1 se disk dotkne země a není v držení útočníka
 - 14.1.2 je disk podán jedním útočníkem druhému, tj. předání proběhlo bez toho, aby byl disk úplně ve vzduchu
 - 14.1.3 si házeč „narází“ disk o jiného hráče

- 14.1.4 se házeč dotkne disku po jeho odhození a před tím, než se disku dotkne jiný hráč
- 14.1.5 je přihrávka zachycena obráncem
- 14.1.6 se disk dostane do autu
- 14.1.7 házeč neodhodil disk před slovem „deset“ při počítání zdržování markerem
- 14.1.8 házeč zažádá o oddechový čas a jeho tým už nemá žádný zbývajících oddechový čas k dispozici
- 14.1.9 při chytání disku došlo k nekontestovanému útočnému faulu (sekce 15.6)
- 14.1.10 při výhozu se přijímající tým dostane do kontaktu s diskem a disk upadne na zem
- 14.2 Jestli je nejasné, zda došlo k předání disku, hráč(i) s nejlepším výhledem rozhodne. Když druhý tým s rozhodnutím nesouhlasí, hlásí contest a
 - 14.2.1 disk se vrací předcházejícímu házeči
 - 14.2.2 počítání začíná znovu, maximálně od čísla devět
- 14.3 Jestliže má házeč napočítáno a hlásí „rychlé počítání“, je napočítání kontestováno a postupuje se podle bodu 14.2.
- 14.4 Jestliže házející odhodí disk po napočítání a nahrávka je neúspěšná, hraje se dál.
- 14.5 Po turnoveru, je místo turnoveru tam,
 - 14.5.1 kde se disk zastavil a je zdvihnut útočníkem
 - 14.5.2 kde se zastavil hráč, který zachytil disk
 - 14.5.3 kde se nacházel házeč v případech 14.1.2, 14.1.3, 14.1.4, 14.1.7, 14.1.8
 - 14.5.4 kde došlo k nespornému (nekontestovanému) útočnému faulu
- 14.6 Když je místo turnoveru ve vlastním hřišti, hra pokračuje z tohoto místa.
- 14.7 Když je místo turnoveru v útočné koncové zóně týmu, který získal disk, hra pokračuje z nejbližšího bodu na základní čáře.
- 14.8 Když je místo turnoveru v obranné koncové zóně týmu, který získal disk, hráč nabývající držení disku si může zvolit odkud rozehraje:
 - 14.8.1 na místě turnoveru stáním na tomto místě, nebo náznakem přihrávky
 - 14.8.2 na nejbližším bodě na základní čáře přesunem na toto místo z místa turnoveru
 - 14.8.3 okamžitý přesun nebo setrvání na místě určuje místo rozehrání a nesmí se měnit.
- 14.9 Když dojde k turnoveru v autu, disk se rozehrává podle sekce 12.7

15 Skórování – získání bodu

- 15.1 Družstvo získá bod, když hráč v hřišti chytí přihrávku která neodporuje pravidlům, a všechny jeho body doteku po chycení disku se nacházejí výlučně v útočné koncové zóně (viz 13.1, 13.2).
- 15.2 Pokud hráč s diskem skončí úplně za základní čarou, ale neskóruje podle bodu 15.1, rozehrává v nejbližším bodě na základní čáře.

15.3 Okamžik skórování je určen momentem kontaktu s koncovou zónou po chycení disku.

16 Faulty

16.1 Souhrn

16.1.1 Faul nastává porušením pravidel nepovoleným kontaktem mezi dvěma nebo více hráči. Disk v držení hráče je považován za součást hráčova těla. Je-li hráč dotčený faulem může hlásit „faul“.

16.1.2 Když nedojde k využití pravidla o pokračování ve hře (sekce 18), hra je po faultu zastavena.

16.1.3 Pokud tým, vůči kterému je faul hlášen, s hlášením nesouhlasí, může hlásit kontest.

16.2 Obranné faulty při házení:

16.2.1 obránce není postaven v souladu s pravidly (sekce 17.3) a je v kontaktu s házečem, nebo

16.2.2 obránce iniciuje kontakt s házečem, nebo část těla obránce v pohybu se dotkla házeče před odhozením disku

16.3 Útočné faulty při házení:

16.3.1 útočník iniciuje kontakt s obráncem, který je postaven v souladu s pravidly

16.4 Náhodný kontakt během švihů(odhození disku) není faulem, ale hráč by se ho měl vyvarovat.

16.5 Obranné faulty při chytání disku:

16.5.1 bránící není postavený v souladu s pravidly (sekce 13) a dojde ke kontaktu s chytajícím soupeřem

16.5.2 bránící iniciuje kontakt s chytajícím soupeřem před nebo v průběhu chytání disku

16.5.3 chytající soupeř v letu chytí disk a je faulován obráncem před doskokem, o faul vytlačením se jedná v případě, kdy chytač

16.5.3.1 doskočí do autu místo do hřiště

16.5.3.2 doskočí do vlastního hřiště místo do koncové zóny

16.5.3.3 Řešení faultu vytlačením:

16.5.3.4 Pokud chytající doskočil do koncové zóny, jedná se o bod.

16.5.3.5 Když je faul vytlačením sporný, disk se vrací házeči v případě, že chytač doskočil do autu, v opačném případě disk zůstává chytajícimu.

