



REGOLAMENTO FLYING DISC AS 2024-2025

DISCIPLINA ULTIMATE

Art. 1 CENNI DI REGOLAMENTO

Il regolamento integrale in vigore per il gioco del flying disc disciplina Ultimate è scaricabile dal sito www.flyingdiscitalia.it

Art. 1.1 COME SI GIOCA

Due squadre da cinque giocatori. La squadra che attacca cerca di avanzare attraverso passaggi, senza però poter correre quando si è in possesso del disco. È punto quando un giocatore riceve un passaggio dentro l'area di meta avversaria. Non è permesso il contatto fisico per cui la squadra che difende deve forzare la squadra attaccante a perdere il possesso del disco, facendolo cadere a terra o intercettandolo. Se si perde il possesso del disco allora cambiano i ruoli di attacco e difesa delle due squadre.

Art. 1.2 AUTOARBITRAGGIO, SPIRITO DEL GIOCO, CERCHIO FINALE

L'ultimate è uno sport auto-arbitrato e senza contatto fisico che si basa sullo Spirito del Gioco. Con lo Spirit Of The Game s'intende la conoscenza e il corretto utilizzo del Regolamento da parte di ogni giocatore, l'assenza di falli e contatto fisico, il comportamento leale e corretto, l'atteggiamento positivo, l'autocontrollo, la comunicazione rispettosa tra giocatori e soprattutto la basilare gioia di giocare.

La competitività è sempre incoraggiata, ma sempre nel rispetto delle regole e della sicurezza degli altri giocatori. Qualsiasi azione pericolosa, insulto, fallo intenzionale o comportamento volto a vincere a tutti i costi sono contrari allo Spirito del Gioco.

Al termine di ogni partita si fa il Cerchio Finale attorno al disco, mischiandosi con i giocatori dell'altra squadra. Un capitano per parte fa un discorso per ringraziare gli avversari, analizzare la partita e sottolineare se le regole siano state rispettate o no. Dopo un applauso, la squadra che ha vinto fa un passo dentro il cerchio e camminando in senso antiorario dà il cinque con la mano destra agli avversari.

Art. 1.3 IL LANCIO INIZIALE (POOL)

Le due squadre si dispongono ciascuna lungo la propria linea di meta. La squadra che difende deve lanciare il disco alla squadra che attacca. Una volta che la squadra in difesa è pronta alza un braccio e, non appena la squadra in attacco fa lo stesso, tenterà di lanciare il disco dentro il campo e il più lontano possibile. A questo punto:

- se il lancio iniziale non tocca il terreno di gioco ma esce direttamente (dalla linea di fondo o da una linea laterale), l'attaccante che lo raccoglie inizia il gioco dal centro della propria linea di meta.
- se il lancio iniziale tocca il terreno di gioco e poi esce dal campo attraversando la linea di fondo del campo, l'attaccante può giocare il disco stabilendo il piede perno sulla linea di meta perpendicolarmente al punto dove il disco è uscito dal campo.
- se il lancio iniziale rimane all'interno del terreno di gioco, l'attaccante può giocare il disco stabilendo il piede perno nel punto in cui il disco si ferma.
- se durante il lancio iniziale il disco cade per terra dopo aver toccato un attaccante, sia che il giocatore abbia sbagliato la presa sia esso distratto, il disco è perso (turnover) e il possesso passa alla squadra che era in difesa.

Art. 1.4 L'ATTACCO

Chi ha il possesso del disco non può correre ma può solo usare il piede perno. Un giocatore commette infrazione di passi (travel) quando sposta il piede perno, quando non manifesta l'intenzione di fermarsi o



quando cambia direzione una volta ricevuto il disco. Quando questo accade, la squadra non perde il possesso del disco ma il giocatore con il disco in mano deve tornare a stabilire il piede perno nel punto in cui è cominciata l'infrazione e ricominciare a giocare. Un giocatore che riceve il disco ha a disposizione 10 secondi per lanciarlo a un compagno col fine di raggiungere l'area di meta avversaria.

Art. 1.5 LA DIFESA

La difesa è solitamente a uomo, anche se a volte può risultare utile adottare una difesa a zona. Solo il difensore che marca chi ha il disco in mano può contare a voce alta i 10 secondi che l'attaccante ha a disposizione per lanciare. Il conteggio può cominciare quando il difensore si trova a meno di tre metri dall'attaccante. Oltre a contare, il difensore dovrà cercare di bloccare i lanci dell'avversario con mani e piedi, senza però toccarlo, così da impedire che possa passare il disco a un compagno. L'obiettivo della difesa è impedire il punto, cercando di togliere il possesso del disco all'attacco.

