

Vem jogar connosco!

BEACH ULTIMATE FRISBEE



Para mais informações sobre as regras completas e o Frisbee de Praia por todo o Mundo, visite <http://beachultimate.org>

O que faz o Frisbee de Praia especial?

O Frisbee de Praia é um desporto de equipas para raparigas e rapazes, homens e mulheres. É jogado com um disco voador (o 'frisbee') em vez de uma bola.

O objectivo do jogo é apanhar o disco voador na zona de golo ('endzone') do oponente, à semelhança do futebol americano.

Apesar de envolver muita e rápida corrida não é permitido o contacto directo, o qual é considerado como falta.

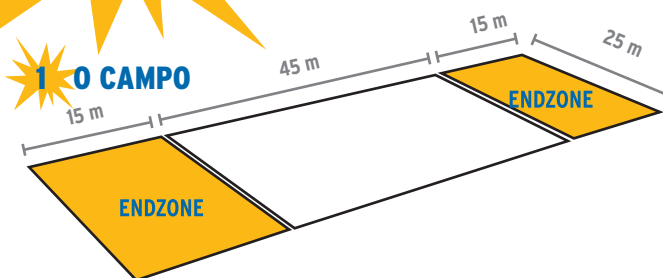
Quando um jogador sofre falta o jogo é parado. Se o oponente concorda que fez falta a pessoa que sofreu a falta recebe o disco e continua o jogo. Se o oponente não concordar que fez falta, então o disco volta para trás e o jogo é retomado a partir do lançador anterior.

Esta técnica única funciona!

Até em campeonatos mundiais, onde participam equipas de 30 ou mais países diferentes, não há árbitros. O jogo, que é fisicamente desafiante, decorre todo à volta do jogo limpo ('fair play'), responsabilidade pessoal e, acima de tudo, divertimento!

Frisbee de Praia em 10 regras simples

5 por 5 jogadores



1 O CAMPO

2 COMEÇA O JOGO

É lançado ao ar um disco, ou uma moeda, e o capitão que acertar no lado que fica para cima escolhe se a sua equipa começa por defender ou atacar ou escolhe o lado do campo onde quer começar. De seguida as equipas (de 5 jogadores cada) alinham-se em cada lado do campo, atrás da respectiva linha da endzone que defendem. A equipa que defende lança o disco para a que irá atacar e o jogo começa.

3 MOVIMENTO DO DISCO E DOS JOGADORES

O disco pode ser lançado de um jogador para outro em qualquer direcção. Não é permitido correr com o disco na mão. O jogador que tem o disco na mão tem 10 segundos para lançar o disco para um colega. O defensor que guarda o possuidor do disco conta em voz alta os segundos ("um, dois, três, ..." ou em inglês "stall one, stall two, stall three...").

4 MUDANÇA DE POSSE

Uma mudança de posse de disco ('turnover'), ou seja, quando a equipa que estava a defender passa a atacar tomando posse do disco, ocorre sempre que:

- o disco toca no chão (mesmo se primeiro tocado por um defesa)
- o disco é apanhado fora do campo (na linha limite é considerado fora)
- o disco é interceptado por um jogador da equipa defensiva

5 PONTUAR

Um golo vale 1 ponto e é marcado quando um jogador lança o disco para um colega de equipa e este apanha com sucesso o disco dentro da endzone da equipa contrária. O jogo é retomado após cada golo.

O jogo é jogado até que uma das equipas atinja a pontuação combinada no início do jogo (geralmente 13 pontos) ou até acabar o tempo limite (normalmente 30-40 minutos).

6 RETOMAR A JOGADA

Após cada ponto marcado as equipas voltam a alinhar em cada linha de endzone e o jogo é retomado sendo o disco lançado pela equipa que pontuou para a equipa que sofreu o golo, passando esta a ser atacante.

7 SUBSTITUIÇÃO DE JOGADORES

Um jogador só pode ser substituído após um golo e antes de se retomar uma nova jogada, ou então se um jogador fica lesionado. De outra maneira não são permitidas quaisquer substituições enquanto a jogada prossegue.

8 'NÃO-CONTACTO'

O Frisbee de Praia é um desporto de 'não-contacto' pelo que sempre que um jogador inicia contacto físico com outro é considerada falta.

9 INEXISTÊNCIA DE ÁRBITRO

As faltas são anunciadas pelos próprios jogadores envolvidos. Quando a falta resulta na perda do disco o jogo é parado e é retomada a posse pelo jogador que sofreu a falta. Se o jogador considerado faltoso não concordar com a existência da falta o jogo é retomado repetindo-se a jogada anterior ao chamamento de falta.

10 O ESPÍRITO DO JOGO

O Frisbee de Praia assenta acima de tudo no desportivismo e no jogo limpo (o chamado 'fair play'). A competição é encorajada mas nunca à custa de falta de respeito entre os jogadores ou de falta de fidelidade às regras, sendo sempre elevada a importância do prazer de jogar.