16.5.3.6 Pokud faul způsobí, že chytající nedokáže chytit disk, a faul je sporný, disk se vrací házeči.

16.5.4 Obranný faul, který způsobí, že házeči nebo chytači po chycení disku vypadne disk z rukou, je tzv. strip faul.

- 16.5.4.1 Pokud dojde k takovému faulu, chycení disku by znamenalo bod a soupeř faul nekontestuje, je bod uznán.
- 16.5.5 Po obranném faulu při chytání disku:
 - 16.5.5.1 Pokud se nachází ve vlastním hřišti nebo ve své obranné koncové zóně, nabývá chytač držení disku
 - 16.5.5.2 Pokud se nachází v útočné koncové zóně, získává chytač disk a rozehrává z nejbližšího bodu na základní čáře.
 - 16.5.5.3 Když je faul kontestován, disk se vrací házeči.
- 16.6 Útočné fauly při chytání disku:
 - 16.6.1 Kontakt chytače s bránícím soupeřem v pozici definované pravidly (sekce 13), který je iniciován chytačem, je faul.
 - 16.6.2 Je-li faul kontestován a nepokračuje se ve hře, disk se vrací házeči.
 - 16.6.3 Není-li faul kontestován, výsledkem je předání disku soupeři v místě, kde došlo k faulu.
- 16.7 Vzájemné fauly:
 - 16.7.1 Když faul hlásí útočící i bránící strana, disk se vrací házeči do místa, odkud házel.
- 16.8 Počítání:
 - 16.8.1 Po faulu obrany, kdy se hra zastavila:
 - 16.8.1.1 pokud není faul kontestován, počítání začíná od čísla jedna
 - 16.8.1.2 pokud je faul kontestován, počítání pokračuje, nejvýše ale od čísla šest
 - 16.8.2 Po faulu útočníka a zastavení hry, bez ohledu na to, jestli je faul předmětem sporu, pokračuje počítání nejvýše od čísla devět.
 - 16.8.3 Po vzájemných faulech pokračuje jakékoliv počítání nejvýše od čísla devět.

17 Přestupky

- 17.1 Souhrn
 - 17.1.1 Přestupek je provinění vůči pravidlům, které nastalo bez vzájemného kontaktu hráčů. Kterýkoliv soupeřící hráč může hlásit porušení pravidel pojmenováním daného přestupku, nebo jen hlášením „přestupek“.
 - 17.1.2 Když není uplatněno pravidlo o pokračování ve hře a nejde o první označený přestupek při daném počítání, hra se po hlášení přeruší.
 - 17.1.3 Když tým, proti kterému byl přestupek hlášen, nesouhlasí, může hlásit „kontest“. Když nedojde k dohodě, přestupek se považuje za kontestovaný.
- 17.2 Kroky
 - 17.2.1 Kroky nastanou, když:
 - 17.2.1.1 házeč nevrátí disk do hry na správném místě hřiště
 - 17.2.1.2 házeč neudrží kontakt s ustaveným pivotovacím bodem