I seguenti casi sono falli o violazioni della difesa:

- un difensore che sta marcando si pone a meno di un disco di distanza dal lanciatore (Distance) o quando un difensore conta con un intervallo inferiore al secondo (Fast Count). In questi casi il gioco non si ferma ma il difensore deve sottrarre 1 secondo al conteggio e riprendere immediatamente.
 - un difensore entra in contatto con l'attaccante con il disco in mano, quest'ultimo può chiamare fallo (Foul). In questo caso il gioco si ferma e, se il fallo viene riconosciuto dal difensore (Uncontested Foul), il gioco riprende con il conteggio da zero e dal punto in cui è avvenuto il fallo. Se il difensore non riconosce il fallo (Contested Foul), il gioco riprende con un conteggio massimo di 6.
 - un difensore entra in contatto con un giocatore che sta cercando di ricevere un passaggio, quest'ultimo può chiamare fallo. Il gioco si ferma e, se il fallo è riconosciuto (ovvero se il contatto ha influito sull'esito dell'azione), il gioco riprende dal punto in cui è avvenuto il contatto. Se il fallo non è riconosciuto dal difensore il disco torna indietro al passaggio precedente il fallo e il conteggio riprende da un massimo di 6.
- Se qualcuno chiama un fallo o ferma il gioco, allora tutti si fermano rimanendo nella stessa posizione in cui si trovano fino a che la controversia o il problema non sia risolto. A questo punto, il giocatore con il disco riprende il gioco con il "Check": se un difensore si trova abbastanza vicino, dovrà toccare il disco per ricominciare a giocare o, in caso contrario, l'attaccante proseguirà con un "auto-check" toccando con il disco il terreno.

Art. 1.6 IL CAMBIO DI POSSESSO DEL FRISBEE (TURNOVER)

Il cambio di possesso (Turnover) tra attacco e difesa avviene quando:

- un difensore intercetta un passaggio e il disco cade in terra
- un difensore intercetta al volo un passaggio
- un attaccante lancia il disco fuori dal campo
- un attaccante sbaglia il lancio e il disco cade in terra
- un attaccante sbaglia la presa e il disco cade in terra
- un attaccante riceve il disco fuori dal campo

In generale tutte le volte che il disco cade in terra dentro o fuori dal campo, indipendentemente da chi l'ha toccato per ultimo, il disco passa sempre alla squadra che non lo ha lanciato. Non è turnover se un difensore tocca il disco durante un passaggio ma l'attaccante riesce a prenderlo prima che questo cada.

Art. 1.7 IN-OUT-NOT IN

Per stabilire se un disco è stato ricevuto dentro il campo o dentro l'area di meta (In), fuori dal campo (Out) oppure in campo ma fuori dall'area di meta (Not in) si deve guardare il punto del campo in cui il giocatore si trova nel momento in cui entra in possesso del disco:

- Le linee del campo sono considerate Out.
- Se una qualsiasi parte del corpo del giocatore attaccante che entra in possesso del disco è a contatto con l'area esterna al campo di gioco, il disco è considerato Out. In caso contrario il disco è considerato In.
- Se il giocatore attaccante riceve il passaggio mentre non è in contatto con il terreno (presa in salto o in tuffo) si deve considerare il punto in cui il corpo dell'attaccante toccherà il terreno: se il punto è interno al campo di gioco il disco è In, se il punto è esterno il disco è Out.



- È meta quando l'attaccante che riceve il passaggio è in contatto solo e soltanto con l'area di meta, anche se il disco è fuori dalla stessa.
- Non è meta quando il punto di contatto del giocatore con il terreno è fuori dall'area di meta, se è sulla linea di meta, se il giocatore atterra con i piedi a cavallo della linea di meta oppure se il disco è dentro l'area di meta ma il punto di contatto è esterno all'area o al campo di gioco.

Art. 1.8 META, SOSTITUZIONI, CAMBIO CAMPO

Quando una squadra riesce a segnare una meta, il gioco si ferma e si possono cambiare anche tutti i giocatori in campo. Le sostituzioni non sono consentite durante lo svolgimento di una meta, fatto salvo un caso d'infortunio (Injury): se ciò avviene sia l'attacco sia la difesa possono cambiare un giocatore.

Ogni volta che viene segnato un punto le due squadre cambiano campo. Dovendo quindi difendere la meta che si è appena conquistata. Cambiando campo inoltre si dà la possibilità a entrambe le squadre di attaccare a favore o contro vento una volta a testa. La squadra che ha segnato mantiene il disco e ricomincia la meta successiva in difesa, mentre chi ha subito il punto riparte in attacco.