- 17.2.1.3 chytač se nezastaví tak rychle jak je to možné nebo po chycení disku změni směr
- 17.2.1.4 chytač odhodí disk v průběhu, nebo po třetím dotyku se zemí a před svým úplným zastavením (jakýkoliv dotek se zemí v průběhu chytání je prvním kontaktem)
- 17.2.1.5 chytač úmyslně disk kutálí, hraje si s ním, nebo jej zpomaluje za účelem přemístění kterýmkoli směrem
- 17.2.2 Po krocích házeče, které nebyly kontestovány, se disk vrací házeči a počítání pokračuje nejvýše od čísla devět.
- 17.2.3 Po krocích házeče, které byly kontestovány, se disk vrací házeči a počítání pokračuje nejvýše od čísla šest.
- 17.2.4 Po krocích chytače se disk vrací do hry v pivotovacím bodu, nebo v místě, kde by se pivotovací bod nacházel, pokud by nedošlo ke krokům.
- 17.3 Přestupky markera:
 - 17.3.1 Mezi přestupky markera se počítá:
 - 17.3.1.1 „obkročení pivotovací nohy (Straddle)“ – pivotovací bod házeče se nachází mezi chodidly markera
 - 17.3.1.2 „vzdálenost (Distance)“ – marker zasahuje na šířku disku do blízkosti těla házejícího
 - 17.3.1.3 „ovinutí“ – marker brání pažemi házeči pivotovat kterýmkoli směrem
 - 17.3.1.4 „rychlé počítání“ – marker:
 - 17.3.1.4.1 počítá v méně než sekundových intervalech
 - 17.3.1.4.2 neodčítá dvě sekundy z počítání po prvním přestupku bránícího vůči pravidlům
 - 17.3.1.4.3 začne počítat před tím, než házeč získá kontrolu nad diskem a určí pivotovací bod
 - 17.3.1.4.4 nezačne počítání slovem „stalling“ (stání, počítání)
 - 17.3.1.5 „dvojitě bránění (Double team)“ – v okruhu tří metrů od pivotovacího bodu házeče je více než jeden obránce, v případě, že žádný další útočník není v blízkosti tří metrů od těchto obránců
 - 17.3.1.6 „výhled“ – marker brání házeči jakoukoli částí těla ve výhledu
 - 17.3.2 Přestupek markera může být obráncem kontestován, v tomto případě je hra přerušena.
 - 17.3.3 Při prvním markerově přestupku, který není kontestován, se hra nepřerušuje. Marker musí odečíst dvě z počítání a pokračovat v počítání. Prakticky může počítající marker v případě prvního přestupku odečíst jednu a pokračovat v počítání. Efektivně se touto technikou odečtou dvě sekundy z počítání. (Ku příkladu: „stání 1, 2, 3, 4, 3, 4, 5, 6,...“, kdy byl přestupek hlášen při čísle čtyři).

- 17.3.4 Marker nesmí pokračovat v počítání, dokud nedojde k nápravě nesprávné pozice. Pokud tak učiní, dochází k dalšímu přestupku.
- 17.3.5 Každý následný přestupek v průběhu stejného počítání (pokud není kontestován) má za následek přerušení hry, check a pokračování s počítáním od začátku (tzn. „Stání 1“).
- 17.3.6 Jestliže je markerův přestupek kontestován, pokračuje se v počítání nejvýše od šesti.
- 17.4 Přestupek Pick
- 17.4.1 Pokud nějaký hráč zabrání obránci, aby následoval nebo se přiblížil k útočníkovi, kterého aktivně brání a od kterého je vzdálen max. 5 metrů, může si obránce zahlásit „Pick“. Pokud nenastane pokračování ve hře podle sekce 18, hra se zastavuje.
- 17.4.2. Jakmile je hra zastavena, může se poškozený obránce přesunout na místo, na kterém by se pravděpodobně nacházel, kdyby nedošlo k Picku. Pokud došlo k odhození disku, vrací se disk k házeči a počítání začíná nejvýše od čísla 9.

18 Pokračování v hře

- 18.1 Pokud k faulu nebo přestupku dojde, když je disk ve vzduchu nebo když je házeč v Aktu házení, hra pokračuje dokud není vyřešeno držení disku.
- 18.2 Pokud byl hlášen faul nebo přestupek házeče (např. při krocích nebo útočném faulu) a házeč se po nahlášení pokusí o hod, hra pokračuje do vyřešení držení disku.
- 18.3 Pokud tým nebo hráč, který hlásil přestupek nebo faul, udrží nebo nabude po přihrávce disk, hra pokračuje bez přerušení. Hráči, kteří to zpozorují by měli hlásit „play on“, aby bylo jasné, že bylo použito toto pravidlo.
- 18.4 Pokud tým nebo hráč, který hlásil přestupek nebo faul, neudrží nebo nenabude po přihrávce disk, hra je přerušena a disk se vrací házeči, který po checku rozehraje.
- 18.5 Pokud tým, který hlásil přestupek nebo faul, věří, že hra nebyla přestupkem nebo faulem ovlivněna, měl by přestupek nebo faul zamítnout, vyrovnat jakékoliv poziční nevýhody způsobené přestupkem nebo faulem a po checku pokračovat ve hře.

19 Oddechové časy

- 19.1 Hráč, který hlásí oddechový čas, musí vytvořit z paží nebo jedné ruky a disku písmeno T a hlasitě oznámit „Time-out“ soupeřícím hráčům.
- 19.2 Oddechový čas trvá dvě minuty.
- 19.3 Po bodu a před následujícím výhodem může kterýkoli tým nahlásit oddechový čas. Po oddechovém čase se ve hře pokračuje výhodem.
- 19.4 V průběhu hry smí o oddechový čas požádat jenom házeč s už vytvořeným pivoťovacím bodem. Po takovém oddechovém čase:

- 19.4.1 není povoleno střídání s výjimkou střídání kvůli zranění
- 19.4.2 disk se vrací do hry v tom samém pivotovacím bodu
- 19.4.3 házečem je ten samý hráč
- 19.4.4 všichni ostatní útočníci se mohou libovolně rozmístit po hřišti
- 19.4.5 po tom, co se útočníci rozmístili po hřišti, mohou se libovolně rozmístit obránci
- 19.4.6 počítání pokračuje, kromě případu, kdy se změní marker

20 Přerušení hry

20.1 Přerušení pro zranění:

- 20.1.1 Při přerušení pro zranění může být zraněným hráčem nebo jeho spoluhráčem – pokud to není samotný hráč schopen hlásit okamžitě – hlášeno „zranění“. Doba nahlášení se počítá za dobu zranění.
- 20.1.2 Pokud má hráč otevřenou nebo krvácející ránu, musí být okamžitě hlášeno přerušení hry pro zranění a takový hráč musí být okamžitě vystřídán a nesmí se vrátit na hřiště dokud rána nebyla ošetřena a zacelena.
- 20.1.3 Pokud ke zranění nedošlo následkem faulu (ať už je kontestovaný, nebo nikoliv), hráč musí být vystřídán, v opačném případě se může rozhodnout pokračovat ve hře.
- 20.1.4 Pokud zraněný hráč opustí hřiště, soupeřící tým může vystřídat jednoho hráče.
- 20.1.5 Pokud zraněný hráč chytí disk a upustí ho kvůli zranění, neztrácí jeho držení.
- 20.1.6 Náhradníci střídající zraněného hráče přebírají jeho stav (polohu, držení disku, stav počítání, atd).

20.2 Technické přerušení hry:

- 20.2.1 Technické přerušení hry, tzv. „technická“, může být ohlášena kterýmkoliv hráčem, který upozoruje záležitost, která by mohla ohrozit ostatní hráče.
- 20.2.2 Házeč může ohlásit technické přerušení během hry z důvodu výměny prasklého, natrženého, hluboce prohnutého, pomačkaného nebo propíchnutého disku. Disk zprohýbaný, mokrá, nebo špinavý není důvodem pro přerušení hry.

20.3 Pokud byl disk ve vzduchu, když bylo ohlášeno přerušení hry, hra pokračuje dokud není jasné držení disku.

- 20.3.1 Pokud zranění nebo bezpečnostní záležitost neovlivnili hru, nahrávka nebo turnover zůstává v platnosti a hra pokračuje.
- 20.3.2 Pokud zranění nebo bezpečnostní záležitost ovlivnili hru, disk se vrací házeči a počítání pokračuje nejvýše od čísla devět.

20.4 Když se hraje hra na čas, zastavuje se v případě přerušení časomíra.

Dodatek A

WFDF Dodatečná pravidla turnajů

A1 Úvod

A1.1 Následující pravidla jsou využívána na následujících turnajích:

A1.1.1 Mistrovství světa v Ultimate a Guts

A1.1.2 Klubové mistrovství světa v Ultimate

A1.1.3 Regionální mistrovství (např. Panamerické mistrovství v Ultimate, mistrovství Asie a Oceánie v Ultimate)

A1.1.4 Světové hry (společně s dalšími změnami, dle požadavků WFDF a/nebo pořadatele IWGA)

A1.1.5 Mistrovství světa juniorů v Ultimate

A2 Spirit of the Game (duch hry)

A3 Obměny – úpravy pravidel

A4 Hřiště

A4.1 Reverzní brick marks jsou průsečíkem dvou, jeden metr dlouhých, čar v obou koncových zónách, umístěné 10 metrů od základní čáry, ve středu mezi dvěma postranními čarami hřiště.

A4.2 Ochranná čára je vytvořena ve vzdálenosti tří metrů od hrací plochy. Nehrající osoby se během hry musí zdržovat za touto čarou.

A4.3 Celý povrch hřiště musí být z jednoho z následujících materiálů:

A4.3.1 tráva

A4.3.2 umělá tráva (field turf™)

A5 Vybavení

A5.1 Disk

A5.1.1 Disk: Pro soutěže vyjmenované v bodu A1 mohou být použity jen typy disků, které jsou na seznamu WFDF „Schválených pro hru na úrovni mistrovství“. V případě, že se kapitáni týmů nedohodnou na jednom typu disku, bude použit disk určený ředitelem soutěže jako oficiální disk soutěže.

A5.1.2 Pořadatelé mohou připravit další náhradní disky (schválené v souladu s touto sekcí) pro případ autu nebo zničení disku. Toto pravidlo je omezeno na následující případy: když se k disku nelze dostat v rozumném čase, okamžitě po výhozu, který ovlivnil tvar disku, mezi body, během oddechových časů, nebo kdykoliv v průběhu hry, kdy je disk prasklý, zdeformovaný nebo propíchnutý v důsledku normálního průběhu hry.