Art. 2 CATEGORIE E LIMITI DI ETÀ.

Attività MIXED (mista)

Ragazzi/e	2016/2017
Cadetti/e	2014/2015
Allievi/e	2012/2013
Under 15	2010/2011
Under 17	2008/2009

Attività OPEN (maschile)

Ragazzi/e	2016/2017
Cadetti/e	2014/2015
Allievi/e	2012/2013
Under 15	2010/2011
Under 17	2008/2009

Attività WOMEN (femminile)

Ragazzi/e	2016/2017
Cadetti/e	2014/2015
Allievi/e	2012/2013
Under 15	2010/2011
Under 17	2008/2009

Art. 2.1 PARTECIPAZIONE A GARE DI ALTRA CATEGORIA.

Gli atleti della categoria Ragazzi/e potranno partecipare esclusivamente a gare della propria categoria e a gare della categoria immediatamente superiore.

Gli atleti delle altre categorie possono partecipare esclusivamente a gare della propria categoria e a gare delle due categorie immediatamente superiori



Art. 3 DISPOSIZIONI TECNICHE PER TORNEI

Art. 3.1 COMPOSIZIONE DELLE SQUADRE

Ogni squadra deve essere composta da 10 atleti.

Si gioca 5 contro 5.

Tutti i giocatori devono giocare più frazioni di gioco (mete). Entro le prime 3 frazioni bisogna schierare tutti i giocatori. È responsabilità degli avversari segnalare un'eventuale infrazione. In mancanza di segnalazione il gioco prosegue.

Una meta dura dal pull al momento in cui si segna il punto.

Entrambe le squadre effettuano sostituzioni solo dopo ogni una meta e prima di aver segnalato di essere pronta per il pull (lancio iniziale).

- Mixed (mista)

Ogni squadra deve essere composta da 10 atleti, 5 maschi e 5 femmine.

Si schierano 5 atleti in campo: almeno 2 maschi e 2 femmine. La squadra che riceve il pull (in attacco) sceglie se schierare come quinto atleta una femmina o un maschio. La squadra in difesa si deve adeguare.

- Open (maschile)

Ogni squadra deve essere composta da 10 atleti. Si schierano 5 atleti (maschi) in campo.

- Women (femminile)

Ogni squadra deve essere composta da 10 atlete. Si schierano 5 atleti (femmine) in campo.

Art. 3.2 IMPIANTI E ATTREZZATURE

Il campo misura di norma 12/16 metri di larghezza e 25/30 metri di lunghezza (comprese le aree di meta della larghezza di 2,5/3,5 metri).

Gli impianti possono essere indoor o outdoor.

Si gioca con un disco regolare di 175 grammi.

Art. 3.3 ABBIGLIAMENTO

Scarpe da ginnastica e/o scarpe da gioco munite di tacchetti di gomma/plastica piccoli (non metallici).

Ogni squadra deve essere riconoscibile tramite colore della maglia o pettorina

Art. 3.4 TEMPI DI GIOCO E PUNTEGGIO

Le partite durano 18'.

Un Timeout di 1' per squadra, non utilizzabile negli ultimi 5 minuti.

Ogni meta vale 1 punto.

La partita finisce quando:

1) una squadra raggiunge i 15 punti prima dello scadere del tempo

2) allo scadere del tempo se nessuna delle squadre ha ancora raggiunto i 15 punti, bisogna segnare un'ultima meta e applicare la regola del Cap+1 solo se la differenza mete è uguale o inferiore a 1.

Cap+1: si prende il risultato più alto e si aggiunge un punto. La prima squadra che raggiunge quel risultato vince.

Esempi: il tempo finisce quando un giocatore sta eseguendo un passaggio; si finisce il punto, il punteggio segna 9 - 9; la partita termina ai 10.

Il tempo finisce qualche secondo dopo che è stato segnato un punto; si gioca l'ultima meta, il punteggio segna 10 - 9; la partita termina agli 11.

Il tempo finisce; si gioca l'ultima meta; il punteggio segna 10 - 8. La squadra che è arrivata a 10 ha vinto.



N.B.: I capitani delle due squadre dopo il Cerchio Finale comunicano assieme il risultato delle partite.

Art. 3.5 CASI DI CLASSIFICA AVULSA

Nei tornei con formula di girone all'italiana, in caso di parità di punti al termine del girone, la squadra che passa al turno successivo è determinata dai seguenti criteri:

- 1) risultati conseguiti negli incontri diretti;
- 2) differenza punti realizzati e punti subiti;
- 3) differenza mete;
- 4) media dell'età dei componenti la squadra, passa quella più giovane;
- 5) sorteggio.