A6 Trvání Délka hry

A6.1 Při hře úrovně mistrovství WFDF:

A6.1.1 délka trvání hry: Sedmnáct bodů

A6.1.2 Point Cap: Devatenáct

A6.1.3 Time Cap: 100 minut

A6.1.4 První poločas končí, když jeden tým dosáhne 9 bodů. Přestávka mezi prvním a druhým poločasem trvá deset minut.

A6.2 Když je k dispozici časomíra, čas mezi skórováním bodu a následným výhozem je vymezen následovně:

A6.2.1 45 vteřin po skórování bodu (pokud dojde k diskuzi, tak po uznání bodu bránícím týmem) časoměřič signalizuje přijímajícímu týmu, že má 15 vteřin na signalizování připravenosti na přijetí výhozu

A6.2.2 Po 60 vteřinách, kdy přijímající tým potvrdil připravenost na přijetí výhozu (podle sekce 9), signalizuje časoměřič vyhazujícímu týmu, že má 15 vteřin na výhoz.

A6.2.2.1 Pokud přijímající tým nepotvrdí svou připravenost na hru v průběhu 60 vteřin, časoměřič signalizuje, že týmu byl udělen oddechový čas a probíhá oddechový čas. V případě, že přijímající tým už nemá k dispozici oddechový čas, nedochází k výhozu, a přijímající tým získává držení disku na reverzním brick marku. Hra pokračuje checkem.

A6.2.3 Vyhazující tým musí vyhodit disk do 75 vteřin.

A6.2.3.1 Jestli vyhazující tým nevyhodí disk do 75 vteřin, časoměřič signalizuje, že vyhazujícímu týmu byl udělen oddechový čas a probíhá oddechový čas. V případě, že vyhazující tým už nemá k dispozici oddechový čas, oddechový čas neprobíhá, nedochází k výhozu a přijímající tým získává držení disku na brick marku nejbližší k základní čáře, na kterou útočí. Hra pokračuje checkem.

A6.2.4 Pravidla této sekce (A6.2) se uplatňují též na začátku každého poločasu, s tím rozdílem, že časoměřič dá varovný signál po 30 vteřinách před tím, než přijímající tým musí potvrdit svoji připravenost na hru, a 15 vteřinách před tím, než vyhazující tým musí vyhodit disk.

A6.2.5 Upřednostněným způsobem signalizace časoměřiče je užití píšťalky, podle postupu popsaneho v příručce WFDF pro řízení turnajů.

A7 Týmy

A7.1 Všechny týmy musí mít ke každé hře připravených 12 hráčů a při hře musí být na hřišti vždy 7 hráčů. Jestliže tým nesplňuje tyto podmínky kdykoliv před nebo v průběhu hry, tým hru automaticky kontumačně prohrává.

A7.2 Tým může mít maximálně 32 a minimálně 12 hráčů na soupisce.

A7.3 Každý tým určí jednoho hráče jako kapitána, který reprezentuje tým.

A7.4 Open divize:

A7.4.1 Jakákoliv osoba se může účastnit open divize.

A7.5 Ženská divize:

A7.5.1 Jakákoliv ženská hráčka se může účastnit ženské divize.

A7.6 Mix divize:

A7.6.1 Jakákoliv osoba se může účastnit mix divize.

A7.6.2 Každý tým musí mít pro každou hru k dispozici nejméně pět mužských hráčů a pět ženských hráček, přičemž na hřišti musí být v každé chvíli sedm hráčů. Jestliže tým nesplňuje tyto podmínky kdykoliv před nebo v průběhu hry, tým hru automaticky kontumačně prohrává.

A7.6.3 Před každým výhozem se přijímající tým může rozhodnout, jestli začne hrát s třemi mužskými hráči a čtyřmi ženskými hráčkami, nebo s třemi ženskými hráčkami a čtyřmi mužskými hráči. Vyhazující tým musí začínat se stejným výběrem. Tento výběr by měl být sdělen vyhazujícímu týmu do 45 vteřin po dosažení předchozího bodu (viz sekce 6.2.1)

A7.7 Open divize Masters

A7.7.1 Jakákoliv osoba splňující požadavek věku se může účastnit open divize Masters.

A7.7.2 Nejnižší věk hráče účastnícího se open divize Masters je 32 let (určeno podle věku k 31. prosinci roku, kdy se účast koná).

A7.8 Ženská divize Masters:

A7.8.1 Jakákoliv ženská hráčka splňující požadavek věku se může účastnit ženské divize Masters.

A7.8.2 Nejnižší věk hráčky účastnící se ženské divize Masters je 32 let (určeno podle věku k 31. prosinci roku, kdy se účast koná).

A7.9 Mix divize Masters:

A7.9.1 Jakákoliv osoba splňující požadavek věku se může účastnit mix divize Masters.

A7.9.2 Nejnižší věk hráče účastnícího se mix divize Masters je 32 let (určeno podle věku k 31. prosinci roku, kdy se účast koná).

A7.9.3 Každý tým musí mít pro každou hru k dispozici nejméně pět mužských hráčů a pět ženských hráček, přičemž na hřišti musí být v každé chvíli sedm hráčů. Pokud tým nesplňuje tyto podmínky kdykoliv před nebo v průběhu hry, tým hru automaticky kontumačně prohrává.

A7.9.4 Před každým výhozem se přijímající tým může rozhodnout, jestli začne hrát s třemi mužskými hráči a čtyřmi ženskými hráčkami, nebo s třemi ženskými hráčkami a čtyřmi mužskými hráči. Vyhazující tým musí začínat se stejným výběrem. Tento výběr by měl být sdělen vyhazujícímu týmu do 45 vteřin po dosažení předchozího bodu (viz sekce 6.2.1).

A7.10 Juniorská open divize:

A7.10.1 Jakákoliv osoba splňující požadavek věku se může účastnit juniorské open divize.

A7.10.2 Nejvyšší věk hráče účastníciho se juniorské open divize je 19 let (určeno podle věku k 31. prosinci roku, kdy se účast koná).

A7.11 Ženská juniorská divize:

A7.11.1 Jakákoliv žena splňující požadavek věku se může účastnit ženské juniorské divize.

A7.11.2 Nejvyšší věk hráčky účastnicí se ženské juniorské divize je 19 let (určeno podle věku k 31. prosinci roku, kdy se účast koná).

A7.12 Mix juniorská divize:

A7.12.1 Jakákoliv osoba splňující požadavek věku se může účastnit mix juniorské divize.

A7.12.2 Nejvyšší věk hráče účastníciho se mix juniorské divize je 19 let (určeno podle věku k 31. prosinci roku, kdy se účast koná).

A7.12.3 Každý tým musí mít pro každou hru k dispozici nejméně pět mužských hráčů a pět ženských hráček, přičemž na hřišti musí být v každé chvíli sedm hráčů. Pokud tým nesplňuje tyto podmínky kdykoliv před nebo v průběhu hry, tým hru automaticky kontumačně prohrává.

A7.12.4 Před každým výhozem se přijímající tým může rozhodnout, jestli začne hrát s třemi mužskými hráči a čtyřmi ženskými hráčkami, nebo s třemi ženskými hráčkami a čtyřmi mužskými hráči. Vyhazující tým musí začínat se stejným výběrem. Tento výběr by měl být sdělen vyhazujícímu týmu do 45 vteřin po dosažení předchozího bodu (viz sekce 6.2.1).

A8 Začátek hry

A8.1 Na začátku druhého poločasu se vymění původní výběr možností učiněný týmy před začátkem hry (sekce 8.1).

A9 Výhoz

A10 Vložení disku do hry

A10.1 Po turnoveru tým, který získal disku do držení, musí vložit disk do hry za následujících podmínek:

A10.1.1 Když se disk po turnoveru nachází ve vlastním hřišti, musí být vložen do hry během 15 vteřin po zastavení. Obránce, který se nachází v blízkosti tří metrů od disku, zvolat „zdržování“ (delay) a začít odpočítávat do patnácti v jednosekundových intervalech. Když obránce napočítá do patnácti, může provést check a začít odpočítávat zdržování.

A10.1.2 Když se disk po turnoveru nachází mimo vlastního hřiště, musí být vložen do hry v průběhu 25 vteřin po zastavení. Obránce, který se nachází v blízkosti tří metrů od disku, může zvolat „zdržování“ (delay) a začít odpočítávat do 25 v jednosekundových intervalech. Když obránce napočítá do patnácti, může provést check a začít odpočítávat zdržování.

A11 Check

A12 Počítání zdržování

A12.1 Počítání zdržování musí být v angličtině

A13 Auty

A14 Skórování

A15 Turnovery

A16 Pokračování ve hře

A17 Postavení a držení disku

A18 Přestupky

A18.1 Pokud dohadování trvá déle než 30 sekund, pořadatel (když je k dispozici) nařídí zúčastněným hráčům, aby situaci vyřešili co možná nejrychleji, nebo vrátili disk poslednímu házejícímu

A18.2 Kapitáni týmů by měli aktivně zasáhnout, když se domnívají, že jejich hráči hlásili chybně hlášku

A19 Fauly

A19.1 Pokud dohadování trvá déle než 30 sekund, pořadatel (když je k dispozici) nařídí zúčastněným hráčům, aby situaci vyřešili co možná nejrychleji, nebo vrátili disk poslednímu házejícímu.