DISCIPLINA DISC GOLF

Art.1 DESCRIZIONE

Il Disc Golf è una vera e propria disciplina che vede tornei di livello internazionale e sponsorizzazioni da capogiro. A livello giovanile risulta essere un'attività molto inclusiva da praticare all'aria aperta nei parchi della città.

Nel gioco vince il giocatore che impiega meno lanci per completare le buche del percorso, e l'unica regola è che ogni lancio successivo deve essere effettuato con il piede perno sul punto nel quale si è fermato il disco nel lancio precedente.

Ogni percorso descritto sulla mappa si conclude con il toccare l'oggetto che si è determinato come buca (ad es. un palo, un albero, un elemento architettonico particolare ecc.) che potrà essere segnalato da un nastro bianco e rosso.

Ad ogni percorso corrisponde un PAR, ossia un numero di lanci adeguato a completarlo.

Se il giocatore impiega meno lanci rispetto al PAR, alla fine di ogni buca si assegnerà un punteggio in negativo, se invece ce ne metterà di più si assegnerà un punteggio in positivo:

Es.1) Buca settata per PAR 5, il giocatore impiega 10 lanci, il punteggio assegnato sarà di +5.

Es.2) Buca settata PAR 5, il giocatore impiega 5 lanci, il punteggio assegnato sarà 0.

Es.3) Buca settata PAR 5, il giocatore impiega 3 lanci, il punteggio assegnato sarà -2.

Alla fine di ogni buca si aggiungono i punti e si aggiorna la "classifica lanciatori", determinando chi ci ha messo meno lanci e chi di più.

Nella buca successiva sarà sempre il primo in classifica a iniziare il nuovo percorso lanciando dalla posizione segnata sulla mappa che descrive la partenza della nuova buca, inoltre nei turni di lancio successivi al lancio iniziale, sarà sempre il concorrente più lontano dalla buca a lanciare per primo, per far sì che tutti i giocatori avanzino uniformemente senza lasciare indietro nessuno.

Come nel golf, esistono dischi di forma diversa per ogni fase del percorso, dal drive al putter, e ogni partecipante può scegliere di partecipare con il disco che preferisce in base a materiale, peso e dimensione). A livello giovanile per praticità può essere praticato con qualsiasi disco.

Nella mappa possono essere segnate delle "Mandatory" (punti di passaggio obbligatori) e delle penalità che vanno ad aggiungere un "+1" al PAR ogni volta che il disco si ferma sul punto vietato.