A19.2 Kapitáni týmů by měli aktivně zasáhnout, když se domnívají, že jejich hráči hlásili chybně hlášku

A19.3 Hra, ve které se vyskytne množství zjevných faulů, by se měla dostat do pozornosti ředitele turnaje, představitelů WFDF a řídicí skupiny turnaje. Řídicí skupina turnaje rozhodne, jestli je potřeba podniknout další kroky vůči týmům nebo jednotlivcům.

A20 Oddechové časy

A20.1 Každý tým má dva oddechové časy za poločas.

A20.2 Tzv. „time cap“ (doba mezi koncem času a dosažením stanoveného počtu bodů) neovlivňuje počet oddechových časů týmu.

A20.3 Když hra pokračuje prodloužením, každý tým má k dispozici jeden oddechový čas.

A20.4 Oddechové časy týmů netrvají déle než dvě minuty. Když je k dispozici časomíra, časoměřič prosadí omezení oddechového času následujícím způsobem:

A20.4.1 Mezi body: každý oddechový čas mezi hrou prodlouží čas mezi skórováním a začátkem bodu o dvě minuty. Hra pokračuje, jak je popsáno v bodu A6.2, s tím rozdílem, že časoměřič upozorní signálem 30 vteřin před tím, než musí být přijímající tým připraven na přijetí výhodu.

A20.4.2 V průběhu hry: časoměřič dá signál, když do konce oddechového času zbývá 30 vteřin a potom opět 15 vteřin. Na konci oddechového času musí být všichni útočníci v klidovém postavení a házeč musí signalizovat připravenost ke hře. Jestliže na konci oddechového času týmu není útočící tým připraven, časoměřič signalizuje, že oddechový čas vypršel a marker může začít nebo pokračovat v počítání zdržování. V opačném případě má obrana patnáct vteřin na zaujmutí postavení, během kterých přijímající tým musí zůstat na svých místech. Časoměřič dá poslední signál po uplynutí těchto 15 vteřin a útočící tým může začít okamžitě hrát. Když jsou oba týmy připraveny ke hře kdykoliv před posledním signálem, hra pokračuje checkem.

Dodatek B – vysvětlení pojmů

Akt házení – dopředný pohyb paže předcházející odhození disku (švih)

Útočná koncová zóna – koncová zóna, na kterou útočí tým, o kterém je řeč

Nejlepší výhled – místo, ve kterém se nachází hráč s momentálně nejlepším přehledem o pozici disku, země, hráčích a lajnách, které ovlivňují hru

Brick – Jakýkoliv výhoz, který dopadne do autu bez toho, aby se jej dotkl přijímající tým

Check – Akt bránícího hráče, který se dotkne disku za účelem zahájení přerušené hry

Kontakt – Vzájemný dotek protihráčů o intenzitě tlaku

- Obraná koncová zóna** – koncová zóna, kterou se tým, o němž je řeč, snaží ubránit před skórováním soupeře
- Obránce** – jakýkoliv hráč z týmu, který nemá v držení disk. Obránce by neměl sbírat disk ve hře. Obránce by si neměl říkat o přihrávku od házeče.
- Koncová zóna** – část hřiště, která není součástí Vlastního hřiště, je ohraničena základní čarou, postranními čarami a zadní čarou
- Presčas** – doba hry, která začíná v momentě, kdy je skóre vrovnané tak, že oba týmy mají o jeden bod méně, než do kolika se daná hra má hrát (např. při hře do 17 bodů je hra vyrovnaná na stavu 16:16)
- Hřiště** – celková plocha hřiště včetně Koncových zón a vlastního hřiště
- Ženská hráčka** – jakákoliv hráčka, která je ženou podle platných regulí Mezinárodního olympijského výboru
- Základní čára** – součást Vlastního hřiště – čára oddělující Vlastní hřiště od Koncových zón
- Zem** – Zem se skládá ze všech objektů na zemi včetně trávy, značkovacích kuželů či jiného zařízení. Součástí země nejsou hráči a oblečení, které mají na sobě. Zem je určena všemi objekty které mají kontakt se zemí.
- Kontakt se zemí** – zahrnuje jakýkoliv kontakt hráče se zemí, který se vztahuje k specifické akci či manévru včetně dopadu po výskoku nebo znovunastolení rovnováhy (např. po skoku, rybičce, náklonu či pádu)
- Zachycení přihrávky** – nastává, když obránce chytí přihrávku od útočníka
- Legitimní postavení** – klidové postavení hráčova těla, které nezahrnuje roztažené ruce a nohy. Legitimní je postavení v takovém místě, kterému mají všichni hráči možnost vyhnout se, vezmeme-li v úvahu čas a vzdálenost.
- Čára** – hranice definující jednotlivé části hřiště. U nenalajnovaného hřiště jsou části hřiště ohraničeny imaginárními čarami spojujícími vždy dvě značky (např. kužely). Délka imaginární čáry je vymezena vzdáleností značek a šířka je rovna šířce značek.
- Marker** – obránce, který počítá házeči zdržování
- Útočník** – hráč, jehož tým má v držení disk
- Aut** – vše, co není součástí Hřiště včetně obvodových čar
- Obvodové čáry** – čáry oddělující vlastní hřiště nebo koncové zóny od území, které je v autu. Obvodové čáry nejsou součástí hřiště.
- Pivotovací bod** – část těla, která je během házečova držení disku v soustavném kontaktu s jedním bodem ve hřišti. Pokud je definováno konkrétní místo pro zahájení hry, je pivot ta část těla házeče, která je v kontaktu s tímto místem.
- Pivot** – pohyb kolem pivotovacího bodu za účelem uvolnění se házeče od markera
- Bod** – čas mezi zahájením výhozu a skórováním bodu. Ve hře začíná bod ukončením bodu předchozího

Hráč – jeden z až 14 osob, které v daném momentě podílejí na hře

Držení disku – kontrola a trvalý kontakt s netočícím se diskem. Chycením přihrávky se rozumí zahájení držení disku. Ztráta držení disku v důsledku dopadu na zem souvisejícího se zpracováním přihrávky zpětně ruší toto držení disku. Disk v držení hráče je součástí těla tohoto hráče. Tým, jehož hráč má v držení disk, je považován za tým, který má v držení disk.

Vlastní hřiště – oblast hřiště, která zahrnuje základní čáry, ale nezahrnuje koncové zóny ani obvodové čáry

Výhoz – hod disku od jednoho týmu k druhému, který zahajuje Bod na začátku každé poloviny hry, nebo po skórovaném bodu

Vložení disku do hry – nastane v momentě, kdy házeč ustaví pivotovací bod ve vymezeném místě

Chytači – všichni útočníci kromě házeče

Self check – akt házeče, kdy dotekem disku země zahajuje zastavenou hru. Nastává v případě, že v dosahu házeče není žádný obránce.

Zastavení hry – jakékoliv zastavení hry kvůli faulu, hlášce, diskusím nebo time-outu. K zahájení zastavené hry je vyžadován check nebo self-check. Hra se považuje za zastavenou v momentě, kdy házeč zaregistruje hlášku. Pokud hráč získá disk až po hlášce, hra je považovaná za zastavenou od momentu, kdy hráč nabyl držení disku. Pokud se neaplikuje pravidlo o pokračování ve hře (continuation rule), nenastává turnover.

Hod – disk, který se ocitl ve vzduchu na základě pohybu směřujícímu k odhození disku, včetně náznaku a (ne)úmyslného upuštění disku, které má za následek ztrátu kontaktu mezi diskem a házečem.

Přihrávka – ekvivalent k Hodu

Akt házení – pohyb házeče, který přenáší setrvačnost z hráče na disk a má za následek hod. Pivot a mávání diskem nejsou považovány za akt házení.

Házeč – útočník s diskem, nebo hráč, který právě odhodil disk – do té doby, než vyjde najevo výsledek hodu

Časový limit – předem určená doba hry, po jejímž uplynutí, nebo po odehrání bodu započatého před jejím uplynutím, začíná Prodloužení

Prodloužení – hra do počtu bodů, který je roven součtu dvou (2) a skóre vedoucího týmu, nebo obou týmů v případě, že je stav vyrovnaný

Turnover – jakákoliv situace vedoucí ke změně týmu, který má v držení disk.

Kde zastaví disk – místo, kde je disk chycen, samovolně se zastaví, nebo je zastaveno jeho rolování či klouzání

Brick marks – značky ležící uprostřed mezi postranními čarami ve vlastním hřišti a vzdálené 20 m od základní čáry

Rozehrávající hráč – hráč útočícího družstva, který získal (chytil, zvedl) nebo se chystá získat disk zvednutím ze země

Útočné fauly – fauly útočníka

Obranné fauly – fauly obránce

“Disk in” – disk ve hře

Vydala Česká asociace létajícího disku
Autoři textů Jan Filandr, Tomáš Veselý (Ultimate)
Vedoucí projektu Lucie Frišová
Editor Jana Vejmelková
Překlad Eva Kostnerová, Kateřina Linhartová
Korektura Kateřina Linhartová
Grafická úprava a sazba Ondřej Bouška
Fotografie na obálce Lubomír „Botto“ Báťa

Tato publikace byla realizována za finanční podpory MŠMT. Za obsah publikace odpovídá výlučně autor. Publikace nereprezentuje názory MŠMT a MŠMT neodpovídá za použití informací, jež jsou jejím obsahem.

FRISBEE® je registrovaná ochranná známka společnosti Wham-O, Inc.
(5903 Christie Avenue, Emeryville, 94608, USA).