Si può giocare a coppie alternando il lanciatore creando più squadre,

Art. 2 CAMPO DA DISC GOLF

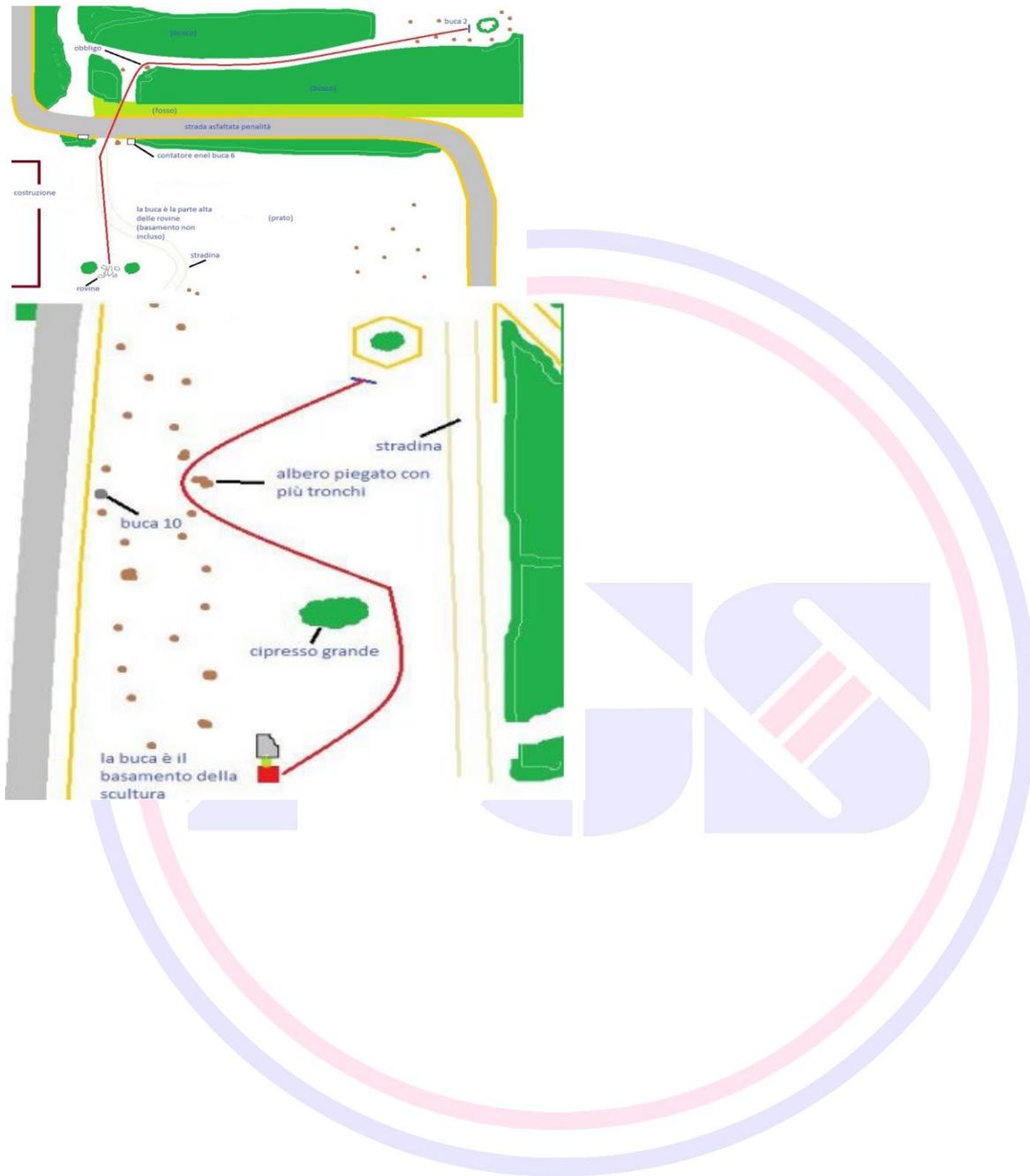
Creare un campo da gioco è facile, basta circoscrivere un'aria di gioco e fare in maniera che la fine di ogni buca corrisponda all'inizio di un'altra, si suggerisce di inserire degli obblighi di passaggi e delle aree di penalità per rendere il gioco più avvincente.

Scegliere un PAR adeguato al livello dei giocatori trovando la giusta quantità di passaggi che permettano di completare il percorso in un numero di passaggi stimolante per persone con livelli diversi. Segnalare gli obblighi di passaggio e i punti di partenza e le buche con del nastro biancorosso, per permettere a tutti i partecipanti di mettere meglio a fuoco il percorso e studiare le traiettorie migliori da sviluppare con il disco.

Si suggerisce infine di dare un nome ad ogni buca per aggiungere un tocco di originalità alla gara e non limitarsi semplicemente alla numerazione di ogni buca con i numeri 1 / 2 / 3.



Art. 3 ESEMPI DI CAMPO DA GIOCO



DISCIPLINA LUDICO SPORTIVA – DISCATHON

Art.1 DESCRIZIONE

Il Discathon è un gioco di corsa col disco accessibile a tutti, semplice e divertente. Lo scopo è vedere chi tra i partecipanti impiega meno tempo o meno lanci a terminare un percorso.

La regola principale è che si deve correre dove atterra il disco, e da quel punto rilanciare e ripartire a correre per raggiungere il prima possibile all'arrivo. Deve essere individuato un punto di partenza e un punto di arrivo il quale può essere un target da toccare come un albero, un palo, una panchina ecc., o un'area in cui fare atterrare il disco, come ad esempio un cerchio o un quadrato fatto da conetti.

Il percorso può essere libero oppure contenere dei passaggi obbligatori, chiamati “Mandatory”, dietro il quale ogni concorrente deve far passare il Frisbee prima di continuare il percorso, ovviamente se i lanci vengono sbagliati ed il percorso si allungherà maggiormente.

Art. 2 VARIANTI DEL GIOCO

Il Discathon può essere giocato anche in una forma più ludico sportiva, dove ogni giocatore ha il suo turno di lancio e gli altri concorrenti devono aspettare il loro turno prima di lanciare, si può aggiungere anche la regola che il lanciatore che lancia per primo è quello più lontano dall'arrivo, in maniera da spostarsi tutti in gruppo senza lasciare indietro nessuno.

Esiste una forma di gioco che può essere anche fatta a squadre (coppie) dove i giocatori alternano i turni di lancio, verificando alla fine del percorso la coppia che ci ha messo meno lanci, inoltre si può decidere nelle prime fasi di apprendimento, di effettuare il percorso camminando.

Art. 3 ESEMPI DI PERCORSI

